



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

25. ÅRGANG • NUMMER 3 • JUNI 2021

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

En god ting, der trods alt kom ud af corona, er ULF Linjen. Mange ULFere har allerede haft glæde af, at der altid er nogen at ringe til, hvis noget er svært at forstå, finde ud af eller hjælpe med. ULF Linjen er nu så populær, at der er brug for flere frivillige til at tage telefonen.

Læs mere om det på side 29

Leif Madsen er død
Mindeord
side 8

Portræt af en ambitiøs ULFer
Stig fra Ørum gør ikke noget halvt
side 27

Lyden af en god bog
Om at lytte litteratur
side 11

FORMAND FOR ULF:**Lars Gjermandsen****FORMAND FOR ULF UNGDOM:****Rikke Sørensen****ANSVARSHAVENDE****ULF/ULF UNGDOM:****Lars Gjermandsen****KONTAKTANNONCER:****Skal sendes til ULF's kontor:****ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle****REDAKTØR:****Karin Svennevig Hyldig****GRAFISK****TILRETTELÆGGELSE:****Intryk ApS****www.intryk.dk****TRYK:****PE Offset A/S****Tømrervej 9, 6800 Varde****ÅBNINGSTIDER****PÅ ULFS 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	fra kl. 9.00-12.00

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*

FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

ULFs fællesskab skal vinde over pandemien

Meget tyder på, at vi nu er på vej mod lysere tider. I hvert fald hvad corona angår og i skrivende stund. Man kan jo aldrig helt vide med den pandemi. Flere og flere bliver vaccineret, og i løbet af de næste måneder vil alle, som ønsker en vaccine, blive vaccineret. Vi kan begynde at se flere mennesker og gå på restaurant eller café.

Men vi skal alle huske, at det ikke er ovre endnu, og vi skal stadig holde afstand, spritte af og passe på hinanden.

Mange muligheder online

Det er træls. Nedlukningen og begrænsningerne har påvirket mange ULFere, men hvis vi alle prøver at holde ud lidt endnu, så tror jeg, at vi får styr på pandemien.

I mellemtiden vil jeg opfordre jer alle til at deltage i ULFs aktiviteter

online. Du kan ringe til ULF-kontoret og få hjælp, hvis teknikken driller. Og du finder alle vores online aktiviteter på www.ulf.dk/aktiviteter/. Vi arrangerer blandt andet banko, quizzer, gymnastik, yoga, politikerbesøg og foredrag.

Vi ses hver fredag

Som formand er jeg med til så meget, jeg kan nå. Og til fredagscafé hver fredag kl. 16-17 er jeg altid med. Håber vi ses.

I kan også glæde jer til ekstra mange fysiske aktiviteter, når vi kan mødes igen. Blandt andet har vi planer om en stor genåbningsfest for alle ULF-medlemmer, hvor også socialminister Astrid Krag kommer og (gen-)overrækker Handicapprisen 2020.

Glæder mig! Pas godt på jer selv!



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 28. JUNI

til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har bladet mellem
27. august og 3. september.

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



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 Hotel Scandic St. Jörgen i Malmø.

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

Næste dag tager guiden og 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 3. december 2021

Hjemkomst: den 5. december 2021

Pris pr. person i delt dobbeltværelse kr. **3.550,-**

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Sverige og København t/r
- Morgenmad i bussen (dag 1)
- Frokostsandwich (dag 1)
- Hotelophold på Hotel Scandic St. Jörgen
- Aftensmad på hotellet
- Morgenbuffet på hotellet
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

MULIGE TILKØB

Tillæg for eneværelse: kr. 550,-

BETALING

Tilmelding hurtigst muligt - helst inden 10. august 2021 (indsend skema)

Depositum på kr. 1.500,- betales ved tilmelding
Restbeløbet betales senest d. 20. september 2021

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



” Vi har snakket om at stable en stor fest på benene. Det tror jeg, vi allesammen trænger til. ”

Kirsten Bastholm, formand for Odense-kredsen.



” Til maj skal vi på kanotur på Kongeåen med Aabenraa-kredsen. Og så skal vi jo have fundet plads i kalenderen til alt det, der blev aflyst på grund af corona. ”

Poul Pelle, formand for Aabenraa-kredsen.

Mod lysere tider

To kredsformænd fortæller om det svære ved pandemien. Og det, de håber, venter på den anden side.

Rigtig mange ULFere har savnet besøg af venner og familie under coronakrisen. Det har været en svær tid. Men nu er der heldigvis udsigt til nyt håb om, at krisen er overstået. Tid til at der skal ske noget. Sommeren 2021 bliver helt særlig.

Det er de to kreds-formænd, Kirsten Bastholm (Odense-kreds) og Poul Pelle (Aabenraa-kreds) enige om.

”Især på bostederne har det været svært. Folk har været bange og usikre. Til tider hysteriske. Corona har gjort hverdagen besværlig med mange restriktioner, og personalet har bestemt rigtig meget,” siger Kirsten Bastholm.

Planer om en stor fest

Hun synes, det blev bedre, da Odense og Svendborg Kommune fik oprettet en hotline.

”Så blev man ringet op og fik en god snak med én fra kommunen. Men man vil jo hellere se familien og vennerne”.

”Jeg tror, alle har savnet det sociale fællesskab,” siger hun.

”Vi har snakket om at stable en stor fest på benene. Det, tror jeg, vi allesammen trænger til. Og minigolf. Gratis minigolf. Et par gange her i sommerens løb”.

”Til maj skal vi på kanotur på Kongeåen med Aabenraa-kredsen. Og så skal vi jo have fundet plads i kalenderen til alt det, der blev aflyst på grund af corona: It-kurset, en filmaften og vores julefrokost,” siger Poul Pelle.

Virkeligheden slår VR

Han synes, aktiviteterne online er lidt for svære at få noget ud af. Der er Kirsten delvist enig. Hun vil klart også hellere mødes i virkeligheden.

”I Odense snakkede vi om at mødes i Kongens Have og bare hygge-sludre med to meters afstand og sprit og sådan nogle ting. Men to i kredsen blev smittet med corona. Så selv det måtte vi opgive,” siger hun.



