



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

26. ÅRGANG • NUMMER 1 • FEBRUAR 2023

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

TABLETS LETTER SAMARBEJDET I ODENSE

Merete Pedersen (tv), som er gift med kasserer Svend Erik Pedersen (th), havde taget sin egen iPad med, da ULF holdt kursus for bestyrelsen i Odense-kredsen. Hun er nemlig ikke valgt ind i Odense-bestyrelsen, men havde fået lov til at deltage i kurset for at blive bedre til at betjene sin tablet.

Læs mere om kurset og de nye arbejdsredskaber, som bestyrelsen har fået af Odense Kommune, på side 15.

SPARETIPS

Sådan klarer du dig gennem krisen
side 8

EN NY VEN I RØRET

Mød nogle af de søde ULFere, der passer ULF Linjen
side 20

SNYD SVINDLERNE

Pas på dig selv på nettet
side 22

FORMAND FOR ULF:

Lars Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

ANSVARSHAVENDE**ULF/ULF UNGDOM:**

Lars Gjermandsen

KONTAKTANNONCER:**Skal sendes til ULF's kontor:**

Sjællandsgade 32, 7100 Vejle

REDAKTØR:

Karin Svennevig Hyldig

GRAFISK**TILRETTELÆGGELSE:**

Intryk ApS

www.intryk.dk

TRYK:

PE Offset A/S

Tømrervej 9, 6800 Varde

ÅBNINGSTIDER**PÅ ULF'S KONTOR:**

Mandag	fra kl. 9.00-15.00
Tirsdag	fra kl. 9.00-15.00
Onsdag	fra kl. 9.00-15.00
Torsdag	fra kl. 9.00-17.00
Fredag	Lukket

FORMANDEN TRÆFFES**PÅ KONTORET:**

Onsdag kl. 9.00-15.00

Tlf. 75 72 46 88

RÅDGIVNING OG STØTTE:**ULF-LINJEN: 75 72 46 88**

Alle ugens dage 10-14

samt mandag til torsdag 18-21

FORMANDEN HAR ORDET:*Af Lars Gjermandsen, formand for ULF***Fællesskabet
kalder på dig i 2023**

Godt nytår til alle! Og velkommen til årets allerførste udgave af ULFnyt. Håber I kom godt ind i 2023, som nok skal blive både spændende, sjovt og rigt på oplevelser i ULF.

Danmark har fået en ny regering og nye ministre, som vi glæder os til at samarbejde med. Politikerne er generelt åbne og lydhøre overfor vores input, for vi er jo alt andet lige eksperter i, hvad det vil sige at leve med et udviklingshandicap i Danmark.

Nyt politisk udvalg

Og vi er altid klar til at hjælpe politikerne med at forbedre vilkårene for mennesker med udviklingshandicap, så vi kan leve værdigt og selvhjulpent som ligestillede borgere med den hjælp og støtte, der er behov for.

ULF har nu for alvor fået en politisk stemme, og der er planer om at ned-

sætte et handlekraftigt politisk udvalg i ULF. Sådant et udvalg kan både hjælpe politikere, lægge strategier og reagere hurtigt på politiske udspil om f.eks. boligtilbud, digitalisering eller folkesundhed.

Møderne i det politiske udvalg kommer til at foregå online, så alle kan være med. Hvis du har problemer med at logge på, kan du ringe til ULF og få hjælp.

Fødselsdagsfest i Vejle

En anden stor og vigtig begivenhed, du kan glæde dig til i 2023, er ULF's 30-års fødselsdag 15.-16. april på Vejle Center Hotel. Den skal fejres med et brag af en fest, hvor alle medlemmer er inviteret og kan overnatte, hvis de vil.



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN



Udviklingshæmmedes LandsForbund · Sjællandsgade 32 · 7100 Vejle · Tlf. 75 72 46 88 · Mail: ulf@ulf.dk · www.ulf.dk

**ULFnyt er skudt og skrevet
AF ULFere TIL ULFere**

Tekst og billeder til ULFnyt nr. 3 sendes **SENEST 18. APRIL** til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har blad nr. 3 mellem 2. og 7. juni.

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

FORMANDS PORTRÆT

MØD KREDSFORMÆNDENE I ULF

**DENNE GANG:
THORBJØRN NIELSEN**

”Kredsformanden er nærmest som en suppleant. Man har bare stemmeret”



Foto og tekst: Claus Frederiksen

En god kredsformand er neutral og prøver så vidt muligt at lytte til alle og være åben.

Det synes formand gennem de seneste ni år og godt to valgperioder Thorbjørn Nielsen i hvert fald.

”Kredsformanden er nærmest som en suppleant. Man har bare stemmeret,” som han beskedent siger.

Det er altså ikke for magtens skyld, Thorbjørn Nielsen igen og igen stiller op og bliver valgt i Favrskov-kredsen.

”Det er mig, der holder bestyrelsesmøderne, og på kreds-møderne præsenterer jeg arrangementerne og samler trådene for medlemmerne,” forklarer han.

”Grunden til, at jeg stillede op til formandsvalget, var, at jeg tænkte, at jeg kunne gøre det ligeså godt som andre. Og måske lave noget andet og mere med frivillighed,” siger Thorbjørn Nielsen, der i fremtiden drømmer om at gøre Favrskov-kredsen endnu større.

”Det ville være fedt,” som han siger.

Fulde navn: Thorbjørn Nielsen.

Formand for: Favrskov Kreds gennem ni år.

Alder: 47 år.

Privat: Bor i egen lejlighed og kan godt lide at komme ud og være aktiv i naturen.

Job: Fleksjobber ved Skt. Pauls Kirke i Hadsten tre gange ugentligt om sommeren og en gang ugentligt om vinteren. Arbejder også i Hinnerup på Naturværket, der er et beskyttet værksted.

ULFnyt havde en artikel om Thorbjørn Nielsen, hans job i kirken og store samling af zippo-lightere i december 2020 (nummer 6).



Solskin og
lækre
sandstrande

2 ugers
ferie

Rejsen er med
**All Inclusive
Light**



RHODOS i maj - 2 uger

Turen går igen i år til den solrige græske ø Rhodos. Her er der mulighed for at opleve både den smukke græske natur og den spændende oldgræske historie.

Hotellet vi skal bo på hedder Memphis og ligger i den hyggelige by Kolymia. Tæt ved hotellet ligger hovedgaden Eucalyptus, hvor der er rig mulighed for at shoppe i de mange små butikker eller drikke eftermiddagskaffen på en traditionel græsk taverna.

Hotellet har 2 dejlige poolområder med masser af plads og mange solsenge. Ved den ene pool er der poolbar, hvor man kan nyde en kølig forfriskning og mange hyggelige timer. Det er også muligt at benytte sig af hotellets mange andre faciliteter som fx cykeludlejning, spillerum osv. Hotellet er egnet for gangbesværede, dog er der trapper til spisesalen.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

2 uger

Afrejse: 21. maj 2023

Hjemkomst: 4. juni 2023

Pris pr. person i delt dobbeltværelse: **12.900,-**

Tillæg for eneværelse: 3.200 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København – Rhodos lufthavn tur/retur
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel Memphis
- Hotelophold med All Inclusive light
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

TILMELDING OG BETALING

Hurtigst muligt og gerne senest d. 1. marts 2023

Depositum på 5.000 kr. betales ved tilmelding (Husk tilmeldingsskema online eller på papir)
Restbeløb ved dobbeltværelse: 7.900 kr.
Restbeløb ved eneværelse: 11.100 kr.
Restbeløb betales senest d. 1. marts 2023

Kontonummer til betaling: Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst på overførslen: dit navn/Rhodos

Husk: Du skal have en rejseforsikring, når du rejser med ULF Ferie



ULF ferie er formidler for Bravo Tours. Bravo Tours er teknisk udbyder.
Bravo Tours CVR. nr.: 41762019, medlem af rejsegarantifonden nr. 3320

Når krisen kradser, ryger luften ud af budgettet

Krig, energikrise og stigende priser presser økonomien og det gode humør. For pensionerne kan slet ikke følge med. Der skal spares, og heldigvis ved mange ULFere hvordan.

