



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULF nyt

25. ÅRGANG • NUMMER 4 • AUGUST 2022

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



Miraklernes sommer er ikke helt forbi

Sommeren 2022 skete det: Festivalerne og solskinsferierne genopstod for alvor efter corona. Endda i godt vejr. Det meste af tiden. På billedet ses "Det kreative hjørne" på årets Sølund Musik-Festival, hvor deltagerne kunne sidde og gøre sig klar til fest.

Se flere billeder side 22

Ny serie

Mød en kredsformand
Poul Frost Kjeldsen
side 5

Kreta kaldte

Første langtur efter corona
gik til det græske øhav
side 20

Lyst-lytter-tips

Med en fortælling til ørerne
bliver alt lidt sjovere
side 33

FORMAND FOR ULF:**Lars Gjermandsen****FORMAND FOR ULF UNGDOM:****Rikke Sørensen****ANSVARSHAVENDE****ULF/ULF UNGDOM:****Lars Gjermandsen****KONTAKTANNONCER:****Skal sendes til ULF's kontor:
Sjællandsgade 32, 7100 Vejle****REDAKTØR:****Karin Svennevig Hyldig****GRAFISK****TILRETTELÆGGELSE:****Intryk ApS****www.intryk.dk****TRYK:****PE Offset A/S****Tømrervej 9, 6800 Varde****ÅBNINGSTIDER****PÅ ULF'S KONTOR:**

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

Sundhed skal gøres mere spændende

Den festlige og hyggelige nordiske sundhedsfestival Special Olympics blev i mandags afviklet i Kolding. Og denne gang havde Lev og Parasport Danmark valgt at sætte ekstra politisk fokus på sundhed og trivsel blandt mennesker med udviklingshandicap på en sundhedskonference, hvor 1200 mennesker med udviklingshandicap diskuterede udfordringer og mulige løsninger.

Det var en rigtig spændende dag med mange gode oplæg om fysisk og mental sundhed blandt mennesker med udviklingshandicap.

Formand for ULF Ungdom Rikke Sørensen, næstformand i ULF Jette Tastesen og jeg deltog, og Rikke holdt et rigtig flot oplæg.

Fokus var, hvad vi kan gøre for, at mennesker med udviklingshandicap lever længere, bliver bedre til at passe på sig selv og ikke mindst, hvordan vi gør sundhed mere spændende.

For det handler ikke bare om kost og motion.

Jette Tastesen sidder med i en sundhedsgruppe i Lev, hvor de planlægger en sundhedscamp til næste år. Her skal både borgere, pædagoger, sundhedspersonale og forskere mødes for at gøre det sunde liv sjovere, mere interessant og lettere at vælge til.

Det er et vigtigt stykke arbejde, som Jette brænder rigtig meget for.

Special Olympics Idrætsfestival

er et bredde-idræts-arrangement for alle over 16 år med generelle indlæringsvanskeligheder.

Over 1.000 udøvere og 100 klubber samt institutioner og bofællesskaber fra hele landet deltager, og der kommer også udøvere fra andre europæiske lande.

Arrangører er Parasport Danmark, værts-kommunen og det lokale foreningsliv.

Næste gang – i 2024 – foregår det i Frederikshavn Kommune.

Udviklingshæmmedes LandsForbund · Sjællandsgade 32 · 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 7. SEPTEMBER

til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har bladet mellem
17. og 21. oktober.

ANNONCESALG

– hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet!Rosengrenen ApS · Hovedgaden 8 · 8670 Låsby
Tlf. 86 95 15 66 (kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00)**E-mail: info@rosengrenen.dk**

FORMANDS PORTRÆT

MØD KREDSFORMÆNDENE I ULF

DENNE GANG:
POUL FROST KJELDEN



i Aalborg og hveranden gang i Frederikshavn. For at gøre det så nemt som muligt for alle,” forklarer han.

“Og så har jeg jo Lissy Simonsen til at støtte mig oppe i Frederikshavn.”

En god kredsformand skaber gode oplevelser for medlemmerne og styrker fællesskabet, forklarer Poul Frost.

Havnemøder under corona

“Vi har været i Randers Regnskov, Aalborg Zoo, Fårup Sommerland, bowlet, været ude at spise sammen og lavet mange andre spændende ting. Vi har det jo så godt med hinanden. Det er faktisk det vigtigste,” siger han.

Corona var en svær tid for sammenholdet, men Poul Frost er en kreativ formand, så han inviterede de medlemmer, der havde lyst, til at mødes i det fri på Aalborg Havn.

“Det var folk glade for. De trængte til at komme ud af isolationen,” fortæller han.

Nu hvor restriktionerne er væk, drømmer Poul Frost om at tage de nordjyske ULFere med ud på eventyr andre steder i landet.

“Jeg kunne rigtig godt tænke mig at lave en weekendtur til København. Så kunne vi sammen tage ud og se byen,” siger han.

Vi har det jo så godt med hinanden

Det var faktisk ikke nyt for Poul Frost, da han for elleve år siden blev valgt ind som formand for ULF's kreds i Frederikshavn.

Han havde tidligere været formand for ULF Ungdom et par år og syntes, bestyrelsesarbejdet var spændende.

Siden er den smilende kredsformand blevet genvalgt flere gange, og han bliver tilsyneladende aldrig træt af ansvaret for fællesskabet i Nordjylland.

