

**DU KAN OGSÅ BLIVE
BORGERVEJLEDER**

**TEATERSJOV
I AALBORG**

**SØD MUSIK I HJERTET
OG PÅ FESTIVAL**

**I FÆNGSEL
MED ULF**

FORSIDEBILLEDET:
er taget af Jonas Riis på Ribelund Festival 21. august.

FORMANDEN HAR ORDET:

Af Lars Gjermandsen, formand for ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

FORMAND FOR ULF:

Lars Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

ANSVARSHAVENDE ULF/ULF UNGDOM:

Lars Gjermandsen

KONTAKTANNONCER:

Skal sendes til ULFs kontor:
ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

REDAKTØR:

Karin Svennevig Hyldig

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:

Intryk ApS • www.intryk.dk

TRYK:

PE offset A/S
Tømmervej 9, 6800 Varde

ÅBNINGSTIDER FOR ULFS KONTOR:

Mandag fra kl. 9.00-17.00
Tirsdag fra kl. 9.00-16.00
Onsdag fra kl. 9.00-16.00
Torsdag fra kl. 9.00-16.00
Fredag fra kl. 9.00-12.30

TELEFONEN HAR ALTID LUKKET:

Mellem kl. 12.00-12.30

FORMANDEN TRÆFFES PÅ KONTORET:

Onsdag kl. 9.00-15.00
Tlf. 75 72 46 88

Stå sammen nu:

Det er vores livsglæde, de sparer på

Besparelser rammer alle vores medlemmer overalt i landet.

Sådan har det været alt for længe. Nu må vi stå sammen og hjælpe hinanden, for i fællesskab er vi meget stærkere.

Hver for sig er vi åbenbart lette at ignorere, men hvis vi råber i kor, kan politikerne i det mindste måske høre os.

Ønskes: Omtanke

Jeg vil gerne, at man i kommunerne tænker over, hvordan besparelserne rammer. Er der andre måder, vi kan løse det på, så det ikke går så hårdt ud over den enkelte?

Kunne man prøve at løse problemet sammen med de mennesker, der skal spares på, altså sammen finde en god løsning i stedet for kun at fokusere på det beløb, der skal skæres ned for?

I medierne hører vi meget om besparelser i København, men lad mig lige understrege, at det her sker overalt i samtlige landets kommuner. Man tvinger for eksempel folk til at

flytte fra et bofællesskab, alene fordi der skal spares. Det er ikke fair at spare på måder, som lige pludselig sætter den enkelte i en meget svær situation.

Haves: Særlige behov

Vi er jo en gruppe mennesker, som har behov for hjælp og støtte til at klare hverdagen, klare os selv og få det hele til at fungere. Hver gang man fjerner noget af den hjælp og støtte, ramler det for os. Vi får svært ved at overskue forandringerne, konsekvenserne og mulighederne.

Det går ud over motivationen, livsmodet og livsglæden. Faktisk bliver vores behov for hjælp og støtte endnu større, når der bliver skåret ned.

Urimelige besparelser på handicapområdet var netop hvad demonstrationen "Kære Frank" 28. august i København handlede om. Jeg håber, mange af jer deltog. For når vi råber i kor, er der en chance for, at vi bliver hørt. Og måske endda forstået.

Udviklingshæmmedes LandsForbund · Dæmningen 58 · 7100 Vejle · Tlf. 75 72 46 88 · Mail: ulf@ulf.dk · www.ulf.dk

ULFnyt er skrevet AF ULFere TIL ULFere

Tekst og billeder sendes

SENEST 25. OKTOBER

til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har bladet mellem
2. og 6. december.

ANNONCESALG

– hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet!

Rosengrenen ApS

Hovedgaden 8 · 8670 Låsby

Tlf. 86 95 15 66 (kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00)

E-mail: info@rosengrenen.dk



TEKST OG FOTOS: ASGER DREWSEN

Dejlig dag i regnen

Ballonfestival fik mindre plads og færre gæster på en våd dag.

Flere gode bands spillede på scenerne, og så betød regnen ikke helt så meget for årets Ballonfestival i Vejle 17. august.

Den årlige endagsfestival for mennesker med udviklingshæmning plejer at foregå i Skyttehusen, men i år var den rykket ind i byen til Mariaparken, hvor der er knap så god plads. Hvis vejret havde været bedre, ville det nok have været svært at være der, men i år var det regnvej, og der kom ikke helt så mange festivalgæster som tidligere år.

Ballonfestival arrangeres af brugerne fra Ellehøj, som er en del af Center for Beskyttet Beskæftigelse.

LigeFrem Lykkelig, Kandis, Shu-bi, Unoderne og Klaus & Servants spillede godt, og på menuen var der rutebilskeg (knuste rutebiler med flødeskum), flæskestegssandwich med cole slaw, pastasalat, frikadeller og kartoffelsalat, franske hotdogs og pølser med brød.

Der var også lykkehjul og tombola.

ULF formand Lars Gjermandsen var blandt gæsterne, og han kan berette om en super hyggelig dag, hvor der på trods af vejret kun var glade mennesker, der nød musikken og måske en enkelt fadøl.



Drama

på Trekanten i Aalborg



Det er sjovt og spændende at lave teater, og i Aalborg går kredsformand Jørgen Nielsen til drama i den kolde sæson. Det fortæller han om her.

Dramaholdet på Trekanten i Aalborg arbejdede i foråret med forskellige dramaøvelser, der styrker samarbejde. Vi har haft skæg med balloner, og vi har ikke mindst grinet en masse og hygget med hinanden. Vi har også arbejdet med manuskript til H.C Andersens "Fyrtøjet".

Suset på scenen

Et højdepunkt i sæsonen var, da vi havde en rundvisning på Aalborg Teater. Her hørte vi om teatrets historie, fik lov at stå på scenen og høre om, hvad man gør og ikke gør deroppe. Vi hørte anekdoter og gamle spøgelseshistorier. Vi besøgte garderoben og så "herregangen" og "damegangen". Vi var i de forskellige værksteder, der producerer rekvisitter og kulisser. Og vi besøgte også kostumerummet, hvor der blev prøvet masker.



