

# ULF nyt

22. ÅRGANG • NUMMER 6 • DECEMBER 2018



## Julehilsen fra redaktionen i ULF's mediegruppe



**TEMA: Glædelig jul og godt nytår**

DET BEDSTE VED JULEN

GAVETIPS

NYTÅRSFORSÆTTER

LÆKKER JULEKAGE

**DIN ØKONOMI**

Forsikringer og  
førtidspension

ULF'ere fandt  
KÆRLIGHEDEN  
på Bornholm





FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

## Umyndiggjorte får endelig en stemme

1.900 umyndiggjorte og psykisk handicappede borgere kan så småt begynde at glæde sig til at få en demokratisk stemme, de ikke havde før.

Efter nytår er der i hvert fald udsigt til at en del umyndiggjorte får stemmeret til folketingsvalg.

### ØKONOMISK VÆRGE INGEN HINDRING

Regeringen vil nemlig ændre loven om værgemål, så man ikke mister retten til at stemme ved folketingsvalg, selv om man får hjælp til at betale sine regninger til tiden. Eller som justitsminister Søren Pape Poulsen siger til DR:

“Nu gør vi det muligt, at personer, som for eksempel har en værge til at varetage privatøkonomien, og som ikke behøver at være helt afskåret fra at kunne

råde over deres formue, kan bevare stemmeretten til folketingsvalg.”

### GODT FOR ULF'S MEDLEMMER

Det er vi simpelthen, så glade for i ULF, som har været med til at presse på for at få ændret reglerne.

Et flertal i Folketinget var da også på vores side. Som jeg skrev her i bladet tidligere på året, pålagde Folketinget faktisk regeringen at komme med et forslag inden udgangen af 2018, så flere under værgemål kan få mulighed for at stemme i fremtiden.

Det er så hermed sket, og vi glæder os.

For vores medlemmer betyder det, at de kan give deres mening til kende. De kan nu være aktive medborgere i samfundet til glæde for alle.

Udviklingshæmmedes LandsForbund · Dæmningen 58 · 7100 Vejle · Tlf. 75 72 46 88 · Mail: [ulf@ulf.dk](mailto:ulf@ulf.dk) · [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk)

**FORMAND FOR ULF:** Lars Gjermandsen

**FORMAND FOR ULF UNGDOM:** Rikke Sørensen

**ANSVARSHAVENDE ULF/ULF UNGDOM:** Lars Gjermandsen

**KONTAKTANNONCER:** Skal sendes til ULF's kontor:  
ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

**REDAKTØR:** Karin Svennevig Hyldig

**GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:** Intryk ApS · [www.intryk.dk](http://www.intryk.dk)

**TRYK:** Glumsø Bogtrykkeri A/S, Østergade 17 b, 4171 Glumsø

### ÅBNINGSTIDER FOR ULF'S 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:

Tirsdag kl. 9.00-15.00.

Stof til næste nummer sendes til redaktionen: [karin.svennevig@gmail.com](mailto:karin.svennevig@gmail.com) senest 4. januar.

Læserne har bladet mellem 11.-15. februar.

**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](mailto:info@rosengrenen.dk)



## CHARMERENDE OG HYGGELEGE HARZEN



## Harzen - Tyskland

Tag med ULF Ferie til hyggelige Harzen i sommerferien. Vi bor på Hotel Kaiserworth i Goslar, der er den største og mest kendte by i Harzen. Goslar har en smuk bykerne med et verdenskendt rådhus, rester af ringmuren og en byport. Hotellet ligger ved Goslars berømte markedsplads og lige uden for hoteldøren ligger Goslars oprindelige bykerne med romantisk bindingsværk, charme og atmosfære.

På denne rejse kommer vi bl.a. på rundtur i byen med Goslars Bimmelbahn, der er et lille traktortog, som kører rundt forbi byens mange smukke seværdigheder, og en af de andre dage går turen til de berømte drypstenshuler i Rübeland. Vi kommer også forbi byen Thale og Heksenes Danseplads, som ifølge sagnet var en mødeplads for hekserne, inden de fløj videre mod Bloksbjerg. Hvis man har lyst, kan man også tage med damplokomotivet til Bloksbjerg ad den berømte Harzer Smalsporsbane og nyde udsigten (turen med damplokomotivet er ikke inkluderet i prisen).

### REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 22. juli 2019

Hjemkomst: den 26. juli 2019

Pris pr. person  
i delt dobbeltværelse kr.

**6.175,-**

Tillæg for eneværelse: kr. 500

### INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Harzen t/r
- Hotelophold på Novum Hotel Kaiserworth
- Aftensmad (man.-tors.)
- Morgenmad på hotellet
- Udvalgte udflugter (se mere på [www.ulf-ferie.dk](http://www.ulf-ferie.dk))
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Dansktalende guide

### BETALING

Depositum på kr. 1.575,- betales ved tilmelding (indsend skema)