Lissy støtter

Heller ikke når det kniber med at få medlemmerne til at deltage i fællesarrangementer. Og det kan godt knibe i det nordjyske, hvor der er lang afstand mellem medlemmerne. “Bestyrelsen mødes altid efter fyraften. Hveranden gang

Fulde navn: Poul Frost Kjeldsen.

Formand for: Frederikshavn Kreds siden 2008.

Alder: 50 år.

Interesser: Går til svømning og spiller i et band.

Job: Arbejder på nedsat tid i en virksomhed i Aalborg.



19. august sluttede billetsalget til Handicap Grand Prix 2022 i Aaruphallen, Skolegade 3 i Aarup på Fyn, og hvis alt går, som planlagt, betyder det, at bands fra hele landet nu endelig igen skal mødes for at vinde publikums og dommernes gunst.

Det sker 10. september klokken 13.

Corona aflyste både Handicap Grand Prix 2020 og Handicap Grand Prix 2021.

Men i skrivende stund ser det altså ud til at klappe i 2022.

Billetsystemet har voldt nogle kvaler, så måske er der stadig billetter. Kig ind og følg med på www.hgp.dk eller Facebooksiden <https://www.facebook.com/hgp.handicap.grand.prix>



PROGRAM

Kl. 12:

Dørene åbnes.

Kl. 13.10-17:

Handicap Grand Prix skydes i gang af UNICO, der vandt i 2019.

Kl. 13-17:

- De 11 bands optræder med deres sange.
- Første afstemning og votering.
- De tre finalister optræder.
- Anden afstemning og votering.
- Årets Handicap Grand Prix-vinder 2022 kåres.
- Uddeling af priser.
- Vi hører vindingsangen igen.

Kl. 17-19:

Aftensmad og dans.

BANDS DER DELTAGER:

- Nydningdrene med "Bedste venner" (Kolding).
- Sækken med Hiphoppere med "Hjertet" (Odense).
- Jennifer med "Safari" (Lolland).
- BV2 Band med "Der er noget i dit blik" (Aalestrup, Vesthimmerland).
- Sunshine Band med "Choose the light" (Slagelse).
- JFK med "Livet er en pose øl" (Brøndby).
- The Jess med "Sommer" (Aarhus)
- Bali med "Free" (Odense).
- Regnbuestøv med "Sangen til Osvald" (Roskilde).
- White Stars med "Klimakrise" (Hvidovre).
- The FSU Band med "Min dør står på klem" (Faxe).



Kjærs stjerne

lyste stærkest på Sjællandsfestivalen

Foto: Kirsten Bastholm og musikevent.dk

2022 blev også året, hvor Danmarks næststørste festival for mennesker med særlige behov, Sjællands-festivalen, endelig kunne genopstå efter coronas jerngreb.

Det skete 18. og 19. maj i Slagelse.

Og det blev en rigtig god oplevelse for de ca. 3.000 festivaldeltagere, fortæller Kirsten Bastholm, der selv spillede på festivalen med sit band, Unico, som vandt Handicap Melodi GrandPrix 2019.

“Vejret var rigtig godt 18. maj, hvor vi spillede. Men den største oplevelse var nok at høre Birthe Kjær igen. Folk skrælede med på alle hendes sange. Det var vældig sjovt,” fortæller Kirsten Bastholm.

Andreas Odbjerg, Hjalmer, Kandis og Magtens Korridorer optrådte også på Sjællands-festivalen. Men ingen af dem strålede altså så klart som Birthe Kjær og hendes dansere på scenen.

På næste side kan du se vinderne af Handicap Grand Prix 2019, Unico, lave lydprøve.

Manden med sax'en hedder Jens Christian Larsen og er bandets forsanger og saxofonist.





Fin tradition på Fyn

Tekst og foto: Svend Erik Pedersen

Den årlige hyggedag i Christiansminde i Svendborg Kreds forløb som altid rigtig hyggeligt med masser af sjovt samvær.

19. maj var en varm dag, så deltagerne havde lyst til at spille petanque, og derefter gik alle over for at få lidt at spise, for uden mad og drikke duer helten ikke.

Hyggedagen i Christiansminde er gratis for alle. Også deltagere, der ikke er med i ULF.



Bankospil med mange gevinster

Tekst og foto: Svend Erik Pedersen

25. maj var de interesserede fra ULF Svendborg Kreds samlet til banko og spisning. En hyggelig dag med gode gevinster til alle, men Viggo Rasmussen, der bor i støt-tecenter i Rudkøbing og har været medlem i mange år, vandt flest gevinster. Så for sjov blev alle enige om, at han skulle dele sine gevinster med alle de andre. Men det var selvfølgelig bare for sjov. Til efteråret er kredsen klar med flere sjove og hyggelige arrangementer i Frivillighuset i Svendborg. Alle medlemmer af ULF er velkomne.

Viggo vandt og vandt.

Damerne tog flest kegler

Tekst Claus Frederiksen. Foto: Tina Madsen

Bowlingturen til Bowl'n'Fun i Viby for medlemmer fra Aarhus og Favrskov blev en stor succes. Det fortæller formand for Horsens-kredsen Tina Madsen, der var med som frivillig på turen.

“Folk hyggede sig, og det var sjovt at stå på sidelinjen og følge med,” siger hun.