Tekst: Mads W. Hvitved, Claus Frederiksen og Jesper Nielsen

Foto: Kirsten Bastholm, Svend Erik Pedersen, Maria Tøndering og Mads W. Hvitved

Der, hvor du nok mest har lagt mærke til, at tingene er blevet dyrere, er i supermarkedet. Madvarer kræver rigtig meget energi, og energien er blevet dyrere på grund af krigen i Ukraine.

Pasta, oksekød og fedtstof som smør og olie er de varer, der er steget mest i denne periode. Mælk, yoghurt, æg, kylling og fisk er også blevet dyrere.

Billig mad er også sund mad

De fleste grøntsager, både frosne og friske, har holdt sig nogenlunde på deres gamle pris. Det samme med ris. Derfor er der gode penge at spare ved at droppe spaghettien og finde på noget lækker med dampede broccoli i stedet. Svinekød, lam og frossen fisk er også stadig nede i pris, og her kan man tit finde nogle gode tilbud.

Vil man virkelig spare penge, skal man spise mindre kød og flere grøntsager og bønner. Det er godt for både sundhed, klima, miljø og pengepung.

De billigste fund gør du om formiddagen

Kig også efter de varer, der er blevet sat ned, fordi sidste salgsdato nærmer sig. Kølediske og rodekasser med "Stop madspild" findes efterhånden hos de fleste købmænd og supermarkeder. Chancerne for at gøre et rigtig godt fund

til prisen er typisk bedst om formiddagen, hvor de ansatte har haft god tid til at få overblik over varer, der er tæt på at blive "for gamle", men hvor der stadig ikke har været ret mange kunder forbi.

Køb stort ind og slip for fristelser

Alle falder i, når lysten til lidt ekstra godt melder sig. Det kan være slikket ved kassen, der frister, eller bare et godt slagtilbud på lampeskærme eller hyggesokker. Hvis man tit kommer hjem med ting, man egentlig ikke har brug for, eller ofte kommer til at tage en pose slik ekstra, kan det være en god idé at købe stort ind en eller to gange om ugen.

Det billigste er at holde sig mest muligt på afstand af supermarkedets fristelser og salgstricks.

Når krisen er ovre, historisk set varer kriser ca. halvandet år, har de fleste fået nogle bedre indkøbsvaner. Pludselig står der flere penge på kontoen, end der plejer.

Måske nok til en rejse. Eller et abonnement. Eller et par fede sko.

Fem tips, der gør indkøbsturen billigere

- Spis mindre kød
- Spis flere grøntsager
- Køb "stop madspild"-varer
- Køb ind til flere dage
- Spar på mælk, smør og ost



Spar på varme og strøm



Indstil en fornuftig rumtemperatur

De fleste trives med en stuetemperatur på 21 grader. Du må aldrig lukke helt for varmen i rum, du ikke bruger. Sørg for at der altid er ca. 16 grader, da du ved under 14 grader kan risikere fugt eller fugtskader. Hvis du sænker temperaturen med én grad, sparer du som en tommelfingerregel fem pct. på din varmeregning.

Luk døren til kolde rum

Mange kan godt lide at sove i rum, der er koldere end resten af huset. Husk at lukke døren til det kolde rum. Så udnyttes varmen bedst.

Spar på det varme vand

Du sparer 90 liter varmt vand, hvis du tager brusebad i stedet for karbad. Med opvask er det lige omvendt. Det er billigst at bruge en balje og dyrest at vaske op under rindende vand.

Hold indeklimaet tørt

Luft ud hver dag med gennemtræk i 5-10 minutter. Luk termostaten på radiatorerne imens. Udluftningen giver en lav fugtighed, hvilket gør det lettere at varme boligen op. Tør dit vasketøj udendørs eller i rum dertil, så undgår du fugt. Sørg desuden for at lufte ud efter bad, lad friskluftventiler stå åbne, og hold kolde ydervægge fri for store møbler.

Begræns natsænkning

Pas på med at skrue for langt ned for temperaturen om natten, det kræver simpelthen for meget energi at genopvarme rum efter natsænkning.

Sluk for enheder, der er på standby

Hvis du har tv, computer, stereoanlæg eller lignende, der går på standby, så husk at slukke på stikkontakten. Du sparer nogle få procent, men besparelsen løber op, fordi det sker hver nat eller hver dag, når du er væk fra hjemmet og ikke mærker noget afsavn.

Udskift dine dyre pærer

LED-pærer bruger ca. en tiendedel af den energi, en gammeldags glødepærer bruger. Og så holder den længere. Levetiden for en LED-pære er ca. 10-15 år, en halogenpære to år og en sparepære 6-10 år!

Gode sparevaner i hverdagen

- Fyld vaskemaskinen helt op og vask ved 30 grader eller 40 grader.
- Brug tørresnoren i stedet for tumbleren om muligt.
- Sluk lyset, inden du går.
- Hold 5 grader i køleskabet og minus 18 grader i fryseren.
- Fyld opvaskemaskinen op, før du sætter den i gang.

OBS: Når forbruget bliver dyrere, betaler det sig ekstra godt at skifte gamle energislugende hårde hvidevarer ud med nye, der bruger mindre energi til fordel for både økonomi, klima og miljø.



SKRIV IND til ULFnyt, hvis du har gode sparetips. Husk billeder. På forhånd tak.

TEMA: ULFere DELER SPARETIPS

Billig mad kan også være festlig

ULF Køge Kreds og ULF Svendborg Kreds har begge tilbudt medlemmerne kurser i at udnytte madrester bedre og på nye måder i stedet for at smide dem ud.

“Underviseren havde faktisk købt nogle meget billige ingredienser i Netto og Rema 1000. Og det var jo nogle af dem, der var sat ned i forvejen, og som man sagtens kunne bruge,” fortæller Kirsten Bastholm Christensen, formand for Odense Kreds.

Madspild er nemlig ikke kun de madrester hjemme i køleskabet, man ikke får brugt. Supermarkederne smider også tonsvis af dyre madvarer ud hver eneste dag.

“Selvom jeg synes, jeg er rimelig i et køkken og kan lave mange forskellige ting, må jeg sige, at det var godt for mig at få set, hvordan man egentlig gør. Hvordan man

pudser en mørbrad af. Og hvordan man laver en helt enkel dessert, der ligner en million,” siger Svend Erik Pedersen, formand for Svendborg Kreds.

“Vi lærte også, at rester kan bruges til rigtig mange ting. Selv en lille rest. Den skal ikke smides ud, fordi der ikke er nok til i morgen. Den kan bruges sammen med noget andet og blive til en ny ret,” fortæller han.

Svend Erik Pedersen samlede en masse opskrifter sammen til ULFnyts læsere. For man skal kende mange gode opskrifter for at kunne bruge sine rester på gode måder. Det er også rart at vide lidt om, hvad man kan købe billigt og få gode rester ud af. Frossen mørbrad må for eksempel gerne komme på menuen hjemme hos ham noget oftere, afslører han.