På billederne ses Joan Pedersen, Flemming Jensen, Jeppe Aabenhus, Jørgen Nielsen og Tine Pejstrup.

TEKST OG FOTOS: JØRGEN NIELSEN



Billigste forbindelse til dig

Tre ting du skal holde øje med, når du køber mobilabonnement.

1. Hvor er mit forbrug billigst?

Find ud af, hvad du bruger, og ring så rundt og spørg, hvor billigt du kan få dine behov dækket. Eller surf rundt, hvis du kan overskue det.

De fleste store selskaber har mobilpakker til dem, der bruger telefonen meget til at gå på nettet (Facebook, surfing, Instagram, snap mv.), til dem der sms'er og ringer meget, til dem der gerne vil have musik og film med i pakken, og til dem der næsten ikke bruger telefonen.

De fleste selskaber har desuden familierabatter og billige abonnementer til børn med spærring for bestemte tjenester.

TEKST OG FOTOS: ASGER DREWSEN OG CLAUS FREDERIKSEN

Billigste abonnement hedder

Mobil Basis:

15,00 kr. pr./md.

PLUS:

| | |
|-----------------|----------|
| Pris pr. min. | 0,60 kr. |
| Pris pr. opkald | 0,28 kr. |
| Pris pr. SMS | 0,20 kr. |
| Pris pr. MMS | 2,00 kr. |
| Pris pr. MB | 0,50 kr. |

Hvis du kun sender et par sms'er om måneden og måske lige skal finde vej på et kort en gang imellem, kan du faktisk gøre det for under en 20'er om måneden her. HVIS du altså ikke ringer i timevis, har apps, der hele tiden henter data uden at spørge om det, eller sender en masse billeder.

Priserne ser små ud, men de løber hurtigt op, så pas på. Hvis du for eksempel taler i 10 timer, skal du af med 360 kroner alene i minutpris. Du skal også betale 28 øre pr. opkald og 15 kroner i abonnement. Det billige abonnement er kun billigt, hvis du næsten ikke bruger din telefon.

Et abonnement, hvor du skal betale LIDT MERE for at bruge telefonen MEGET MERE: Oisters 10 timers abonnement:

10 timers tale / 40 GB data / 5 GB i EU
Pris pr. måned 99 kr.
Oprettelse 0 kr.

Det gode ved sådan et abonnement er, at du får ret meget for dine 99 kroner. 40 GB data er nok til 850 timers musik eller 50 timers film og serier. Oplagt hvis du spiller, surfer, bruger mange apps, hører musik og ser film på din telefon. Teleselskabet kan hjælpe dig med at finde den rigtige pakke.

Et abonnement med mange ekstra fordele til en høj pris:

ONE fra Telia

Fri Data i Norden og Baltikum, 15 GB data i EU
Fri tale og sms/mms i Norden, Baltikum og EU
249 kr./md.

Abonnementet ONE fra Telia kan være det rigtige for dig, hvis du bruger din telefon meget OG gerne vil have en eller flere af disse tjenester gratis med i købet:

Spotify Premium giver adgang til millioner af musiknumre.

HBO Nordic giver fri adgang til serier, film og dokumentarer.

Eurosport Player giver mulighed for at streamer Premier League, US Open, La Vuelta og masser af andet elitesport.

Office 365 giver adgang til de nyeste versioner af de populære Office-programmer.

Telia Secure (forsikring).

Flipp giver adgang til mere end 45 magasiner og ugeblade online.

2. Hvad skal jeg passe på?

Men hvad sker der, hvis du rejser udenfor EU eller bruger flere GB, end du har betalt for? Det er godt at få på det rene, for man kan få nogle grimme overraskelser, hvis man for eksempel rejser til et land udenfor EU, Norden og Baltikum.

Der er eksempler på, at folk har fået ekstraregninger på mange tusinde kroner, men de fleste teleselskaber sender faktisk advarsler ud om, at nu har du snart brugt det, du må. Og derefter begynder det at koste.

Asger var engang taget ud at rejse og opdagede pludselig, at han hverken kunne skrive eller ringe fra sin telefon. Han ringede til teleselskabet, og han fik at vide, at han ikke havde tilkøbt udlandstelefonti. Skal du ud at rejse, er det altid en god idé at ringe til teleselskabet og høre, hvordan du er dækket i det land, du skal rejse til.

Hvis du ikke vil bruge data hjemme eller i udlandet, kan du gå ind og slå roaming fra. Ellers risikerer du, at apps og webtjenester opdaterer automatisk og bruger GB uden at du ved det. Spørg teleselskabet, hvordan du undgår ubehagelige overraskelser.



Husk at internet ikke koster noget, hvis du kan få wifi. Det kræver som regel en kode.

3. Hvor længe er jeg bundet?

Når du tegner et nyt mobilabonnement, er du typisk bundet et halvt år frem. Især hvis du har fået en billig mobil med i handlen. Det kan være irriterende at være bundet til et abonnement. Især hvis teleselskabet viser sig at have dårlig dækning. Det har nogle selskaber. Og nogle telefoner.

Men måske kan du forhandle bindingen ned eller væk, når du indgår aftalen.

Fakta om mobiltelefoni

Mobiltelefoner har været igennem en kæmpe udvikling siden lanceringen af den første reelle mobil i januar 1982. Dækningen var begrænset, så man kunne kun ringe og modtage nogle steder. Før det kunne man ikke ringe direkte til en anden mobil, men skulle ringe via en central.

De første mobiltelefoner var meget store og havde en kæmpe antenne. De kunne kun ringe. Hverken sms'e eller gå på nettet.

I dag kan man både betale, se film, høre musik, kommunikere på en masse forskellige platforme og sprog samt finde vej med sin mobil. De fleste har deres helt personlige telefon, hvor familien før måtte deles om en fastnet-telefon, som stod i stuen, og kun kunne bruges til at tale i.

Dengang forsvandt forbindelsen til gengæld næsten aldrig.

Fremtiden? På sigt regner Asger og Claus, med, at dataforbrug bliver gratis i hele verden.