“Kvinderne var både bedst og hurtigst til at få point på tavlen”.

Efter bowlingdysten var der stort tag selv-bord i The Grill. Og Tina Madsen nød det hele så meget, at hun valgte at invitere deltagerne med til Horsens-kredsens bowling-arrangement.





Mit nye liv

En flytning fra Haderslev til Børkop-egnen har gjort livet bedre på flere måder for Annika Mathiesen. Det fortæller hun selv om i denne artikel.

Jeg hedder Annika og bor på et bosted, der ligger mellem Vejle og Fredericia i Jylland men kommer oprindeligt fra Haderslev, hvor jeg har boet det meste af mit liv.

Jeg flyttede ind på afdelingen Sida, der er en del af Fonden Damkjærgaard i februar 2017 og er rigtig glad for at bo her.

Jeg bor i en to-værelses lejlighed og klarer selv alt. Jeg kan godt lide, at der er rent og pænt. Når jeg skal nogen steder hen, benytter jeg mig af flex taxa og bestiller mine ture med den nye app jeg har fået. Det er nemt og smart.

Jeg kører også med X-bus, hvis jeg skal til Haderslev, eller med tog, hvis jeg skal længere væk. Hvis jeg skal til læge, tandlæge, fodpleje eller lignende, kan jeg blive kørt af personalet.

Dorthe er en god veninde

Jeg har en rigtig god veninde, Dorthe, som jeg laver en masse ting sammen med. Hun bor også på Sida. Vi tager tit til Vejle eller Kolding for at shoppe, spise, gå i biografen eller høre musik. Vi tager også til Haderslev, da vores forældre bor der. En gang imellem lejer vi et sommerhus

og har blandt andet været i Hvidbjerg og Lalandia sammen. Det hygger vi os med og oplever en masse ting.

Jeg laver også mange ting for mig selv. Jeg går til idræt i dagtimerne i Fredericia. Træningscenter om onsdagen og svømning torsdag. Jeg spiser som regel frokost derinde bagefter.

At rejse er at leve

Jeg er også begyndt at se håndboldkampe i Fredericia-hallen, når FHK spiller. Det er rigtig sjovt, og det er også sjovt at drille Tony og Janni på kontoret og damerne i cafeen. De kender mig efterhånden meget godt, og jeg får tit sedler med hjem til personalet.

Jeg tager også gerne på ferier med ULF og har blandt andet været med i Harzen og på juletur til Hamburg og Lübeck, og så skal jeg til Costa del Sol til efteråret. Det at flytte fra Haderslev til Sida har gjort, at jeg føler, jeg har fået et bedre liv og flere venner og veninder.

Desuden besøger jeg mine forældre oftere, end da jeg boede i Haderslev.

PORTRÆT AF EN ULFer

Allan er arbejdsløs, men har nok at tage sig til



Tekst og foto: Kirsten Bastholm og Svend Erik Pedersen

Allan Nis Nielsen er 48 år og har boet på Bostedet Bjørnemosen i 13 år i 2022. Lige nu er han ikke i job, men går hjemme og hygger sig.

Tidligere har han været ansat ved Min Købmand i Odense-bydelen Holluf Pile.

“Jeg er meget glad for mit medlemskab i ULF, for der sker altid noget spændende. I har mange gode aktiviteter,” siger han.

En god tid med Fylla

Allan Nis Nielsen gik som barn på Kerteminde Skole, som var en almindelig folkeskole, og derefter fra 1987 til 1988 på Brangstrup-skolen i Ringe.

“Det var en rigtig god tid dér, for jeg fik job hos Ring Andersen Skibsværft i Svendborg. Jeg arbejdede bl.a. med det faste inventar på inspektionsskibet Fylla, altså skotter, borde, køjer og den slags,” fortæller han.

Dansktop, smølfer og delfiner

I sin fritid samler Allan Nis Nielsen på smølfe-figurer og delfiner af glas. Han er også glad for musik og har lige har været til Kandis-koncert. Og når der er Dansktop Festival i Svendborg, eller når Lev Svendborg holder Glad Disco Festival i Den Blå Gård, er Allan en sikker gæst.

“For der er altid god musik og en fed stemning,” som han siger.

Da "MINven" gjorde Sct. Hans aften til en fest

Foto: Røde Kors og Lev. Tekst: Claus Frederiksen

Lev har sammen med Røde Kors, Socialpædagogernes Landsforbund og i dette tilfælde Kolding Kommune fået midler til projekt MINven, der skal skabe gode sociale oplevelser for borgere med udviklingshandicap.

To et halvt år med corona har nemlig gjort det sociale liv ekstra svært for mennesker med særlige behov og skabt stor isolation.

Det er der kommet flere gode arrangementer ud af. Blandt andet Sct. Hans aften, hvor billederne her er taget.

Det blev en aften med flot opbakning og masser af hygge.

Det skønnes, at hver 8. person med udviklingshandicap her i Danmark mangler en ven og/eller kontakt til familiemedlemmer.

Især mennesker med stort behov for støtte kan være meget isolerede.

De frivillige i MINven besøger bosteder rundt om i landet og laver forskellige fællesskabsaktiviteter, der ryster mennesker sammen, mindsker ensomhed og får mennesker til at smile og have gode oplevelser.

Hvis du vil vide mere om MINven, kan du ringe til Emma Borello, eb@lev.dk, tlf. 25 33 18 99.