Restbeløb betales senest den 22. april 2019

Reg. nr.: 7244 Konto nr.: 1233219

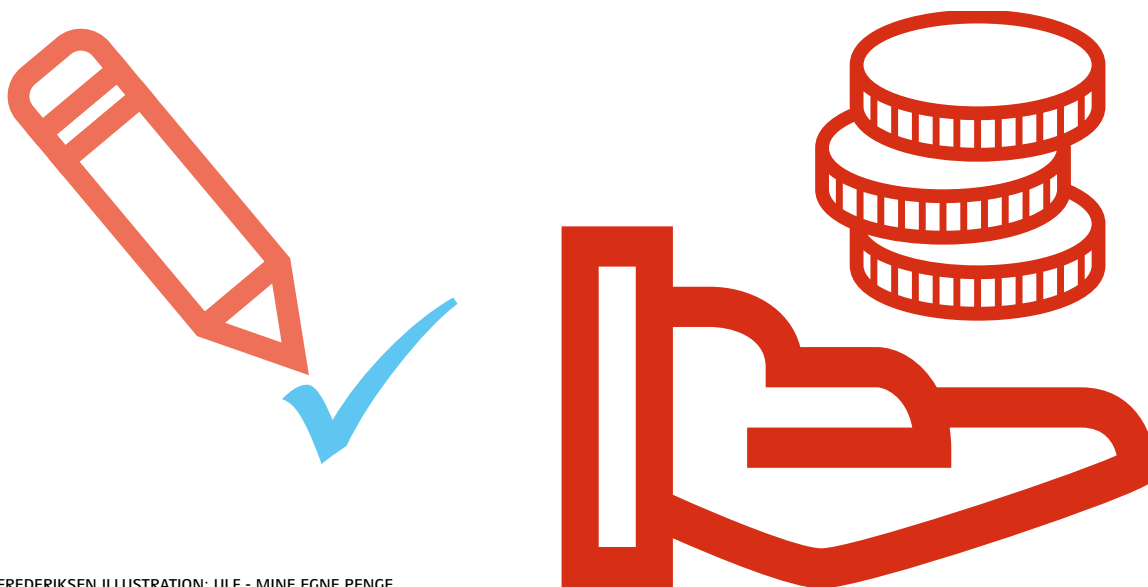
**Tekst: navn/Harzen**

### OBS

Bussen samler op i hele Danmark, se steder på ULF Feries hjemmeside [www.ulf-ferie.dk](http://www.ulf-ferie.dk). Transport til/fra opsamlingssted står den enkelte gæst selv for.



ULF Ferie er formidler for Riis Rejser. Riis Rejser er teknisk udbyder. Riis Rejser CVR. nr: 26212057, medlem af rejsegarantifonden nr. 1466



TEKST: CLAUDS FREDERIKSEN ILLUSTRATION: ULF - MINE EGNE PENGE

# Førtidspensionen stiger ganske langsomt

Bliver ydelserne mindre værd? Det har redaktionen prøvet at finde ud af.

Redaktionen har undret sig lidt over, hvorvidt og hvordan førtidspensionerne bliver reguleret.

Priserne stiger og man kan godt få fornemmelsen af, at pensionen lige så stille bliver mindre og mindre værd.

Derfor skrev vi til konsulent i Socialstyrelsen Janina Gaarde Rasmussen, som nogle læsere nok kender fra ULF's Mine Egne Penge-konference på Nyborg Strand.

## STIGER SOM "ALMINDELIGE" LØNNINGER

Hun henviste os til Beskæftigelsesministeriet og Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering. Og dem skrev vi så til og fik en mail tilbage fra Beskæftigelsesministeriet og Line Kjærside Hye Skovmose fra Ledelsessekretariatet, der forklarede reglerne for, hvordan førtidspensionerne reguleres, og her kommer hovedtrækkene:

- Satser for førtidspension reguleres i det store hele som "almindelige" lønninger.
- Socialdemokratiet, Radikale Venstre og Socialistisk Folkeparti lavede sammen med Venstre og Det Konservative Folkeparti en skattereform i 2012, som har skruet ned for regulering af førtidspensionerne i tiden fra 2016-2023.
- Hvis lønudviklingen fra 2018-2023 ikke stiger med et bestemt niveau, stiger førtidspensionen heller ikke.

Håber det er til at forstå. Redaktionen kan i hvert fald konkludere, at der bliver holdt øje med førtidspensionens værdi.

---

Har du en undren, du godt kunne tænke dig, at redaktionen ser nærmere på? Måske vil du gerne selv prøve at finde svar på et godt ULF-spørgsmål?

Hvis ja, så skriv til Claus Frederiksen på [claus@ulf.dk](mailto:claus@ulf.dk). Så prøver vi at få det til at passe ind i et nummer af ULFnyt.

---



# En jerngod arbejdsplads

På besøg i Den Gamle Smedje på Sjælland.

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN OG KIRSTEN BASTHOLM

Det var en småtåget morgen i oktober, da Kirsten Bastholm fra ULF Odense Kreds og Claus Frederiksen fra ULF Medie besøgte Jens Bach i Den Lille Smedje i Laugø, Nordsjælland.

Smedjen er Jens Bachs arbejdsplads, og rejsen til Laugø blev en smuk tur, da tågen lettede.

Himlen i Laugø var høj, og en brise blæste ind over smedjen fra markerne.

Uden at fryse kunne vi sidde udenfor i oktober.

## RUNDEVISNING I FORTIDEN

Smedjen ligner en kulisse fra en stumfilm eller et sort-hvidt foto fra 1920'erne.

Vi blev venligt modtaget af Jens og de tre kolleger, der var på arbejde den dag.

