

ULF nyt

24. ÅRGANG • NUMMER 3 • JUNI 2020

ULFere FORTÆLLER

Sådan oplevede jeg nedlukningen

TAL ULF, TAK!

Læs politikklummen



FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

ULF-kontoret fik i marts besøg af socialdemokraten og byrådspolitikeren Martin Jensen, som blandt andet lovede at lede efter nye lokaler til ULF. Han fik også hilst på nogle af ildsjælene, her er det Leif Madsen.



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

FORMANDEN HAR ORDET:

Af Lars Gjermandsen, formand for ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Del bekymringerne, så bliver de mindre

At vores land blev lukket ned på grund af Corona-virus, gjorde mange mennesker med udviklingshandicap usikre og ensomme. Mange har savnet venner og familie og været utrygge ved det hele.

Al den usikkerhed har skabt en masse bekymring. Som du også kan læse om i bladet her, blev mange ULFere sendt hjem til en hverdag uden ret meget indhold og struktur. Flere har savnet hverdagen, arbejdskollegerne og det sociale liv.

Ring og få en snak

Det er helt forståeligt, at meget kan føles svært i denne tid. Man bliver nødt til at finde ud af andre måder at arbejde på.

Vi formænd i ULF har blandt andet holdt vores møder over Skype. En helt anderledes måde at mødes på. Jeg skulle

lige lære at bruge Skype, men nu fungerer det rigtig godt og kan bruges igen og igen, når vi af den ene eller anden grund ikke kan ses.

Jeg vil opfordre jer medlemmer til stadig at huske at passe på jer selv og andre i denne tid og tænke over ikke at være for mange samlet på et sted. For de gode Corona-vaner kan også fremover bruges til at undgå mange former for smitte.

Du må spørge om alt

ULF har i forbindelse med Corona-krisen oprettet en telefonlinje, og medlemmerne er altid velkomne til at ringe om alt fra Corona og ensomhed til fest og farver.

Nummeret er **75 72 46 88**. Åbningstiderne kan skifte lidt. Dem, der gælder nu, finder du på hjemmesiden: www.ulf.dk.

FORMAND FOR ULF:

Lars Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

ANSVARSHAVENDE ULF/ULF UNGDOM:

Lars Gjermandsen

KONTAKTANNONCER:

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

REDAKTØR:

Karin Svennevig Hyldig

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:

Intryk ApS • www.intryk.dk

TRYK:

PE offset A/S
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

HOLD ØJE MED HJEMMESIDEN

Corona har udsat generalforsamlingerne i blandt andet Favrskov, Holbæk, Horsens og Odsherred til en gang i efteråret eller måske senere. Det er i skrivende stund ikke muligt at vide, hvornår ULFs aktiviteter kan afvikles, så hold øje med hjemmesiden www.ulf.dk.

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

ULFnyt er skrevet AF ULFere TIL ULFere

Tekst og billeder sendes

SENEST 22. JUNI

til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har bladet mellem
21. og 27. august.

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

Coronasmitten skal bremses – ring og spørg, hvis du er i tvivl

De fleste ULFere har brug for, at lange svære ord omskrives og oversættes, så meningen og sammenhængen bliver helt tydelig. En del har også brug for mere forklaring og måske en samtale.

Med andre ord er det, vi kalder ULF-sprog, ikke én bestemt men flere former for oversættelse af alt det, der er svært at forstå.

Og de fleste mennesker med udviklingshandicap har haft brug for hjælp til at forstå Corona-krisen. Døve har fået budskaberne tolket live på tegnsprog, og fremmedsprogede har fået dem oversat til deres modersmål. Børn har fået tingene forklaret i tv-programmer. Men ULF-sprog er der ikke blevet oversat til.

Smitter for mange

Corona-krisen er i bund og grund svær at forstå. Statistikkerne viser, at mange dør af sygdommen. Men det er faktisk ikke sikkert, de allesammen er døde af Corona eller COVID-19, som sygdommen kaldes.

De har haft COVID-19, da de døde, men de kan sagtens være døde af noget andet. For eksempel dårligt hjerte. Og langt de fleste bliver faktisk ikke særlig syge af Corona-virus. Men de smitter. Og de smitter mange. Det er smitten, der er det farlige.

Forsigtige danskere

Smitten er farlig, fordi sygehusene ikke kan hjælpe mange syge ad gangen. Derfor er det vigtigt, at smitten spredes langsomt. Ja, egentlig vil man jo helst helt slippe for den, men når den nu er her, må alle beskytte sig, så godt de kan, og håbe på det bedste. Mange mennesker med udviklingshæmning bliver utrygge

i denne tid. For det er svært at vurdere, hvad der er vigtigt og mindre vigtigt. Ingen ved præcis, hvor forsigtig man skal være, fordi sygdommen er helt ny. Men danskerne var tilsyneladende forsigtige nok i marts og april, hvor smittekurven blev fladere og fladere.

Vi har alle set tegnsprogstolke oversætte statsministerens pressemøde, og det er fantastisk, for på den måde kan de 3.000-4.000 mennesker, som bruger tegnsprog i hverdagen, være med.

Men for de mere end 50.000 mennesker med et udviklingshandicap, som har brug for at få de svære budskaber forklaret og sat ind i en sammenhæng, har der ingen hjælp været at få fra det officielle Danmark.

ULF svarer på 75 72 46 88

Efter Mette Frederiksens pressemøder har mange ULFere derfor ringet til os for at spørge, hvad hun mon mente denne gang.

Derfor åbnede vi "ULF-linjen," på 75 72 46 88, hvor alle mennesker med udviklingshandicap kan ringe ind og stille spørgsmål om Corona. Man må også gerne ringe, hvis man bare har lyst til at snakke.