ULF har mistet en stor stemme

Leif Madsen var en af græsrodderne, skriver to af dem, han stiftede ULF sammen med, Gitte Christensen og Lisbeth Jensen.

Leif var med fra starten på Kildeberg Kostskole i Stouby, hvor Lev stod for en kulturkonference om drømme. Det var dér, drømmen om at organisere sig voksede frem.

ULF bygger altså på en drøm om at lave en fagforening for borgerne på de beskyttede værksteder, så de kunne få samme rettigheder som alle andre på arbejdsmarkedet. Det blev til en interesseforening, hvor Leif Madsen og Lisbeth Jensen rejste rundt i landet og samlede folk for sagen. Sådan opstod ULF.

Politikeren i ULF

Leif arbejdede utrætteligt og deltog med stor interesse i alt, hvad der skete. Det viste sig hurtigt, at det var Leif, der var politikeren i ULF. Hans helt store interesse var politik, især kommunal-politik, og hans mål var at forbedre forholdene for mennesker med et udviklingshandicap. Ikke alle medlemmer i ULF kunne følge med Leif, men det stoppede ham ikke.

Leif blev valgt til formand for ULF Vejle Kreds, som blev den første lokal-kreds i ULF og forgangskreds for de 17 andre kredse, der i dag er igang. I begyndelsen tog Leif rundt og hjalp med at få lokalkredsene igang.

En dagsorden-sætter

Leif begyndte at gå til byrådsmøder. Han deltog i alle arrangementer, der handlede om handicappede borgere, og talte deres sag. Han var ikke bange for at kontakte

politikerne ved enhver lejlighed, der bød sig, og havde altid de rette spørgsmål parat.

"Leif repræsenterer en gruppe af borgere, vi politikere nok ikke får talt helt nok med. Han er rigtig god til at vise os, at de beslutninger, vi tager, har en betydning ude i virkeligheden for rigtige levende mennesker," sagde Lone Myrhøj, byrådspolitiker for SF i Vejle, da hun i 2019 blev interviewet til ULFnyt.

"Så godt vi har Leif her i Vejle. Han holder os skarpe og minder os om, at vores beslutninger har konsekvenser. Han er også særdeles vedholdende. Ligger næsten altid i top tre på min telefon. Og er der noget, han finder helt urimeligt, kan han såmænd også sætte dagsorden i debatten. Men han bærer aldrig nag," sagde Søren Peschardt, byrådspolitiker for Socialdemokratiet i Vejle, ved samme lejlighed.

Her bestemmer ULFerne

Politisk var Leif Madsen langt forud for sin tid. Han arbejdede for, at alle handicappede kunne få et bedre liv, mens resten af ULF arbejdede for selvbestemmelse til mennesker med udviklingshandicap.

Leif lagde aldrig skjul på, at han var socialdemokrat med stort S. Han blev på et tidspunkt tilbudt et medlemskab i Venstre, men det kunne han ikke tage imod, for han var skam en trofast socialdemokrat.

Hvis der kom en hjælper ind i ULF, en som ikke havde et handicap og ville bestemme, så stod Leif af og sagde



"jeg vil hellere ligge hjemme på sofaen end være i ULF, hvis andre bestemmer!".

Danske Handicaporganisationers lokalafdeling i Vejle og Lev Vejlekreds havde Leif et tæt samarbejde med. I starten kunne det være svært, fordi man ikke var så vant til at spørge mennesker med udviklingshandicap, hvad de selv ville, men i stedet talte på vegne af dem.

Fremme i skoene – også med it

Det, syntes Leif ikke, var rimeligt. Og da han ikke kunne få lov til at sidde med i Danske Handicap-organisationers lokalafdeling, arrangerede han i stedet et møde med handicapchefen i Vejle Kommune. På den måde blev

mennesker med udviklingshæmning hørt i forhold til de emner, der vedrørte dem.

Leif var også forud for sin tid i forhold til it. Vi andre var imponerede, når han kom med sine digitale løsninger. Vejle-kredsen fik for eksempel sin egen hjemmeside, længe før ULF forstod at bruge sin. Han lavede også et logo for ULF i Vejle.

Der har aldrig været tvivl om, at Leif var en stor politiker, og en gave for ULF.

Leif var aktiv til det sidste. Han deltog i FU-mødet kort inden, han døde.

Leif var en stor personlighed, som vil blive husket og savnet i ULF.





Tekst: Asger Drewsen og Claus Frederiksen
Fotos: Kirsten Bastholm og Claus Frederiksen

Hørehygge til hækletøjet

Annette Hansen er UL'fer og bor i Odense. Hun bruger meget af sin tid på at hække varme tæpper til børn, der er født for tidligt, og derfor ligger på Odense Universitetshospital. Mens hun sidder og hækler eller går en tur, synes hun, det er hyggeligt at høre en bog. Annette har hørt mange lydbøger. De bedste anmelder hun her i bladet.

Idéen fik hun af sin læge, som opfordrede hende til at finde NOTA på nettet og begynde at høre lydbøger der. I dag bruger hun både NOTA og eReolen til at finde gode lydbøger.

"Mine favoritter er fantasy og historiske fortællinger. For tiden er jeg i gang med Søsterklokkerne af Lars Mytting. Det er en stor nordisk slægtsroman," fortæller Annette Hansen.

Beslut hvornår

Hendes bedste tip til alle, der har lidt svært ved at komme i gang, lyder:

"Sæt en dato. Det er nemmere at komme i gang med noget nyt, hvis du har besluttet, hvornår det skal være og har nogle dage til at vænne dig til tanken."

"Et andet godt tip er at låne bogen af papir samtidig. Jeg kan i hvert fald godt lide at sidde og bladre, mens jeg lytter. Jeg kan selvfølgelig ikke hække eller gå rundt imens. Men indimellem er det bare ekstra hyggeligt at sidde med bogen i hænderne," siger Annette Hansen.



Læs mere om lydbøger side 13



Du finder NOTA på nettet her: <https://nota.dk/>

NOTA er betalt af staten og derfor gratis at bruge. NOTA gør bøger og andre tekster tilgængelige for mennesker med læsehandicap.



Tekst: Asger Drewsen og Claus Frederiksen

Fotos: Kirsten Bastholm og Claus Frederiksen

Næsten som at se en film

Asger Drewsen fra Vejle er ordblind. Han begyndte at læse lydbøger, da han gik i skole.