Vi gik en tur rundt i Laugø sammen med Jens, der viste os Lauget midt i Laugø. Et laug svarer til et byråd fra gamle dage, hvor oldermanden var en slags borgmester.

## HYRET AF DANSK METAL

Jens Bach fortalte, at han har fået jobbet gennem fagforeningen Dansk Metal. Man skal have en uddannelse indenfor metalfagene og være medlem af Dansk Metal for at få det tilbud.

Jens og hans kolleger laver blandt andet små hestesko, som kan bruges som oplukkere.

Han viser også turister rundt og fortæller om smedefaget i gamle dage.

Skulle du have fået lyst til at besøge Den Lille Smedje i Laugø, kan du finde mere info her:

[www.museumns.dk](http://www.museumns.dk)

tlf. 72 17 02 40

[post@museumns.dk](mailto:post@museumns.dk)

Gribskov Kommune ejer bygningen, Museum Nordsjælland driver museet, og Dansk Metal finder smede, der kan vise det gamle håndværk.



# føtex



TEKST OG FOTOS: CLAUS FREDERIKSEN

## Jesper klarer to job

En god arbejdsplads med søde kolleger er guld værd. ULF kontorets pedel i Vejle Jesper Niemann Pedersen er én af de heldige, der har mere end én.

En af de heldige, som har fået arbejde gennem de to KLAP-konsulenter på ULF-kontoret i Vejle, er Jesper Niemann Pedersen.

Man kan næsten se over til hans nye arbejdsplads, Føtex, der ligger skråt overfor ULF-kontoret, hvor han har været pedel i flere år. Så Jesper har ikke så langt at gå, når han skal fra sin ene arbejdsplads til den anden.

Ligesom på ULF-kontoret er kollegerne i Føtex meget glade for Jesper. Han er altid så sjov, frisk og glad, siger de. Han passer butikkens to flaskeautomater og går til hånd med lidt af hvert i det daglige. Og jobbet har udviklet ham rigtig meget, synes kollegerne.

Jesper er også meget glad for begge sine job.

“Der er nok at se til. Det kunne da mærkes, lige da jeg startede. Sidst på dagen kunne jeg godt være lidt træt på grund af alle de nye ting, jeg skulle sætte mig ind i,” siger han.

Jesper begyndte i Føtex som praktikant tidligere på året. Efter en måned fik han job. Det er han selv lige så begejstret for som kollegerne.

“Nogle dage er det lige før, jeg ikke gider tage hjem og holde fri. For vi har det simpelthen så godt med hinanden. Vi hjælper allesammen så meget, vi kan,” siger han.



## SOLSKINSØEN FIK FYRET OP UNDER ÆGTE JYSK KÆRLIGHED

Der skulle vise sig at være amoriner i luften på ULF Feries ferierejse til Bornholm 17. til 19. august i år.

Anna Sofie Sørensen fra Aarhus og Bo Eriksen fra Ebeltoft fik givet hinanden tilsagn om forlovelse.

“Bornholm var et ualmindeligt godt sted,” siger Anna Sofie. “Fordi Bo spurgte i glaspusteriet, om vi skulle forloves. Bo gik bag min ryg, så jeg opdagede faktisk ikke noget og blev lidt chokeret på den gode måde. Det var fantastisk, da han spurgte om jeg ville forloves”.

“Så det var Bo, der tog initiativet, og han blandede også chaufføren, der kørte os rundt, ind i det.”

“Vi har planlagt, at vi skal fejres i Ebeltoft, og forlovelsesringene køber vi forinden. Vi har inviteret Bos hjælpere, og måske Bos far og min bror og svigerinde med til forlovelsen,” fortæller Anna Sofie Sørensen.





# TIPS & TRICKS

TIL DE RIGTIGE FORSIKRINGER  
FOR MENSKER MED  
UDVIKLINGSHÆMNING ELLER  
HANDICAP



TEKST OG FOTO: ASGER CHRISTENSEN

Disse ting bør du have dækket af dine forsikringer:

- Indbo (ved brand, tyveri, hærværk med mere).
- Ansvar (når du kommer til at ødelægge andres ting).
- Retshjælp (med i de fleste familieforsikringer).
- Udlandsrejser (inden du køber billet, bør du undersøge, hvad og hvor din rejseforsikring dækker).

Desuden kan man alt efter behov forsikre:

- Elektronik
- Glas og kumme
- Eldrevet invalidekøretøj
- Hundeansvar
- Bil

**Uheld sker, og det er lidt af en jungle at finde rundt i forsikringsverdenen. Men her får du lige et par tips.**

Nogle mennesker kan ikke få en almindelig ulykkesforsikring på grund af et handicap eller en lidelse.

Man kan i stedet få en hændelsesforsikring, hvor der ikke kræves helbredsoplysninger.

Eneste forudsætning er, at du ikke er indlagt på et hospital eller en klinik, og at du er udviklingshæmmet. Hvis du ikke bor i et bofællesskab, skal du have tilknyttet en hjemmevejleder.

### Husk hjælperen

Har du selv ansat dine hjælpere, er du arbejdsgiver. Derfor skal du købe en arbejdsskadeforsikring til din hjælper.

Hvis du har privat rengøring eller lignende, der arbejder mere end 400 timer om året, skal du også have denne forsikring. Det er et ansvar, der ikke er omfattet af en almindelig ansvarsforsikring.