Lige nu er 5G-mobilnetværket det helt store. Det er næsten 30 gange så hurtigt som en gennemsnitlig 4G-forbindelse. 5G-bølgen har ramt Europa og Danmark, og om mindre end fire år vil det lynhurtige 5G-mobilnet stå for over 23 pct. af al mobiltrafik i Vesteuropa.

På opdagelse i dyrenes historie

Tur til Svendborgs moderne zoologiske museum, Naturama.

25. august klokken 10.30 mødtes Svend Erik, Viggo, Line, Mikael Dennis og Merete, der alle er medlemmer af ULF Svendborg-kredsen, ved Naturama.

Da alle var kommet, snakkede vi om, hvad vi gerne ville se.

Da vi kom ind, var vi heldige, at der blev fortalt om dinosaurer og deres æg.

Æggene var ikke voldsomt store, så det er utroligt at dinosaurerne blev så store. Grunden til, at æggene ikke var så store, er, at der skal ilt til ægget, så skallen må ikke være for tyk. Hvis ægget var større, skulle skallen være tykkere, men så kunne der ikke komme ilt nok ind til den lille dinosaur indeni ægget.

Dinosaurerne levede for 70 millioner år siden, og der er blevet forsket meget i dem. Der dukker hele tiden nyt op.

Fælles frokost

Vi så også fugle i mange størrelser, bjørne, ræve, ulve, hvalrosser, hajer, hvaler og mange andre dyr. Vi tog nogle gode billeder af det, der var udstillet. Naturama er et godt sted at besøge, og vi var enige om at se det igen.

Vi spiste i det hyggelige cafeteria, som har rimelige priser. Det var en god, varm dag, og solen skinnede.

TEKST OG FOTOS: SVEND ERIK PEDERSEN



Femten ULFere gik frivilligt i fængsel



TEKST OG FOTOS: LARS GJERMANDSEN

Kolding Kreds og Horsens Kreds arrangerede sammen en vellykket og spændende udflugt.

Der lå engang et fængsel i Horsens. Men siden 2006 har der i stedet ligget et fængselsmuseum på adressen. Fængselsmuseet i Horsens har den største samling af fængselseffekter i verden.

Man kan se flugtrekskaber. Man kan se, hvordan fangerne har skjult narkotika og telefoner. Man kan se deres breve, deres tøj og deres kunst. Man kan se skyggespil og få fortalt historier om livet bag tremmer for både fanger og ansatte.

Mest berømt er nok Lorentzens tunnel, som i dag kan studeres af museumsgæsterne. Forvaringsfangeren Carl August Lorentzen gjorde i 1949 det umulige: Han gravede en tunnel ud under fængselsmuren uden at blive opdaget.

En sommerdag tog 15 ULF-ere fra Kolding og Horsens sammen en tur på fængselsmuseet. De to ULF-kredse havde arrangeret turen i fællesskab, og det blev en rigtig god dag.

Fængselsmuseet er et moderne museum, hvor man kan få teksterne læst op og høre små historier om udstillingerne. Så alle fik noget ud af besøget.

Og til sidst var der dagens ret på Cafe Lorentzen. Fængselsmuseet i Horsens har fået flere priser, blandt andet Oplevelsesprisen i 2015 og den internationale InAVation Award 2016.



Aarø Camping: Her er alle velkomne

TEKST OG FOTO: POUL PELLE

Stolte traditioner blev holdt i hævd på årets Aarø Festival.



Min kæreste Jane Riis og jeg tog afsted fra Aabenraa klokken 11 og ankom til Aarø Camping tre timer senere. Vi fik den hytte, som vi plejer at leje, og faldt i snak med de venner, som vi skulle mødes med.

Gyros og gris

Fredag aften havde lejrchefen Jan den store gyros-pande klar. Det var bare lækkert, og musikken var også super god.

Lørdag var der igen dejlig musik og pattegris med det hele. Det var super lækkert og billigt.

Næste år skal min kæreste Jane Riis og jeg besøge pladsen for 10. gang. Det glæder vi os til.

Festivalen finder sted 3-5 juli, og jeg håber, der kommer mange, for det er en super god festival, hvor man altid føler sig velkommen, uanset hvordan man ser ud.



Frivillighed er hans hobby

Sammenholdet i ULF er noget helt særligt, siger formand for Svendborgkredsen Svend Erik Pedersen.

INTERVIEW OG FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN



*Svend Erik Pedersen
formand for Svendborg Kreds*

Man bliver glad af at leve et aktivt og udadvendt liv. Det ses og høres tydeligt på formanden for ULFs Svendborgkreds, Svend Erik Pedersen.

“Svenne”, som han også kaldes, er vild med at opleve nye ting og gøre en forskel. Frivilligt foreningsarbejde er en yndlings-fritidsbeskæftigelse for Svendborg-formanden, der har været ULFer siden de indledende møder for 25 år siden.

“Jeg følte mig rigtig godt tilpas sammen med de andre, der var med til at lave ULF. Vi var ude at rejse for at se, hvordan man hjælper mennesker med udviklingshandicap i andre lande. Det var virkelig spændende,” fortæller han.

Kender ULFere overalt

For Svend Erik Pedersen er der masser af gode grunde til at være med i ULF.

“Alt bliver nemmere, når man løfter i flok. Vi har et særligt sammenhold, der giver en masse fordele,” siger han.

“Alle steder, jeg kommer hen i landet, kender jeg én, jeg har mødt gennem ULF. Hvis jeg har tid, ringer jeg måske lige og spørger, om jeg må kigge forbi. Der er mange fordele ved sådan et sammenhold,” siger han.

Kone og kørekort

Svend Erik Pedersen bor sammen med sin kone Merete i Oure på Fyn. Begge kan godt lide at komme ud og få en på opleveren. Om det er på museum eller på ski, bare der sker lidt.

Tre dage om ugen arbejder Svend på Grønnemosegaarden i Svendborg. Her nyder han især at køre rundt i gårdens biler.

