

# ULF nyt

24. ÅRGANG • NUMMER 2 • APRIL 2020

RET RYGGEN

Nemme øvelser

ULF BLIVER HØRT

Ny klumme om politik

REJSEFORSIKRING

Tips og gode råd



**CORONA HAR OGSÅ PÅVIRKET ULF**  
Følg med i aflysninger, tiltag  
og virtuelt fællesskab  
på hjemmesiden [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk)

FOTO: KIRSTEN BASTHOLM

Niels Bagge fra Odense har lavet sin egen YouTube-kanal, hvor han tester og anmelder videospil.

ULF

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

# 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](http://www.intryk.dk)

## TRYK:

PE offset A/S  
Tømrervej 9, 6800 Varde

## ÅBNINGSTIDER PÅ ULFS KONTOR:

Mandag fra kl. 9.00-17.00  
Tirsdag fra kl. 9.00-15.00  
Onsdag fra kl. 9.00-15.00  
Torsdag fra kl. 9.00-15.00  
Fredag fra kl. 9.00-12.00

## 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

## RÅDGIVNING FOR MEDLEMMER:

Mandage kl. 15.00-17.00 på tlf. 30 48 46 88

## I dag bliver der heldigvis lyttet

18. februar var der i Aarhus demonstration imod besparelser på handicapområdet. ULF deltog sammen med Vaskeriet, Socialpædagogernes Landsforbund, LEV Aarhus og en masse andre. Tak til alle, som støttede op.

Desværre ser vi ofte, at politikerne skærer ned på handicapområdet, men vi ser også, at hvis vi rejser os i flok, er det faktisk muligt at få trukket besparelserne tilbage.

### Forskning i ULFeres fortid

I 2020 og frem til august 2021 bliver der samlet data ind til en undersøgelse om svigt overfor de børn og unge, der fra 1930 til 1980 var anbragt i det, man dengang kaldte sær- og åndssvageforsorgens institutioner. ULF er inviteret med i en følgegruppe, og vi vil arbejde for,

at alle, som har lyst, får lov til at fortælle om deres oplevelser. Og at undersøgelsen laves på et sprog, som alle forstår (ULF-sprog).

### Ar på sjælen

Vi er glade for, at der nu bliver kastet lys på et mørkt kapitel i historien, og vi er glade for at blive inviteret med i følgegruppen, men desværre kan hverken oplysning eller undskyldninger lave om på den umenneskelige behandling, nogle mennesker med udviklingshandicap har været udsat for. Arene på sjælen må de leve med resten af livet.

Vi må så forsøge at forhindre, at det sker igen, ved at sætte fokus på, hvad der også i dag kan gøres bedre.

Det er nemlig det, vi er eksperter i: vores eget liv.

## HJEMMESIDEN FØLGER MED

ULF-kontoret lukkede ligesom resten af Danmark 13. marts. Mange arrangementer er blevet aflyst. Læs, hvad du kan regne med lige nu på [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk)

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)

## ULFnyt er skrevet

### AF ULFere TIL ULFere

Tekst og billeder sendes

### SENEST 20. APRIL

til [karin.svennevig@gmail.com](mailto:karin.svennevig@gmail.com)

Læserne har bladet mellem

2. og 5. 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](mailto:info@rosengrenen.dk)



Af Ole Christian Madsen, politik-tolk i ULF

## Vi møder respekt og forståelse, **men...**

Jeg har været så heldig at få lov til at hjælpe og støtte ULF i det politiske arbejde, og det er jeg meget taknemmelig for. Så vidt jeg ved, er ULF den eneste organisation i hele verden, hvor mennesker med et udviklingshandicap selv styrer, driver og bestemmer alt og dermed kæmper for sig selv.

Alle gør det endda supergodt. Hver dag knokler rigtig mange ULF-ere for, at alle mennesker med et udviklingshandicap skal have samme vilkår og rettigheder som alle andre i vores samfund. Det foregår både på ULF-kontoret i Vejle, ude i alle kredse, blandt de 4.000 medlemmer og blandt ULFs samarbejdspartnere.

### **Finansloven kan redde ULF**

Kontoret har i den seneste tid haft besøg af mange politikere fra Folketinget. Selv om de kommer fra forskellige partier, er de alle enige om, at ULF gør en kæmpe indsats for mennesker med et udviklingshandicap i Danmark.

ULF hjælper, forener, styrker, forsvaret, underholder og bakker mennesker med udviklingshandicap op i mange sammenhænge.

Politikerne er også enige om, at der er brug for ULF, at der skal være plads til ULF i vores samfund, og at sådan et forbund har behov for økonomisk støtte.

Så sammen med vores "politiske venner" kæmper ULF og ikke mindst vores dygtige formænd for at komme på Finansloven og få lov til at sidde med rundt om bordet, når der træffes beslutninger, som påvirker ULF-ere. For når det handler om vores liv, mener vi, at vi er eksperter.

### **Vi ønsker handling bag de pæne ord**

Indtil videre har ULF dog kun fået pæne ord fra politikerne. Så nu håber vi bare, at ULF kommer på Finansloven og dermed får den støtte, som andre handicap-organisationer får. For som det er nu, forskelsbehandler man faktisk forskellige grupper af handicappede.

Hvis alle fortsat står sammen i ULF, for der skal stadig kæmpes og arbejdes for at nå i mål, så tror jeg på, vi nok skal komme på Finansloven. For jeg ved, politikerne har stor respekt for den store indsats, vi gør. Hver dag.



# Forældre bliver man for livet – ikke for sjov

At få et barn er en stor ting. Hvis man ikke er klar, kan det ende ulykkeligt for alle parter. ULF hjælper mennesker med udviklingshandicap til at forstå, hvor meget forælderrollen kræver.

TEKST: JANE JENSEN

Vidste du, at loven giver kommunerne ret til at bortadoptere et barn med tvang? Altså tage barnet fra forældrene og give det til nogle nye forældre, selv om forældrene siger nej og gerne vil beholde barnet. Hvis kommunen skønner, at en forælder ikke har forældreevne og heller ikke ser ud til at kunne udvikle forældreevne senere i livet, skal kommunen sørge for, at barnet får et andet sted at vokse op.

Kommunen kan tilbyde en forældreevne-undersøgelse for bedre at kunne vurdere, om forældrene kan passe på barnet og sikre barnets udvikling.

## Forældre skal kunne ofre sig

Det er meget trist for alle, hvis et barn skal fjernes fra sine forældre, så i ULF er vi bekymrede for, om flere mennesker med et udviklingshandicap ønsker at få børn.

For os i ULF er der ingen tvivl om, at man aldrig bør få et barn, hvis man ikke er i stand til at passe det forsvarligt. Et lille barn er et fuldtidsjob 24-7. Forældre har faktisk aldrig fri, og barnet kan ikke tage hensyn til, om de er syge eller trætte eller sultne. Det er tværtimod forældrenes opgave at sørge for, at barnet får sine behov dækket alle døgnets timer.