Rejser du til udlandet med en hjælper, er hjælperen ikke omfattet af den offentlige sygesikringsordning i tilfælde af sygdom. Derfor skal du købe en speciel sygeforsikring til din hjælper.

Hvis du har spørgsmål om forsikringer, pension og lignende, kan du kontakte LEV på tlf.: 3635 9696  
Telefontid: mandag til torsdag kl. 9-12 og 13-15, fredag kl. 9-13 - Fax: 3635 9697 - E-mail: lev@lev.dk

eller: HANDI Forsikringservice på tlf.: 3635 9640 - E-mail: handi@lev.dk

Telefontid: mandag til torsdag kl. 9-12 og 13-15, fredag kl. 9-13



**TEMA**

**Glædelig jul  
og  
godt nytår**

# Hvad er det vigtigste for dig i julen?

INTERVIEW OG FOTOS: CLAUS FREDERIKSEN



## Bettina Nielsen – FAMILIEHYGGEN:

Det vigtigste for mig er hygge med familien. Min søster har små børn. Dem ser jeg ikke så tit, så det er dejligt at holde jul sammen med dem.



## Tina Madsen – GAVERNE:

Nogle gange ønsker jeg mig ting. Sjældent penge. Når jeg kommer i tanker om noget, jeg ønsker mig, skriver jeg det ned. Når jeg får en ønskeseddel, køber jeg de ting, der står på den.



## Kirsten Bastholm – JULESTEMNINGEN:

Min mand og jeg håber altid på sne juleaftens eftermiddag. Jeg kommer også i julestemning, når vi hører juleevangeliet i kirken.





TEKST: JOAN RIIS

## Sådan laver du **nytårsforsætter**, der holder

De fleste hopper ind i det nye år med én eller anden drøm om et lidt bedre liv. Mange lover sig selv at leve sundere for at få mere overskud.

Næsten lige så mange bryder deres nytårsforsætter, for selv om det ser nemt ud at spise seks stykker frugt og grønt om dagen eller tage trappen i stedet for elevatoren, så er vanens magt meget stærk.

Her får du lidt hjælp fra Joan Riis, der har været ude at samle tips til, hvordan du får en ny god vane til at holde.

# Skridt for skridt

At få mere motion behøver ikke være selvpineri. Du bliver glædest for gode motionsvaner, hvis du går stille og roligt frem.

**Nye vaner er nemmere at holde, hvis du ændrer din livsstil i små bidder:**

Hvis du f.eks. vil gå de 10.000 skridt om dagen, som Sundhedsstyrelsen anbefaler, kan du begynde med 7.000 skridt om dagen den første uge af januar. Uge 2 kan du så gå 8.000 skridt om dagen. I uge 3 kan du gå 9.000 skridt om dagen. Så føles det ikke så voldsomt.

TEKST: JOAN RIIS

Det er nemlig vigtigt for din motivation, at du får succes med det, du sætter dig for. Succes giver overskud. Så sæt nogle mål, du selv tror på, og trap langsomt op, så din nye livsstil bygger på en masse små succeser.



**Andre gode råd hvis du gerne vil have flere kilometer i benene:**

- Brug skridttæller.  
De fleste smartphones har en indbygget. Du kan også downloade en gratis skridttæller-app.
- Kom i gang fra morgenstunden. Gå til arbejde eller gå en tur inden arbejde.
- Tag trapperne i stedet for elevatoren.
- Gå en lille tur i frokostpausen.
- Når du snakker i telefon, så gå omkring i stedet for at sidde i sofaen.
- Gå en lille tur efter aftensmaden.
- Gå ture sammen med en ven eller veninde. Så bliver din nye vane også hyggelig.

# Mindre sukker uden sure miner



**Sukkertrang forsvinder, når du holder dig fra sukker i en periode. Det er især den første tid uden sukker, der er svær.**

Sukker påvirker hjernen, så man bliver afhængig. For nogen virker det bedst at droppe al sukker og dermed afhængigheden en gang for alle. Hver gang du spiser sukker, giver det nemlig lyst til mere sukker. Afhængighed er en skrue uden ende.

Når du hverken spiser eller drikker sukker, forsvinder sukkertrangen til gengæld stille og roligt. Det kan tage dage eller uger, men pludselig har du glemt, hvordan det var at trænge til en Marsbar.

Man skal være stædig for at holde sig fra sukker og sodavand, for fristelserne findes alle steder. Måske er du ikke engang lækkersulten, men synes bare, du trænger til en flødebolle for at få lidt mere energi. Sukker er faktisk energi, men mange, der stopper med at spise slik og drikke sodavand, oplever, at det giver mere energi og overskud at leve sukkerfrit.

Du kan også skære langsomt ned og måske eksperimentere lidt med dit eget forbrug af sukker og søde sager. Så du mærker, hvordan sukker, sukkerafhængighed og et mindre forbrug af sukker påvirker dig. Prøv for eksempel at:

1. **Beslutte** at du kun spiser og drikker sukker en dag om ugen.
2. **Smide** alt dit slik og sodavand ud eller give det væk. Hvis du ikke har søde sager derhjemme, bliver du heller ikke konstant fristet.
3. **Nyde** et glas vand med citronsaft i stedet for vingummier. Eller et æble. Eller lakridste i stedet for lakridser. Du kan også få chokoladete.
4. **Spise** lidt nødder og mandler eller grøntsagsstave med dip i stedet for kager og chips.
5. **Spise** nok til hovedmåltiderne, så du ikke går sulten rundt.
6. **Skrive** en indkøbsseddel når du skal handle og køb kun det, der står på sedlen.
7. **Huske** at sukkertrangen bliver mindre med tiden. Alt bliver nemmere efter de første uger.