Opskrifter fra kursus mod madspild i Svendborg

Festlig og billig gæstemad

Underviser på STU i Fåborg Midtfyn, Martin Withen, er ophavsmand til opskriften

Lakseruller:

En dejlig og billig forret til 4-8 personer.

- En pakke tortillas
- En pakke røget laks i skiver
- En pakke salat
- En portion hjemmelavet guacamole

Smør hjemmelavet guacamole (se opskrift herunder) ud på en købe-tortilla (fås i alle supermarkeder). Herpå lægges blandet salat eller rucola og røget laks i skiver. Rulles herefter fast sammen til en roulade. Skæres i skrå skiver på tre-fem cm.

Guacamole:

- 2 avokado befries for skal og sten
- 1 usprøjtet lime (skallen rives på rivejern og saften presses ud)
- 1 presset hvidløg
- Evt. 1 stor skefuld creme fraiche, salt og peber.

Ingredienserne blendes med stavblender i en skål til en ensartet creme.

Line Deurmann



Kalve- eller oksemørbrad i ovn:

1 frossen mørbrad (kan ofte fås på tilbud)

Den sølvgrå sene skæres af, og fedtstumper fjernes/ skæres væk. Bimørbraden (et lille stykke kød på siden med en del fedt) fjernes også.

Skær 10-12 cm af i mørbradens tynde ende (dette kan skæres i strimler og bruges til fx wok eller gryderet).

Kødet gnides godt med salt og peber. Steges ved høj varme på alle fire sider samt de to ender i 3-4 minutter, til der er en god stegeskorpe. Steges i 50 g smør og ½-1dl olie. Sættes herefter til side.

Steges færdig i ovnfast fad i ca. 15-20 min. ved 200 grader. Læg evt et par kviste timian ovenpå og hæld stegefedt fra panden over kødet, inden det kommes i ovnen. Kødet skal hvile på spækbræt i 15-20 min., inden det skæres ud.

Server evt. en rødvinssauce hertil. Den kan købes færdig eller laves efter en opskrift på nettet: <https://grilltips.dk/roedvinssauce-den-nemme-sauce-og-den-tidskraevende/>



Kødsovs uden kød fra Køge

I Køge Kreds var medlemmerne på kursus i at lave sund og billig mad på Støttecentret Huset, Køge i november. De lærte blandt andet at bruge rester til ristaffel, chili med og uden kød og spaghettiretter.

“Noget af det vigtigste, jeg fik lært, var, hvordan man putter mere grønt i maden,” fortæller Køgekredsens formand Maria Tøndering.

“Alle syntes, det var fedt at få lov at komme med ud i køkkenet og stå og lave mad. Det vil de gerne prøve igen,



siger de. Arrangementet var en kæmpe succes. Der var fuldt hus med 25 deltagere hver gang,” siger hun.

Britt Nielsen og Jesper Nielsen, som underviste på kurserne, bidrager her med opskriften på spaghetti-sovs. Uden kød.

Vegetarsovs med spaghetti

4 personer
 1 dl. røde linser
 4 fed presset hvidløg
 1 løg i tern
 500 g gulerødder (ca. 5 stk.) i tern
 2 dåser hakkede tomater
 1 dåse kidneybønner
 Salt, peber, oregano
 400 g pasta, fuldkorn
 Evt. peberfrugt, porre, pastinak, spidskål

Sådan gør du: Brun hvidløget i lidt olie, og tilsæt alle ingredienserne plus vand (linserne optager meget vand). Lad det koge 20-30 minutter. Smag til, og server med friskkogt pasta + evt. lidt revet parmesan.

ULF Odense Kreds har fået tablets af Odense Kommune

Nu kan bestyrelsen holde korte og lange hastemøder på Teams og dele skriftligt materiale let og smidigt.

Foto og tekst: Claus Frederiksen

På en kold og diset december-mandag satte to af ULF's medarbejdere Jonas Riis og jeg selv Claus Frederiksen kursen imod Borgernes Hus i Odense. Vores mission var at overlevere og opsætte nye tablets til bestyrelsen i ULF's Odense-kreds. Faktisk er det Odense Kommune, der har sponsoreret de fem tablets af mærket Lenovo til kredsbestyrelsen. For at gøre det nemmere at skrive og sende referater og andre skiftlige opgaver samt holde møder på Teams.

Det er nemlig lettere at samarbejde, hvis alle har tilgang til den samme slags teknologi, forklarer Jonas Riis:

“Oliver fra ULF Medie havde lavet en rigtig fin trin-for-trin guide,” fortæller Jonas Riis. Han syntes, det var en taknemmelig opgave at gøre de nye tablets køreklar.

Ingen havde problemer med at forstå hans præsentation eller få Teams til at virke. Alt gik som smurt.

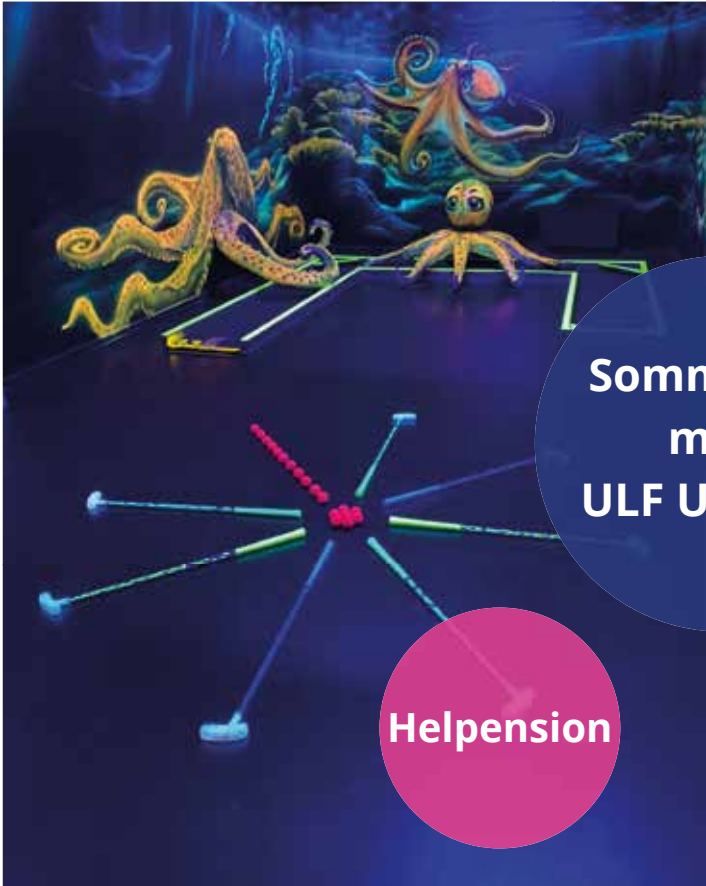
Så fremover kan bestyrelsen indkalde til Teams-hastemøde på tabletterne, hvis der for eksempel skal tages stilling til en ny handicappolitik i Odense. Og når der bliver valgt en ny bestyrelse, går de fem tablets i arv til de nyvalgte.

Alle i kredsbestyrelsen glæder sig over, at Odense Kommune anerkender deres gode arbejde ved at stille tablets til rådighed til ULF's lokale bestyrelse.

Som formand for Svendborg, Svend Erik, så fint udtrykker det:

“Det er jo et kæmpe skulderklap til os og vores arbejde sådan at blive tilgodeset af Odense Kommune.”