Rune Apostoli

Når enden er god, bliver humøret højt

Tekst: Claus Frederiksen. Foto: Asger Drewsen

Juleturen til Tivoli i København måtte som så meget andet aflyses i 2021.

I stedet blev jule-udflugten til en rigtig fin forårs-udflugt 30. april, fortæller Rune Apostoli, der især er medlem af ULF på grund af de mange gode oplevelser, der følger med.

“Det var en dejlig tur, både togrejsen derover, hvor vi kørte igennem en masse byer, og den flotte park og forlystelserne. Den tur kan jeg helt klart anbefale andre ULFere,” siger Rune Apostoli, der er 33 år og til daglig arbejder i Bilka i Vejle.





Tour de France: ULF var med helt fremme i feltet

Foto: Asger Drewsen

Stemningen ved Tour de France 2022 i de tre julidage, hvor løbet kørte gennem Danmark, var noget helt særligt. Det er alle vist enige om.

Nede sydpå taler de stadig om en fantastisk dansk folkefest og om, at det hele toppede på Koldingvej i Vejle:

Det var her, TV2-kommentator Rolf Sørensen fik tårer i øjnene, og kollegaen Dennis Ritter udbød:

“Alt, hvad vi har set de to første dage – det her overgår det. Sådan en stemning har jeg aldrig oplevet før.”

På en af de gode pladser på Koldingvej sad ingen ringere en ULF-formand Lars Gjermandsen.

“Asger Drewsen og jeg kom tidligt, mens der stadig var pladser. Ved halvottetiden” fortæller han.

Formanden fortæller også, at det mest spændende at se på var karavanen af biler, der kom før rytterne.

“Man skal stå der for oplevelsen, stemningen og spændingen. Ikke for at se rytterne. Dem ser man bedre på fjernsynet. Ude i virkeligheden suser de bare forbi på få sekunder,” siger han.



Paradis tur-retur

Første tur med ULF Ferie gik til Kreta og var en stor succes.

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Asger Drewsen

ULF Feries første store udlandstur til Kreta i maj blev en stor succes, fortæller to af de i alt 25 deltagere, medlem af ULF Feries bestyrelse Asger Drewsen og æresformand Lisbeth Jensen.

De havde begge to savnet det søde ferieliv i coronasomrene 2020 og 2021. Derfor nød de om muligt ferien endnu mere end ellers.

“Vejret var godt. 32 grader i skyggen” fortæller Lisbeth Jensen.

“Og de frivillige gjorde et fantastisk stykke arbejde. Også de frivillige der aldrig havde været med før,” fortæller Asger Drewsen.

De to havde ellers vidt forskellige ferieoplevelser på den samme tur.

Hvor Asger udforskede øen på en lejet cykel, var med på øhop, snorklede fra båden, var på museum og shopping samt besøgte et vindestilleri, nøjedes Lisbeth Jensen med at tage med en aftentur til havnebyen Chania.

“Middagsheden var for voldsom for mig. Så om dagen blev jeg på hotellet,” siger hun.

Lisbeth Jensen har været med på alle ULF's sommerferier siden år 2000, hvor det hele begyndte.

“Hotellet var virkelig godt, og maden var dejlig. Bravo Tours leverede virkelig en god kvalitet. De spurgte, hvad de kunne gøre for os. Og så gjorde de det,” siger Asger Drewsen, der kun har en negativ bemærkning: “Turen var fantastisk. Men det var hårdt at komme hjem igen.”







Snapshots

fra årets Sølund-festival

FOTOS: TINA MADSEN OG KIRSTEN BASTHOLM



FAKTA OM SØLUND

- Sølund Musik-Festival har eksisteret siden 1986. På grund af corona blev festivalens 35-års fødselsdag dog først holdt i år.
- Omkring 20.000 deltager hvert år i den tre dage lange festival, der er verdens største festival for mennesker med fysisk og psykisk udviklingshandicap.
- Festivalen afvikles altid tirsdag, onsdag og torsdag i anden uge af juni. Næste år bliver det altså 6., 7. og 8. juni.
- Hvis du har musikønsker til næste års Sølund-festival, kan du sende dem ind via hjemmesiden: solund-festivalen.dk.



Med Kandis får du det søde med det sjove

To fans fortæller lidt om at være vilde med det populære orkester.



Fotos og tekst: Kirsten Bastholm og Svend Erik Pedersen

Mange ULFere kan rigtig godt lide det danske orkester Kandis og rejser gerne land og rige rundt for at opleve sanger og guitarist Johnny Hansen, bassist og sanger Jørgen Hein, tangentspiller og sanger Jens Erik Jensen, trommeslager og sanger Frank Thøgersen samt leadguitarist og sanger Mads Hyldahl på scenen.

Efterårets biograffilm "Kandis for livet" har fået femstjernet modtagelse af anmelderne, og det 30 år gamle orkester har travlt som aldrig før.

Men hvad er det ved Kandis, der gør oplevelsen så god hver gang?

Det spørgsmål har ULFnyt stillet to fans i Sedenhusene, hvor Kandis optrådte i foråret.

"Johnny Kandis var virkelig sjov. Og sangene var gode," forklarer Mike Røygaard, der selv er aktiv i Odense Værkstedernes Musik og Teater linje. Han har boet i Sedenhuse i tre år, spiller fodbold og tager gerne på musikfestivaler om sommeren.