“Når jeg hører lydbøger, kan jeg se det hele for mig. Lidt som en film,” siger han.

En god lydbog bliver læst op af en god oplæser. Og så skal den helst ikke springe for meget i handlingen, forklarer Asger.

“Jussi Adler Olsens krimier er for eksempel gode, men i den nyeste er der mange korte historier, som først giver mening til sidst. Det kan godt være lidt træls.”

Som barn lyttede Asger Drewsen især til Bjarne Reuters bøger.

“Dengang fik man lydbøgerne på kassettebånd. Senere kom de på CD og MP3. I dag er det mest almindeligt at streame lydbøger på nettet,” siger han.

Gratis på biblioteket

Asgers bedste tip er at begynde med eReolen, som er bibliotekets gratis tjeneste.

Alle de andre: Mofibo, Nextory, SAXO og BookBeat, koster en god hundredekroneseddel om måneden. De fleste tilbyder første måned gratis. Så hvis man er god til at holde øje med sine abonnementer, kan man prøve tjenesterne af og se, om de har meget mere end eReolen. Måske skal sådan et abonnement på ønskesedlen, når mulighederne på eReolen er brugt op.

For at kunne bruge eReolen, skal du være oprettet som låner hos dit lokale bibliotek. Ellers kan du ikke logge ind. Du kan selv oprette dig med nemID og du kan selv vælge din kode.



Det er ikke svært, og hvis det alligevel driller, kan du ringe til ULFs sekretariat på 7572 4688. Bed om Claus fra ULF Medie. Han kan helt sikkert få dig i gang. Eller gå ned på biblioteket, så hjælper de med at oprette dig digitalt.

Når det er fixet, er du klar til at logge på eReolen og låne lydbøger.

SÅDAN GØR DU:

1. Åbn eReolens hjemmeside: <https://ereolen.dk>
2. Øverst på siden vælger du lydbøger.
3. Nu kan du komme i gang med at kigge. Først bliver du tilbudt en masse nye lydbøger. Hvis du klikker på en af dem, kan du vælge at høre en lydprøve. Du kan også søge på en titel i det røde søgefelt foroven eller finde lige præcis den slags bøger, du bedst kan lide ved at klikke på “voksen”, “børn og unge” eller “faglitteratur” under den røde streg øverst. Så kommer der en masse muligheder frem, du kan vælge imellem.
4. Hvis du vil låne noget, skal du logge ind på siden. Du kan også logge ind fra begyndelsen ved at klikke

på det lille ikon oppe i højre hjørne, der ligner en hængelås.

5. Tast dine login-oplysninger, typisk vil det være dit CPR-nummer og din pinkode. Husk også at vælge dit eget bibliotek her.

TIP: På eReolen står “fantasy” både under “voksen” og “børn og unge”. Det samme gør “historie”, “humor”, “krimi” og “spænding”. Men der er stor forskel på, hvad og hvor meget der ligger til de yngste og til de lidt ældre. Så brug lidt tid på at finde det helt rigtige.



FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

Ryd op i din indbakke

Asger Drewsen og Claus Frederiksen fra it-værkstedet og ULFs it-ansvarlige Martin Vilster giver gode, sikre råd til net-surfere.

Det er en god ide indimellem at rydde op i sin indbakke. Man kan kigge i sin indbakke og slette de mails, man ikke har brug for længere. Du skal bare klikke på mailen, du vil slette, og derefter trykke på slet-tasten på dit tastatur. Afhængig af hvor mange mails du har fået i tidens løb, skal du nok sætte et par timer af til at få ryddet ordentligt op.

Slet uønskede mails

Hvis du kigger ned i mappen "Uønsket post" eller "Reklamepost", og der ligger e-mails dér, er det fordi, at dit mailprogram har "sniffet" sig frem til, at mailen er uøgte eller reklamemail, du ikke har bedt om.

"Det er klart en god ting at rydde op i sine mails en gang imellem. En enkelt email fylder ikke ret meget og gratis e-mail-tjenester, f.eks. gmail, har man rigeligt med plads. Omkring 50 kilobytes. Det svarer til, at man kan have 300.000 mails i sin indbakke hos gmail (Google Mail). Fotos fylder ekstra, så hvis man har billeder i sine emails, fylder de ekstra," forklarer Asger Drewsen, der er én af de stærke ULFere på it-området.

"Jeg har to gratis programmer, jeg bruger til at rense min pc med. Jeg kørte en skanning forleden, og der reparerede programmerne 249 fejl. Man kan også købe den

slags programmer, men jeg tror, de fleste af os kan nøjes med de gratis."

Din computer er født med anti-virus

Martin Vilster er ULFs it-ansvarlige:

"Uanset om du har en Apple-computer eller en pc med Windows styresystem, kan du regne med, at der allerede er installeret et antivirusprogram. Apples program hedder XProtect, og Windows har et, der hedder Defender. Det er gode programmer, der fanger næsten alt. Du skal bare huske at opdatere dem, når der er opdateringer til computeren," forklarer han.

"Begge programmer arbejder i baggrunden, mens du bruger computeren. Men for en sikkerheds skyld anbefaler jeg, at du også lige kører dit antivirusprogram mindst en gang om måneden. Men hvis du kun bruger computeren til at lægge kabaler eller gå på sikre hjemmesider som ulf.dk eller dr.dk, er de to programmer rigeligt. Hvis du derimod surfer meget, bruger sociale medier, henter spil ned eller svarer på henvendelser fra fremmede, kan det være en ide at få et ekstra antivirusprogram."