**OBS:** Sukkerfri produkter kan snyde dig til at spise og drikke endnu flere søde sager, så du bliver mere afhængig og får mere usunde vaner. Kunstige sødemidler er heller ikke altid sunde.

TEKST: JOAN RIIS



# En god plan er en god hjælp

Det er vigtigt at sætte realistiske mål, der er til at opfylde.

Og hvis du så alligevel kommer til at bryde nytårsforsættet, skal du ikke give op. Fortsæt det gode arbejde, og klap dig selv på skulderen. Det hjælper også at:

- **Forberede** dig på, at det kan blive svært. Hvis du for eksempel har det forsæt, at det skal være slut med at snakke efter aftensmaden, og hvis du så alligevel bliver sulten, ja, så kan det være svært at tænke klart. Derfor er det godt at have skrællede gulerødder klar i køleskabet til den lille sult. Eller gøre noget andet rart for dig selv: Hør noget god musik, gå ud i naturen, strik, mal eller find en at hyggesludre med, til du kommer på andre tanker. For det gør du. Kroppen har ikke brug for Rittersport efter aftensmaden, men hvis du er afhængig og keder dig lidt, kan du godt bilde dig ind, den har det behov.
- **Udføre** din nye, gode vane igen og igen. Hver gang du gør det, bliver den mere indgroet. Efter nogle uger føles det bedre at gå aftentur end at se Bagdysten og spise kage.

TEKST: JOAN RIIS



## Sunde og overkommelige morgenvaner:

- At strække kroppen når du står op. Lad den vågne stille og roligt.
  - At begynde dagen med et glas vand, så kroppen lige bliver skyllet igennem.
  - At gå en tur – til arbejde eller bare ud i det blå. Dagen bliver bedre, hvis man lægger ud med at bevæge sig lidt.
- 
- **Tilgive** dig selv og holde ud. Selvfølgelig bør du prøve at styre udenom faldgruber og udfordringer, men du er jo kun et menneske, og det er svært at ændre vaner, selv om det ser let nok ud. Giv ikke op, når det går lidt skævt. Det er OK at fejle lidt.
  - **Sætte realistiske mål.** Skriv gerne dit forsæt ned. Hvad er det helt præcis, du gerne vil gøre bedre for dig selv i hverdagen og hvordan? Husk, det er bedre at tage et lille skridt i den rigtige retning end at lade de usunde vaner tage magten over dit liv.

## Sunde og overkommelige aftenvaner:

- At erstatte kaffe eller cola med urtete eller vand. Så sover du bedre, og god søvn gør det lettere at overholde de gode forsætter.
- At lufte ud i soveværelset inden sengetid. Frisk luft og god søvn gør mange ting meget nemmere.
- At slukke for tv, smartphones, tablets og computere mindst en time før du går i seng. Man skal faktisk have ro i hovedet for at sove ordentligt.

# Billige julegaver på nettet

INTERVIEW: CLAUS FREDERIKSEN • FOTOS: PIXABAY



En af dem, der går og glæder sig til jul, er redaktionens store it-fan Asger Christensen.

Han har lært at leve med, at gaverne tit ser mere spændende ud, end de er. At man ikke altid får det, man ønsker sig. Tit synes Asger, der er for mange pakker med tøj og for få med sjove gadgets.

Som førtidspensionist har han kun et begrænset gavebudget. Så Asger bruger gerne tid på at finde de helt rigtige gaver til den helt rigtige pris ude på nettet.

Det er ikke så nemt at finde gode tilbud derude. I hvert fald ikke så nemt, som det har været, siger han.

## Så her deler Asger lidt ud af sine tips og tricks:

1. Undersøg: Når du har fundet ud af, hvad du vil købe, kan du for eksempel bruge Pricerunner til at finde den billigste pris.
2. Lav en ønskeseddel. Gerne med links. Så har du

lidt bedre chancer for at få noget, du ønsker dig. Bed om en ønskeseddel, når du skal give nogen en gave. Så bliver det lettere at ramme noget, han eller hun vil have.

3. Pas godt på kvitteringen og vent med at købe gaven til en uge før jul. Ifølge købeloven har du 14 dages fortrydelsesret, når du handler i netbutikker. Så det er vigtigt, at du kan dokumentere, hvornår varen er købt. Mange fysiske forretninger bytter julegaver hele januar. Men ikke uden kvittering. Hvis du vil bytte en gave, du har fået, må du spørge giveren, om der er en kvittering. På den måde kan du for eksempel bytte bløde pakker til noget, du synes, er sjovere.
4. HUSK: Det er tanken, der tæller. Man siger altid tak for en gave. Også selv om det måske ikke lige var de sokker, man gik og ønskede sig. Vi giver gaver for at sprede glæde og julestemning. Og det skal vi hjælpe hinanden med.