Jeg undrer mig dog stadig over, at det offentlige ikke har valgt at lave information på ULF-sprog. En betydelig del af vores medlemmer er i en risikogruppe, så det er vigtigt for dem at forstå, hvordan de undgår smitte og undgår at smitte hinanden på bostederne.

Hvis smitten skal stoppes, er det jo vigtigt, at vi alle forstår budskaberne. Så den opgave har vi i ULF nu taget på os.

Pas på jer selv og andre derude ...

POLITIK- klummen



Af Ole Christian Madsen
politik-tolk i ULF

ORDFORKLARING:

ULF- SPROG

Udviklingshæmmedes Lærings- og Forståelsessprog er en særlig indtil benet-måde at kommunikere på, som gør svære budskaber lettere at forstå for mennesker med et udviklingshandicap.

En pendant til tegnsprog og blindskrift men i højere grad tilpasset den enkelte modtager eller gruppe af modtagere.

ULF-sprog formidles mundtligt, skriftligt, gennem billeder, fortællende, musikalsk, virtuelt, kort eller langt afhængigt af situationen, budskabet og modtageren.



Udsigt til bedre lokaler

Besøg af byrådspolitiker på hovedkontoret i Vejle.

Få dage før Mette Frederiksen 11. marts lukkede Danmark og dermed også ULFs administration i Vejle, havde hovedkontoret besøg af socialdemokraten Martin Jensen fra Vejle Byråd.

Han lovede blandt andet at arbejde for, at ULF kan få nogle mere handicapvenlige lokaler i Vejle, så fysisk handicappede får lettere ved at komme på besøg og tage del i ULFs arbejde.

ULFs nuværende lokaler på Dæmningen er meget charmerende med mange krinkelkroge og stejle trapper, men den sjove arkitektur gør det svært for folk, der ikke er så sikre på benene.





FOTOS: ULF FERIE

14 dage på den anden side med ULF Ferie

Lissy Simonsen og to andre deltagere fortæller om ULF Feries tur til Thailand i november 2019.



Vi var ti afsted og fløj fra Kastrup til Sydthailand for at holde 14 dages ferie i 32 grader.

Det var en rigtig god tur. En enkelt dag regnede det, men ellers skinnede solen, og vi var ude at spise hver aften. Vi var sådan et rigtig godt hold, der kunne samarbejde om tingene. Det er meget værd, når man kan det.

På øhop

Vi var også tre-fire tøser afsted på tøsetur en dag. Det var hyggeligt.

Der var arrangeret en masse udflugter. Jeg var med på fem af dem. Vi var rundt og se forskellige øer, og en aften tog vi på natmarked. Pludselig var alle de andre væk. Men vi fandt hinanden igen, og så tog vi ud at spise.

Blomster og lys på vandet

Ved siden af hotellet lå en fiskerestaurant, og en aften kunne gæsterne sætte blomster og lys ud på vandet. Det blæste en del, så lysene gik hurtigt ud. Men senere fik Per og jeg et par drinks i baren, og så fik vi en ny blomst med lys, og den gik ikke så hurtigt ud. Den holdt faktisk længe. Og det så smukt ud.

Vi var også ude at få massage, shoppe og få ordnet negle og fødder. Så det var en rigtig god tur.



Jack Nielsen:

Det var en udmærket tur. Gode udflugter og maden var også god. Nok at vælge imellem. Jeg var med seks andre ude at sejle. Der blev også gået byture, svømmet og hygget.

Niklas Jensen:

Jeg var med ude og prøve at pleje elefanterne. Vi besøgte også en ø med speedbåd, der er kendt som James Bond-øen fra James Bond-filmen "The man with the golden gun". Jeg var stolt over mig selv, fordi jeg var afsted sammen med andre fra Bravo Tours. Og det var en skøn tur. Jeg fik også massage og købte en fin skjorte.





Hygge og
julestemning i
Nordtyskland



Juletur til Lübeck og Hamborg - 2 dage

Tag med på juletur til Nordtyskland, og oplev de traditionelle julemarkeder med julelys, brændte mandler og varm kakao. Turen går til Lübeck og Hamborg, der er kendt for deres smukke julemarkeder.

I Lübeck er det oplagt at slå et smut forbi det smukke julepyntede rådhus, eller besøge den store Niederegger marcipanbutik, hvor selv den mest sulte marcipangris kan finde en variant de ikke har prøvet før. Overalt i byen er der små træhuse og boder med alverdens julegodter.

I Hamborg kører vi på en lille byrundtur, hvor vi f.eks. ser det imponerende havneområde, og andre afkroge af byen. Også i Hamborg skal vi på julemarked, og opleve den kendte tyske julestemning. Når turen går hjem ad, kører vi forbi Fleggaard og handler ind inden vi rammer Danmark.

Turen er med ophold på et lille ældre, men hyggeligt hotel. Hotellets restaurant "schnitzel-haus" byde på aftensmad, der naturligvis består blandt andet af suppe, schnitzel og dessert.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 5. december 2020

Hjemkomst: den 6. december 2020

Pris pr. person i delt dobbeltværelse kr. **1.850,-**

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Lübeck og Hamborg t/r
- Morgenmad i bussen (dag 1)
- Frokostsandwich (dag 1)
- Hotelophold i delt dobbeltværelse
- Aftensmad på hotellet
- Morgenbuffet på hotellet (dag 2)
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

MULIGE TILKØB

Tillæg for eneværelse: kr. 125

BETALING

Tilmelding hurtigst muligt - gerne inden 18. juli 2020 (indsend skema)

Det fulde beløb betales ved tilmelding

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst: navn/Lübeck

OBS

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



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



Ferieklar cykel – sådan!