“Vi har det lidt friere end inde på Grønnemoseværkstederne, fordi vi er udenfor. Under åben himmel,” forklarer han.

Ung og glad pensionær

“Svenne” blev født på Tåsinge i 1955. Han fylder 65 år 19. februar.

Han kom som barn på børnehjem i Svendborg, boede nogle år på institutionen Toftegaard og var derefter ti år på skolehjem i Genner.

Toftegård var han ikke så vild med, men de andre steder, han har boet, har været fine, synes han.

Som ung mand blev Svend Erik Pedersen sendt til Esbjerg for at lære at klare sig selv. Her boede han på et pensionat. Den tid husker han som helt fantastisk.

Pas på rettighederne

“Jeg har mødt mange gode mennesker, som har støttet mig i min udvikling. Men efterhånden blev jeg jo opmærksom på, at der ikke altid er den selvbestemmelse og medbestemmelse på bostederne, som burde være der,” siger Svend Erik.

“Man kan for eksempel ikke tvinge pensionister til at arbejde, hvis de ikke vil. Men det gør man alligevel. Det er bare ikke i orden,” uddyber kredsformanden, der også har politik som en stærk fritidsinteresse.

SKØN TUR I

ODENSE ZOO



TEKST OG FOTOS: RIKKE SØRENSEN

1. juni var ULF Ungdom en tur i Odense Zoo, hvor vi mødtes på Odense Banegård og tog bussen ud til Odense Zoo. Vi var i Zoo i fem timer, og det var super hyggeligt. Vi var otte afsted, og vi hyggede os maks. Vi gik rundt og så en masse søde dyr, og vi fik også snakket en del om, hvordan sommeren skulle bruges, og hvem der skulle til Sølund.

Nogle havde madpakker med, og andre købte mad, is og kaffe i Zoo.

Vi fik også brugt den nye svævebane i 12 meters højde. Der var sådan en gangbro, man gik på, og sikken en udsigt man havde.

Vejret var super godt, og det var bare en god tur, og medlemmerne sagde, at det skulle vi helt sikkert gøre igen.

SMÅT MEN HYGGELIGT



Sønderjyderne sluttede op om ULF på Ribelund Festival.

Jonas, Jette og Line var på Ribelund Festival i august. Her fik de delt materiale ud for både ULF Ungdom og ULF.

Der kom mange hen og kiggede. De kunne også købe en kasket. Og så kom Leif, som er formand for Ribekredsen, forbi til en snak.

Festivalen var lille men rigtig hyggelig. Blandt andre spillede Jonny Madsen og Kandis.





TEKST OG FOTOS: LINE PETERSEN, JONAS RIIS OG JETTE TASTESEN



NEJ TAK TIL MOBNING

Det gør ondt at blive ramt, så både ULF og GLAD har skrappe regler om at tale ordentligt til og om hinanden.

"Der er tale om mobning, når en person regelmæssigt og over længere tid – eller gentagne gange på grov vis – udsætter en anden person for krænkende handlinger, som vedkommende opfatter som sårende eller nedværdigende. Der er først tale om mobning, når den person, som det går ud over, ikke er i stand til at forsvare sig effektivt."

Arbejdstilsynet



På ULFs hovedkontor i Vejle har vi en helt klar anti-mobbepolitik. I medarbejderhåndbogen, som man får i forbindelse med ansættelsen, står der:

- o Man må ikke mobbe.
- o Man må ikke lave ansigt af hinanden.
- o Man må ikke tale ondt om hinanden.
- o Man må ikke give fuckfinger.
- o Man må ikke drille.
- o Vi må ikke komme med grimme ord.
- o Vi må ikke bagtale nogen.
- o Vi må ikke snakke ondt om nogen.
- o Vi må ikke vrisse af hinanden.
- o Vi må ikke udelukke nogen.

Hvis man mobber eller chikanerer arbejdskolleger, frivillige og/eller medlemmer af ULF, kan man få en advarsel eller blive bortvist på stedet.

Mobning er nemlig et alvorligt psykisk overgreb, der kan ødelægge meget for den, det går ud over.

Jeg har interviewet Hanne Jensen, mediechef fra Glad Fonden, om hvad man kan gøre for at bremse mobning.

”Vores medarbejdere, der er ansat på særlige vilkår, er instrueret i at komme og sige det direkte, hvis der er noget, de er kedede af, eller hvis de synes, der er et problem med nogen. Så vi får klar besked, hvis der er nogen, der føler sig udenfor eller drillet. Der har

været et eksempel på mistriivsel, hvor forældre har kontaktet os, men det er alt i alt kun sket en gang i løbet af de seks år, jeg har været ansat,” siger hun.

Diagnosemobning

”Vi har også identificeret, hvad man kan kalde diagnosemobning. Der er nogen, der selv synes, at de i det store hele ikke fejler noget. Og man har jo udfordringer, når man arbejder på særlige vilkår. Der kan godt være en fornægtelse af det, og det er nogle gange en lang proces at acceptere det.”

Selvfølgelig skal man kunne pege på noget, der ikke fungerer på en arbejdsplads, understreger Hanne Jensen.

”Det kan jo godt være, at der er nogen, der synes, at det, man laver, ikke er OK. Så tager vi det som en efterkritik og drøfter, hvordan vi så bliver bedre til det. Og det virker! Hver gang der er det mindste, samler vi folk, det handler om, og så snakker vi det igennem. Der kan jo også være en grund til at en kollega er sårbar, og strategien er altid at få involveret hinanden. Ikke noget med ”Sådan sagde du”. Vi samler de ansatte, det handler om, og så bruger vi tid på at finde ud af, hvad der er galt. Der skal måske siges undskyld,” siger hun og forsikrer, at der i hvert fald ikke bliver talt ned til ansatte, der har Downs hos GLAD. Ingen handicap er ”finere” end andre.

”I forhold til sociale medier er vi meget opmærksomme på kommentarfelter. I al den tid jeg har været ansat, har der måske været tre sager. Vi henstiller til, at der holdes en respektfuld tone, men at man selvfølgelig må have en mening. Kan man ikke overholde det, må man forlade debatten,” siger Hanne Jensen.