"Johnny sang bl.a. "video video", og vi dansede og morede os rigtig meget," siger Lisa Gray, der har boet i Sedenhuse i syv år.



Lissy og linselusene

De fine gæster stod nærmest i kø for at blive fotograferet sammen med ULF-bestyrelsesmedlem i Frederikshavn Lissy Simonsen ved den nordiske sundhedskonference 20. maj, der blev afviklet i forbindelse med Special Olympics i Kolding.

Lissy Simonsen og hendes mand Per Simonsen var med som repræsentanter for Skagen Svømmeklub, og de to havde en fantastisk weekend i Kolding med festligheder, sundhedstjek og masser af underholdning.

“Pludselig så jeg HM Dronning Margrethes søster HKH Prinsesse Benedikte. Hun gik rundt sammen med Koldings borgmester og vores egen borgmester. Og så gik jeg hen og spurgte, om jeg måtte få et billede sammen

med hende. Det måtte jeg gerne. Og så var min dag jo reddet,” fortæller Lissy Simonsen.

Og som man kan se på billedet, var der endda flere, der gerne ville fotograferes med Lissy. Bag hende ses Koldings borgmester den konservative Knud Erik Langhoff med borgmesterkæde om halsen og til venstre for ham borgmester i Frederikshavn (og Skagen, hvor Lissy Simonsen bor), socialdemokraten Birgit Stenbak Hansen.

Du kan læse mere om Special Olympics og sundhedskonferencen i formand Lars Gjermandsens leder side 3.



Det bliver en god sommer i Svendborg

Tekst og foto: Svend Erik Pedersen

Grønnemose Gården, som er en del af Grønnemose-værkstederne i Svendborg, er flyttet.

Det nye sted har på flere måder højt til loftet, fine rammer at arbejde i og glade brugere.

ULFnyt har snakket med én af dem, Michael Pedersen, som viser rundt her på billederne, og han synes, det går godt.

Godt at blive udfordret

“Vi trives bedre her. Jeg er i køkkenet hele dagen fra 9 til 15, laver kaffe, gør klar til frokost, hvor man kan vælge mellem en varm ret eller smørrebrød. Det er blevet lettere at betale for maden med MobilePay,” fortæller han.

“Hvis jeg ikke var her, ville jeg sidde hjemme ved computeren dagen lang og se film. Jeg ville komme til at veje

for meget. Her bliver jeg udfordret af spændende opgaver, og her har jeg venner. Vi kan lave sjov sammen. Jeg bor i Svendborg i et støttecenter, hvor jeg har min egen lejlighed,” siger Michael Pedersen videre.

Skønt at komme ud

Han er vokset op i Svendborg, hvor han gik i skole og lærte at læse.

“Det er ikke alle, der er så heldige. Nogle ULFere kan ikke læse,” siger Michael, der drømmer om flytte til en anden by end Svendborg engang.

“Jeg vil gerne klare mig selv så meget muligt. Men foreløbig glæder jeg mig bare til sommer, hvor vi kan være mere ude i haven, drivhuset og udekøkkenet. Vi har også en bålplads. Og så har vi høns,” som han siger.



KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

KÆRESTE MIDT I TREDIVERNE

Jeg hedder Hussein. Jeg kan godt lide at høre musik, danse og gå til kampsport. I min fritid spiller jeg guitar og skriver sange.

Jeg søger en kæreste, som er 34-35 år. Du skal komme fra Randers eller Århus. Du kan kontakte mig på telefon 30 20 62 98.

Glæder mig til at høre fra dig.

ANSVARSFULD KÆRESTE SØGES

Jeg er en frisk og kærlig mand på 69 år. Jeg bor i egen lejlighed i Gentofte.

Af interesser kan nævnes Kandis, dansk musik og gamle danske film.

Jeg er god at være kæreste med; knuser, kysser og elsker at hygge med god mad og kaffe.

Kærlig hilsen Per

Tlf. 28 72 43 10 (ring helst om eftermiddagen).

Eller send et brev til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle og skriv "billemærke 8183" udenpå kuverten. Så sender ULF brevet videre.

JYSK KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Georg og bor i Voerladegård tæt ved Skanderborg. Min alder er 61 år. Jeg er pensionist men går på arbejde om onsdagen.

Musik er min store interesse. Jeg har mange plader og spiller selv guitar. Danske film er jeg også vild med.

Og jeg kan godt lide at rejse til udlandet. Du kan kontakte mig på tlf. 28 29 19 64.



SØD KÆRESTE PÅ FYN SØGES

Jeg hedder Flemming og er 53 år. Jeg bor alene i egen lejlighed. Jeg søger en kvinde, som er mellem 40 og 55 år. Jeg kan godt lide at gå på restaurant og nyde et godt måltid mad sammen.

Kærlig hilsen Flemming

Hvis du er interesseret, så send et brev til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle. Skriv også "billemærke 2883" udenpå kuverten. Så sender ULF brevet videre.

MÆND OG DAMER SØGES

Jeg hedder Dennis. Jeg er 34 år og bor i Viborg. Mine interesser er håndbold, fodbold, bowling, at tage på café, gå tur og shoppe.

Jeg søger en kæreste. Din alder og hvor du bor i landet har ingen betydning. Jeg søger både mænd og damer. Du kan kontakte mig på tlf. 22 44 24 60. Ring eller send en sms.