## ULF informerer og underviser

Men hvor går man hen og får den slags at vide? Vi har ikke kendskab til, at det offentlige tilbyder oplysningsmateriale eller vejledning til borgere om, hvad der sker, når og hvis man får et barn. Der er brug for information og hjælp, inden så stor en beslutning tages.

I ULF tilbyder vi forældreforløb, hvor de unge får undervisning i forælderrollen og passer en babysimulator fem-syv døgn. Forældreforløbene tilbydes på



udvalgte STU-uddannelsessteder, som har tilsluttet sig ordningen. Forældreforløbene kan ikke vurdere forældreevnen hos de unge, men de får en erfaring og viden om forælderrollen, der sætter dem i stand til at træffe kompetente beslutninger i forhold til børn.



Team U-frivillig:

# Sådan **begyndte** det

Odense har fostret en unik forening, hvor mennesker med udviklingshandicap udfylder vigtige roller som frivillige hjælpere. De har det oven i købet sjovt imens. I et trygt fællesskab.

TEKST OG FOTO: KIRSTEN BASTHOLM OG SONJA NIELSEN.

Denne artikel er den første i en serie på tre om vores erfaringer og oplevelser med at danne en ny forening, som har til formål at understøtte personer med nedsat funktionsevne i at udføre frivilligt arbejde i grupper.

Den næste artikel skal handle om vores nuværende oplevelser, nu hvor foreningen nærmer sig sin treårs fødselsdag, og den sidste artikel skal handle om fremtidsmulighederne for Team U-frivillig.

### **Et spændende møde inde ved siden af**

For os begyndte det hele en vinterdag i 2017 på et ULF-kredsmøde i Rytterkasernen i Odense.

Rytterkasernen var på daværende tidspunkt et af Odense Kommunes dagtilbud med et lækkert cafemiljø.

Vi havde ad omveje hørt, at der samtidig med vores møde skulle holdes fællesmøde i salen, hvor stedets borgere kunne høre om mulighederne for at oprette en særlig forening for frivillige, og det vakte naturligvis vores nysgerrighed og interesse. Dels fordi noget nyt var ved at ske, dels fordi vi som ULFere kunne få glæde af sådan et tiltag.'

### **Nyt fællesskab for frivillige**

Mange borgere var mødt op til informationsmødet. Initiativtager Poul Erik Petersen indledte med en gennemgang af sin idé og kaldte mødet et "hvervemøde". Han havde allerede holdt lignende møder for tre andre dagtilbud.

Ideen gik i al sin enkelhed ud på at lave en forening, som skulle sørge for, at grupper af frivillige

kunne komme ud og hjælpe til ved mange af de arrangementer, der hvert år holdes i Odense Kommune.

Med sig havde han en arbejdsgruppe, som blandt andet bestod af et par studerende fra UCL, der uddanner pædagoger, socialrådgivere, fysioterapeuter, ergoterapeuter, skolelærere og sygeplejersker.

De fortalte, at der først skulle vælges en bestyrelse, og at foreningen skulle have et CVR-nummer for at kunne søge § 18-midler ved kommunen.

### **Ikke spor ufrivillige**

I bestyrelsen skulle der blandt andet sidde ULFere. Vi var med på ideen med det samme, og et par måneder senere var der stiftende generalforsamling, hvor vi begge blev valgt ind i bestyrelsen.

Siden har vi begge været aktive i foreningen, som fik navnet Team U-frivillig. Vi er mange gange blevet spurgt, hvad U'et står for. Og det er der faktisk ingen, der ved. Nogle har foreslået, at det kan stå for Unik, Uundværlig, Udvikling eller Uerstattelig.

Det passer alt sammen. Det, vi laver sammen, er i hvert fald ikke ufrivilligt. Så meget er sikkert. Resten blæser i vinden.

De ikke spor ufrivillige kommer vidt omkring: Viser vej til motionsløb, samler skrald ved musik-events, eller laver kaffe til publikum ved sportsstævner. Altid med god hjælp og støtte fra andre medlemmer og koordinatore fra foreningen. Du kan se billeder fra nogle af aktiviteterne her på siden. I næste artikel fortæller vi om aktiviteterne.

I Team U-frivillig har vi som personer med nedsat funktionsevne været med til at bestemme, hvordan foreningen skal arbejde og udvikle sig. Vi er blevet hørt, vi er blevet taget med på råd, og vi indgår i bestyrelsesarbejdet på lige fod med de øvrige bestyrelsesmedlemmer.

I dag har foreningen 35 aktive medlemmer og 9 koordinatore. Alle koordinatore er nuværende eller tidligere medarbejdere ved de kommunale dagtilbud, og det skaber trykthed.



# Google

## er din ven

Asger Drewsen og Claus Frederiksen fortæller her om, hvad Google blandt andet kan hjælpe dig med.

FOTOS OG LOGOER: GOOGLES PRESSETJENESTE

Google er den største og mest brugte søgemaskine i verden. Den er god at kende, når man skal lede efter alt muligt på nettet. Billeder, tekst, musik og videoer er nemme at finde med Google Search. Søgemaskinen blev skabt i 1998 af to amerikanske ph.d.-studerende på Stanford University. I dag er Google en enorm, verdensomspændende milliardvirksomhed. Hovedkvarteret i Californien er så stort, at medarbejderne må cykle rundt fra afdeling til afdeling.

Måske vidste de to grundlæggere, Larry Page og Sergej Brin, at de havde fundet på noget stort. Oprindeligt kaldte de deres søgemaskine Backrub (ryg-massage), men efter et par år ændrede de navnet til Google (en googol er et meget højt tal: Et ettal med 100 nuller efter, altså mere end 11 milliarder).

### En hel verden på skærmen

I dag er Google meget mere end en søgemaskine. YouTube er for eksempel også en del af Google.

Google er også genial til billeder. Du kan søge billeder frem fra nettet på Google Search ved at trykke på billedknappen lige under eller til højre i søgefeltet. Der ligger virkelig mange billeder på nettet, men pas på, hvad du bruger dem til. Ofte er der nogen, der ejer billederne, så du skal betale, hvis du vil bruge dem til noget. At kigge er dog gratis. Under søgefeltet kan du også trykke på "Maps" og få kort frem eller på "Bøger", hvis du gerne vil læse mere om et emne, du har søgt på.

Her får du en række tips, som du forhåbentlig kan bruge til noget.



**Google Search** er Googles kerne – den største og bedste søgemaskine i verden til dato – skabt i USA i 1998. Adressen er google.com eller google.dk, og søgemaskinen er gratis at bruge.



**Google Chrome** er Googles egen webbrowser, der kan downloades gratis til alle platforme, Mac, Windows, LINUX og til din tablet og smartphone.



I **Google Photos** kan du uploade (arkivere og dele) dine egne billeder.