Hanne Jensen
mediechef i
Glad Fonden.

Digital mobning

er typisk deling af krænkende billeder, video, negativ sladder på internetfora, eksempelvis Facebook eller Snapchat.

Voksenmobning på arbejdspladsen

kan være systematisk chikane eller massiv ringeagt begået af kolleger, chefer eller brugere (patienter, elever, kliner). Et godt psykisk arbejdsmiljø er et godt værn mod mobning.

Godt til ørerne: Historier om kendte mennesker

Annette Hansen anmelder "Kim Larsen - Mine unge år".

Annette Hansen i Odense har flere gange anmeldt bøger for ULFnyt. Mest krimier. Men nu har hun også fået smag for biografier – altså bøger om kendte folks liv.

Hun har lige hørt Jens Andersens bog "Kim Larsen - Mine unge år".

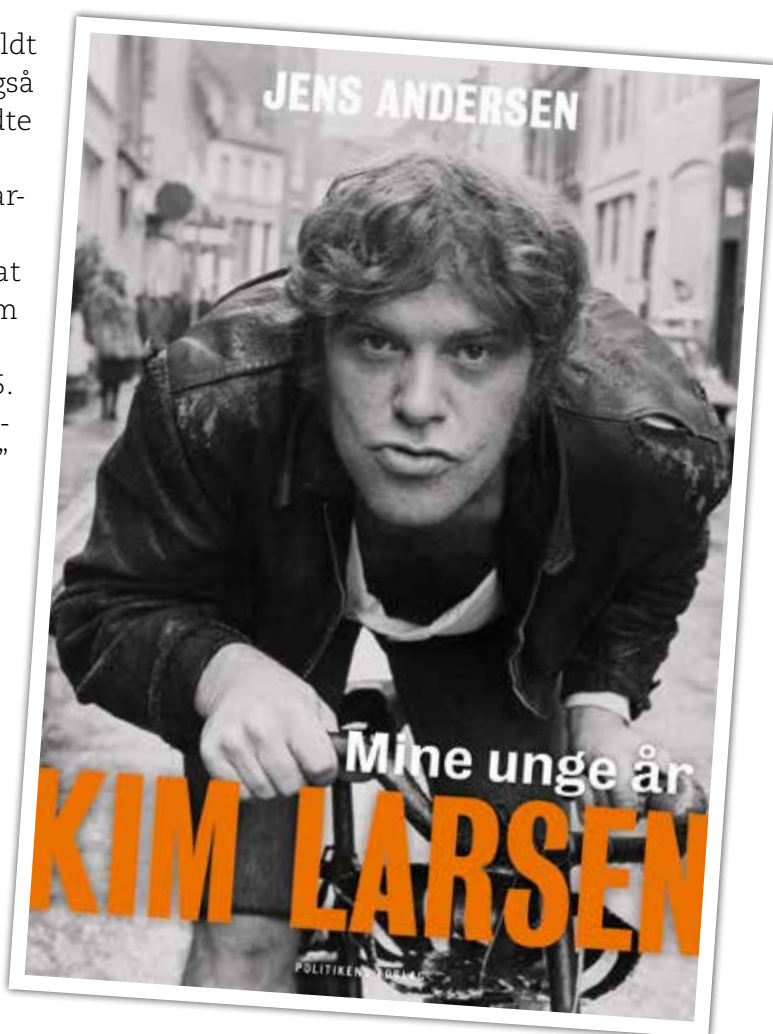
"Det er en rigtig god bog. Man får en masse at vide om Kim Larsen, der faktisk var ret genert som barn og ung," fortæller hun.

"Kim er født i København den 23. oktober 1945. Hans forældre blev skilt, da Kim var tre år gammel, og derefter boede han sammen med sin mor."

Far til seks

"Kim havde et hårdt liv med mange koncerter. I 1968 giftede han sig med Mariann Herløv Larsen og fik sønnen Pelle. Det blev et kort ægteskab, men Kim blev gift igen i 1973 med Hanne Qvist Larsen, og hende fik han tre børn med: Sylvester, Alice og Molly. Parret blev skilt i 1994, men så mødte Kim Larsen Liselotte Klovborg Larsen. De flyttede til Odense og blev gift i 2001. Sammen fik de sønnerne Hjalmer og Lui"

Kim Larsen var altså far til seks, da han døde for et år siden, den 30. september 2018. Annette Hansen har fulgt ham og bandet Kjukken i mange år.



Sådan låner du lydbøger på ereolen.dk

Har du lyst til at høre bogen om Kim Larsen eller en bog om en anden kendt person, kan du gå på ereolen.dk og låne bogen ganske gratis. Du skal bare bruge dit sygesikringsbevis og den kode, du bruger på biblioteket.

Tryk på den røde streg øverst på hjemmesiden ereolen.dk og tast det navn ind, du gerne vil høre om. Så kommer de lydbøger og e-bøger frem, der findes om personen.

Det kan være lidt uoverskueligt, men hvis du trykker på "lydbog" til venstre, får du lydbøgerne frem. Hvis du trykker på en bestemt lydbog, kan du høre en lille smagsprøve, inden du låner den.

ULF'ere anbefaler:

Julelys i øjnene

Poul Frost bliver hvert år imponeret af julebelysningen i Aalborg. Den oplevelse vil han gerne anbefale, hvis din vej falder forbi.



Nu er det sørme snart tid til julebelysning i gaderne og nisser i butikkerne igen. Poul Frost vil i den forbindelse gerne anbefale julebelysningen i Aalborg, som han tog dette fine billede af sidste år.



TEKST OG FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

OS PÅ KONTORET

CLAUS FREDERIKSEN, ULF Medie

Jeg har ansvaret for layout på alle invitationer og plakater, der sendes ud af huset og bruges på Facebook og ULFs hjemmeside, som jeg også opdaterer med nyheder i samarbejde med Hans Jørgen Andersen.