Med venlig hilsen Dennis Lauritsen

NORDJYLLAND KALDER

Jeg hedder Anethe, er 52 år og interesserer mig for at synge og spille bingo. Jeg bor i Vestbjerg i Nordjylland.

Jeg søger en mande-kæreste mellem 40 og 60 år, som bor nord for Randers og syd for Frederikshavn.

Du skal være følsom og kærlig. Du kan kontakte mig på tlf. 26 11 23 06.

Med venlig hilsen Anethe

GOD KÆRESTE SØGER MATCH

Jeg hedder Kim, er 39 år og bor i Gudme på Sydfyn.

Jeg søger en kæreste på mellem 30 og 50 år. Du skal helst bo på Fyn.

I min fritid går jeg til karate, og jeg kan også lide at se film og spille på min iPad. Jeg går til håndbold og basketball-kampe. Jeg kan også godt lide at gå i teatret og se musicals.

Om sommeren tager jeg på højskole med SUK (for personer med indlæringsvanskeligheder).

Som kæreste er jeg trofast og god at hygge med.

Du kan ringe til mig på mobil 20 98 52 52.

Hilsen Kim Roland Hansen



SØGER SJÆLLANDSK KÆRESTE PÅ 35-55 ÅR

Er du til en fyr med gang i? En som nyder koncerter, gode middage i byen samt bowling og biograf? Så er jeg måske noget for dig.

Jeg elsker også stille aftener på sofaen med gode gamle danske film og lange gåture på stranden.

Jeg er 50 år gammel og hedder Jan. Jeg bor i Holbæk. Jeg savner en kæreste at dele tilværelsen med.

Hvis dette har vakt din interesse, er du velkommen til at skrive en sms eller ringe til mig på tlf. 22 62 66 98.

Ser frem til at høre fra dig!

Varme kærlige hilsner Jan

Fortsættes side 31

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

KÆRESTE ELLER KAFFEVENINDE

Jeg hedder Bjørn og bor i Aarhus N. Jeg er 49 år og en pæn mand, der elsker kaffe og gerne et stykke kage til. Jeg interesserer mig for sport, danske film og min familie, som jeg ser jævnligt.

Jeg kan godt lide at høre musik, især rockmusik, og går også til koncerter. Jeg er kærlig og frisk. En mand der laver sjov med folk omkring mig.

Jeg kunne godt tænke mig en sød veninde eller kæreste, som jeg kan holde i hånden, gå i biografen med og tage med ud at bowle.

Du må gerne bo i Aarhus, så er det nemmere at besøge hinanden. Jeg har en scooter.

Ring gerne til mig, så vi kan snakke. Mit telefon-nummer er 20 83 08 14.

Hilsen Bjørn

MAND SØGER MAND

Jeg er en ung mand på 34 år, som søger en mandlig kæreste. Mine interesser er: café-besøg og gå i biografen. Jeg er god til at lave mad. Jeg elsker hjemme-hygge, med en god film.

Jeg søger en mand mellem 30 og 40 år fra Sjælland eller Fyn. Ser frem til at høre fra dig.

Send et brev til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle og skriv "Billetmærke 3815" udenpå kuverten. Gerne på bagsiden.

Med venlig hilsen Lasse Bobsin

HEJ PIGER

Jeg er en fyr på 34 år, der søger en sød pige eller kæreste mellem 35 og 42 år.

Jeg kan godt lide at hygge mig derhjemme med god film, tage ud at spise, gå en god tur, kigge på tøj og gå i biografen. Jeg har mit eget værksted.

Jeg går ikke så godt, da jeg har haft kræft, men jeg har det fint nu.

Min kæreste skal kunne lide mig, som jeg er. Du kan skrive eller ringe til mig. Mit telefon-nummer er 23 64 54 52.

Håber at høre fra dig.

Kærlig hilsen Carsten



SØD VENINDE SØGES

Jeg er en 48-årig mand, der søger en kæreste eller en veninde til hjemlig hygge, café-ture og lignende.

Jeg kan godt lide at spille spil på min iPad, gå på café og se danske film.

Jeg håber, du kunne tænke dig at mødes med mig. Jeg bor i Grindsted.

Du kan kontakte mig på tlf. 21 83 31 91 eller på mail michaelvase@post10.tele.dk

Du kan også sende et brev til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle og skrive "billetmærke 2456 et sted udenpå kuverten. Så sender ULF brevet videre til mig.

SØNDERJYDE SØGER VENSKAB

Jeg søger en rigtig sød pige, som måske er lettere udviklingshæmmet og har lyst til at lære mig at kende.

Mit navn er Svend-Aage Nielsen, jeg bor nær Kruså i Sønderjylland. Jeg bor til leje i et dejligt parcelhus med en lille have til. Jeg er 78 år og gået på folkepension. Jeg ryger ikke. Du skal helst også være ikke-ryger.

Jeg søger kun venskab med en pige, som er lettere udviklingshæmmet. Alder betyder ikke så meget. Men det vil være fint, hvis du er mellem 35 og 60 år. Jeg håber, at du har lyst til at besøge mig og være hos mig i nogle dage. Mine interesser er naturen og gamle danske film, som jeg har mange af på DVD.

Send mig gerne et brev med dit navn og adresse.