**Google Maps** med Street View kortlægger hele verden for dig, så du altid kan finde vej. Vi kalder det "Klak på steroider", for med Google Maps kan du både finde nærmeste tankstation eller sygehus og få vist vej derhen, søge på en adresse og se, hvordan der ser ud, samt måle afstande og rejsetid til fods og i bil, så du lettere kan komme til tiden. Husk dog altid at lægge lidt ekstra tid til, for der kan være kø eller rødt lys eller måske møder du en, du kender.



**Gmail** er Googles gratis e-mailservice, som de fleste nok kender.



**Google Oversæt** kan oversætte tekst og tale, så du kan snakke med alle slags udlændinge. I princippet. Digital oversættelse er ikke altid lige let at forstå.



**YouTube** er Googles video-streaming, hvor du kan finde gratis videoer og vejledninger om alt fra madopskrifter til dinosaurer.



**Google Play.** Her kan du købe alle mulige slags musik, film, bøger og apps. Hvis du bruger Mac, hedder tjenesten App Store. Du kan også streame musik og film mange andre steder.



**Google Drev** er Googles digitale sky, hvor du kan lave, gemme og dele dokumenter, film og billeder. Der hører et drev med til hver gmail-adresse. På drev kan du også arbejde i et regneark, et tekstdokument eller en præsentation samtidig med en eller flere andre.



**Google Kalender.** Når du har en Google-konto, kan du downloade kalenderappen, som minder dig om dine aftaler og sørger for, du både står på PC'en, tabletten og telefonen. Det hele spiller sammen. Du kan også dele kalender med andre.



## VIDSTE DU:

Nikolaj Sonne fra "So ein ding" på DR havde sin telefon med i metroen i Tokyo, hvor han fik oversat de japanske metrogæsters tale til dansk. Og han kunne selv tale dansk til Google Oversæt, som så oversatte dét han sagde til japansk med det samme.

## VIDSTE DU:

Google og YouTube og masser af andre gratis tjenester på nettet er nogle sladrehanke. Hvis du søger efter "Margretheskål" eller "hvide skjorter" på Google, dukker der pludselig reklamer for skjorter og køkkengrej op, når du går på YouTube. Tjenesterne er i princippet gratis, men du betaler med oplysninger om dig selv, som kan bruges til at sælge varer.





# Niels Bagge deler sin passion for computerspil

Medieverdenen er fuld af sjov og udfordringer, som den 36-årige fynbo får meget ud af.

Niels Bagge er 36 år og YouTuber. I fem-seks år har Niels Bagge fra Odense spillet videospil og vlogget på YouTube om sine oplevelser. At anmelde videospil er blevet en fritidsaktivitet for ham.

Interessen blev tændt af at arbejde i et medieværksted. Niels Bagge kan stadig godt lide at interviewe folk og få flere med, når han laver sine vlogs. Han har blandt andet interviewet Lukas Graham til Handipressen på Sølund Musik Festival i 2016. Det gjorde han for næsen af hele verdenspressen, som pænt måtte vente på at få lov at snakke med den danske verdensstjerne. Du kan finde interviewet på Facebook.

## Små YouTubere holder sammen

På det tidspunkt var Niels Bagge allerede så småt i gang med at udvikle sine anmeldelser af nye og klassiske videospil. Cirka en gang om ugen laver han en ny videoanmeldelse til YouTube. Han viser både, hvordan man spiller, hvor spillet bliver rigtig spændende, og hvordan man kan snyde lidt for at

få mere gang i sit spil. Inspirationen har han fået fra Troldspejlet, som er et program på Danmarks Radio om spil og film.

“Jeg er også med i en forening, “Galaxi”, hvor vi mindre YouTubere laver forskellige ting sammen. Vi har planlagt at holde et award show i juni – et heldagsarrangement, hvor vi fejrer de bedste i vores liga,” fortæller han.

## Med på filmfestival

Niels Bagge fik i august mulighed for at vise en af sine anmeldelser på KNUS Festival 2019 i Kulturmaskinen på Brandts Klædefabrik. KNUS Festival er en filmfestival, hvor mennesker med udviklingshandicap viser, hvordan de udfolder sig kunstnerisk gennem kortfilm og musik.

“Det er jeg meget stolt af,” siger han. “Jeg har lavet noget, der ikke er så udbredt.”

På festivalen valgte Niels Bagge at vise sin anmeldelse af gyserspillet Resident Evil 2 Remark. Den kan også findes på YouTube.

# Ret ryggen 67

## Nemme øvelser er den lige vej til rank ryg og gode motionsvaner.

TEKST OG FOTO: TRINE LYNGSØ, PARASPORT DANMARK/GYMNASTIKUDVALGET

Det er sundt, det er sejt, og så er det godt for humøret. Motion er faktisk noget af det bedste, du kan gøre for dig selv, og det bliver endnu bedre, hvis du kan finde nogen at røre dig sammen med.

Er I flere, bliver det også nemmere at holde fast i de gode motionsvaner.

Rundt om i landet har flere gymnastik- og idrætsforeninger integreret mennesker med et udviklingshandicap. Der findes også særlige handicap-idrætsforeninger. Og gymnastik er den idrætsgren, flest har succes med, fordi øvelserne kan tilpasses netop dine behov og ressourcer samt tid og sted, så du hurtigt får optur og synlige resultater.

### Det skal passe til dig

Fordelene ved gymnastik er blandt andet, at du ikke behøver konkurrere, du behøver ikke være god til at gribe en bold eller turde springe på hovedet i vandet. Gymnastik kan du stort set dyrke, som du vil: Sammen med et hold i en forening, alene derhjemme, ude i naturen, med eller uden redskaber og på stort set alle niveauer.

Du kan deltage i opvisninger på Special Olympics Idrætsfestival, der afvikles hvert andet år i Danmark

i et samarbejde mellem Parasport Danmark, en kommune og det lokale foreningsliv. I år sker det 15.-17. maj i Frederikshavn.

### OL er en oplevelse

Du kan også vælge konkurrencegymnastik under Special Olympics, hvor du kan lave rytmisk gymnastik med bold, sjippetov, tøndebånd og vimpel på netop dit niveau. Her har du mulighed for at blive udtaget til at deltage i Special Olympics World Games og få en kæmpe oplevelse sammen med deltagere fra hele verden.

Muligheder er der nok af. Mindst en af dem passer til dig. Du kan læse mere om idrætsforeningernes tilbud til mennesker med udviklingshandicap og finde kontaktpersoner på Parasport Danmarks hjemmeside [parasport.dk](https://parasport.dk). Gymnastik finder du på <https://parasport.dk/idraetter/gymnastik/>

### Nem øvelse der styrker din holdning

Tag for eksempel et håndklæde og lav tre simple øvelser, som vil hjælpe dig til at rette ryggen og få en bedre holdning. Udfør hver øvelse 15 gange i langsomt tempo en gang om dagen.

## Brug et håndklæde, som du holder i begge ender, som Lykke gør på billederne



**1.** Før håndklædet op over hovedet i strakte arme, og før det langsomt ned bag nakken og igen – øvelsen er god for skuldrene og det øverste del af ryggen.