Jeg har altid mit kamera med ud af huset, laver research og features til ULFnyt og sørger for, at billederne har den bedst mulige kvalitet. Jeg arbejder mest med programpakken Adobe Creative Cloud, og det er mig, der klipper det indtalte sammendrag af bladet. Og så er jeg primus motor på mediemøderne.

Tro, håb og kærlighed i Aalborg

Inge fandt modet til at spørge Kurt, og nu er de forlovede.



”Han sagde ja”

Man kan sagtens gå op og ned ad sit livs kærlighed i lang tid uden rigtig at opdage det.

Sådan var det for Inge Andersen, som oprindelig mødte Kurt Hansen på Værestedet Perlen i Aalborg.

Inge gik og drømte om at finde en sød kæreste. Og så var det, at en god ven på værestedet spurgte, om hun havde overvejet Kurt.

Det havde Inge ikke. Men hun kendte godt Kurt, havde tit snakket med ham og kunne godt lide ham.

Han sagde ja

Ideen slog rødder. Og en dag tog Inge mod til sig og fik spurgt Kurt, om de to skulle være kærester.

Heldigvis ønskede Kurt sig også en kæreste, og det føltes helt rigtigt med Inge, fortæller han.

Så Kurt sagde ja.

Fælles om det meste

Inge og Kurt har nu været kærester siden sommeren 2018, og efter nogle måneder gav Kurt Inge en halskæde og en ring. Nu er de to forlovede.

Kurt Hansen fortæller, at de fejrede forlovelsen med en god middag hos Inge.

Han synes, at Inge er sød. Det glæder ham, at de deler flere interesser. De to har blandt andet været på hotelophold sammen og hørt Kandis.

Hver aften ringer de til hinanden. For det er dejligt at have en at snakke med, det er Kurt og Inge enige om.

”Vi kan en masse ting sammen”, siger Inge Andersen og smiler. ”Og vi har det godt.”



KÆRESTESIDERNE



FIND FLERE KONTAKTANNONCER
PÅ KNUUS.DK

SJÆLLANDSKE PIGER SE HER

Jeg søger en sød kæreste på Sjælland. Du skal være 27 til 45 år. Du skal være ikke-ryger. Jeg kunne godt tænke mig, at vi kan sove hos hinanden en gang imellem.

Kærlig hilsen Kåre Friis

Tlf. 21 53 43 63 eller 59 44 44 02

HEJ ALLE PIGER

Jeg bor for mig selv. Og jeg søger en sød kæreste. Alle er velkomne til at ringe til mig.

Kærlig hilsen Kenneth Johansen

Tlf. 33 11 19 82

MANDLIG VEN SØGES

Jeg hedder Edith og er 66 år. Jeg søger en ven eller kæreste på 60 til 70 år. Du skal være ikke-ryger. Jeg går meget op i bowling og boccia. Til daglig arbejder jeg på et beskyttet værksted.

Du skal selv kunne komme omkring og være selvhjulpnen. Du skal helst komme fra Midt- eller Vestjylland.

Kærlig hilsen Edith

Tlf. 53 99 03 33

KÆRESTE SØGES

Jeg er en pige på 49 år, der søger en kæreste på 50 til 56 år. Du skal være ikke-ryger. Du skal helst have bil.

Jeg kan godt lide hjemlig hygge og god musik. Hvis jeg lyder som noget for dig, kan du sende et brev til ULF-kontoret og oplyse mit medlemsnummer 2573. Så vil kontoret sende brevet videre til mig. Husk et billede af dig selv i brevet.

Hilsen Maria

EN AT GÅ UD MED

Jeg hedder Niels og er 54 år. Jeg bor i Gilleleje. Jeg er førtidspensionist.

Jeg bor i min egen lejlighed. Jeg kan godt lide at gå i biografen, gå på cafe og at gå tur på havnen. Har du nogle af de samme interesser? Så ring.

Venlig hilsen Niels Erik Pedersen

Tlf. 31 95 86 92

MAND PÅ SAMSØ SØGER DAMER

Jeg søger en sød kæreste på 50 til 53 år. Jeg bor på Samsø i et hus med seks par.

Jeg er selv 50 år, har arbejde, kan godt lide god mad og musik. Min mailadresse er an7329@gmail.com. Skriv eller ring 21 17 83 84.

Venlig hilsen Allan Nielsen

KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Magnus, er 38 år og bor i København. Jeg kan lide at gå til fredagsrock i Tivoli.

Jeg kan også godt lide at lytte til Bob Marley og 70'er

og 80'er musik. Jeg ser "Nak og æd" i tv. Jeg er FCK-fan og kan lide at se fodbold.

Ring gerne: 2238 3733. Jeg er på Facebook som Magnus Toftegaard.

Kærlig hilsen Magnus Toftegaard

HP Ørums Gade, 2100 København Ø

PIGE FRA FYN SØGES

Jeg er en mand på 48 år, der kommer fra Sjælland. Jeg søger en sød pige fra Fyn, som jeg kan lave forskellige ting sammen. med: gå i biografen, tage på cafe, kigge på butikker eller bare gå en tur. Du skal være mellem 40 og 55 år.

Kærlig hilsen Martin Villiam

Tlf. 60 81 59 09

HEJ ALLE MÆND

Jeg er en kvinde på 36 år, som bor i Vojens sammen med min lille hund. Jeg savner en sød fyr på 36 til 46 år at holde af. Du skal være ærlig, kærlig, sød og rar. Jeg håber at finde en, der ikke har noget imod at flytte, så vi kan dele hverdagen sammen. Du må meget gerne have bil, så vi kan komme ud sammen.

Venlig hilsen Randi Bettina Jensen

Odinsvej 455, 6500 Vojens. Tlf. 31 31 15 18

KÆRESTE SØGES I NORDJYLLAND

Jeg er en dame på 64 år, der søger en sød kæreste. Jeg bor i min egen lejlighed i Aalborg. Jeg har mange interesser: strikker meget, kan lide at gå tur i naturen, og så kan jeg lide Kandis, som er mine store idoler. Jeg er tit til deres koncerter. Jeg er meget glad for at tage på ferie til lande, hvor solen skinner.

Du må meget gerne komme fra Nordjylland.