**Sommerhus
med
ULF Ungdom**

Hjelpension

Skallerup Klit - ULF Ungdom 2023

Tag med ULF Ferie og ULF Ungdom på sommerhustur. I år går turen til Skallerup Klit Feriecenter, som ligger i smukke omgivelser ud til stranden i Nordjylland. Vi bor i et nybygget 18-personers sommerhus, hvor vi bl.a. skal hygge med spil, madlavning og snobrød over bål.

Vi har fri adgang til feriecenterets aktiviteter som bl.a. består af badeland, havsauna, sansehøve og dyregård. Derudover har vi inkluderet et spil Black Light (Sort lys) minigolf, som er minigolf i mørke, hvor banerne og boldene er lyst op af neonfarver (se billede ovenfor). Skulle der være lyst til yderligere oplevelser, er der mulighed for (mod merpris), at forkæle sig selv i Romulus Spa, prøve lykken i spilarkaden, lave håndsæbe i deres værksted, ride en tur og bowle.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 24. august 2023

Hjemkomst: 27. august 2023

Pris pr. person:

3.900,-

(Det er ikke muligt at få eneværelse)

INKLUDERET I PRISEN

- Sommerhus ophold 3-nætter
- Bustransport tur/retur Aalborg banegård - Skallerup Klit Feriecenter
- Mad og drikkevarer i forbindelser med måltider - 4 dage
- Aktiviteter i Skallerup Klit feriecenter som er i forbindelse med opholdet
- 1 runde Black light minigolf
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TRANSPORT

Den enkelte gæst står selv for transporten til og fra Aalborg banegård.

Turen fra Aalborg banegård til Skallerupklit Feriecenter og retur er inkluderet i prisen. Turen foregår med privat bus.

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding hurtigst muligt og gerne inden d. 1. juni 2023

Depositum på 1.500 kr. betales ved tilmelding (Husk tilmeldingsskema online eller på papir)

Restbeløb: 2.400 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. juni 2023

Kontonummer til betaling:

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst på overførslen: dit navn/Skallerup

ULF HAR VOKSEVÆRK

OTTE NYE KOLLEGER PÅ KONTORET I VEJLE PRÆSENTERER SIG



Camilla Jakobsen

Ansæt som: Fleksjobber og kredsansvarlig. Hjælper kredsansvarlig Hanne Nielsen ni timer om ugen.

Privat: Camilla har hund, ikke børn, er ugift men har en samlever. Bor i Ødsted ca. 12 km fra Vejle.

Baggrund: Har tidligere været ansat i butik, som supporter hos YouSee og i restaurationsbranchen. Er uddannet fodplejer og har både været selvstændig og underviser.



Mads Weissenborn Hvitved

Ansæt som: Medhjælp i ULF's medieafdeling og it-problemløser på kontoret i Vejle.

Privat: Enlig. Bor i Vestbyen, Vejle. Har ingen børn.

Baggrund: Uddannet ved AspIN og AspIT. Har tidligere arbejdet som fabriksvikar, reklame og webansvarlig hos HD-camping i Børkop og it-medhjælper på Ungdomsskolen Domus i Vejle.



Lene Jespersen

Ansæt som: Rengøringshjælp mv.

Privat: Bor i Vejle sammen med hunden Ollie og sin mand Kenneth, som hun har en voksen søn med.

Baggrund: Uddannet sosu-hjælper og har desuden været praktik-vejleder.



Lene Hultberg Møller

Ansæt som: Projektmedarbejder på ULF Forældreforløb siden februar 2022.

Privat: Gift og har tre børn på hhv. to, fem og otte år. Bor i Vejle.

Baggrund: Kandidat i folkesundhedsvidenskab og tidligere ansat i Socialstyrelsen.



Tom Christiansen

Ansæt som: Ansvarlig for ULF's kommunikation, kommunikationsstrategi og formidling.

Privat: Bor i Beder lidt syd for Aarhus sammen med sønnen Max.

Baggrund: Cand.mag. i medievidenskab, organisationsanalyse, oplevelsesøkonomi, medier og identitet. Tidligere kommunikationsansat i Aarhus Kommune og ved Aarhus Universitet.



Lene Skov Sjöberg

Ansæt som: Projektmedarbejder på forældreprojektet.

Privat: Bor i Middelfart, gift med Kim og mor til to voksne døtre, Julie Kjelbjerg, som er ansat i ULF Ferie og Line. Har fire børnebørn, som hedder Sejr, Alberte, Frej og Johannes.

Baggrund: Uddannet sygeplejerske. Har i 15 år sammen med en kollega undervist i kommunikation i vores fælles virksomhed Sundhedsekspressen ApS.



Else-Marie Lønvig

Ansæt som: Projektmedarbejder på forældreprojektet.

Privat: Gift med Hans Christian, mor til to og bedstemor til fire drenge.

Baggrund: Uddannet sygeplejerske og sundhedsplejerske. Videreuddannelse indenfor Folkesundhedsvidenskab fra Københavns Universitet. Tidligere ansat som leder, administrator, amtssundhedsplejerske, projektudvikler og chefkonsulent. Har siden 2007 drevet Sundhedsekspressen ApS sammen med Lene Sjöberg.

Tre telefonpassere fortæller:

Derfor har vi meldt os til at ta



Line Wittendorff Petersen er sekretær i ULF Ungdom, hun bor i Vejle og passer jævnligt ULF Linjen.

Skønt at kunne hjælpe andre

Det, jeg godt kan lide, er, når nogen siger, "det der råd, du gav mig, det kunne jeg faktisk bruge til noget". Det er det allerfedeste ved ULF Linjen. At nogens dag bliver bedre. At nogen måske er trist og mangler nogen at snakke med, og så snakker de med mig, og så er deres dag og deres humør blevet bedre. Og så er det bare generelt hyggeligt at snakke med folk.

Jeg kan bedst lide de samtaler, hvor jeg også har noget at byde ind med. Det er mest hyggeligt, når vi har en dialog. Men det er også fint, når folk bare har brug for at snakke selv.

Jeg er ikke sikker på, jeg selv ville turde ringe til ULF Linjen, men det er der heldigvis andre, der gør. Og folk kan være helt trygge ved at ringe. De behøver ikke engang sige, hvem de er.



Bettina Nielsen bor i Vejle. Hun er borgervejleder og koordinator ULF, tager ud og holder foredrag og passer gerne ULF Linjen.



På kursus i kunsten at få en god snak

ULF har nu udviklet en ULF Linje telefonpasseruddannelse. For det er vigtigt, at alle får en god behandling, når de ringer til ULF Linjen. Det er også vigtigt, at telefonpasserne lærer at passe på sig selv, så de ikke lader sig presse til at give vildt fremmede deres telefonnummer eller adresse.

Uddannelsen består af tre moduler à fire timer. Og man skal opfylde en række krav for at bestå. Underviser på uddannelsen er Charlotte Jacquet Olesen, og de første hold er allerede godt i gang.

age telefonen

TEKST OG FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

Spændende at komme i kontakt med nye mennesker

Jeg blev telefonpasser, fordi det lød spændende. Man kommer i kontakt med nogle folk man ellers ikke snakker med.

Jeg håber, jeg kan hjælpe folk med min viden. Jeg vil gerne gøre en god forskel, så jeg prøver bare at hjælpe folk så godt, jeg kan.

De fleste spørger om, hvordan jeg har det. Men jeg vil nok helst spørges om, hvad ULF er, eller hvordan man bliver medlem.