**2.** Stå med spredte ben, og stræk den ene arm op over hovedet. Den anden arm strækkes ud over knæet. Træk otte gange, og gentag til modsat side. Øvelsen er god for brystmusklen og øverste del af ryggen.



**3.** Lad som om, du tørrer dig på ryggen med langsomme bevægelser, øvelsen er god for især skuldrene og kan hjælpe dig til at rette dig op, hvis du har tendens til at falde sammen og runde i øverste del af ryggen.

# Daglig leder søges til hovedkontoret i Vejle

Udviklingshæmmedes Landsforbund (ULF) søger en daglig leder til administrationen, som ligger i Vejle.

Du skal selv have et udviklingshandicap, og du skal kunne læse og skrive.

Du skal møde på kontoret fire dage om ugen, 20 timer om ugen i alt. Fredag er fridag.

Du skal være villig til at deltage i 4-6 hovedbestyrelsesmøder om året. De ligger altid på lørdage og varer hele dagen.

Du skal kunne samarbejde med de andre ansatte på kontoret og med ULFs koordinator.

Arbejdet består også i at tage imod sygemeldinger, aftale ferie og fordele arbejdsopgaver.

Vi ansætter en, der er i fleksordning eller i job med løntilskud. Vi forventer, at du er godkendt til at arbejde med en personlig assistent.

Tør du gribe sådan en udfordring, kan du ringe på telefon 75 72 46 88, sende en mail til [ulf@ulf.dk](mailto:ulf@ulf.dk) eller sende et brev til ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle.



**EN GOD NYHED:**

## Danske frimurere har doneret 7.500 kr.

27. januar modtog ULF en donation på 7.500 kr fra De To Søjlers Broderskab i Det Danske Frimurerlaug. Pengene skal bruges til at dække udgifterne til et besøg på Christiansborg i marts måned.

Formand Lars Gjermandsen takkede ved overrækelsen varmt for donationen, der får stor betydning for ULFs videre arbejde.



# Din ferie fortjener en ordentlig forsikring

Lissy og Per var uheldige på Kos og måtte selv betale det meste af stor lægeregning.

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: LISSY SIMONSEN

Engang var man dækket af det gule sygesikringsbevis i hele Europa, men det er efterhånden seks år siden. I dag skal man både have et blått sygesikringsbevis og helst også en rejseforsikring, for man risikerer selv at skulle betale, hvis man bliver syg eller kommer til skade, når man er i udlandet på ferie.

## Sygdom ødelagde ferien

Det blå sygesikringsbevis kan du få gennem borger-service. Det koster ikke noget, men det dækker kun skader og sygdomme, som landets egne indbyggere får dækket. Og der er ikke ret mange lande, der har sundhedsvæsen som Danmark, hvor lægehuse og

hospitaller er gratis at besøge. Tværtimod kan det blive rigtig dyrt at brække en arm eller få et fiskeben galt i halsen i udlandet.

Det oplevede Per Simonsen for et års tid siden, da han var med sin hustru Lissy Simonsen på Kos i 14 dage.

“Per fik en byld på ryggen, inden vi tog afsted, så lægen skrev noget penicillin op til ham. Det var ikke så alvorligt, så der var ingen grund til at aflyse rejsen,” fortæller Lissy Simonsen.

Men allerede i Billund Lufthavn fik Per Simonsen det rigtig skidt, og de første fem dage på Kos lå han bare oppe på værelset, husker hun.

## BRUG FOR FLERE RÅD:

Ring til ULF Ferie, og spørg efter May eller Lene, telefon 21 22 27 98 tirsdag og torsdag kl. 9.00-12.00.

Mange af ULFs medlemmer har en Handi Forsikring, så det vil være et godt sted at spørge først.

Handi Forsikring træffes på 36 35 96 40.

På rejseforsikringsguiden.dk kan du sammenligne priser på rejseforsikringer. Der er både danske og udenlandske selskaber. Husk, at det kan vise sig at være en stor fordel, at du kan snakke med dit forsikrings-selskab, hvis uheldet er ude. Næsten alle danske forsikrings-selskaber tilbyder rejseforsikringer.

## Obligatoriske forsikringer

På rejser i alle EU-lande, Norge, Island, Liechtenstein og Schweiz skal du altid medbringe det blå sygesikringsbevis, som kommunen sender gratis, og som dækker ved sygdom og ulykker i samme omfang, som landets egne borgere er dækket.

Det blå kort er også en betingelse for, at en eventuel rejseforsikring dækker.

På rejser med ULF Ferie skal du altid have en afbudsforsikring.

Derudover er det en god ide at tegne en rejseforsikring. En enkeltrejseforsikring dækker en enkelt rejse. En årsrejseforsikring dækker alle rejser, du og din familie tager på.

“Det blev ikke bedre. Han kom kun ned for at få sin morgenmad. Og en af de frivillige ringede til sin datter, der er sygeplejerske. For vi vidste ikke, hvad vi skulle gøre. Og så blev der ringet til en læge...”

### 4.200 for en ødelagt ferie

At kontakte sundhedsvæsenet i Grækenland er ikke gratis. Lægen kom også op på hotelværelset og så på Per. Pris: 101 EURO eller næsten 800 kroner.

“Lægen syntes, vi skulle komme ned på klinikken, så det gjorde vi hver dag fra onsdag til søndag. Indtil Pers ryg så fin ud igen. Og så fik vi regningen: 4.200 kroner,” siger Lissy Simonsen.

Vel hjemme igen søgte parret om at få pengene tilbage fra det offentlige. De fik 850 kroner.

Har man det blå sygesikringsbevis, kan man få refunderet udgifter til lægebehandlinger hos Styrelsen for Patientsikkerhed, når man kommer hjem. Men det blå sygesikringsbevis er ikke en rejseforsikring. Man får som regel kun dækket en mindre del. Helt galt kan det gå, hvis man skal transporteres hjem, for eksempel efter en skiulykke. En tur med hospitalsfly koster ikke under 100.000 kroner.

### Måske er du allerede forsikret

Med den rigtige rejseforsikring kunne Lissy og Per have fået godtgjort de ødelagte feriedage, hjemtransport i utide, lægebehandlinger og mange andre ting. Og det ville kun have kostet dem få hundrede kroner at forsikre en enkelt rejse. For omkring 1.000 kroner kan en hel familie rejse med forsikring året rundt.

Måske har du allerede en rejseforsikring. For eksempel følger der en gratis rejseforsikring med nogle former for Master Card.

## DE GODE SPØRGSMÅL

(send dem evt. på mail til forsikringssselskabet, så du har et skriftligt svar at henvise til).

**Dækker I, hvis jeg er nødt til at afbestille en rejse?**

- Dækker I hele rejsens pris?
- Er der betingelser, der skal opfyldes?

**Jeg har et udviklingshandicap. Betyder det noget for min forsikring?**

**Dækker I hjemtransport, hvis jeg bliver syg i udlandet?**

- Er der betingelser, der skal opfyldes, for at I dækker?