Venlig hilsen Else Knudsen

Tlf. 98 18 34 56 eller 21 66 47 54

SØD KÆRESTE SØGES PÅ SJÆLLAND

Jeg er en dame på 58 år, der har rødt hår og blå øjne. Jeg kan godt lide at høre musik, se film, se tv, gå ture, strikke og hækle.

Jeg bor i min egen lejlighed i Humlebæk. Jeg søger en kæreste, der er ærlig og sød og har godt humør. Du skal være mellem 50 og 59 år. Du skal helst bo på Sjælland.

Venlig hilsen Ethel

Tlf. 22 73 69 05

PIGE/DAME SØGES

Jeg er en mand på 75 år, som søger en ærlig og op-rigtig veninde.

Jeg kunne godt tænke mig, hvis du vil bo hos mig nogle dage, så vi kan lære hinanden at kende.

Jeg bor i Kollund ved Kruså i Sønderjylland og håber, du vil sende mig et brev.

Kærlig hilsen Svend-Aage Nielsen

Midtkobbel 36, Kollund, 6340 Kruså

MANDLIG VEN SØGES

Jeg hedder Connie og er 61 år. Jeg søger en sød ven. Du må meget gerne have bil.

Jeg kan godt lide at tage i byen, komme ud at spise, lave kreative ting, hygge hjemme og lave mad.

Jeg bor i Silkeborg.

Kærlig hilsen Connie Pedersen

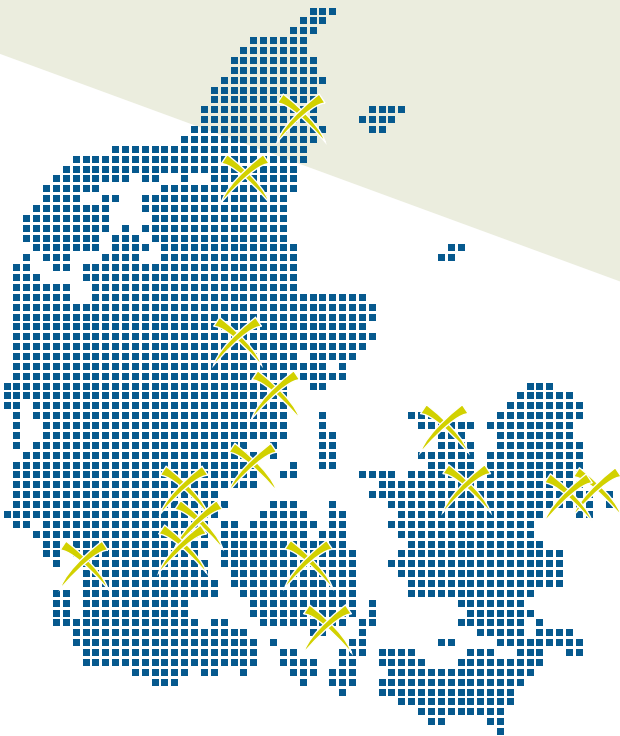
Tlf. 20 21 51 04 eller 22 11 81 56

Hvis du vil have en kontaktannonce med i bladet, skal du sende den til ULFs kontor:

ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle



Nyt fra ULFs kredse



FREDERICIA KREDS

Kryds i kalenderen

ULF Fredericia Kreds holder julefrokost **lørdag 30. november**.

Der kommer en indbydelse med flere detaljer ud til kredsmedlemmerne. Du kan også ringe til kredsformand Kim Petersen på 20 84 83 34.

HORSENS KREDS

Julefrokost

ULF Horsens Kreds holder julefrokost **fredag 13. december** fra klokken 18 til 21 på Restaurant Flammen, Høegh Guldbergsgade 36, 8700 Horsens.

Det koster 240 kroner pr. person for den store grillbuffet. Man skal bare tage pengene med på dagen og huske lidt ekstra til drikkevarer.

Sidste frist for tilmelding er torsdag 28. november til Tina Madsen på 25 74 74 92.

HOLBÆK KREDS

Julefrokost

ULF Holbæk Kreds holder julefrokost **mandag 9. december** fra klokken 18 til 21 på Jensens Bøfhus, Havnevej 3, 4300 Holbæk.

Husk at tage penge med til mad og drikkevarer. Prisen afhænger af, hvad man vil have at spise og drikke.

Sidste frist for tilmelding er 29. november til John Allan på 22 87 28 48.

VEJLE KREDS

Julefrokost

ULF Vejle Kreds holder julefrokost **lørdag 14. december** fra klokken 18 til 01 i Foreningernes Hus, Vissingsgade 31, 7100 Vejle.

Pris pr. person er 200 kroner. Vi vil spille pakkeleg, så husk en pakke til ca. 25 kroner.

Sidste frist for tilmelding er fredag 29. november til Hanne Nielsen på 75 72 46 88 eller hanne@ulf.dk De 200 kr. bedes sættes ind på konto nr 7244-1080180 senest fredag 29. november.

AARHUS KREDS

Julefrokost

ULF Aarhus Kreds holder sammen med Favrskov Kreds julefrokost **23. november** fra klokken 17 til 21 på Restaurant Flammen, Toldbodgade 6, 8000 Aarhus C. Vi mødes ved indgangen klokken 16.45.