## Gode hjemmesider

### pricerunner.dk

hjælper dig med at finde den gode pris.

### power.dk

er en internetbutik, hvor du kan finde mange elektronikvarer til billige penge.





Lækkert og sundt til julebordet

# Kagen de fleste kan tåle

På billedet er kagen pyntet med:  
mørk 70% chokolade og frysetørrede hindbær.

Madskribent og -blogger Anette Harbech Olesen har sagt ja til at dele en af sine allerbedste sunde juleopskrifter med ULFnyts læsere.

Julen er en lækker tid, men også en svær tid for alle dem, der ikke må eller kan tåle at spise for eksempel mel, mælkeprodukter eller sukker.

Der er en allergiker eller to i de fleste familier, så her får du opskriften på en julekage, der hverken indeholder gluten, mælk eller ret meget sukker. Den er ret let at lave, og så smager den fuldstændig fantastisk og julekrydret.

Du finder meget mere gratis inspiration og opskrifter på sunde lækkerier både til jul og andre årstider på Anettes blog [www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com).

## SÅDAN GØR DU:

1. Skær de tørrede frugter i små stykker, og lad dem trække i æblesaft i en halv times tid sammen med krydderierne (dog ikke med bagepulver og natron!).
2. Pisk æggene med sukker og olivenolie, og bland dem i krydderi- og frugtblandingen.
3. Blend mandler og nødder og tilsæt det sammen med kakao, bagepulver og natron.
4. Tilpas herefter konsistensen med kokosmel og grov risemel.
5. Smør en form med jomfrukokosolie eller smør og hæld dejen i. Bag kagen i ovnen i 50 minutter ved 175 grader.
6. Vent med at pynte kagen, til den er kølet af.

## DET SKAL DU BRUGE:

- 250 g rosiner, abrikoser, tranebær og dadler skåret i mindre stykker
- 1 dl æblejuice
- 2 æg
- ½ dl olivenolie
- 50 gram sukker (gerne kokosukker)
- ½ tsk allehånde
- 2 tsk kanel
- 1 tsk kardemomme
- ½ tsk. ingefær
- ½ tsk stødt nelliker
- 1 tsk. bagepulver
- ½ tsk. natron
- 20 gram kakao
- 100 gram mandler, valnødder og hasselnødder blendet til mel
- 20 g kokosmel
- 50-75 gram grov risemel

# ULF'ere anbefaler:

## Krimier fra den svenske ødemark

TEKST: ANNETTE HANSEN • FOTO: PEOPLES PRESS

Jeg vil gerne anbefale Mari Jungstedts krimiserie med Anders Knutas, der arbejder for det lokale politi på Gotland. Der er 11 bøger i serien og den første hedder "Den du ikke ser". Den er spændende. Meget af den foregår i den svenske ødemark og på et hospital, hvor hovedperson er indlagt. Anders Knutas er på jagt efter en seriemorder.

Bog nummer to hedder "I denne stille nat" og handler om en 14-årig pige, der bliver myrdet, da hun er ude i stalden hos sine elskede heste. En trist historie om en pige, der har alt for meget på sine skuldre, men hun har en hemmelig ven. Måske er det ham, der har myrdet hende?

Tredje bog i serien hedder "Den inderste kreds". Det er en lidt mystisk fortælling om rituelle mord, vikingefund og en død hollandsk studerende. Gotlandske Anders Knutas har nok at se til.

Der er flere bøger i serien. Og alle dem, jeg har hørt, er virkelig gode.



## Se filmen først og bliv mindre skuffet

Jussi Adler Olsens "Journal 64" går tæt på en mørk fortid for udviklingshæmmede og andre udsatte. Men filmen går ikke helt så tæt på som bogen.

TEKST: ASGER CHRISTENSEN

Bogen er god. Filmene er også gode. Men der er ret stor forskel. Jussi Adler-Olsens krimi om en kvinde fra den berøgtede kvindeanstalt på Sprogø, der tager en frygtelig hævn, er meget spændende. Det samme er filmen, selv om jeg lidt synes, ham der har lavet filmen, har været en tøsedreng. Plottet er ikke helt det samme, men filmen er god og voldsom. Jeg skulle lige komme mig over den.

I Jussi Adler-Olsens historie er den umenneskelige behandling af kvinderne på Sprogø med mishandling og tvangssterilisering fortsat helt op til i dag. I virkeligheden lukkede anstalten for mange år siden. Jeg tror, man bliver mindre skuffet, hvis man ser filmen før man læser eller hører bogen. Held og lykke med begge dele.

Bogen er udkommet på Politikens Forlag, og filmen er instrueret af Christoffer Boe. Hovedrollerne som Carl Mørck og Assad fra afdeling Q spilles af Nikolaj Lie Kaas og Fares Fares.



# Snapshots fra ULF's første 25 år

Lisbeth Jensen, æresformand i ULF, kiggede forbi kontoret en dag og fortalte lidt om, hvordan ULF har været til stede ude i den store verden.

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTOS: FRA LISBETHS RØDE KUFFERT

Det første billede er taget i 2005, hvor Lisbeth Jensen modtog den fornemme N. E. Bank-Mikkelsen Pris for på fremragende og letforståelig vis at demonstrere, at den, der selv har skoen på, også bedst ved, hvor den trykker. Prisen blev delt imellem Japan og Danmark.