Mange kærlige hilsner Svend-Aage Nielsen

Midtkobbel 36, Kollund, 6340 Kruså

SØD OG SJOV FYR SØGES TIL PIGE MED GOD HUMOR

Jeg hedder Gitte og er 62 år. Jeg er glad for dyr, går til ridning og kan lide at gå ture. Jeg elsker at lave fis og ballade. Jeg er ærlig og trofast, og det forventer jeg også du er. Jeg bor på et botilbud i Hobro.

Du må gerne bo i området omkring Hobro og Randers, så vi kan besøge hinanden.

Jeg kan lide at rejse og spise god mad og går gerne på restaurant en gang imellem.

Mobil: 29 67 04 58



Bøger er da noget, vi hører

En lille guide til lydbøger, der er lige så nemme at putte i ørerne som musik. Og mindst lige så afslappende...

Tekst: Oliver Søndergaard og Claus Frederiksen

Foto: Claus Frederiksen

Med en lydbog i ørerne bliver alt fra træning og oprydning til hygge og hobbyarbejde både sjovere og mere spændende. Lydbøger kan være så spændende, at du næsten ikke kan holde pause, og du kan gå tur og købe ind imens, du bliver underholdt.

Og så er det gratis. Man kan i hvert fald låne mange lydbøger gratis på eReolen og, hvis man har synshandicap eller er ordblind, på nota.dk.

Prøv de gratis først

Der findes også tjenester og apps, som koster penge, men prøv de gratis af først. Det gælder bare om at finde de helt rigtige lydbøger til dig.

Måske er du vild med sørgelige kærlighedshistorier eller historier om kendte menneskers liv?

Måske er du mere til krimier eller andre former for uhygge?

Måske kan du bedst lide sjove historier?

Tag evt. en snak om dine interesser med en bibliotekar på dit lokale bibliotek. Bibliotekarer ved rigtig meget

om, hvad der findes på hylderne, og hvad der er godt. En bibliotekar kan sikkert også hjælpe dig med at lave en gratis profil på eReolen.

Du kan få læst højt 24/7

Du kan høre lydbøger hvor som helst og når som helst.

- Hvis du ikke kan sove.
- Når du keder dig.
- Når du trænger til at tænke på noget andet.
- Når du bare gerne vil underholdes.
- Hvis du gerne vil have noget at snakke med andre om. (I kan evt. aftale at høre de samme bøger).

Teknisk fungerer det, ligesom når du hører musik. Og det er fuldstændig ligegyldigt, om du er god eller dårlig til at læse. Lydbøger bliver læst for dig af dygtige oplæsere og skuespillere, der gør fortællingen endnu mere levende.

Senere får du måske også lyst til at høre podcasts, hvor værter fortæller og snakker om forskellige emner, der interesserer dig. Men mere om det en anden gang.



Bettina fra kontoret stempler ud og kobler af med en lydbog

Borgervejleder og koordinator på ULF-kontoret Bettina Nielsen hører mange lydbøger. De hjælper hende til at koble af efter en lang arbejdsdag, fortæller hun.

“Det var en arbejdskollega, der anbefalede mig at prøve lydbøger. Og nu er jeg blevet rigtig glad for det. Især fordi jeg slapper bedre af,” siger Bettina Nielsen, der faktisk lærte at læse ved hjælp af lydbøger i skolen.

“Vi fik bogen foran os og lyden i ørerne, og så var det meget nemt at følge med,” husker hun.

Den bedste bog, Bettina Nielsen har hørt, er “Mysteriet i genbrugsen” af Anna Grue. Den handler om en række mord, der sker i genbrugsbutikker i Nykøbing Sjælland.

Hun låner selv sine lydbøger via betalingstjenesten Podimo, hvor man også kan høre de nyeste bøger. Men “Mysteriet i genbrugsen” ligger nu på eReolen, og hvis du har et lånerkort med kode, kan du helt gratis logge ind og låne den.



Det sker i kredsene

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

FREDERICIA KREDS

Generalforsamling for alle

Hvis du bor i Fredericia Kommune, og hvis du gerne vil være med til at bestemme, hvad der skal ske i din ULF-kreds, kan du møde op til kredsens generalforsamling 7. september klokken 19.00 til 21.00 på Frejasvej 10, 7000 Fredericia. Det er gratis, og hvis der er noget, du gerne vil spørge om, kan du kontakte formand Kim Petersen på tlf. 20 84 83 34. Du kan også sende forslag til ham.

HOLBÆK KREDS

Generalforsamling for alle

Hvis du bor i Holbæk Kommune, og hvis du gerne vil være med til at bestemme, hvad der skal ske i din ULF-kreds, kan du møde op til kredsens generalforsamling mandag den 5. september klokken 16.00 til 18.00 på Holbæk Bibliotek, Nygade 9, 4300 Holbæk. Det er gratis at være med, og hvis du har forslag, eller hvis der er noget, du gerne vil spørge om, kan du kontakte formand John Allan Poulsen på tlf. 22 87 28 48.

KOLDING KREDS

Generalforsamling for alle

Hvis du bor i Kolding Kommune, og hvis du har lyst til at være med til at bestemme, hvad der skal ske i din ULF-kreds, kan du møde op til kredsens generalforsamling tirsdag den 25. oktober 2022 klokken 16.00-18.00 på Kulturhuset, Levisonsvej 22, 6000 Kolding. Det er gratis, og hvis der er noget, du gerne vil spørge om, kan du kontakte formand Annesofie Niemann Pedersen på tlf. 51 26 06 46. Du kan også sende forslag til hende.