Fortsættes side 17

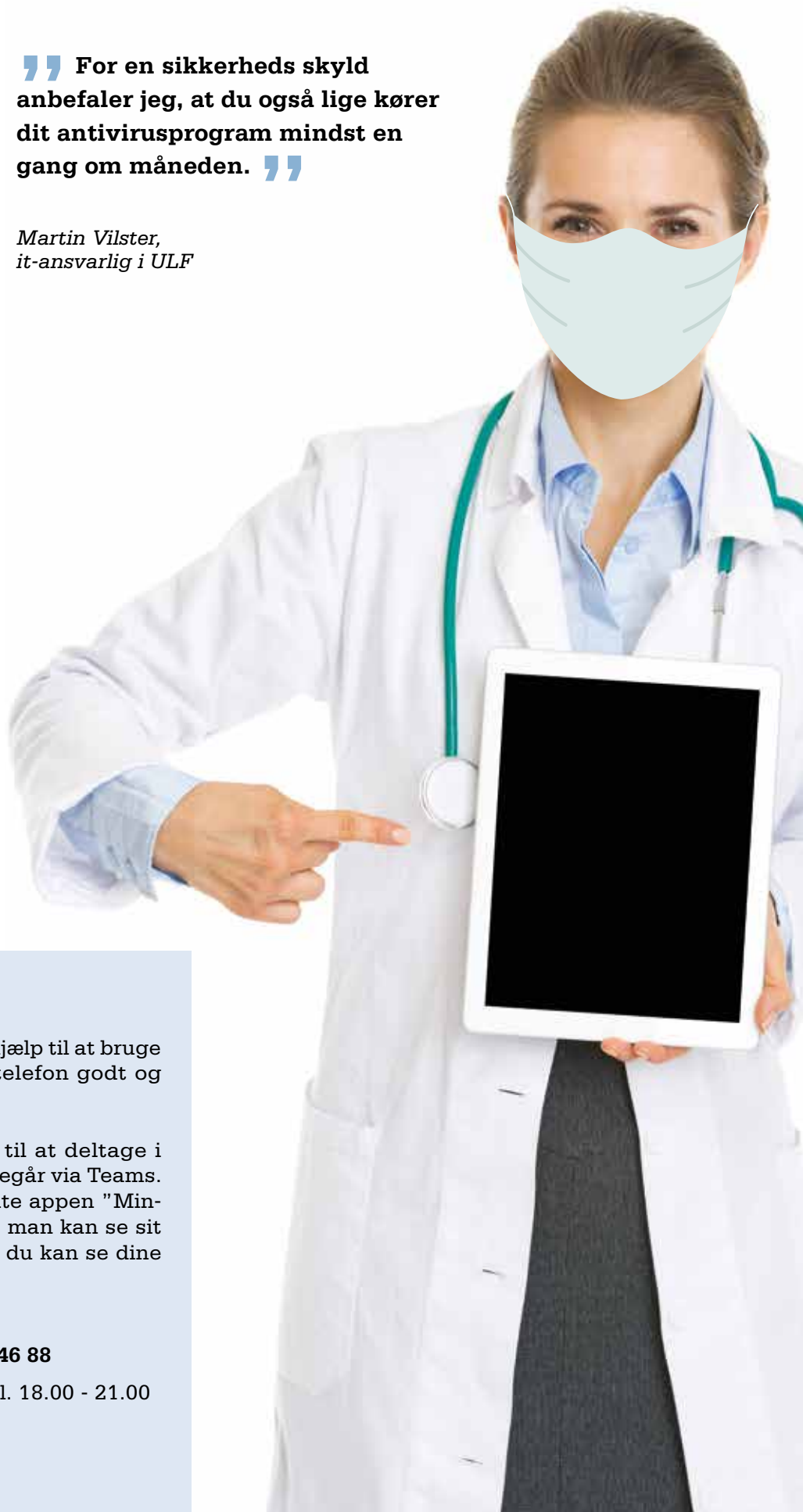


”” For en sikkerheds skyld anbefaler jeg, at du også lige kører dit antivirusprogram mindst en gang om måneden. ””

*Martin Vilster,
it-ansvarlig i ULF*



Det er ofte Claus Frederiksen fra ULF Medie, der tager telefonen i it-værkstedet.



IT-VÆRKSTEDET

Hos ULFs it-værksted kan du få hjælp til at bruge din computer, iPad eller mobiltelefon godt og sikkert.

- Du kan eksempelvis få hjælp til at deltage i ULFs online-aktiviteter, der foregår via Teams.
- Du kan også få hjælp til at hente appen "Min-Sundhed". Det er i denne app, man kan se sit coronapas, og det er også her, du kan se dine test svar.

Ring til it-værkstedet på: 75 72 46 88

Mandag: kl. 9.30 – 13.30 samt kl. 18.00 - 21.00

Tirsdag: kl. 9.30 – 13.30

Onsdag: kl. 9.30 – 13.30

Torsdag: kl. 9.30 – 13.30



Calle har samlet 80.800 kuglepenne

Flere hundrede danskere deler en speciel interesse, som også har vist sig at være sund.

Tekst: Kirsten Bastholm

Foto: Svend Erik Pedersen

I julemåneden 2020 kunne den aktive ULFer, 68-årige Carl Albert Nielsen, fejre endnu et kuglepenne-jubilæum.

“Det har taget mig ti år at nå op på de 80.800 kuglepenne,” fortæller Calle, som han kaldes til daglig.

Calle bor i Poul Mose Parken i et støttecenter i Glamsbjerg. Han er født og opvokset på en gård i Nørre Nebel i nærheden af Horsens. Og så er han altså en ivrig samler af kuglepenne.

Flere favoritter

“Kuglepenne blev min hobby, fordi jeg ikke havde lyst til at drikke alle mine penge op.”

Calle er medlem af en landsdækkende kuglepenne-klub fra 1977. Klubben har knap 200 medlemmer.

Han har flere yndlings-kuglepenne. En af dem er en hvid ULF-kuglepen med logo. Men den mest sjældne og unikke er en sort kuglepen med lys i.

Den bedste er med lys i

Den fik jeg på en ostefabrik af en arbejdskammerat og hans kone, som jeg snakkede godt med. De overraskede mig med denne kuglepen, som de havde skaffet i udlandet,” siger Calle, der også lige har været en tur på Nordfyns Folkehøjskole.



“Det var fordi, jeg var blevet lidt for kraftig og gerne ville tabe mig. Så fik jeg at vide, at Nordfyns Folkehøjskole havde slankekurser for vores målgruppe. Jeg tilmeldte mig og fik ændret kostvaner til det bedre,” fortæller han.

LANDSMØDET

Landsmødet bestemmer over ULFs vedtægter og værdier + vælger formand, næstformænd og kasserer.