**Dækker I alle former for lægehjælp, eller er der undtagelser?**

**Dækker I tyveri i udlandet?**

- Er der betingelser, der skal opfyldes, for at I dækker?

**Dækker i ulykker i udlandet?**

- Er der ulykker, I ikke dækker?

**Hvad koster en skrabet forsikring?**

**Hvad koster en rejseforsikring deluxe, og hvad får man ekstra for pengene?**

**Hvordan melder jeg en skade?**

- Kan jeg risikere, at I ikke dækker, fordi jeg melder skaden forkert?
- Hvad skal jeg passe på?

**Hvis jeg har en skade eller bliver syg, før jeg rejser, dækker I så?**

**Hvis I rejser flere sammen:**

Hvad koster det at forsikre os samlet?

**Er jeg også dækket, hvis der sker en af mine rejsefæller noget?**

# Et skønt sted midt

# i Aalborg

Brugerne bestemmer, og pædagogerne støtter, så godt de kan.

TEKST: LINE JENSEN, SOCIALPÆDAGOG, AALBORG

”Vi har det godt i Perlen. Her kan jeg snakke med mine venner. Det er dejligt at have noget at stå op til”.

Sådan siger Tine Nielsen, én af de mange borgere med lettere fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, der har glæde af Værestedet Perlen i Aalborg.

Fællesskabet er det bedste ved Perlen. Det er brugerne ret enige om. Perlen er et sted, hvor man kan være sammen med andre om en masse tilbud og aktiviteter. Der er ikke mødepligt. Man kommer bare når og så tit, man har lyst.

## Masser af muligheder

Man kan lave kunst, spille i band, tage på fisketur, besøge ”herreklubben”, gå til svømning og bowling eller bare tage en kop kaffe i cafeen.

Perlen har forskellige traditioner såsom et årligt modeshow, julefest, egen musikfestival, sommerfest mv.

Der er en cafe med tilbud om fællesspisning, og køkkenet kan bruges som øvebane for dem, der for eksempel drømmer om at lave mad, stå ved en kasse eller hjælpe til i et køkken.

Cafeen er hjertet i Værestedet Perlen. Det er her, man kommer ind i huset, mødes og sludrer over en kop kaffe eller tager et spil Ludo med vennerne.

## Pædagogerne støtter

Det unikke ved Perlen er, at borgerne selv bestemmer. Der er pædagoger ansat, men det er brugerrådet og borgernes ønsker og ideer, der sætter tingene i gang.

Perlens pedelgruppe består også af borgere, som på skift hjælper til i cafeen, tæller kassen op, låser og slår alarmen til med støtte fra en medarbejder.

Tine Nielsen kan godt lide at stå ved kassen: ”Jeg giver selv mønter tilbage, men får støtte af pædagogerne til de store sedler,” fortæller hun.



Ludo og fællesskab i cafeen.



Tine Nielsen står ved kassen og giver penge retur.



*Frokost i cafeen.*

## Det siger brugerne om Perlen:

"Jeg elsker at komme her og lave mad og spille musik. Det er hyggeligt at mødes med min kæreste og få en kop kaffe og en god snak".

*Inge Andersen*

"Det er så hyggeligt at snakke sammen".

*Kurt Egon Hansen*

"Jeg kan godt lide at spille ludo med de andre. Vi har et godt sammenhold".

*Jan Laursen*

"Det bedste er at snakke med nogen og ikke sidde derhjemme og kede sig".

*Thorkild Madsen*



*"Gammel dansk" – et af de mange bands på Perlen, spiller i cafeen.*



*Kunstgruppen maler på lærred. Nogle af billederne kommer på kunstudstilling.*

# Fem gode grunde til at være frivillig

Mere selvtillid, flere venner og ny læring er bare nogle af gevinsterne ved at gøre en indsats for ULF.

TEKST OG FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN, ULF MEDIE

Frivilligt arbejde er udviklende, og ULF har over 20-års erfaring med at sammensætte meningsfulde og udviklende arbejdsopgaver til mennesker med udviklingshandicap. For gevinsterne står i kø, hver gang en ULFer giver lidt af sig selv til fællesskabet.

- Frivilligt arbejde er lærerigt. Du vokser med opgaven og bliver ofte mere selvhjulpne i alle livets forhold.
- Frivilligt arbejde giver glæde og større livskvalitet, både til den der løser en opgave, og til den der bliver gjort noget ekstra for.
- Frivilligt arbejde inkluderer flere mennesker med udviklingshandicap i samfundet. Når vi hjælper hinanden, kan vi klare meget mere.

- Man bliver mere ansvarlig, rummelig, respektfuld og bedre til at samarbejde af at udføre frivilligt arbejde.
- Og så møder man nye mennesker og får nye fællesskaber forærende.

Frivilligt arbejde kan også være udfordrende. Der følger ansvar med. Men ULF sørger for, at du bliver opkvalificeret til opgaverne og får den nødvendige støtte.

Der er stor forskel på, hvilke typer frivilligt arbejde, der matcher den enkelte ULFer. Alene det at finde ud af, hvad man kan og vil, er sjovt og udviklende, når man som her får kvalificeret hjælp til det.

**Har du lyst til at arbejde som frivillig for ULF?  
Så ring til hovedkontoret på 30 48 46 88.**

## DERFOR ER JEG FRIVILLIG

Bettina Nielsen er borgervejleder i ULF. Hun tager med ud, når ULF holder kurser og foredrag om blandt andet sex og kærester, mobning og frivillighed:

“Jeg kan godt lide at gøre noget for andre, men jeg får faktisk også selv meget ud af at være frivillig. Jeg møder nye mennesker, og så lærer jeg en masse nyt. De spørgsmål, vi arbejder med, er jo spændende, siger hun.

Jesper Niemann Pedersen er frivillig på ULF-kontoret i Vejle, hvor han arbejder som pedel:

“Jeg synes, det er sjovt og hyggeligt at møde på kontoret. Jeg tømmer skraldespande, henter mad til folk og tørrer de lamper af, som Anette ikke kan nå op til. Det og en masse andre praktiske opgaver. Jeg er også formand i Koldingkredsen. Jeg vil gerne gøre noget for ULF og andre ULFere. Man skal kunne hjælpe andre end sig selv,” siger han.





# ULFere anbefaler:

Har du tips, tricks eller anbefalinger, du gerne vil dele med andre ULFere, så send dem til [claus@ulf.dk](mailto:claus@ulf.dk)



## Bog om besættelsen

Bettina Nielsen, som er borgervejleder og koordinator på ULFs kontor i Vejle, vil gerne anbefale bogen "Barn af besættelsen" af journalist Michael Müller. 28 kendte danskere, heriblandt H.M. Dronning Margrethe II, tidligere udenrigsminister Uffe Ellemann-Jensen, skuespiller Jytte Abildstrøm, tidligere radiovært Jørn Hjorting og tidligere overborgmester, minister og EU-kommissær Ritt Bjerregaard, er i bogen interviewet om, hvordan de oplevede årene, da Danmark var besat af Tyskland fra 1940 til 1945.