Asger deler tips og tricks til en ny sæson på to hjul.

TEKST: ASGER DREWSEN • FOTOS: CLAUD FREDERIKSEN

Hvis man har en cykel med udvendige gear og kører på den om vinteren, kan det godt blive dyrt, da sjap og salt smadrer dine tandhjul og gearskifte for og bag.

Men denne vinter har været mild. Så i år skal cyklen bare gøres ren med vand og en blød børste. Kør eventuelt forbi en tankstation, for her kan du altid finde en spand med sæbevand og en blød børste. Det er gratis og det bedste for din cykel.

Stram kæden og drop hydraulikken

Undgå at bruge trykluftrenser på cykler med udvendige gear og nye tandhjul. Du risikerer at smadre krans og kæde med sådan nogle skrappe midler. Et udvendigt gearsystem kan køre omkring 2.000 –

Asgers powertip #1:

Er cyklen gået i baglås, kan du bruge en god og kraftig standard-boremaskine og et metalbor til at låse den op igen. Det er vigtigt at bore helt lige på låsen. Få gerne hjælp til at holde cyklen imens. Når låsen er fjernet, kan du køre ned til cykelsmeden og købe en ny godkendt lås.

Asgers powertip #2:

Hvis din cykel har udvendig krankboks, kan det blive dyrt at få den skiftet. Så hvis du skal ud og købe en spritny cykel, er det smart at gå efter en med indvendig krankboks.

Asgers powertip #3:

Hvis du cykler året rundt, kan det godt betale sig at anskaffe sig en cykel med indvendige gear og rullebremser. Så er der stort set ingen tung vedligeholdelse.

3.000 km. Hvis du ikke længere kan skifte gear, er det sandsynligvis, fordi gearet er slidt ned.

Skivebremser er rigtig fede! De er effektive, men kan også være noget bras. Undgå dem med hydraulik. Skivebremser med hydraulik kan du ikke selv vedligeholde, fordi de fungerer i et lukket system, der indeholder olie. Hydrauliske bremser koster nemt 500 kr. eller mere hos cykelhandleren. Så vælg skivebremser uden hydraulik. Dem kan du lettere selv justere.

En cykel med indvendige gear skal bare have kæden smurt. Måske skal batterierne i lygterne skiftes.

Vær opmærksom på, at du kommer hurtigere frem, hvis kæden er stram.

Sommerrensning trin for trin



- Begynd med at vaske cyklen ren. Besøg eventuelt din lokale tankstation.



- Pump dækkene. Det kan som regel også klares på tankstationen. Dæk taber luft hele tiden, så pump dem en gang om måneden.

- Bremsene skal løsnes lidt. Du kan altid stramme dem igen.

- Det nemmeste er at løsne baghjulet i den side, hvor kæden sidder fast, mens cyklen står på jorden. Derefter løsnes på den anden side af hjulet. Start med at trække hjulet over til kældens side og træk hjulet bagud, så kæden sidder stram og lige.



- Hvis nu du skal stramme kæden og har adgang til et værksted eller lignende, så du kan hænge cyklen op, bliver det lidt nemmere. Så tager du ved og løsner baghjulet i begge sider og holder ved baghjulet og trækker baghjulet tilbage, så kæden bliver stram. Og så strammer du først hjulet i den side, hvor kæden er, og bagefter den anden. Et lille fif: Hvis du har to fastnøgler, der passer, kan du tage baghjulet af i ét ryk, når cyklen hænger.



- Hvis dækkene skal skiftes, kan du sagtens selv gøre det, du skal blot bruge de to tal, der står på dækket. Det første tal er diameteren, og det er det vigtigste. Det andet tal står for bredden på dækket. Vælg et dæk med punkteringshæmning. Der er som regel et års punkteringsfri garanti. Og punkteringer kommer altid ubelejligt.



- Når du sætter dækkene på, skal du huske, at den sorte gummikant skal være over fælgen. Kniber det med at få sat dækket ordentlig på, kan du bruge dæksæbe eller en anden sæbe. Det gør, at man lettere kan skubbe dækket ind på plads på hjulet.

- Priserne er lave i Bilka, Harald Nyborg og andre varehuse, men du får mest for pengene hos en rigtig cykelhandler.

- Brug kædespray eller kædeolie, men undgå WD40.



Skandinavisk julehygge i København og Malmø



Juletur til Sydsverige og København - 3 dage

Tag med ULF Ferie på juletur til tre af Skandinaviens mest populære byer, Lund, Malmø og København. Turen er med to overnatninger på Best Western Plus Noble House i Malmø.

Efter påstigning kører vi til domkirkebyen Lund, og her i den i den smukt julepyntede by, kan frokosten nydes. Sidst på dagen kører vil til vores hotel i Malmø, hvor vi nyder en god middag.

Næste dag tager guiden os med på tur rundt til nogle spændende seværdigheder i Malmø, og om eftermiddagen har du mulighed for at tage på julemarked ved Gustav Adolfs Torv, som har alt hvad hjertet kan begære af julelækkerier, og måske shoppe lidt i den hyggelige by.