Gruppenbilledet viser deltagerne i et EU-projekt, som omfattede Irland, England, Skotland og Danmark. Projektet omhandlede "alle rettigheder i selv- og medbestemmelse", som er en ULF-hjertesag. Alle indlæg foregik på engelsk, så ULF havde hjælpere med, der oversatte fra engelsk til dansk og omvendt.



Billedet fra gaden er taget i Holland og er fra samme EU-projekt. Jane Jensen, nu økonomiansvarlig og projektchef i ULF, og Gitte Christensen, tidligere daglig leder i ULF, deltog.



Billedet med bjælkehytten er taget i Litauen. Turen til Litauen udsprang af et samarbejde mellem Odense Kommune og ULF. Lisbeth skulle fortælle om at lave en forening og se, hvordan de udviklingshæmmede boede. Odense Kommune skulle uddanne hjælpere dér til fysio- og ergoterapi. Billedet er taget i 1994.



Billedet med Lisbeth på talerstolen er taget på Færøerne i forbindelse med en konference i et fællesnordisk samarbejde. Her skulle Lisbeth fortælle om arbejdet med ULF, dvs. hvem vi er, og hvad vi laver.



# KÆRESTESIDERNE

Find flere kontaktannoncer på [knuus.dk](http://knuus.dk)



## Sød kæreste søges

Jeg søger en sød kvinde på 50 år, som bor i Odder eller Århus.

Jeg er selv 49 år og bor på Samsø. Jeg er en meget kærlig mand, der godt kan lide at lave mad og høre musik.

Hilsen Allan Nielsen  
Tlf. 21 17 83 84

## Frisk fyr på 62 år

Jeg søger en pige mellem 35 og 65 år. Jeg er meget sød, omgængelig, hjælpsom og har et godt humør. Jeg er ikke-ryger, men det gør ikke noget, hvis du ryger. Det er lige meget, hvor i landet du bor. Jeg bor i Nordjylland. Handicap ingen hindring.

Venlig hilsen Andreas Petersen  
Adelgade 70, st., 9500 Hobro  
Tlf. 42 45 03 40

## Er du til hjemlig hygge?

Jeg hedder Johnny og er 46 år. Jeg bor på et bosted tæt ved Børkop.

Jeg søger en kæreste, en kvinde. I ugens løb er jeg i beskæftigelse, og i weekenden hygger jeg med film og musik. Jeg kan også godt lide at tage i biografen, ud at spise eller bare på en tur. I min lejlighed har jeg dyr og kan godt lide hjemlig hygge.

Mangler du også en kæreste, og kunne du være interesseret i at mødes, så ring eller skriv en sms.

Venlig hilsen Johnny  
Tlf. 50 56 08 12

## Kæreste søges

Jeg er 54 år og bor i Farum. Jeg kan godt lide at rejse, tage på højskole, tage i biografen, gå ture og tage ud at spise. Jeg er glad for dyr og har to undulater. Jeg kan også godt lide at lægge kabale og spille kort. Du skal være ikke-ryger. Du skal bo på Sjælland eller Fyn. Du skal være mellem 40-55 år.

Hilsen Anete Christiansen  
Tlf. 31 37 71 09



## Hej, du skønne mand fra Næstved eller omegn

Jeg er en handicappet pige på 40 år. Jeg søger en fyr, som er rimelig mobil og har et godt humør. Jeg bor i min egen lejlighed i Næstved i et bofællesskab, hvor jeg hygger mig sammen med andre om aftenen.

Hvad laver du en møgkedelige onsdag? Jeg har en lille hund, og jeg kan godt lide enhåndsbagning. Min hverdag tilbringer jeg på et værested inde i Næstved, hvor vi blandt andet maler og laver andre kunstting som ler og papmache. Jeg er ryger. Jeg håber, jeg vækker din interesse, og at du er et sted mellem 38-48 år.

Kaffe smager nu bedst, når man er to.

Venlig hilsen Jenny Andersen, Jasminsvej 3, 1, 2,  
4700 Næstved - Tlf. 40 11 66 36  
Du kan også finde mig på Facebook

# KÆRESTESIDERNE

Find flere kontaktannoncer på [knuus.dk](http://knuus.dk)

## Sød pige på 30-40 år søges

Jeg hedder Fam, bor i Høje Taastrup og er 43 år. Jeg kan godt lide at lave snedker-arbejde, male og skrive digte og historier. I min fritid kan jeg godt lide at se film, høre musik og spille på trommer. Jeg søger en kvindelig kæreste på 30-40 år, som er lettere udviklingshæmmet.

Venlig hilsen Fam Gambrell  
Taastrup 345, 3. sal, lejl. 5, 2630 Høje Taastrup

## God veninde søges

Jeg er en pige på 33 år, der søger en veninde. Du må komme fra hele landet. I min fritid kan jeg godt lide at gå ture, lave perler og andre kreative ting. Jeg bor selv i Voerladegård.

Kærlig hilsen Henriette Jensen  
Galgebjergvej 22, Voerladegård,  
8660 Skanderborg - Tlf. 20 21 69 16

## 64 årig søger godt selskab

Jeg bor i Slangerup. Jeg kan godt lide at gå ture, gå i biografen og hygge med god mad. Du må gerne bo i Slangerup eller Frederikssund og have bil.