"Det er spændende at læse om, hvordan folk levede dengang. Nogle af de interviewede havde forældre, der gik ind i frihedskampen. En af de interviewede gik på Den Franske Skole, der ved en fejl blev bombet af briterne. En anden flygtede til Sverige. Alle 350 sider er spændende og fængende," siger Bettina Nielsen. "Barn af besættelsen" udkom i 2018 og fås også som lydbog.



## Snoren betyder "tag hensyn"

Formand for ULF Ungdom, Rikke Sørensen, gør opmærksom på, at Københavns Lufthavn fra årsskiftet er begyndt at uddele såkaldte "solsikkesnore" som en gratis service til alle passagerer med et usynligt handicap. Man skal selv gå hen og hente sin solsikkesnor i check-in og bære den om halsen. Så kan personalet i lufthavnen se, at de lige skal tage lidt ekstra hensyn og være mere tålmodige end normalt. Ideen med solsikkesnore stammer fra England, hvor mennesker med usynlige handicap også kan bruge dem i supermarkeder og forlystelsesparker.

Også i Danmark ventes flere lufthavne, butikcentre og turistattraktioner at følge trop. På et tidspunkt.

## Hvis elektronikken driller

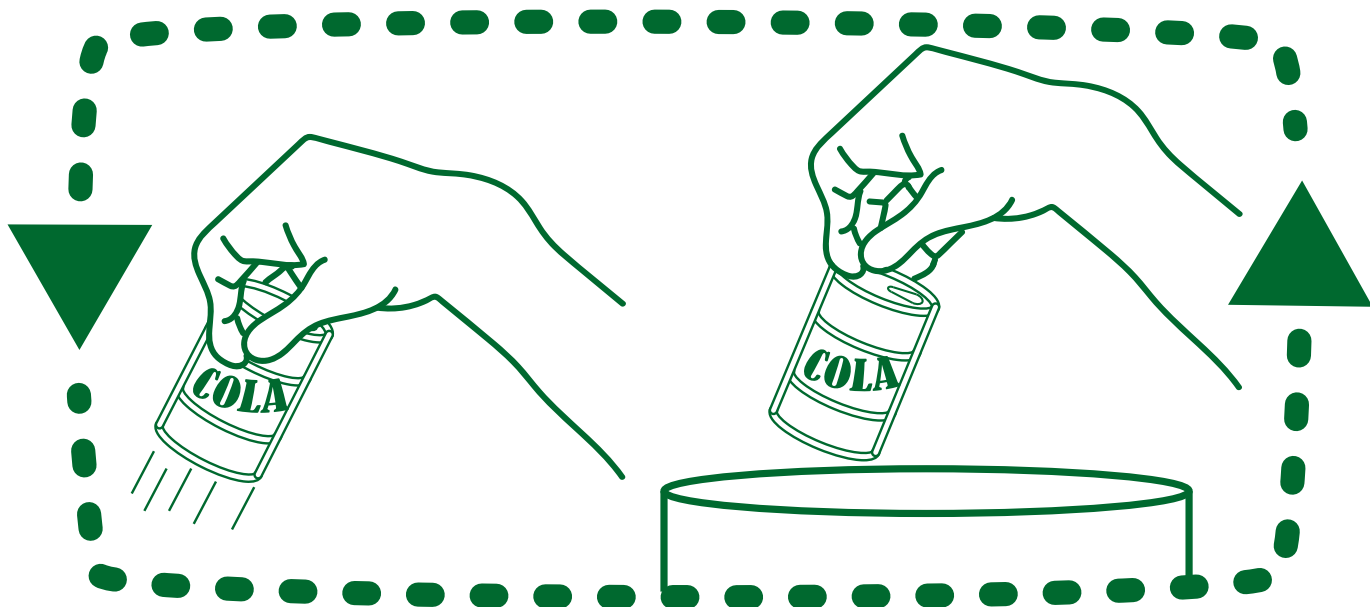
TEKST: LEIF MADSEN OG ASGER DREWSEN

VIDSTE DU, at du flere steder i landet kan få gratis hjælp til elektronik?

Det kan for eksempel være hjælp til at rense sin pc for virus, installere antivirus eller få et program eller en app til at virke.

Ældre Sagen har cafeer, kurser og åbne it-stuer over hele landet, så tjek Ældre Sagens hjemmeside: [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk). Gå ind og kig på "Find aktiviteter med it nær dig". Der er både it-cafeer, -kurser og åbne datastuer, hvor man kan komme og få hjælp, hvis elektronikken driller. Nogle steder skal man være medlem af Ældre Sagen for at deltage. Andre steder er det lige meget.

Kommunen kan også hjælpe dig med at finde steder at få hjælp. I Vejle er der for eksempel gratis hjælp at få på Papirfabrikken.



## SÆT X I KALENDEREN SØNDAG DEN 26. APRIL 2020

ULF deltager i den årlige affaldsindsamling mange steder i landet. Det gør vi sammen med andre frivillige, der gerne vil give en dag til rydde op i vores natur. I 2019 blev der indberettet 156.000 kilo affald! Herunder 1,5 million cigaretskod og 110.000 dåser.

I år skal der tælles

- Antal kilo affald
- Antal dåser m. pant
- Antal dåser u. pant
- Antal stykker plastik

Mange steder i landet deltager medlemmer af en af ULFs kredse i den samme indsamling. Vi kan kendes på vores gule veste med ULFs logo på.

Hvis du vil vide hvordan **DU** kan være med sammen andre fra ULF, så kontakt Hanne på [hanne@ulf.dk](mailto:hanne@ulf.dk) eller på telefon 7572 4688



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

# Lokalavisen spreder budskabet

ULF er en god historie, så journalister vil gerne hjælpe med at sprede ULFs budskaber. Ny kreds fik en hel side ud af at ringe til den lokale ugeavis.

Lokalaviser kan være en stor hjælp, når man har brug for at informere mange mennesker i et bestemt område af Danmark. Det har ULFerne bag den nye Assens-kreds erfaret.

“Det kræver virkelig meget planlægning og opbakning at få en ny kreds op at stå. Vi skal jo ikke bare finde nogen, der har lyst til at stille op til bestyrelsen. Vi skal finde de ildsjæle, der kan og vil gøre en forskel for andre ULFere,” siger Kirsten Bastholm.

## Flere skal kende ULF

Sammen med Assens-kredsens nye formand Hans Hansen har hun kontaktet den lokale ugeavis i Aarup, som kvitterede med en hel side i avisen om den nystiftede Assens-kreds.

Artiklen fortæller lidt om, hvilke fordele medlemmerne har af, at der er kommet en ny kreds; at der nu bliver arrangeret ture, kæmpet lokalt for medlemmernes rettigheder, og at man også gennem kredsen kan få vejledning i svære spørgsmål som medbestemmelse, misbrug og seksualitet.