Den sidste dag kører vi efter morgenmaden mod København, hvor der er mulighed for en strøgtur, en byrundtur eller en tur i det smukt julepyntede Tivoli. Midt på eftermiddagen kører vi tilbage mod vores udgangssteder.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 4. december 2020

Hjemkomst: den 6. december 2020

Pris pr. person i delt dobbeltværelse kr. **3.575,-**

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Sverige og København t/r
- Morgenmad i bussen (dag 1)
- Frokostsandwich (dag 1)
- Hotelophold i delt dobbeltværelse
- Aftensmad på hotellet
- Morgenbuffet på hotellet
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

MULIGE TILKØB

Tillæg for eneværelse: kr. 750,-

BETALING

Tilmelding hurtigst muligt - gerne inden 18. juli 2020 (indsend skema)

Depositum på kr.1.500,- betales ved tilmelding

Restbeløbet betales senest d. 20. september 2020

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst: navn/Malmø

OBS

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

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

Sådan holdt de modet oppe

Hvad lavede
ULFerne, mens Danmark
var lukket ned? Hvad tænkte
de på, og hvad længtes de efter?
ULFnyt har spurgt otte medlemmer
om de historiske uger i 2020, da hele
verden gik i sort.

FOTOS: CLAUS FREDERIKSEN & PIXABAY

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN OG RIKKE SØRENSEN

COVID-19
CORONAVIRUS



BRIAN GOSMANN

Jeg glæder mig til at komme ud at flyve igen

Inden nedlukningen af Danmark var Brian Gosmann fra Kolding en aktiv mand, der næsten aldrig var hjemme.

Han havde travlt på sit job i samværs- og aktivitetshuset Nordhøj, hvor han er altnuligmand og blandt andet pakker ting.

Han gik til banko flere steder, kom ofte i den lokale kirke, Brændkjærkirken, og nød at gå rundt i byen og holde øje med alt, hvad der foregik.

Strikketøjet har fyldt lidt tid ud

Han har også altid godt kunnet lide at strikke. Det er faktisk den eneste af hans yndlings-beskæftigelser, han har kunnet dyrke under Corona-krisen.

“Det, jeg glæder mig allermest til, er nok at komme ud med ULF Ferie igen. Jeg glæder mig til at komme ud at flyve,” siger han.

“Og så skal det blive dejligt at komme på arbejde igen.”



Hårdt at undvære Melodi Grand Prix og rejser

Klaus Vingum Jensen er medlem af ULF Kolding-kreds og arbejder til daglig på Multiflex, hvor han pakker ting.

I sin fritid kan Klaus Vingum Jensen godt lide at spille Playstation og se film. Han plejer at gå meget i biografen og er vild med Melodi Grand Prix, som til hans store ærgrelse blev aflyst i år.

Fire rejser aflyst

Og så nyder han at komme ud at rejse. Alene i år skulle han have været afsted med ULF Ferie fire gange.

“Men det bliver nok slet ikke til noget. Så nu glæder jeg mig bare til at komme ud at rejse igen,” siger han.



KLAUS VINGUM JENSEN



FOTO: ASGER DREWSEN



CLAUS FREDERIKSEN

Jeg har tit ønsket mig et skilt om halsen

”Jeg har astma. Det betyder blandt andet, at jeg tit kommer til at hoste, for astmatikere som jeg har mere slim i lungerne end andre mennesker.

Det har indimellem været lidt ubehageligt i bussen. For i disse tider bliver mange utrygge, når de hører nogen hoste. De kan jo ikke vide, at det har jeg altid gjort. Når folk har set skævt til mig i bussen, har jeg tit ønsket mig et skilt om halsen. Et skilt hvor der med store bogstaver står: ”Jeg hoster, fordi jeg har ASTMA”.

For at kontrollere min astma får jeg noget medicin, som skal inhaleres. Medicinen løsner det slim, der sidder i bronkierne (de bittesmå forgreninger i lungerne), så en halv time efter jeg har fået min medicin, får jeg næsten altid trang til at hoste. Hvis jeg står i bussen, prøver jeg selvfølgelig at lade være, men det er meget svært.

Hvis jeg bliver smittet med corona, er det faktisk vigtigt, at jeg har taget min medicin, så lungerne ikke er sat til med slim, virus kan slå rod i. Så jeg tager min medicin, hoster og bliver set skævt til. Men tænk over det næste gang, du møder en, der lyder Corona-ramt. Det kan være astma, og astma smitter altså ikke. Overhovedet.”



Det bliver lidt kedeligt

”Det er jo svært, når man ikke kan se sin familie, sine venner, sin forlovede og så videre. Det kan godt blive lidt kedeligt,” siger Michael Just fra Aabenraa.

”Men jeg har ligesom gjort, hvad jeg kunne. Spritter hænder, holder afstand. Det kan godt være svært, men jeg prøver.”

Vigtigt at hjælpe hinanden

I ugerne efter nedlukningen af Danmark delte Michael Just sin tid imellem at savne sin mor og sin forlovede, hjælpe sin nabo, sidde ved computeren, se film og bygge Lego.

”Jeg har også hjulpet min nabo lidt med forskellige ting. Det, tror jeg, er vigtigt. Man skal være noget for andre, og hvis det bliver for kedeligt, kan man jo ringe til et nummer og få sig en ven,” siger han.



MICHAEL JUST



Vi er bedre forberedt næste gang

Poul Pelle er aktiv ULFer i Aabenraa, og han følte sig flere gange dårligt informeret i de første uger efter statsminister Mette Frederiksens nedlukning af Danmark 11. marts.

“Jeg synes, hun skulle have lukket helt med det samme. Og forbudt mere end en kunde i hver butik ad gangen. Jeg synes godt, man kunne have gjort mere hurtigere og tydeligere”, siger Poul Pelle, der har fordrevet tiden med lange gåture, danske film og et altanprojekt sammen med kæresten Jane.

Spiser på værelset

I hans bofællesskab kom det for eksempel bag på ham, at man ikke kunne komme i fællesrummet, hvis man havde haft en gæst.