Alle medlemmer af ULF kan deltage i Landsmødet.

HOVEDBESTYRELSEN (HB)

Hovedbestyrelsen består af de to formænd for ULF og ULF Ungdom, næstformænd og kasserer for hver af de 18 kredse, en repræsentant fra ULF Ferie og en æresformand. **Altså 24 personer.**



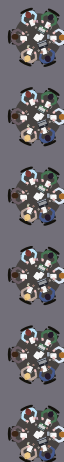
FORRETNINGSUDVALGET (FU)

Forretningsudvalget består af formanden, næstformanden og tre andre medlemmer af hovedbestyrelsen, som er valgt af HB til at få ting til at ske mellem hovedbestyrelsesmøderne.

KREDSENE

ULF har i skrivende stund 18 lokale afdelinger kaldet "kredse". Der kommer jævnligt nye til.

Hver kreds har en **formand**, en **kasserer**, tre **bestyrelsesmedlemmer** og et par **suppleanter**, som sørger for, at der sker noget godt for ULFs medlemmer. Det kan være fester, kurser, politisk arbejde eller forskellige aktiviteter, som forbinder sig til ULFs værdier.



BYGNING

Næste landsmøde:
søndag den 31. oktober 2021



den, kassereren, en repræsentant fra
poster med stemmeret.



Den administrerende direktør og andre kan også deltage i møderne uden at have stemmeret. Hovedbestyrelsen sætter gang i nye projekter, bestemmer, hvordan administrationen skal arbejde og sørger for at Landsmødets beslutninger bliver ført ud i livet.

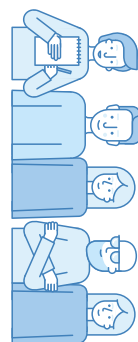


5 medlemmer
fra hovedbestyrelsen

Assens		Horsens		Ribe
Favrskov		Kolding		Svendborg
Fredericia		København		Vejle
Frederiksberg		Køge		Aabenraa
Frederikshavn		Odense		Aalborg
Holbæk		Odsherred		Aarhus

ADMINISTRATIONEN

Hovedkontoret i Vejle udfører de opgaver, Landsmødet, Hovedbestyrelsen, Forretningsudvalget og Kredsen beslutter. Den administrerende direktør for administrationen bliver ansat af hovedbestyrelsen og står til ansvar overfor hovedbestyrelsen.





Velkommen online

TEKST OG FOTO: Claus Frederiksen

ULF og ULF Ungdom arrangerer en masse onlineaktiviteter. Det eneste, du behøver, er en PC eller Mac, smartphone eller tablet og adgang til Internettet. Du skal bare klikke ind på ULFs hjemmeside: <http://www.ulf.dk/aktiviteter/> og finde det blå link i aktiviteten. Du kan vælge imellem aktiviteter fra ULF Online eller ULF Ungdom. ULF Online kan alle deltage i. For at deltage i ULF Ungdoms onlineaktiviteter om torsdagen skal du være mellem 16 og 35 år.

ULFs online-aktiviteter foregår i Teams, og alle er velkomne. Hvis du har gode ideer til aktiviteter, kan du nævne det for værten, der vil tage det med til Aktivitetsgruppen.

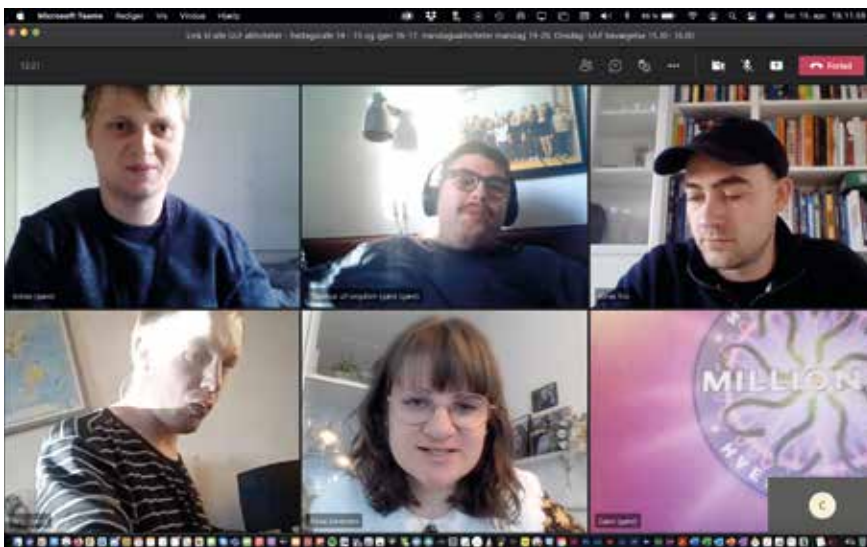
Deltagelse i alle aktiviteter kræver et link, som du finder på vores hjemmeside under aktiviteter. Her skal du klikke på den aktivitet, du er interesseret i. Så kommer der en side frem med linket.

Under aktiviteter kan du også se, hvilke aktiviteter der er planlagt.

Hjælp til at komme online kan du få ved at ringe til ULFs it-værksted. Du kan komme i kontakt med Claus fra it-værkstedet ved at ringe til ULF-Linjen. ULF-Linjen har åbent alle dage fra kl. 10-14 samt mandag til torsdag kl. 18-21 og træffes på telefon: 75 72 46 88.

ULF Online har lige nu fem ugentlige online-aktiviteter:

- Mandagsmøder med forskellige temaer. Det kan være "spørg en socialrådgiver", quiz, banko o.a. (hver mandag fra kl. 19.00-20.00).
- Gymnastik som alle kan være med til (hver onsdag fra 16.00-16.30).
- Fredagsbar x 2. Du kan mixe en drink eller lave dig en kop kaffe eller te. Vi hygger, skåler og taler sammen (hver fredag kl. 14.00-15.00 og 16.00-17.00).
- ULF Ungdoms online-aktiviteter (torsdag i ulige uger fra 19.00-20.00). Emnerne kan f.eks. være skattejagt eller quiz.



Jeg fandt en kæreste



Marc Buchmann

Jeg hørte om aktiviteterne på knuus.dk. Og jeg kan helt klart anbefale dem.