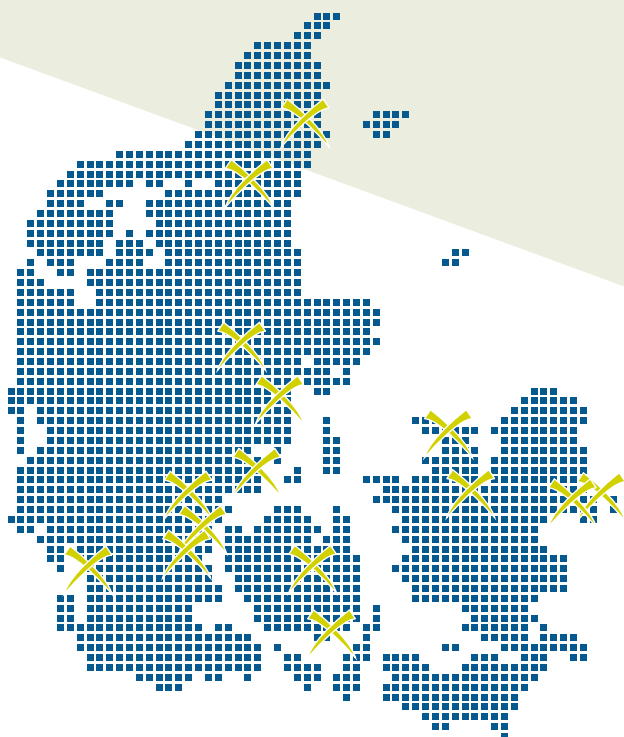
Pris: 235 kroner pr. person for den store tag selvbuffet. Husk at tage penge med til drikkevarer.

Sidste frist for tilmelding til Per Lorentzen på 26 11 68 34 eller per.lorentzen@stofanet.dk er 1. november.

De 235 kroner sættes ind på kontonummer 7244-1254397 senest 1. november.

Juleudstilling

ULF Aarhus Kreds arrangerer en tur ud at se juleudstilling i Tivoli Friheden **lørdag 14. december** klokken 14.30 og til folk ikke gider mere. Vi mødes ved indgangen klokken 14.15.



*En kreds er født
Kort før trykstart fik ULF
en ny kreds i Aabenraa.
Mere om den lille ny i
næste nummer af bladet.*

Pris: 300 kroner pr. person, Der er bestilt bord til alle deltagere på Spiseriet. Husk penge til drikkevarer og shopping i boderne.

Sidste frist for tilmelding til Per Lorentzen på 26 11 68 34 eller per.lorentzen@stofanet.dk er 25. november. De 300 kroner sættes ind på konto 7244-1254397 senest d. 25. november.

FAVRSKOV KREDS

Julefrokost

ULF Favrskov Kreds holder sammen med Aarhus Kreds julefrokost **23. november** fra klokken 17 til 21 på Restaurant Flammen, Tolbodgade 6, 8000 Aarhus C. Vi mødes ved indgangen kl. 16.45.

Pris: 235 kroner pr. person for den store tag selvbuffet. Husk at tage penge med til drikkevarer.

Sidste frist for tilmelding til Per Lorentzen på 26 11 68 34 eller per.lorentzen@stofanet.dk er 1. november.

De 235 kroner sættes ind på konto nummer 7244-1535506 senest 1. november.

FAVRSKOV KREDS

Juleudstilling

ULF Favrskov Kreds har sammen med Aarhus-kredsen arrangeret en tur ud at se juleudstilling i Tivoli Friheden **lørdag 14. december** fra klokken 14.30 og til folk ikke gider mere.

Vi mødes ved indgangen klokken 14.15. **Pris:** 300 kroner pr. person. Der er bestilt bord til alle deltagere

på Spiseriet. Husk penge til drikkevarer og shopping i boderne.

Sidste frist for tilmelding til Per Lorentzen på 26 11 68 34 eller per.lorentzen@stofanet.dk er 25. november. De 300 kroner sættes ind på konto 7244-1535506 senest d. 25. november.

FREDERIKSBERG KREDS

Julefrokost

ULF Frederiksberg Kreds holder julefrokost sammen med københavnerkredsen **29. november** fra klokken 18 til 21 på Restaurant Flammen, Nyropsgade 2, 1602 København.

Vi mødes på Vesterport klokken 17.45 og følges derom. Man skal bare tage 300 kroner med den dag.

Sidste frist for tilmelding til Jan W. Hansen på 71 64 69 25 er 18. november.

KØBENHAVN KREDS

Julefrokost

ULF København Kreds holder julefrokost sammen med Frederiksberg-kredsen **29. november** fra klokken 18 til 21 på Restaurant Flammen. Nyropsgade 2, 1602 København.

Vi mødes på Vesterport klokken 17.45 og følges derom. Man skal bare tage 300 kroner med den dag.

Sidste frist for tilmelding til Jan W. Hansen på 71 64 69 25 er 18. november.

ULF efterlyser borgervejledere

Har du lyst til at **lære noget nyt?**

Kan du lide at **hjælpe andre?**

Vil du gerne **møde nye mennesker?**

Så er jobbet som borgervejleder nok lige noget for dig. En borgervejleder er en ULF'er, der tager ud sammen med en foredragsholder eller underviser og deler sine egne oplevelser og erfaringer med andre ULF'ere.

Du bliver aldrig sendt alene afsted. Og ULF sørger for, at du er ordentligt forberedt til opgaverne. At være borgervejleder skal være trygt, sjovt og udviklende.

Lige nu mangler ULF borgervejledere indenfor en række områder.

Måske er et eller flere af dem noget for dig.

- **Mad, glæde og energi.** Altså sundhed på den sjove måde.
- **Mine egne penge.** Om at lære at spare op, undgå at blive snydt mv.
- **Diabetes.** Mest om at forebygge.
- **Misbrug.** Alkohol, stoffer, grænser.
- **Sex og kærester.** Det skal være en god oplevelse.
- **Mobning.** Med fokus på at forebygge og afhjælpe. Det er faktisk også synd for mobberne.
- **Undgå snyd på nettet.** Etik, moral og sikkerhed på de sociale medier.
- **Selv- og medbestemmelse.** Om at opbygge gensidig respekt.
- **Kram naturen.** Ideer til udflugter og oplevelser under åben himmel i al slags vejr.
- **Førstehjælp.** Lær at gøre det rigtige i farlige situationer.
- **Frivillighed.** Om at gøre en forskel, tage ansvar og passe på sig selv imens.
- **Alt det ULF kan gøre for mennesker med udviklingshæmning.**
- **ULF Ungdom.** Muligheder, udfordringer og fællesskab for unge med udviklingshæmning.

ULF dækker borgervejlederens udgifter til blandt andet transport.

Hvis du er interesseret, kontakt Bettina: **Bettina@ulf.dk** eller **75 72 46 88**.