“Det blev lavet om igen, men vi har bare spist på mit værelse alligevel for at undgå smitte,” siger han. “Jeg tror, de reagerer hurtigere til vinter, hvis vi får en ny omgang Corona. Og så håber jeg, vi får mere at vide om, hvad der skal ske.”

Jeg har mest glædet mig til arbejde og busture

Peter Kristian Hansen fra ULF Assens-kreds bor i Ebberup på Fyn og har næsten ingen mennesker set i ugerne efter, Mette Frederiksen lukkede Danmark ned.

“Jeg har sådan glædet mig til at komme på arbejde igen. Snakke med venner og arbejdskammerater. Komme ud at køre med bus igen. Bare jeg ikke skulle gå og kede mig alt for meget derhjemme,” siger han.

Hvornår bliver det min tur?

“Vi har nok allesammen siddet og set de pressemøder med Mette Frederiksen. Først da hun lukkede Danmark ned. Det var lidt underligt. Men så da hun begyndte at lukke langsomt op igen, sad vi nok allesammen og tænkte: Åh, hvornår bliver det min tur”, siger han.



En usikker tid for mig

Da Danmark blev lukket ned, ringede min hjemmevejleder og sagde, at jeg ikke måtte gå på arbejde. Men min jobkonsulent sagde, det måtte jeg gerne. Så for mig begyndte det hele med at blive rigtig forvirret over, hvad man må og ikke må.

Jeg tog afsted, og det er jeg rigtig glad for. Men det har nu i flere måneder været svært at følge med og forstå alle de forskellige retningslinjer, som kan skifte fra time til time.

Efter den første uge lukkede de storcentret, og så kunne jeg ikke komme på arbejde mere. Træls, syntes jeg. Og endnu mere forvirrende. For først fik jeg at vide, at den tøjbutik, jeg arbejder i, ville åbne igen 30. marts. Men så blev det udsat til 13. april. Og så blev det udsat igen til 10. maj.

Det hele flød sammen

Jeg synes, det har været svært at få gode rutiner i min hverdag, når det hele flyder sådan sammen. Det har været svært at se forskel på hverdag og weekend.

Jeg har savnet alt det, der var min hverdag før: At mødes med venner og veninder til en kop kaffe, og på cafe, gå i byen eller bare nyde en kold øl på den lokale bar.

Jeg valgte fra begyndelsen en ven og en veninde, som var de eneste mennesker, jeg så. På den måde passede vi både på os selv og hinanden, så vi ikke blev syge eller smittede en masse mennesker.



Med musik og telefon er det gået OK

Det hele har jo været lukket. Jeg plejer at gå til "sy selv dit tøj". Men det er også lukket.

Butik Nord i Kolding, hvor jeg arbejdede, er fuldstændig lukket. De kunne ikke få det til at løbe rundt.

Børn og børnebørn i telefonen

Og jeg har børn og børnebørn, jeg ikke måtte se. Men så snakkede vi i telefon. Jeg kan godt lide at snakke i telefon. Og jeg nød virkelig de altan-koncerter, som Brændkjærkirken i Kolding arrangerede. Der var en masse sange, jeg godt kan lide.





TIPS OG TRICKS TIL **foto- grafering**

En lørdag i marts skulle et hold ULFere mødes for at nørde fotografering. Det blev aflyst på grund af Corona. Claus og Asger havde arrangeret kurset og glædet sig, så her kommer nogle af de erfaringer, de gerne ville have delt.

TEKST: ASGER DREWSEN OG CLAUS FREDERIKSEN • FOTOS: PIXABAY

Hurtig på aftrækkeren

Asger: Når jeg ser et motiv, jeg synes er flot, så skyder jeg. Mange af mine gode billeder har jeg skudt lynhurtigt. En del af det at være en god fotograf er at "se" motivet og få det i kassen uden at spekulere for længe. Mine bedste billeder er helt klart dem, jeg har skudt på ferier. Man skal stole på sig selv, når man ser et godt motiv.

Leg med lys og fokus

Claus: De vigtigste ting for mig er, at billedet står knivskarpt. Specielt hvis man tager portrætter eller billeder af dyr. Der skal øjnene være HELT skarpe. Man kan også vise, hvad der er vigtigst i billedet, ved at gøre noget skarpt og andet uskarpt. Det er en sjov effekt at lege med. Og godt at kunne. Kameraet

kan også selv stille skarpt, men det er ikke altid, det vælger at stille skarpt på det rigtige.

Lyset er også supervigtigt. Meget mørke billeder er svære at redde, og hvis baggrunden er meget lys, f.eks. et vindue, bliver motivet helt mørkt. Det kaldes modlys. Men en hvid væg som baggrund fungerer som regel godt.

Billeder siger mere end ord

Claus: Sådan et foto kan fortælle en hel historie eller skabe en stemning. Man kan have det så hyggeligt med de folk, man fotograferer, men hvis man fotograferer dem bagfra, eller mens de kigger væk, kommer det til at se ud som om, de ikke gider snakke. Der skal være kontakt på en eller anden måde. Ellers bliver motivet og hele billedet ret ligegyldigt.





Sådan gør du, når du ser et godt motiv

På de fleste kameraer skal du trykke på en knap foroven for at tage et billede, og resten af knapperne er forsynet med symboler, som er smarte at lære at kende. Skærmen viser en masse tal, der ikke er så vigtige, hvis du kører på "AUTO".



1. Tænd for kameraet (on/off-knappen), og tjek om batteriet er ladet op (oppe i venstre hjørne på skærmen, ser du et typisk batterisymbol).