Det er et spændende fællesskab. Jeg fandt også en kæreste derinde. Det bedste har været onsdagsgymnastik, fredagsbar, banko og quizzer med præmier. Jeg synes, det er godt, man kan mødes i en tid med corona.

Banko er bedst



Rasmus Saxtrup Skulvad

Jeg synes, der er mange gode aktiviteter. Man lærer nye folk at kende. Personligt kan jeg bedst lide banko og quiz. Jeg deltager også i ULF Ungdoms onlineaktiviteter.

TIP: Man skal huske at planlægge. Klik ind og se, hvornår der er aktiviteter for dig. Sæt dem i kalenderen, så du husker at være med.

Nu kan du blive borgervejleder i mental sundhed



Udvalgte ULFere skal hjælpe alle ULFere med at klare kriser og andre svære ting i livet.

Tekst: Joan Riis

Foto: Claus Frederiksen

I et helt nyt projekt, "Mental sundhed", skal ULFere lære hinanden at forebygge mentale problemer.

Frivillige ULFere uddannes som borgervejledere, og der skal søsættes spændende fælles-aktiviteter såsom:

- Bodyfulness. En kombination af mindfulness, bevægelse og afspænding.
- Natur og bevægelse.
- Sådan hører man lydbøger.
- Fællessang.
- Sund kost.

Som borgervejleder bliver du først oplært, og derefter skal du med ud på blandt andet STU-skoler og bofællesskaber for at være med til at undervise i mental sundhed. Du vil aldrig blive sendt ud alene. Der er altid en underviser med.

Kurset for nye borgervejledere kommer til at foregå på Endelave fra fredag 24. september til søndag 26. september.

Hvis du gerne vil høre mere eller tilmelde dig kurset, så kan du kontakte Bettina på ULF-kontoret. Du kan skrive til bettina@ulf.dk eller ringe 75 72 46 88.

Projektet fortsætter indtil december 2023. ULF har fået pengene fra en pulje i Sundhedsstyrelsen, "Sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse", hedder den.



Portræt af en ordblind perfektionist

Stig Lindkvist Bach fra Kronjylland fortæller om lidenskab og udfordringer i en ULFers liv.

Tekst: Claus Frederiksen

Foto: ULF Ungdom og privat

Stig Lindkvist Bach er 26 år, medlem af ULF Ungdom og vokset op i den lille by, Ørum, mellem Randers og Viborg. Her boede Stig indtil han var 15. Nu har han efterhånden boet tre år i sin egen lejlighed på Kærsangervej i et bofællesskab i et roligt kvarter i Viborg.

Mini-gartneri i lejligheden

"Jeg går på arbejde på Skrivervesvej i Viborg fire dage om ugen og dyrker sport. Mine weekender bruger jeg blandt andet på at besøge min far," fortæller han.

Blandt andet har han lavet sit eget indendørs gartneri hjemme i lejligheden.

"Jeg brænder for at dygtiggøre mig i alt, hvad jeg laver," forklarer han. Og det er det lille gartneri et godt eksempel på.

Kreativ og aktiv

Stig Lindkvist Bach er også vild med at besøge byer og sætte sig ind i politiske spørgsmål.

"Jeg elsker at være aktiv, for det får tiden til at gå. At gøre rent eller bygge LEGO gør mig glad. Indimellem sætter jeg en DVD på. Ellers prøver jeg at være kreativ i alt, hvad jeg laver," forklarer han. For nylig blev han på Facebook udnævnt til "skrælleminister" af en kendt politiker, fordi han havde skrevet en sjov sang.

Hård fødsel

Stigs liv begyndte med en kompliceret fødsel:

"Min mor fik kraftige veer, så de hastede til sygehuset. Men de kunne ikke få mig ud. De prøvede med sugekop, tang og hele svineriet. Da skærmen viste, at min hjerterytme faldt, kom jeg til verden med akut kejsersnit. Jeg kom til verden på den grove måde. Det er på grund af min fødsel, at jeg er, som jeg er i dag med mine spasmer og alt," siger Stig.

Ordkort og tal på kontakter

Han er ordblind. Det har han papir på.

"Først fik jeg hjælp fra en frivillig til at få taget en ordblindetest, og jeg var lettet, da jeg fik svaret," siger han. Derefter tog Stig Lindkvist Bach kontakt til VUC, hvor han havde mulighed for at få enmands ordblinde undervisning.

"På grund af min ordblindhed, har jeg en speciel telefonbog. Hver kontakt har et tal. Så når jeg skal ringe til nogen, skal jeg bare trykke på det rigtige tal. Derfor har jeg også nogle "ordkort" til at hjælpe mig. Og jeg har for kort tid siden stavet mit allerførste ord," fortæller han.





” Jeg kan godt lide at passe ULF Linjen, fordi det er hyggeligt at snakke med medlemmerne. Jeg føler, at jeg kan være med til at hjælpe dem, der ringer, og gøre deres dag bedre.

Line W. Petersen
frivillig hos ULF Linjen

FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN



Søges: Frivillige til ULF Linjen

- Kan du lide en god snak?
- Er du nem at forstå og god til at lytte?
- Og har du lyst til at gøre en forskel for andre ULFere?

Så kan du få glæde af at melde dig som frivillig til ULF Linjen.

ULF Linjen er dem, der tager telefonen, når mennesker med udviklingshandicap ringer til ULF for at få svar på spørgsmål eller bare snakke.

De frivillige hos ULF Linjen kommer på kursus, hvor de lærer at passe telefonen og snakke godt med andre. Der er altid en "bagvagt", man kan stille videre til. De frivillige mødes jævnligt og har et godt fællesskab.

Som frivillig vil du få udleveret en telefon, så du kan passe ULF Linjen hjemmefra.

Vagterne vil især ligge på disse tidspunkter:

- Mandag til torsdag kl. 18.00-21.00
- Weekender og helligdage kl. 10.00-14.00

Vi har ikke krav om, hvor ofte du skal have vagter, men vi ser gerne, at du kan tage to-tre vagter de fleste måneder.

Hvis du er interesseret i at høre mere eller gerne vil melde dig som frivillig, kan du ringe og snakke med Tina eller Ann på telefon: 75 72 46 88. Vi kan ikke love, at vi kan bruge alle interesserede, men giv os et kald, så finder vi ud af det sammen.