Jeg kunne sagtens selv finde på at ringe til ULF Linjen, hvis jeg lige trængte til nogen at snakke med, eller hvis jeg følte mig ensom. Det er en god måde at få nye venner på.



Sonja Nielsen passer tit ULF Linjen. Hun bor i egen lejlighed i Odense, sidder i ULF Odensekredsens bestyrelse og går på Lilleskolen for voksne i Odense, hvor hun har madlavning om mandagen og motion om onsdagen.

Det er tit de samme, der ringer

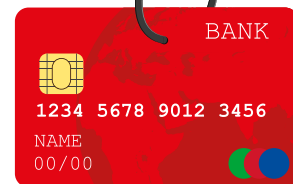
Det passer mig godt, at jeg kan passe ULF Linjen hjemmefra. Jeg kan godt lide at snakke med folk, så jeg nyder at være ULF Linje passer.

Vi snakker om løst og fast. De fleste vil gerne fortælle lidt om, hvordan de har det, og hvad de går og laver. Det er tit de samme der ringer, når jeg er passer telefonen.

Hvis nogen spørger, hvor jeg bor eller om jeg vil have en kæreste eller om de kan få mit privatnummer, så siger jeg nej. Men det er ikke et problem. Det sværeste er faktisk at stille om til bagvagten. Teknikken driller lidt.



Alle kan ryge på krogen, når der er fuskere i farvandet



Tekst og illustrationer: Mads W. Hvitved

- Vil du gerne være rig?

Så skal du bare lige trykke på det her link ...

- Vil du se eller læse noget spændende?

Så giv os dit navn og din mail ... og dine betalingsoplysninger ... mange tak ...

- Hej (dit navn)

Skal du ikke hente den iPhone, du har vundet. Tryk på linket og giv os dine oplysninger ...

Sådan lyder tre typiske eksempler på, hvordan svindlere på nettet forsøger at få dig og alle mulige andre på krogen. Svindlerne ringer og skriver for at få adgang til din

computer, din telefon, dit personnummer, din mailadresse eller din bankkonto.

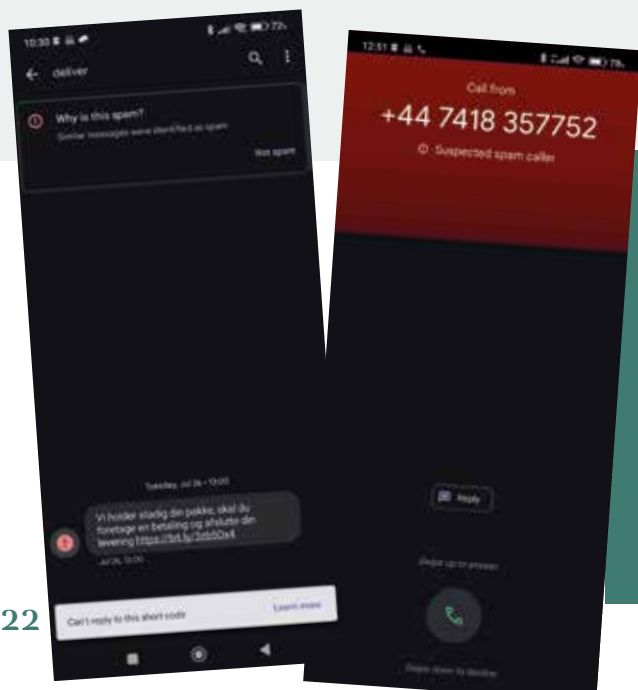
I gamle dage røvede de en bank. Det er der ingen, der gør mere. For banken er også blevet digital. Og der er folk ansat til at passe på bankens oplysninger. Så i dag er det meget nemmere for de kriminelle at snyde ganske almindelige mennesker. Lænsse deres konti. Afpresse dem. Sælge varer og hjælp, der ikke eksisterer. Tigge. True. Stresse.

De folk, der prøver at snyde, er eksperter i det. De har ofte mange års erfaring og får hjælp af andre kriminelle. Så du skal ikke være spor flov, hvis du er blevet snydt. Det kan ske for alle.

Men du kan faktisk forberede dig og forebygge, så svindlerne får en lang næse, når de skriver eller ringer.

Asger Drewsens tre regler:

1. Lad være med at svare på opkald fra numre, du ikke kender. Lad også være med at give nogen oplysninger til personer, du ikke kender.
2. Hvis du er det mindste i tvivl om et link, så lad være med at trykke på det.
3. Hvis noget er for godt til at være sandt, er det nok snyd. Så lad det ligge.

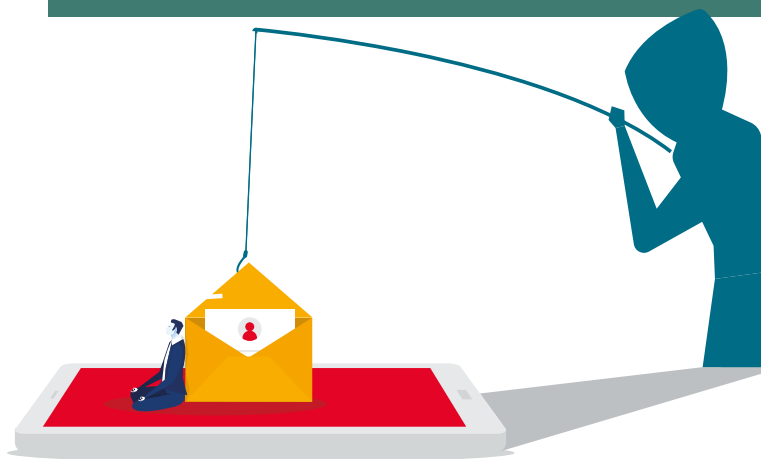


Steder hvor du møder digitale svindlere:

- SMS og andre beskedtjenester
- Opkald på telefon
- E-mail
- Brevpost
- Hjemmesider og lignende
- Sociale medier som Facebook

Svindlerne lokker og skræmmer typisk helt uskyldige mennesker i deres net med budskaber som:

- Du har vundet (skynd dig at trykke på linket, så du kan få din gevinst).
- Du har fået en pakke (tryk på linket og se, hvor den er).
- Du skylder penge (betal her).
- Din computer eller telefon er i fare (vi redder dig. Tryk på linket. Det haster!).
- Du har gjort noget ulovligt eller forkert (og det bliver kun værre for dig selv, hvis du ikke trykker på linket og giver dine oplysninger til os).
- Afpresning (tryk på linket og betal. Så får du fred).



Få hjælp, tag dig god tid og ignorer, hvis du er i tvivl

Lær at genkende snyd

Den bedste måde at beskytte sig på er at høre om andres erfaringer og på den måde lære, hvordan svindlerne bærer sig ad.

Penge skal vække mistanke

Når du får en besked om penge, du skylder, skal have eller kan få, skal du altid blive mistænksom. Snak med nogen, du stoler på. Vis dem beskeden. Læg røret på og sig "ikke nu". Få hjælp til at vurdere, om det er snyd. Giv dig god tid. Svindlerne siger altid, det haster. Det skal du heller ikke tro på.

Links og dårligt dansk er faresignaler

Mange svindlere sidder i udlandet, hvor de ikke har æ, ø og å på deres tastaturer. De kan heller ikke dansk, men bruger måske Google-oversæt. Derfor er det et rigtig dårligt tegn, hvis der er små eller store sproglige fejl i en besked. Links i beskeder, du ikke har bedt om, er også et dårligt tegn. Slet beskeden. Anmeld den. Få hjælp, hvis du er det mindste i tvivl.