2. Indstil kameraet på "AUTO" ved at trykke på toppen af den store runde funktions-knap på bagsiden. Så stiller kameraet selv skarpt og måler lys. Billedet bliver sandsynligvis godt.
3. Gå tæt på motivet eller zoom ind. Billedet bliver bedst, hvis du går tæt på. Zoom kan gøre det sløret. Men det er smart at zoome, hvis man ikke vil forstyrre eller har travlt.
4. Når du trykker på udløseren ovenpå kameraet, tager du et billede. Når du trykker knappen halvt ned, måler de fleste kameraer lys og stiller skarpt. Du kan følge med på skærmen.



5. Når du trykker på den knap, der ligner en firkant med en trekant indeni, kan du se de billeder, du har taget.
6. Du kan slette et billede ved at trykke på den knap, der ligner en papirkurv, mens billedet er på skærmen.
7. Du kan optage video ved at trykke på den knap, der har en rød prik i midten.



8. Lyn-symbolet betyder blitz, og der skal være en streg over som her, hvis der er masser af lys. Man skal kun bruge blitz, hvis der er for lidt lys, for blitz kan godt gøre billedet ret kedeligt.
9. Hvis du er kommet til at trykke på en knap og har fortrudt, fordi skærmen bliver fyldt med tekst eller mærkelige symboler, kan du som regel trykke på knappen igen. Så forsvinder det, du ikke skal bruge.
10. Hvis du skal give billederne til en anden, kan du tage hukommelses-kortet ud. Det sidder som regel i siden eller i bunden ligesom batteriet.

Kunsten at tegne den helt rigtige forsikring



Princippet er, at de heldige betaler for de uheldige, der bliver bestjålet, overfaldet eller udsat for ulykker og uheld. Men der er mange regler og faldgruber i forsikringsjunglen. Her kan du læse om nogle af de vigtigste regler for mennesker med et udviklingshandicap.

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: PIXABAY

Mange ting kan gå galt, når du tegner en forsikring. Du kan let blive "snydt". Nogle betaler alt for meget for forsikringer, de ikke har brug for. Andre betaler for lidt og kan derfor få en grim overraskelse, hvis uheldet er ude.

Forsikringsbranchen er en jungle. Måske følger der en rejseforsikring med din bankkonto. Måske kan du forsikre din nye telefon for en tier om måneden. Men kan det betale sig?

Rigtig mange mennesker er i dag over- eller underforsikrede. Som regel begge dele. Så en god rådgivning kan sandsynligvis spare dig for både penge, usikkerhed og skuffelser.

Skal tjekkes jævnligt

Specielt til mennesker med et udviklingshandicap har Landsforeningen LEV oprettet HANDI Forsikringservice. Hos HANDI Forsikringservice kan du både købe for-

sikringspakker og få svar på dine spørgsmål. Du kan også købe tillægsforsikringer, hvis du for eksempel har hund. Der findes desværre ikke en forsikringspakke, der bare passer til alle.

Det er en god idé at få sine forsikringer gået igennem med jævne mellemrum. Du kan bruge en forsikringsrådgiver. Det er som regel gratis, fordi rådgiveren får sin løn af forsikrings-selskaberne. Og der er tit penge at spare.

En guide til dig

Men uanset hvem du får hjælp af, bliver du nødt til at bevare overblikket og tage stilling til, hvilke forsikringer netop du har brug for. Ubehagelige overraskelser koster dyrt. Så stil masser af spørgsmål til dækning, pris, selvrisiko og dit eget forsikringsbehov.

Og hvis du en dag oplever en skade, er det en fordel at kende lidt til alle de regler, forsikrings-selskaber har om, hvilke forsikringer der dækker/ikke dækker hvilke skader.

Hvis du for eksempel bider i et stykke wienerbrød og knækker en tand, skal du ikke regne med, at ulykkesforsikringen dækker. At bide i et stykke wienerbrød er ingen ulykke. Heller ikke selv om der er en sten i wienerbrødet. Hvis du derimod falder og knækker en tand, vil en ulykkesforsikring som regel dække. ➤

HANDI FORSIKRING

I 1996 gik Landsforeningen LEV ud og bad en række forsikringselskaber om bud på forsikringspakker, der passer til mennesker med udviklingshandicap. Analyser havde nemlig vist, at mange handicappede blev diskrimineret på forsikringsområdet. Mange kunne f. eks. ikke tegne en ulykkesforsikring eller en ansvarsforsikring.

Forsikringselskabet Codan kom med det bedste tilbud, og i dag er det stadig handicapforeningernes principper, der ligger til grund for forsikringspakkerne fra Handi Forsikring, som formidles af Landsforeningen LEV.

For at købe en Handi Forsikring skal man have et udviklingshandicap. Desuden er det et krav, at man bor i et bofællesskab eller har sin egen lejlighed med kontakt til hjemmevejleder eller støttecenter.

Der findes lige nu fire pakker:

1. BOFORSIKRING
2. HÆNDELSESFORSIKRING
3. HJÆLPERFORSIKRING
4. PENSIONSOPSPARING

1. BOFORSIKRING dækker:

- Personlige ejendele ved f.eks. brand, vandskade og indbrud, røveri, tyveri, ran og identitetstyveri.
- Retshjælp.
- Ansvarsskader (ting du kommer til at ødelægge).
- Rejseforsikring der gælder hele verden i op til 60 dage pr. rejse.

Tillægsdækninger, der koster ekstra:

- Elskade.
- Elektronik.
- Glas og kumme.
- Udvidet Rejse (med afbestillingsdækning).
- Eldrevet invalidekøretøj.
- Hundeansvar .