Hilsen Kaj Bjarne Nielsen  
Tlf. 24 83 71 91

## Sammen kan vi mere

Jeg hedder Martin, jeg er 47 år og bor i Humlebæk. Jeg søger en sød pige på 40 til 45 år. Jeg kan godt lide at gå ture, gå i biografen, se på kultur, hygge hjemme, høre musik, bare tale sammen eller lave mad sammen. Det er lige meget hvor i landet, du bor.

Hilsen Martin Villiam  
Tlf. 60 81 59 09

## Mand søges

Hej fyre. Jeg er en pige på 48 år. Jeg søger en sød og kærlig mand på 50-55 år. Det er vigtigt for mig, at du bor i København. Du må rigtig gerne være glad for dyr. Hvis jeg har fanget din interesse, kan du skrive eller ringe til ULF-kontoret (7572 4688) og oplyse billetmærke 2573.

Hilsen Jaqueline

## Nye venner

Jeg søger kammerater og veninder, som gerne må være rygere mellem 18-80 år fra hele landet. Mine interesser: Sølund Festival, Kandis-koncerter og Tørfisk-koncerter. Du kan kontakte mig på sms. Se mit mobilnummer herunder. Jeg slår græs på dagholdet på hele Røllikevej. Jeg bor i bofælleskabet på Voksenbøgen. Jeg laver også fuglekasser på dagholdet.

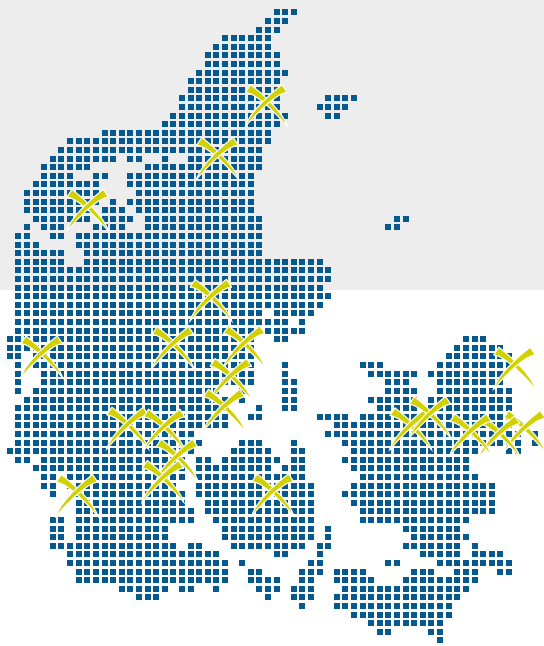
Hilsen Dennis Nielsen  
Tlf. 60 73 51 41

## Kærlig dyreven søges

Jeg er en mand på 36 år, der kommer fra Svendborg. Mine interesser er dyr og høns. Jeg udstiller også høns. I min fritid kan jeg godt lide at bowle, spille spil, se film og gå ture. Du skal kunne lide dyr og ikke være alt for genert. Du skal være mellem 30-40 år.

Kærlig hilsen Morten Clausen  
Tlf. 20 83 11 89





# Nyt fra ULF's kredse

Alle er velkomne til kredsens generalforsamlinger, men kun medlemmer har stemmeret. Man kan godt melde sig ind samme dag.



TEKST: KIRSTEN BASTHOLM

## NY BESTYRELSE I SVENDBORG

Den sidste tirsdag i september var der generalforsamling i ULF Svendborg Kreds på Grønnemoseværkstedet i Svendborg.

Tidligere kredsformand Michael Petersen fortalte om de seneste års ULF-aktiviteter. Blandt andet var kredsens på tur til Egeskov Slot en sensommerlørdag i august i 2017, hvor der blandt andet var mulighed for at se dukkeudstilling, biludstilling og havekunst. En rigtig dejlig lørdag med solskin og glade mennesker.

På billedet ses den nye kredsbestyrelse, som blev valgt på generalforsamlingen. Svend Erik Pedersen er valgt til kredsformand, Merete Pedersen blev kreds-kasserer, mens Tau Lassen og Line Petersen og Michael D. Rasmussen skal være menige bestyrelsesmedlemmer med Kirsten Bastholm som suppleant.

Den nye bestyrelse ville gerne have nye idéer til aktiviteter og kurser. En aktiv ULF'er kunne godt tænke sig, at Rebellen fra Langeland kom forbi for at holde foredrag.



ULFnyt, som lander i din postkasse seks gange om året, er ULF'ernes helt eget blad med artikler om ULF'ere af ULF'ere med inspiration til ULF'ere. Det er ikke de samme ULF'ere, der laver tekst og billeder hver gang. Men nogle er med i næsten hvert nummer.

### Du kan også være med i redaktionen

Vi mødes cirka en gang om måneden på kontoret i Vejle. Alle er velkomne, men du behøver ikke komme til møderne for at være med.

Ring til Claus Frederiksen på kontoret 75 72 46 88 og få en snak om dine ideer. Eller send din tekst direkte til redaktøren:  
karin.svennevig@gmail.com – meget gerne med vedhæftede billeder.

Redaktionen ønsker alle vores læsere  
og annoncører en god, fredfyldt og  
velsignet jul og et lykkebringende 2019