Som frivillig hos ULF Linjen skal du:

- Være let at forstå over telefonen og kunne hjælpe en samtale i gang.
- Være god til at lytte og forstå, hvad andre mener.
- Kunne holde dig opdateret via vores hjemmeside samt information, du får tilsendt.
- Give besked til kontoret, hvis medlemmerne har særlige ønsker til ULF.

Som frivillig hos ULF Linjen får du:

- Gode, hyggelige snakke med andre ULFere.
- Glæden ved at gøre en forskel for andre.
- Kursus og bevis på, at du er uddannet telefonpasser hos ULF Linjen.
- Hjælp og støtte fra en bagvagt.

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCE PÅ KNUUS.DK



UNG KVINDE SØGER KÆRESTE

Jeg er en pige på 30 år, der søger en kæreste. Det er godt, hvis du kan lave mad, har bil og er mellem 28 og 30 år. Kærlig hilsen

Martha

Hvis du er interesseret, kan du sende et brev til ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle. Så sender de brevet videre. Husk at skrive billetmærke 7807 på kuverten.

PIGE FRA FYN SØGER KÆRESTE

Jeg hedder Sussi og er 48 år. Jeg bor i Svendborg på Fyn. I min fritid kan jeg godt lide at strikke, lave perler, se tv, gå en tur, og så vil jeg gerne finde en kæreste mellem 45 og 55 år. Du skal være sød, ærlig, kærlig og kunne lide dyr. Venlig hilsen

Sussi Larsen

Tlf. 21 34 56 54

SØD KÆRESTE, VEN ELLER VENINDE SØGES

Jeg hedder Lis og er en frisk dame på 70 år. Jeg bor i Næstved på Sjælland. Jeg holder meget af musik, at gå ture i naturen, gå i byen, gå til koncerter, tage på festivaler eller tage en tur på værtshus. Jeg håber at høre fra dig. Kærlig hilsen

Lis

Tlf. 24 79 60 61

SKRIV TIL FRISK KVINDE FRA FREDERICIA

Jeg hedder Esther, er 77 år og bor i Fredericia. Jeg søger en sød og dejlig mand i Vejle, Kolding eller Fredericia. Jeg holder af naturen og at komme ud på tur. Kærlig hilsen

Ester Bækgaard

Ullerupdalsvej 96, lejl. 3, 7000 Fredericia

KÆRESTE SØGES PÅ FYN

Jeg hedder Conny og er 63 år. Jeg bor i Silkeborg men flytter snart til Fyn. Jeg kan godt lide at gå ture og at lave perler.

Jeg søger en kæreste fra Fyn. Du skal være mellem 53 og 75 år og ikke-ryger.

Venlig hilsen

Conny Pia Petersen

Tlf. 22 11 81 56

Grønnegade 12, lejl. 30, 8600 Silkeborg

PIGE SØGES

Jeg hedder Bilal og er 40 år. Jeg bor sammen med min mor i Dalum. Jeg kan godt lide at se tv, gå i biografen og at spise god mad.

Har jeg fanget din interesse, så håber jeg at høre fra dig.

Kærlig hilsen

Bilal

Tlf. 60 63 65 75

SØD PIGE FRA FYN SØGES

Jeg hedder Andy, er 37 år og bor i Glamsbjerg. Jeg elsker at høre musik og se film.

Jeg søger en sød pige mellem 30 og 37 år.

Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Venlig hilsen

Andy

Tlf. 23 35 65 99

TROFAST KÆRESTE SØGES PÅ SJÆLLAND

Jeg er en frisk og kærlig mand på 68 år, der bor i Gentofte. Mine interesser er dansk musik, gamle danske film og at male.

Vi kan hygge med at drikke kaffe og spise god mad.

Kærlig hilsen

Per

Tlf. 28 72 43 10

SØGES: PIGE I SIN BEDSTE ALDER

Niels, 74 år, sød, venlig og altid i godt humør søger sød pige i alderen 40-70 år. Gerne bosiddende omkring Tinglev. Venlig hilsen

Niels Møller

Tlf. 71 74 01 33

PIGE SØGES I VEJLE OG OMEGN

Jeg hedder Jesper, er 48 år og bor i Vejle.

Jeg søger en sød pige, som jeg kan hygge, snakke, gå i biografen, lave puslespil, tage til festival og/eller spise sammen med.

Venlig hilsen

Jesper

Tlf. 27 50 30 41

ULFere anbefaler:

Anmeldelse:

Også spændende når der ikke sker mord

Bogens titel: "Slagteren i Liseleje"

Forfatter: Ane Riel

Bjarne Jensen anbefaler varmt denne bog "Slagteren i Liseleje". Den er virkelig god. Titlen lyder ret uhyggelig, men hvis man mest er til meget makabre krimier, skal man læse/lytte tålmodigt. For der sker en hel masse andet end mord i den bog. Det hele er spændende på forskellige måder. Men kun i begyndelsen og slutningen bliver det sådan rigtig krimi-agtigt.



ULF fælles



Også til personaler:

Hele boblen kan være med online

Husk at ULF's online-aktiviteter også er gode til at styrke fysiske fællesskaber. Tag hele boblen med, altså alle der vil, fra bostedet, caféen eller det beskyttede værksted. I kan vælge at deltage i de aktiviteter, der allerede findes online,

eller lave jeres egne træningsforløb, debatfora, kurser eller foredrag.

ULF hjælper med det tekniske. Har du spørgsmål om dette tilbud, kan du skrive til joan@ulf.dk



Det sker i kredsene

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

ASSENS

Sund mad i Tommerup

ULF Assens arrangerer en madlavningsdag i samarbejde med ULF Ferie søndag 29. august fra kl. 11 til 18.

ULF har lejet en kok, som vil komme og lave sund mad sammen med deltagerne. Bagefter sætter vi os og nyder maden.

Det er en god idé at medbringe et forklæde eller en T-shirt, der gerne må blive snavset/fedt. Du kan også tage nogle bøtter med, **hvis** der skulle blive rester, man kan få med sig hjem.

Der vil være mulighed for at mødes med en frivillig på Tommerup Station ca. kl. 10.30 og så følges op til skolen.