2. HÆNDELSESFORSIKRING

udløser erstatning for skader ved ulykker:

- Knoglebrud.
- Tandskade (også grundet epilepsi).
- Brilleskade (dog kun hvis brillerne er maks. tre år).
- Høreapparatsskade (hvis apparatet er maks. fire år).
- Amputationer.
- Dødsfald ved ulykke.
- Andre skader der skyldes en ulykke.

3. HJÆLPERFORSIKRING dækker:

- Arbejdsskader.
- Erhvervsansvar: Hvis din hjælper forvolder skade på andre personer eller deres ting.
- Ansvarsforsikring: Hvis en hjælper ødelægger en af dine ting.
- Rejseforsikring i udlandet: Hvis den ansatte bliver syg eller kommer ud for en ulykke, mens I er på ferie.

NB: Hvis du er tilkendt Borgerstyret Personlig Assistance mere end 400 timer om året, betragtes du som arbejdsgiver og skal derfor tegne en forsikring, der dækker dine ansatte, hvis de kommer til skade, mens de er på arbejde.

4. PENSIONSOPSPARING:

Det kan koste over 60.000 om året at gå fra førtidspension til folkepension. Derfor råder Handi Forsikring til, at man allerede i en ung alder går i gang med at spare op.

Du kan få mere at vide

ved at kontakte LEV på 3635 9696, handi@lev.dk eller HANDI Forsikringservice på 3635 9640.
Telefontid: mandag til torsdag kl. 9-12 og 13-15, fredag kl. 9-13.

INDBO- FORSIKRING

dækker det meste



Hvis du er flyttet hjemmefra og er over 18 år gammel, bør du have en indboforsikring. I nogle tilfælde dækker dine forældres indboforsikring indtil du er 18 eller 21 år. Det afhænger blandt andet af, om du bor hjemme eller sammen med nogen.

Indboforsikringer dækker som udgangspunkt de ting, du mister ved brand, tyveri, hærværk, vandskader og andre ulykker.

Forsikringen bør også dække dit ansvar for skade på andres ting. Hvis du for eksempel kommer til at smadre en rude i naboens drivhus.

Som regel er der også en retshjælpsdækning, så du ikke skal betale en formue, hvis nogen lægger sag an imod dig.

Tillægsforsikringer

Rejseforsikring og bagageforsikring kan være del af en indboforsikring. Eller være såkaldte "tillægsforsikringer". Og lige her er det, du kan blive snydt. For hvordan er du egentlig dækket med og uden de tillægsforsikringer, du får tilbudt? Det skal du spørge om. Relevante tillægsforsikringer kan for eksempel være:

Hundeansvarsforsikring (denne er lovpligtig). Hvis din hund ødelægger et par sko eller en telefon, hjælper det ikke noget, at skoene eller telefonen er forsikrede. Kun hundens egen forsikring kan dække sådan en skade.

Eller:

Udvidet elektronikforsikring. Dækker hvis du kommer til at putte din telefon i vaskemaskinen eller hælder kaffe i computeren, men der er som regel en høj selvrisiko.

FORSIKRINGS- SPROG

Selvrisiko

Den del af en skade, du selv skal betale.

Præmie

Prisen du betaler for en forsikring.

Underforsikret

Hvis du skal have erstatning efter for eksempel en brand, og hvis det så viser sig, at det beløb, du er forsikret for, kun kan dække nogle af dine ting (herunder dem der ikke er brændt), kan forsikringsselskabet beslutte, at de ting, der skal erstattes, er dem, der ikke er forsikrede. Du skal med andre ord sørge for at være forsikret for et beløb, der svarer til alt, hvad du ejer.

Dobbeltforsikret

Hvis du er forsikret flere steder imod det samme, kan du kun få erstatning fra et af stederne. Og det er ikke sikkert, du selv kan vælge. Så tænk dig godt om, inden du siger ja til at få din nye telefon forsikret. Eller køber en rejseforsikring sammen med flybilletten, selv om du har en i forvejen.

Forsæt

Med vilje. Hvis du har smadret dit toilet med en hammer og regner med at få erstatning, bliver du skuffet. Forsikringer dækker ikke ting, der er ødelagt eller forsvundet med vilje.

Anskrig

Du kan ikke få dækning for genstande, du ikke har passet ordentligt på. Lommetyverier og tyverier fra telte kan for eksempel være svære at få dækket. Nogle forsikringsselskaber forlanger, at man har "gjort anskrig", altså "råbt om hjælp", da man blev bestjålet. Ellers dækker de ikke.

OBS: En stjålet cykel bliver kun erstattet, hvis den har været låst. Og hvis du lægger en nøgle under måtten, som bliver fundet af en tyv, dækker forsikringen ikke.

KÆRESTESIDERNE



FIND FLERE KONTAKTANNONCER
PÅ KNUUS.DK

AKTIV MAND SØGER KVINDE

Jeg hedder Johnny og er 46 år. Jeg bor på et bosted tæt ved Børkop. Jeg søger en kvindelig kæreste. I ugens løb er jeg i beskæftigelse og i weekenden hygger jeg med film og musik. Jeg kan også godt lide at tage i biografen, ud at spise eller bare gå en tur. I min lejlighed har jeg dyr og kan godt lide hjemlig hygge. Mangler du også en kæreste og kunne du være interesseret i at mødes, så ring eller skriv en sms.

Venlig hilsen Johnny

Telefon 5056 0812

VENINDER SØGES

Jeg hedder Dennis, er 44 år og bor i Vodskov i Nordjylland. Jeg søger veninder mellem 19 og 90 år. Jeg har flere interesser, men er især glad for Kandis.