Din computer eller telefon er IKKE i fare

Frygt er én af svindlernes mest effektive metoder til at lokke dig på gratis. En meget almindelig snydebesked er beskeden om, at din computer eller telefon er i fare eller allerede er blevet "hacket". Tag det altid mere roligt, end svindlerne vil have dig til. Vis beskeden til andre, du stoler på, og tryk aldrig på links i sådan en besked.

Forkert nummer

Du har nok oplevet, at din telefon ringer, og når du tager den, kan du høre en stemme tale på engelsk. Disse opkald er altid svindel, og du kan roligt lægge på. Tit ser nummeret også mærkeligt ud. Det begynder heller ikke med det danske områdenummer "+45".

Vær mistænksom og langsom

Det er ærgerligt, at man ikke kan stole på alle. Men vigtigt hele tiden at spørge sig selv, "kan det her virkelig passe?" Det er for eksempel ikke særlig sandsynligt, at der sidder nogle rare mennesker et andet sted i verden og passer på, at din computer ikke bliver hacket. Du går temmelig sikkert heller ikke glip af en milli-ongevinst eller en iPhone, hvis du siger nej til at betale eller dele oplysninger i en fart. Giv dig altid god tid og få nogen til at hjælpe. Så bliver du sværere at snyde.

FEM FRÆKKE ORD:

- **Phishing (betyder "fiskeri"):** Når nogen prøver at lokke oplysninger eller penge fra dig. Tysik på mail eller sms.
- **Vishing (voice phishing):** Når nogen ringer for at lokke penge eller oplysninger ud af dig.
- **Spoofing:** Når nogen ringer og giver sig ud for at være politi, skat, kommune eller en anden myndighed for at lokke personlige oplysninger eller penge fra folk.
- **Hacking (betyder "kapring"):** Når nogen overtager din digitale identitet, din computer, telefon eller lignende.
- **Spam:** Beskeder og mails, du ikke har bedt om.

PORTRÆT AF EN ILDSJÆL:

Gerhard Pischingers “Bali”-orkester har gjort udvikling og læring til et eventyr

Foto og tekst: Claus Frederiksen

For 21 år siden udsprang orkestret Bali af det odenseanske musikprojekt “Prospect Music”. Projektleder og musikterapeut Gerhard Pischinger er den dag i dag en legendarisk ildsjæl, kendt for at få talentfulde mennesker med udviklingshandicap til at spille sammen og udvikle sig musikalsk og menneskeligt. Det er hans succesfulde orkester, “Bali”, et rigtig godt eksempel på.

“I “Bali” havde vi faktisk et fornuftigt budget, der gjorde det muligt at investere i lyd-dæmpede musiklokaler og nogle virkelig fine instrumenter,” husker han.

Rytmer om formiddagen – toner om eftermiddagen

Der kunne højst være otte musikere med i “Bali”, og ingen af de otte ville have haft mulighed for at dyrke deres musikalske talent i andre rammer.

“Bali” var deres chance for at blive til noget ved musikken.

“Vi blev oplært i musikkens verden på to forskellige måder,” husker Kirsten Bastholm Christensen. Hun som

kom med i orkestret i 2003 og i dag sidder som formand for ULF Odense Kreds.

“Om formiddagen havde vi fri leg på akustiske instrumenter, hvor man slog på forskellige instrumenter som fx en klaverharpe eller en marimba. Det blev så optaget på en lydfil. Om eftermiddagen gik vi i gang med det instrumentale, der skulle sættes strøm til. Vi var også ude at spille rigtig mange koncerter.”

“Jeg har aldrig kaldt mig selv for musik-lærer, for jeg tænkte mere, jeg var en slags coach. Det var faktisk musikken, der underviste. Nogle så YouTube-videoer og blev dygtigere der. Og noget, man lærer rigtig meget af, når man skal spille musik, er at spille sammen,” forklarer Gerhard Pischinger, der også selv spillede med i “Bali”. Repertoiret var mest pop-rock eller elektrisk musik. Bali udgav sin første CD i 2003.

Verdenskendte på eventyr

Kirsten Bastholm husker især en turné i Tyskland, hvor “Bali” spillede koncerter i både Flensburg og Kiel.

Fortsættes side 27



Musikerne er løbende blevet skiftet ud i bandets 21-årige historie. Her står Gerhard Pischinger yderst til højre. Kirsten Bastholm ses forrest til venstre.

Gerhard Pischinger er i dag 65 år. Han er født i Østrig, har gået i skole i Tyskland og flyttede til Danmark i 1980. Han har gået på Musikkonservatoriet med fløjte som hovedfag og været musiklærer nogle år, før han valgte at videreudanne sig til musikterapeut på universitetet i Aalborg. Her står han baggerst i billedet til højre ved siden af tangentspilleren.



Japan 2015

“Vi skulle faktisk give koncert sammen med nogle musikinteresserede borgere på et beskyttet værksted dernede. Det var rigtig hyggeligt. Der var også en hollandsk gruppe, som opdagede os på nettet, og sådan blev vi faktisk berømte i Europa,” fortæller hun.

Tre ture til Japan i 2005, 2008 og 2011 blev det også til.

“En her-boende japaner, Chiba, havde været forbi med en gruppe japanere. De tog initiativet, og Chiba arrangerede det praktiske. Vi var afsted i 16 dage og gav i alt syv koncerter. Hårdt men superspændende og lidt af et eventyr. Vi skulle også have været afsted i 2011, men det blev aflyst på grund af en stor tsunami,” fortæller Gerhard Pischinger.

“Bali” synger måske på sidste vers

Herhjemme har Bali typisk givet omkring 25 koncerter pr. år. Det svarer til en koncert hveranden uge. Bandet har deltaget i Handicap Grand Prix flere gange og vandt

1. pladsen i Skanderborg i 2015. To andenpladser er det også blevet til i årenes løb. Senest i 2022.

“Bandet har været et fuldtidsjob for alle medlemmer. De har arbejdet omkring 25 timer om ugen fordelt på fire dage, så der har ikke været tid til ret meget andet,” siger Gerhard Pischinger.

Når man arbejder så tæt sammen, kan man godt blive uvenner, men det lykkedes på en eller anden måde at ride stormen af, mindes han.

For “Bali” synger nu på sidste vers. Bandet har rundet de 21 år, og når man er 21, er man klar til at flytte hjemmefra, konstaterer Gerhard Pischinger med et smil.

Medlemmerne i bandet er skiftet ud flere gange. Ca. syv år har de hver især holdt ved. Og fået masser af læring og udvikling med i rygsækken. Men Odense Kommune skal spare og omstrukturere. Det er i skrivende stund usikkert, om “Bali” kan få lov til at beholde sit øvelokale. Og uden øvelokale kan bandet ikke eksistere.

Førstehjælpskursus i Aalborg

Foto: Poul Frost B. Kjeldsen
Interview: Jørgen W. Nielsen

Aalborg og Frederikshavn Kreds var i oktober til førstehjælpskursus på værestedet Perlen – et fritidstilbud for voksne med et lettere udviklingshandicap. En lille håndfuld ULFere, heriblandt formand for Frederikshavn Kreds Poul Frost og formand for Aalborg Kreds Jørgen Nielsen fik et par lærerige timer ud af det.

Blandt andet fik de lært at finde og bruge en hjertestarter. Det er vigtigt at kunne, hvis nogen pludselig falder om. Så tæller hvert minut.