En lille boks om ULF og ULF Ungdom er der desuden blevet plads til.

## Bredere målgruppe

“Avisen har selv gjort arbejdet. Vi har ikke fået hjælp fra kontoret. Og vi når længere ud til nogen, vi ikke kan nå med Facebook og hjemmesiden. Forældre til borgere med udviklingshandicap for eksempel. Måske er der én af dem, der tænker, at ‘det her er da lige noget for min søn/datter’,” siger Kirsten Bastholm.

“Og næste gang Tommerup Svømmehal har et arrangement for mennesker med særlige behov, ved de, at de kan henvende sig til os,” siger hun.



Kirsten Bastholm og Hans Hansen er hhv. formand og kasserer for ULF Assens kredsens bestyrelse.

## ULF-kreds med mange ideer til aktiviteter ønsker flere medlemmer

...en prioriterer rådgivning og fælles oplevelsesture



Medlemsblade med mere, som man kan få ved at melde sig ind i ULF

**Indsatsområder:** Den ene er at tage initiativ til fælles oplevelsesture, som skitseret i begyndelsen af denne artikel. Den anden er rådgivning.

Det kan f.eks. være om medbestemmelse og selvbestemmelse, misbrug og seksualitet, siger Kirsten Bastholm. Et tredje felt er lobbyisme, altså at komme i dialog med politikere omkring forholdene for udviklingshæmmede.

**Fakta:** ULF står for Udviklingshæmmedes Landsforbund. ULF har også en særlig afdeling for de 15-30-årige, nemlig ULF Ungdom. Medlemskab fås for et års kontingent på 200 kroner. Medlemsbladet ULF Nyt udsendes seks gange om året. Hans Hansen kan kontaktes på tlf. 4083 8062. Kirsten Bastholm kan kontaktes på tlf. 2245 1475 eller mail: bastholm23@gmail.com.



**SJOV OG HYGGELIG  
FERIE I LALANDIA**



## Lalandia Billund - Danmark

I Lalandia finder du mange muligheder for en sjov og aktiv ferie, samlet på ét sted. Her finder du bl.a. Skandinaviens største badeland med rutsjebaner, bølgebassin, wellness og meget mere.

Desuden er der mulighed for at bowle, spille minigolf, eller hvad med at stå på skøjter i skøjtehallen, hvor der også findes kælkebakke og andet.

I de flotte omgivelser findes restauranter og cafeer, i Italiensk stil, hvor du kan nyde den blå himmel og skønne stemning.

Vi skal bo i moderne, dejlige feriehusene med kort afstand til selve Lalandia.

I et af feriehusene laver vi fælles aftensmad mandag og tirsdag, og hvis vejret er godt, kan der tændes op i grillen.

Hvis du har lyst til andre sjove aktiviteter, er der i gåafstand fra Lalandia, mulighed for at opleve Legoland og Lego House.

### REJSETIDSPUNKT OG PRISER

Afrejse: den 14. juni 2020

Hjemkomst: den 17. juni 2020

Pris pr. person kr.:

**2.450,-**

Foto: Lalandia

### INKLUDET I PRISEN

- 2x Frokost (madbillet)
- Fællesmiddag søndag aften ekskl. Drikkevarer
- Aftensmad i hytten mandag + tirsdag
- Ophold i feriehytter, inkl. vand/varme
- Entre i Aquadome (badeland)
- Deltagelse af ULF Ferie støtteteam

### BETALING

Tilmelding skal ske inden 1. maj 2020 (indsend skema)  
Beløbet betales ved tilmelding

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst: navn/Lalandia

### OBS

Det er ikke muligt at få eneværelse.

Der vil være blandet mænd og kvinder i hytterne. Du vil dog dele værelse med en af samme køn som dig selv, med mindre I er to, der har ønsket at bo sammen.

Transport til/fra Lalandia står den enkelte gæst selv for

**ULF  
FERIE**

Turen arrangeres af ULF Ferie

[www.ulf-ferie.dk](http://www.ulf-ferie.dk)

Telefon: 2122 2798

# KÆRESTESIDERNE



FIND FLERE KONTAKTANNONCER  
PÅ [KNUUS.DK](http://KNUUS.DK)

## MAND SØGER KÆRESTE

Jeg hedder Søren, er 54 år og bor i Næstved. Jeg kan godt lide at gå ud at spise eller tage i biografen.

Du skal helst være ikke-ryger og helst ikke drikke alkohol.

Du skal være 48 år eller ældre. Du skal helst komme fra Næstved-området.

*Venlig hilsen Søren Jensen*

*Jasminvej 3, st. Bolig 6, 4700 Næstved*

## KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Jan og er 48 år. Jeg bor i Holbæk. I min fritid kan jeg godt lide at gå i biografen, gå i klub, se danske film, spille kort, gå ture og tage til koncerter. Jeg er ikke-ryger.

Jeg søger en sød kvinde på 35 til 50 år. Du skal helst bo på Sjælland.

*Kærlig hilsen Jan Olsen*

*Hybenvang 1, 4300 Holbæk, telefon 22 62 66 98*

## KÆRESTE SØGES PÅ SJÆLLAND

Jeg hedder Michael og er 57 år. Jeg bor på Sjælland. I min fritid kan jeg godt lide at gå i biografen og i teatret.

Jeg søger en ærlig, kærlig og sød kæreste. Du skal helst bo på Sjælland.

*Kærlig hilsen Michael Jørgensen*

*Vandværksbakken 50, 4450 Jyderup*

*Mail: Mhj2115@icloud.com*

## MAND SØGES

Jeg hedder Lene, og jeg er 45 år. Jeg bor i Holbæk. Jeg kan godt køre med bus, tog, knallert og bil.

Jeg kan godt lide at gå ture i naturen, hygge, se tv, høre lydbøger, og så kan jeg godt lide at lave god mad.

Det, jeg leder efter, er en kæreste/god ven, som jeg kan dele oplevelser med.

Du skal være omsorgsfuld og elske mig, som jeg er.

*Hilsen Lene, telefon 30 44 98 46*

## SØD KVINDE SØGES TÆT PÅ ODENSE

Hej, jeg hedder Jacob. Jeg er 43 år og glad for sport.

Jeg søger en sød kvinde på 40-45 år. Du må gerne være glad for sport ligesom jeg. Jeg kan godt lide bowling, gymnastik og svømning.

Jeg hygger mig med at se gode film i fjernsynet derhjemme og gå i biografen en gang imellem eller se en dvd i min lejlighed. Jeg kan også godt lide at høre musik og gå til koncerter.

Savner du også en at dele dine oplevelser med, så bare kom!