Venlige hilsner Dennis

Telefon 6073 5141 bedst mellem 17 og 21.30

KÆRESTE SØGES

Jeg søger en sød og rar kæreste, som jeg kan stole på. Du skal være ikke-ryger mellem 27 og 42 år. Jeg forestiller mig, du bor på Sjælland, men du kan også bo omkring Odense, Roskilde, Ringsted, Holbæk eller i Jylland. Er det dig? Send gerne et billede.

Kåre Friis, 42 år

Telefon 2153 4363 eller 5944 4402

SKAL DET VÆRE DIG?

Hej, jeg hedder Carsten og er en ung fyr på 36 år. Jeg leder efter en sød kæreste på 32-42 år. Jeg kan godt lide hunde og heste, en god tur i byen, se en god film, kærlighed og sex.

Carsten Rathleff

Godthåbsplads 1, Give, telefon 2146 0525

MAND SØGER KÆRESTE

Jeg hedder Jan, er 48 år og bor i Holbæk. Mine interesser er at gå i biografen, gå i klub, se danske film, spille kort, gå ture og tage til koncerter med blandt andre Bjørn & Okay og Kandis.

Du må meget gerne sende et billede af dig selv og gerne være bosat på Sjælland.

Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Telefon 2262 6698

Send en lille tekst om dig selv,
og hvem du gerne vil møde til:

ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle



ULFere anbefaler:

Anette Hansen anmelder lydbøger og fantasy.



FOTO: GYLDENDAL

Mette Frederiksen. Et politisk portræt

Af Thomas Larsen

Hvis man er interesseret i politik, kan man virkelig finde ud af meget om Danmarks hidtil yngste statsminister, som var 41 år, da hun sidste sommer overtog posten fra Lars Løkke Rasmussen.

Dengang vidste ingen noget om Corona og den krise, statsminister Mette Frederiksen et halvt år senere måtte finde ud af at håndtere.

Så det er blevet ekstra interessant at læse om, hvad Mette Frederiksen har oplevet. Hendes forældre var også socialdemokrater. Og hendes bedsteforældre. Og oldeforældre. Og tipoldeforældre. Mette Frederiksen er 5. generations socialdemokrat.



FOTOS: GYLDENDAL

To venner kæmper imod mørke kræfter og kærlighed

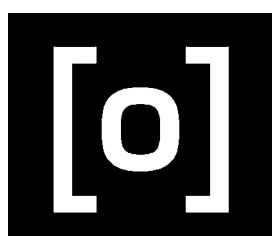
Det er dystert. Det er voldeligt. Det er overnaturligt. Og så er der masser af stor forbudt kærlighed.

Jeg har hørt de første to bøger i Cassandra Claires lydbogs-serie "Mørkets Magi". Og det var lidt svært at følge med, for jeg har ikke læst eller hørt de andre serier, hun har skrevet. Og så skal man virkelig høre godt efter.

Men bøgerne er rigtig spændende. Der er dæmoner med og vampyrer og varulve. Et rigtigt fantasy-univers.

De to bøger, jeg har hørt, hedder "Lady Midnight" og "Skyggernes Herre". De handler om en forældreløs skyggejæger, som hedder Emma Carstairs, og hendes bedste ven og makker Julian Blackthorn. De to kæmper sammen imod det onde, men de må aldrig forelske sig, for det kan være farligt.

Bøgerne foregår i USA og har fans over hele verden. Men måske skal man begynde med de første serier "Djævelske mekanismer" (tre bøger) og "Dødens instrumenter" (seks bøger), for der lærer man alle personerne at kende.



En knap der læser højt

ULF-formand Lars Gjermandsen gør opmærksom på, at du kan få artiklerne på dr.dk læst højt, hvis du trykker på denne knap. Der er også en knap, der forstørrelser skriften.

Et CV der virker

Claus Frederiksen deler tips og erfaringer med at præsentere det du kan på et par sider.

Et CV er et skema eller en liste med oplysninger om dig. Et CV gør det nemmere for arbejdsgivere at overskue ansøgerne til et job. "CV" er en forkortelse for "Curriculum Vitae" og betyder "livsbeskrivelse".

Du skal altså hjælpe fremmede med at få et hurtigt overblik over, hvem du er, og hvordan dit liv er.

Et godt CV kan bruges til meget mere end jobansøgninger. For eksempel hvis du skal flytte til et nyt botilbud eller ansætte en ny hjælper.

Masser af skabeloner

Du kan finde en skabelon på nettet eller inde i programmet Word (Microsoft) ved at skrive CV i søgefeltet.

Du dobbeltklikker på den skabelon, der ser bedst ud, og går i gang med at

udfylde felterne. Et CV skal helst ikke fylde mere end et par sider, og det er en god idé at peppe det op med et godt billede af dig selv.

Kort og konkret

Skriv gerne præcis, hvad du har lavet før. Altså hvilke opgaver du har haft på tidligere arbejdspladser. Skriv, hvad du synes er sjovt at lave i fritiden. Om du bor alene eller sammen med andre. Om du er gift, har en kæreste eller er single.

Det er vigtigt for modtageren at forstå, hvad du er for en person, og hvem du vil gå godt i spænd med.

Skriv kun sandheden. Lad være med at overdrive. Regn med, at dine profiler på sociale medier også bliver tjekket.



TJEKLISTE inden du sender:

Husk billede. Husk især:

- Dit fulde navn og din adresse.
- Telefonnummer og evt. mailadresse.
- De vigtigste oplysninger om dig, og alt det du kan og kan lide.
- Vis CV'et til en, der kender dig. Mangler der noget?