Hvis du selv kommer til skolen, så er adressen: Tommerup Skole, Stadionvænget 7, 5690 Tommerup. Der er tilmelding til Hanne Nielsen på tlf. 75 72 46 88 eller e-mail: hanne@ulf.dk senest 9. august.

FAVRSKOV

Udendørs fotokursus – ny dato

ULF Favrskov-kredsen arrangerer et to-dages udendørs fotokursus i samarbejde med ULF Ferie lørdag 3. juli og

KOLDING

Kanotur på Gudenåen

ULF Kolding-kredsen har arrangeret en kanotur i samarbejde med ULF Ferie og med deltagelse af ULF-frivillige. Lørdag 14. august til søndag 15. august.

Vi sejler op ad Gudenåen, stopper og spiser vores medbragt madpakke og sejler videre, til vi når en teltplads, hvor vi laver aftensmad over bål og overnatter.

Efter morgenmaden sejler vi videre op ad Gudenåen.

Prisen er 100 kr. pr. person, som sættes ind på reg. nr. 7562, kontonr. 1005539 senest 9. juli.

Tilmelding til Hanne Nielsen på telefon 75 72 46 88 eller e-mail: hanne@ulf.dk senest 9. juli.

KØBENHAVN

Kanotur på Lyngby Sø

ULF København-kredsen arrangerer en kanotur i samarbejde med ULF Ferie med deltagelse af ULF-frivillige.

Fortsættes side 37





Det sker i kredsene

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

Fortsat fra side 35

Fredag 9. juli kl. 10.30 til 17.00. Vi mødes på Københavns Hovedbanegård under uret kl. 10.30.

Vi skal sejle rundt på Lyngby Sø og Mølleå. Vi vil tage et stop ved Havnehytten, hvor vi spiser vores frokost. Efter frokosten sejler vi tilbage med kanoerne.

Prisen er 100 kr. pr. person, som sættes ind på reg. nr. 7244, kontonr. 1329363 senest 17. juni.

Tilmelding til Hanne Nielsen på telefon 75 72 46 88 eller e-mail: hanne@ulf.dk senest 17. juni.

KØGE

Kanotur på Køge Å

ULF Køge Kreds arrangerer en kanotur i samarbejde med ULF Ferie med deltagelse af ULF-frivillige.

Torsdag den 8. juli fra kl. 9.30 til 14.00. Vi mødes ved 7-Eleven på Køge Station.

Vi skal sejle rundt på Køge Å. Vi laver et stop ved Det Grønne Hus, hvor vi spiser vores sandwich. Efter frokost sejler vi tilbage til, hvor vi har lejet kanoer.

Der er tilmelding til Hanne Nielsen på tlf. 75 72 46 88 eller e-mail: hanne@ulf.dk senest 16. juni.

RIBE

Tur til Legoland

ULF Ribe Kreds arrangerer en tur til Legoland i samarbejde med ULF Ferie lørdag 14. august.

Vi mødes på Esbjerg Station og følges ad til Legoland. Der vil også være frivillige med på hele turen.

Vi laver en rigtig hyggelig dag, hvor vi vil gå rundt og se på Legoland. Der er også mulighed for at prøve nogle forlystelser, og vi vil finde et sted at spise frokost, og inden vi tager hjem, skal vi have en is.

Man skal selv betale transport til og fra Legoland.

Tilmelding til Hanne Nielsen på telefon 75 72 46 88 eller e-mail: hanne@ulf.dk senest 9. juli.

SVENDBORG

Fælles tur til Skarø

ULF Svendborg-kredsen arrangerer i samarbejde med ULF Ferie en ø-tur til Skarø lørdag 21. august 2021 fra kl. 10.30 til 17.20, hvor vi er tilbage i Svendborg.

Vi mødes på Svendborg Havn kl. 10.30, hvor vi så sejler ud til Skarø.

På øen deles gæsterne i to hold, som skiftevis kommer på oplevelse med naturguiden og ø-guiden.

Frokost og eftermiddagskaffe med kage er der også sørget for. På turen vil nogle ULF-frivillige deltage.

Tilmelding til Hanne Nielsen på telefon 75 72 46 88 eller e-mail: hanne@ulf.dk senest 14. august.

VEJLE KREDS

Sheltertur flyttet

ULF Vejle-kredsen laver en sheltertur i samarbejde med ULF Ferie fra lørdag 28. august kl. 12.00 til søndag 29. august kl. 11.00.

Kredsen har lejet tre shelters i Vingsted, hvor vi skal overnatte. Der er planlagt flere aktiviteter ude i naturen sammen med en naturvejleder. Om aftenen vil vi lave mad over bål. Det er frivilligt, om man vil overnatte derude. Man skal selv sørge for transport hjem, hvis man ikke vil.

Turen koster 75 kr. pr. person. Pengene sættes ind på reg. nr. 7244, kontonr. 1080180 senest 9. august. Nogle frivillige vil deltage i turen.

Tilmelding til Hanne Nielsen på telefon 75 72 46 88 eller e-mail: hanne@ulf.dk senest den 9. august.

AARHUS

Hyggetur i Dyrehaven

ULF Aarhus Kreds arrangerer en tur til Marselisborg Dyrehave i samarbejde med ULF Ferie lørdag 10. juli kl. 11-15.

Der er mulighed for, at man kan mødes på Aarhus Station og tage bussen derfra eller ved bus-stoppestedet Ballehage/Ørnereden. Frivillige vil deltage i hele turen.

Vi vil spise vores frokost sammen, hilse på dyrene og nyde skoven.

Der er tilmelding til Hanne Nielsen på tlf. 75 72 46 88 eller e-mail: hanne@ulf.dk senest 17. juni.

IT-praktikant i medieafdelingen



Mit navn er Oliver Fogh Søndergaard. Jeg er 32 år og ny praktikant hos ULF. Jeg hjælper til i medieafdelingen og er allerede glad for at være her.

Jeg er lidt af en nørd, der bare elsker at arbejde med computere. Jeg bygger selv

mine egne computere, og det bruger jeg meget tid på.

Inden for it- og medieområdet er jeg selv-lært. Jeg har lært mig selv alt, hvad jeg kan.

Min praktikperiode varer indtil videre til en gang i juni.