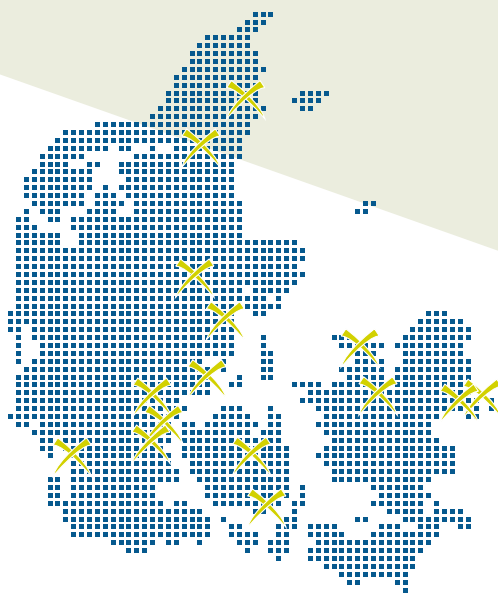
Du skal helst bo på Fyn, da jeg ikke har kørekort til bil, men du må meget gerne have kørekort til bil.

Til gengæld gør det ikke noget, hvis du bor uden for Odense, da jeg er god til offentlig transport.

Håber at høre fra en sød pige.

*Kærlig hilsen Jacob*

*mail: jacobhemberg@gmail.com*



# Nyt fra ULFs kredse

DU FINDER INFO OM MANGE FLERE ULF-AKTIVITETER  
PÅ HJEMMESIDEN [WWW.ULF.DK](http://WWW.ULF.DK)  
KLIK PÅ FANEN "AKTIVITETER" ØVERST PÅ SIDEN.

## FREDERICIA KREDS

### Generalforsamling

Tirsdag 26. maj klokken 18.30 er der generalforsamling i Fredericia Kreds. Det foregår på Cafe 29, Jupitervej 29, 7000 Fredericia, og alle lokale medlemmer af ULF er velkomne. Det er gratis at deltage.

Hvis du vil være med til at bestemme, hvad der skal ske af sjove og lærerige ting de kommende sæsoner, har du chancen her.

Gode forslag kan sendes til formand Kim Petersen, Søndermarksvej 112, st.tv, 7000 Fredericia eller på e-mail: [kimpetersen103@gmail.com](mailto:kimpetersen103@gmail.com) senest 26. april.

## HORSENS KREDS

### Kom og bliv klogere

Alle er velkomne til foredrag med ULF Ungdoms formand, Rikke Sørensen, fredag 19. juni på AUA, Nørrebrogade 38A i Horsens klokken 17-19.30.

ULF Ungdom kæmper for alle ULFeres rettigheder, laver både landsdækkende aktiviteter og lokale aktiviteter over hele landet og vil gerne høre, hvilke aktiviteter du kunne tænke dig.

Man behøver hverken at være medlem af ULF eller ULF Ungdom for at deltage. Tilmeldingsfrist er 8. juni til Tina Madsen på telefon 25 74 74 92 eller e-mail [tinamadsen077@gmail.com](mailto:tinamadsen077@gmail.com)

Det koster 60 kroner at være med. Pengene sættes ind på reg. nr. 7244, kontonr. 1224242 senest 8. juni 2020.

## KØBENHAVN KREDS

### I ZOO med ULF

København-kredsen har arrangeret en tur i Zoologisk Have lørdag 18. april fra klokken 11.05.

Deltagerne kan blandt andet få set de tre nye pandaer fra Kina, gå rundt sammen og spise frokost sammen. Man bestemmer selv, om man vil tage madpakke med eller købe mad i Zoo.

Alle er velkomne til at tage venner, kæreste eller ledsager med.

De, der ønsker at følges ud til Zoo, mødes under uret på Hovedbanegården klokken 10.30 og står herefter sammen på bus 7A. Ellers mødes man bare ved hovedindgangen til Zoo klokken 11.05.

Hvis man ikke har sæsonkort, koster indgangsbilletten 195 kroner pr. person.

Tilmeldingsfrist 14. april til Hanne Nielsen på telefon 75 72 46 88 eller e-mail: [hanne@ulf.dk](mailto:hanne@ulf.dk)

## KØBENHAVN KREDS

### Bowling

Lørdag 9. maj står den på ULF-bowling i bowlinghallen på Gladsaxevej 200, 2860 Søborg klokken 14.30. De deltagere, der vil følges derud, mødes på Valby Station klokken 13.30 foran 7-Eleven og tager i samlet trop bus 4A til bowlinghallen.

Banerne er reserveret fra klokken 15 til 16. Prisen er 60 kroner for bowling og sko.

Beløbet indbetales på reg. nr. 7244, kontonr. 1329363 senest 24. april, som også er sidste frist for tilmelding til Hanne Nielsen på telefon 75 72 46 88 eller e-mail: [hanne@ulf.dk](mailto:hanne@ulf.dk). Tilmelding er bindende.

## AALBORG KREDS

### Fårup Sommerland

ULF Aalborg-kreds mødes lørdag 2. maj klokken 11.45 ved indgangen til Fårup Sommerland, Pirupvejen 147, 9492 Blokhus.

Sidste frist for tilmelding er 20. april til Jørgen Nielsen på telefon 25 13 23 36 eller e-mail [jonnekklub@gmail.com](mailto:jonnekklub@gmail.com)

Det koster 250 kroner pr. person at komme ind. Og så gælder billetten fra 2. maj til 5. juni. Billetten betales på reg. nr 7562, kontonr. 1012345 senest 20. april. Tilmelding er bindende.

# Ny bog om at leve med udviklingshandicap

Hvis nogen tror, at ULFere er ens, kan de nu blive meget klogere af at læse "Den brogede sten".

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN OG LARS GJERMANDSEN • FOTO: LARS GJERMANDSEN



"Den Brogede Sten" er en vigtig, ny bog om at være et menneske med udviklingshandicap. Bogen fortæller 11 menneskers livshistorier. Nogle har haft meget imod sig. Andre har været mere heldige i livet.

Bogen blev lanceret 3. februar ved en bogmesse i Aarhus.

## Skrevet med "Glædens" hjælp

Jens Christensen er daglig leder i "Glæden", en frivillig århusiansk forening for sårbare mennesker, der for eksempel kan være sent udviklede eller have et udviklingshandicap, og han holdt en smuk åbningstale om at bruge sten til at beskrive følelser og tanker, som det gøres i bogen.

De frivillige i "Glæden" har svært ved at blive tilknyttet almindelige frivillige foreninger. Men de har ikke desto mindre

hjerter og overskud til at hjælpe andre end deres egen målgruppe.

ULFs formand, Lars Gjermandsen, har selv læst bogen og fik et signeret eksemplar med hjem fra Aarhus.

## En bog med mange forfattere

"Man kan læse om, hvor forskellige liv mennesker med udviklingshæmning har. Per og Karina har signeret mit eksemplar. De fortæller to af historierne i bogen. Det er meget interessant for alle," siger han. Karina er den Karina Due Lorentzen, mange ULFere kender som kasserer i ULFs Aarhus-kreds, hvor Per Lorentzen er formand.

LEVs formand, Anni Sørensen, har skrevet de sidste ti sider i "Den brogede sten". Hun holdt også tale på bogmessen.