Hvis du downloader en hjertestarter-app på din smartphone eller iPad, kan du se, hvor den nærmeste hjertestarter er. Du kan også se, om den hænger indendørs eller udendørs. Nogle hjertestartere hænger indendørs i butikker og andre virksomheder. Dem kan man kun komme til, når stedet har åbent. Udendørs hjertestartere kan du altid få fat på.



Julefrokost med gaver i Svendborg

Foto: Kirsten Bastholm
Tekst: Svend Erik Pedersen

Stemningen var høj, og det er efterhånden blevet en fast tradition, at Kirsten Bastholm læser en julehistorie højt, når Svendborg-kredsen holder julefrokost.

Også i år foregik det på Asia Restaurant i Vestergade.

Kredsformand Svend Erik Pedersen fortalte lidt om det forgangne år. Om turen til Ærø og hvad der nu ellers var sket.

En lille gave til alle fremmødte var der også blevet råd til.



Glæd dig også til:

- 16. maj:** Sundhedscamp i DGI Huset i Vejle (i samarbejde med Lev og Socialpædagogernes Landsforbund).
- 15.-16. april:** Jubilæumsfest på Vejle Center Hotel. Alle medlemmer er inviteret. Mulighed for overnatning.
- 8. oktober:** Landsmøde for alle medlemmer i ULF. Mere info på vej.

Husk også, at der er online fredagsbar hver fredag klokken 16 til 17 og online banko den sidste mandag i hver måned klokken 19 til 20.

Ring til kontoret 75 72 46 88 for mere info.

Sæt 
i kalenderen



Når drømmen
bliver til
virkelighed...



Rejsen er med
Halvpension

BALI i oktober 2023

Bali er en af de flotteste og mest gæstfrie øer i Det Indiske Ocean. Den lille grønne ø danner rammen om en perfekt eksotisk ferie. Du kan opleve Balis frodige natur, som byder på grønne rismarker, hvide sandstrande, flot blåt hav med delfiner og vulkaner. Øen byder derudover på smukke templer, farverig balinesisk dans og billig shopping – alt dette kombineres med en smilende og gæstfri befolkning, som gerne giver en smagsprøve på deres lokale traditioner og ceremonier.

Vi starter med at bo på det smukke hotel The Alantara i Sanur, hvorfra vi besøger områdets seværdigheder og markeder. Derefter rejser vi videre til Courtyard by Marriott i Nusa Dua, hvor vi tilbringer den sidste uge. I rejsens pris er der inkluderet halvpension samt 3 udflugter. Rejsens fulde program kan ses på vores hjemmeside.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 21. oktober 2023

Hjemkomst: 4. november 2023

Pris pr. person i delt dobbeltværelse: **31.900,-**

Tillæg for eneværelse: 1.500 kr.

OBS! Vi anbefaler at du har en afbestillingsforsikring inden du bestiller denne rejse, så er du dækket hvis du bliver syg inden afrejse.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly København – Denpasar lufthavn tur/retur
- Transport mellem lufthavn og hoteller
- 6 nætter på The Alantara Sanur
- 6 nætter på Courtyard by Marriott Nusa Dua Resort
- 3 udflugter ifølge programmet
- Hotelophold med halvpension
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Engelsktalende rejseledere

TILMELDING OG BETALING

Depositum på 8.000 kr. betales ved tilmelding (Husk tilmeldingsskema online eller på papir)

Restbeløb ved dobbeltværelse: 23.900 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 25.400 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. maj 2023

Kontonummer til betaling: Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

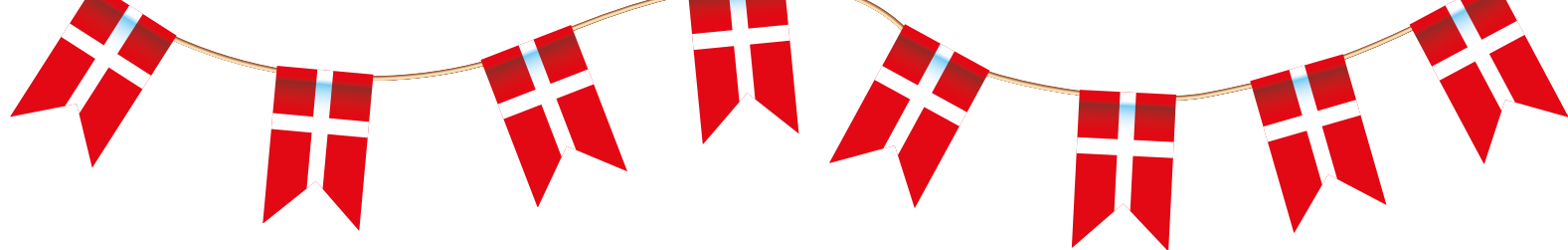
Tekst på overførslen: dit navn/Bali

Obs: På denne rejse, skal du være 100% mobil, rejsen er ikke egnet til kørestolsbrugere eller rollator. Medbring lomme penge til 1 måltid om dagen samt drikkeelse.

Husk: Du skal have en rejseforsikring som dækker hele verden til denne tur. Det er ofte et tilkøb du kan gøre til din alm. rejseforsikring.



ULF ferie er formidler for Bravo Tours. Bravo Tours er teknisk udbyder.
Bravo Tours CVR. nr.: 41762019, medlem af rejsegarantifonden nr. 3320



Annette Hansen er blevet 50 år

Af uvisse årsager glemte redaktionen en vigtig fødselsdag i decembernummeret af ULFnyt.

Bladets inspirerende boganmelder, Annette Hansen fra Tarup, Odense, fyldte 50 år 16. januar. Kæmpestort tillykke til hende!

Annette hører lyd-bøger, mens hun laver alt muligt andet. Blandt andet hækler hun tæpper til for tidligt fødte børn på Odense Universitetshospital.

Hurra for Annette Hansen og for alle ULFere, der har noget at fejre.

Lad os fejre ULFernes RUNDE fødselsdage

Hvis du ønsker at dele en rund dag, et bryllup eller en anden stor dag med alle de andre ULFere, er du altid velkommen til at skrive til karin.svennevig@gmail.com. Helst i rigtig god tid – da bladet tager lang tid at producere.



Kommende runde fødselsdage

ULF SIGER STORT TILLYKKE TIL:

80 år:

11. april Esther Bækgaard, Fredericia

75 år:

21. marts Gerda Hansen, Horsens
11. april Birgit R. Hansen, Høng

70 år:

4. marts Per Esbesen, Charlottenlund
17. marts Signe Lûnd Poulsen, Odder
24. marts Hans Damgaard Hansen, Grindsted
5. april John Friis, Ribe
13. april Magnus Halager, Nakskov

60 år:

11. marts Kaj Pedersen, 5250 Odense SV
12. marts Flemming Schubert Andersen, 7000 Fredericia
22. marts Peter Moss, 8660 Skanderborg
11. april Flemming Møllerup, Vodskov
15. april Lila Irene Eklund, Ebeltoft

50 år:

26. februar Gitte Klitmøller, Nakskov
Robert Voxen, Odense NØ
Gitte Marillo, Nakskov
13. marts Michael Just, Åbenrå
17. marts Pia Jeppesen, Årup.
Dorthe Jepsen, Sindal
23. marts Jesper Leander Nielsen, Ølsted
24. marts: Trine Jess Olsen, København S
7. april Morten Andersen, Assens
9. april Sussi Rosenmajer Petersen, Frederikssund
10. april Johnnie Lindberg Hansen, Haderslev
12. april Lotte S. Nielsen, Slangørup
14. april Jakob Jørgensen, Nørresundby
15. april Eia Mai Udsen, Viborg

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

LAD OS GÅ UD SAMMEN

Jeg er en 65-årig mand, der bor i Lystrup nær ved Aarhus. Jeg søger en kvindelig kæreste mellem 50 og 63 år. Du skal bo i nærheden af Aarhus. Du skal have godt humør og let til smil. I min fritid kan jeg godt lide at cykle, tage ud at spise og tage til Aarhus Festuge i august/ september. Du kan kontakte mig på **51 51 59 83**.
Hilsen Henning Nielsen



GLÆDER MIG TIL AT DU RINGER

Jeg er en 54-årig mand, som søger en sød kæreste med bopæl i Odder eller Aarhus. Jeg bor i bofællesskab og har beskyttet arbejde på en færge. For mig er det vigtigt, at man er ærlig og ordentlig over for hinanden. Jeg kan godt lide at lave mad sammen, se en film, tage på køre- eller gåture i naturen og hyggesnakke. Jeg forventer god hygiejne. Håber at finde den helt rette kvinde og ser frem til at høre fra dig.
Mange hilsner Allan, 21 17 83 84

VI KAN FÅ DET SJOVT SAMMEN

Hej piger. Jeg er en glad fyr på 41 år. Jeg bor i bofællesskab midt på det skønne Djursland og søger en pige til hyggeligt selskab. Mine interesser er film (især danske film), musik og en god sang. Jeg går på arbejde fire dage om ugen og er glad for mit job. Jeg tænker, det kunne være hyggeligt at spise en god middag sammen med dig, gå en tur i biffen, se en god film sammen i sofaen og måske tage en tur til Djurs Sommerland, når sommeren igen vender tilbage. Jeg er næsten altid glad og tilpas og elsker et godt grin.
Kærlig hilsen Brian, 20 76 31 04

SKRIV TIL MIG

Mit navn er Michael Henrik Jørgensen. Jeg er 49 år. Mine interesser er biografture, gåture og god mad. I min fritid kan jeg godt lide musik, hjemmehygge, se tv og drikke kaffe. Jeg søger en sjællandsk veninde, som måske på sigt kan blive min kæreste. Du skal være sød og imødekommende. Din alder har ingen betydning. Skriv til mig og send brevet til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle. Skriv "billemærke 3813" udenpå kuverten. Så sender ULF brevet videre til mig.

EN GOD VEN TIL HYGGESNAK

Er du en frisk pige på 60+, og kunne du tænke dig en god og ærlig ven til at hygge og snakke med? Så må du gerne skrive til mig. Jeg er en 71-årig moden mand, som er glad for sport på tv, gode gamle film og countrymusik.
Martin Bach, 20 96 10 32
Bostedet Neptunvej, Randers

PIGER OG DRENGE – SE HER

Jeg hedder Dennis, og jeg er 35 år. Mine interesser er bowling, at komme ud at spise og shoppeture. Jeg bor i Viborg. I min fritid ser jeg håndbold og bowler. Jeg søger en kæreste, og det kan både være en pige og en dreng. Du skal bo i Viborg og omegn. Du skal være sød, rar og ærlig. Din alder har ingen betydning. Du kan kontakte mig på sms: **22 44 24 60**.
Hilsen Dennis Lauritsen

VIGTIGT om billeder og kontaktinfo i din GRATIS kontaktannonce

HUSK at sende navn, telefonnummer/emailadresse/postadresse/billemærke sammen med din annonce.

Det skal være nemt at kontakte dig. Ellers kommer annoncen ikke med. F.eks. kan du ikke bare bede folk om at finde dig på Facebook.

Send din annonce til:

ULF
Sjællandsgade 32
7100 Vejle

Hvis du vil være **ANONYM**, kan du bede om at få din annonce bragt med **billemærke**. Så er det kun ULF, der ved, hvem du er.

Du kan også vælge at sende et **FOTO** med. Billedet skal sendes for sig selv som jpg-fil. Det må **ikke** sættes ind i et andet dokument.

Venlige hilsner og pøj, pøj med din annonce fra redaktionen på ULFnyt



Det sker i kredsene

Du finder info om mange flere ULF-aktiviteter på hjemmesiden www.ulf.dk
Klik på fanen "aktiviteter" øverst på siden.

HORSENS KREDS

26 retter i godt selskab

Fredag den 24. marts mødes kredsmedlemmerne i Horsens til en god aften i byen i det bedst tænkelige selskab på den kinesiske restaurant Minghao.

Deltagerne bestemmer selv, om de vil mødes på Horsens Banegård mellem klokken 17.00 og 17.20 eller ved restaurant Minghao, Levysgade 2, 8700 Horsens klokken 17.45.

Menuen, der består af 26 forskellige retter og sluttet af med kage og is, koster 248 pr. person.

Dertil kommer drikkevarer. Pengene skal bare medbringes på dagen. Seneste tilmeldingsfrist er 13. marts til Tina Madsen på 31 15 74 92 eller på e-mail: tinamadsen077@gmail.com

SVENDBORG, ODENSE OG ASSENS KREDSE

Fynboer på fælles tur

Søndag den 2. april tager de tre fynske ULF-kredse, ULF Assens Kreds, ULF Odense Kreds og ULF Svendborg Kreds på en hyggelig fælles tur til H.C. Andersen Museum. Derefter tager deltagerne en tur med letbanen, og dagen afsluttes med at gå ud at spise.

Nærmere detaljer vil blive lagt ud på hjemmesiden, så hold øje med den. Der kommer også en indbydelse ud senere.

NY BESTYRELSE I SVENDBORG KREDS



Bestyrelsen består herefter af (fra venstre):

Formand

Svend Erik Pedersen

Suppleant

Viggo Rasmussen

Bestyrelsesmedlem

Michael Dennis Rasmussen

Kasserer

Merete Benedikte Pedersen

Bestyrelsesmedlem

Morten Clausen

Suppleant

Kirsten B. Christensen

Bestyrelsesmedlem og HB-repræsentant

Line Deurmann Petersen

Få NYE VENNER og GODE SNAKKE RING til ULF Linjen:

75 72 48 88



Tekst og foto: Claus Frederiksen

ULF Linjen er ULFs egen telefonlinje, som alle mennesker med udviklingshandicap kan ringe til **alle ugens dage**. Her kan du få svar på alverdens **spørgsmål** eller bare **sludre** om løst og fast.

Det unikke ved ULF Linjen er, at dit opkald besvares af et menneske, som selv har et udviklingshandicap. De medlemmer, der passer ULF Linjen, er specielt uddannede til at give dig den bedste behandling. Og brugere af ULF Linjen fortæller, at de finder nye gode venner, når de ringer.

De dygtige telefonpassere står klar til at svare dig:

Mandag klokken	10-14 og 18-21
Tirsdag klokken	10-14 og 18-21
Onsdag klokken	10-14 og 18-21
Torsdag klokken	10-14 og 18-21
Fredag klokken	10-14
Lørdag klokken	10-14
Søndag klokken	10-14

Og du må gerne være anonym. Ingen får at vide, at du har ringet. Og ULF Linjen er for alle med alle slags handicapniveau. Men du skal være fyldt 18 år.



Sonja Nielsen fra Odense-kredsen er én af de særligt uddannede og megasøde ULFere, der sidder klar til at besvare dit opkald.



Scan koden og se en lille film om ULF-Linjen.