KØBENHAVNS KREDS

Generalforsamling for alle

Hvis du bor i Københavns Kommune og har lyst til at være med til at bestemme, hvad der skal ske i din ULF-kreds, kan du møde op til kredsens generalforsamling onsdag 31. august 2022 klokken 15.00 til 17.00 på Ny Ellebjerg, Carl Jacobsens Vej 23A, 2500 Valby. Det er gratis at være med, og du er velkommen til at kontakte formand Torben Østerbye Jensen på tlf. 53 53 65 24, hvis der er noget, du vil spørge om eller foreslå.

SVENDBORG KREDS

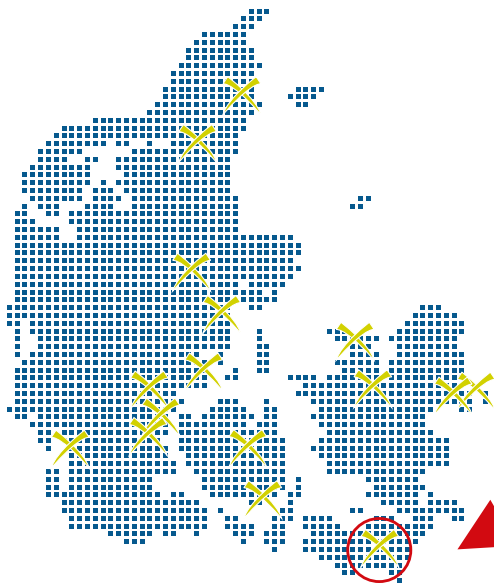
Kursus mod madspild

Priserne stiger, og klimaet er presset, så nu gælder det om at spare på ressourcerne. ULF Svendborg Kreds har derfor inviteret en underviser til at komme og lære ULF'erne at udnytte råvarerne bedst muligt og lave mad uden spild. Det foregår på Grønnemoseværkstedet, Grønnemosevej 7 i Svendborg. Kurset afvikles både 17. september og 12. november klokken 11 til 15. Tilmelding til kredsformand Svend Erik Pedersen 29 24 92 02. Der er plads til 10 deltagere på begge kurser.

AABENRAA KREDS

Generalforsamling for alle

Hvis du bor i Aabenraa Kommune, og hvis du har lyst til at være med til at bestemme, hvad der skal ske i din ULF-kreds, kan du møde op til generalforsamling i ULF Aabenraa Kreds tirsdag den 13. september 2022 klokken 17.00-20.00 på Ny Ellebjerg, Carl Jacobsens Vej 23A, 2500 Valby. Det er gratis at deltage. Du er også velkommen til at kontakte formand Poul Pelle på tlf. 29 99 98 42, hvis du har spørgsmål eller forslag.



Velkommen til ULFs nye kreds i havet syd for Sjælland

Lolland-Guldborgsund Kreds har været længe undervejs, men nu er det lykkedes. Alle glæder sig, og 15 nye medlemmer er strømmet til.

Foto: Martin Vilster

Tekst: Gitte Klitmøller og Mai-Britt Nielsen

Tre lange, seje corona-år skulle der gå, før ULF endelig fik en ny kreds på Lolland-Guldborgsund.

Opbakning har der ellers været masser af. ULF har nu været i flere lokale medier på sydhavsøerne og fået 15 nye medlemmer.

Hver gang, vi var ude på et værested, et bosted eller en arbejdsplads, fik vi tre nye medlemmer. Så på den måde

er det faktisk gået rigtig stærkt, for alle er enige om, at der gerne må ske mere for ULFerne på Lolland-Falster.

10. maj var der stiftende generalforsamling. 32 mødte op og valgte den nye bestyrelse, som ses på billedet.

Kredsen lagde straks ud med to store arrangementer: En hel dag på Grøn Koncert og en weekendtur til Vejle, så øboerne kunne følges til indvielsen af ULFs nye lokaler.



Formand: Gitte Klitmøller (nr. 2 fra venstre forreste række). Næstformand: Allan Friis. Kasserer: Mai-Britt V. Nielsen. Bestyrelsesmedlemmer: Jennifer V. Nobel og Bjarke Jensen. Suppleanter: Johnas Olsen og Gitte Larsen.



GRUPPEHOSTEL



Ophold for grupper med særlige behov

Vores værter står klar til at hjælpe jer

Har I særlige behov, allergier eller ønsker, så hører vi gerne fra jer og tilpasser med glæde både ophold og menu, så den falder i netop jeres smag.

Vi er meget fleksible, og vi arrangerer opholdet efter jeres ønsker. Vi tilbyder moderne og professionelle ophold med gode senge og store familieværelser 61 steder

i hele landet – de fleste med WiFi, eget bad og toilet på værelset og gratis parkering.

Prøv et gruppeophold på et af vores Danhostels og nyd den uformelle stemning, det gode personlige værtskab, vores rummelige værelser og den gode pris.

LÆS MERE PÅ
 **DANHOSTEL.DK**

61

Danhostels
i hele landet



Kom og
se vores
nye
kontorer!

Åbent hus Indvielse af nye lokaler

ULF er flyttet i nye, større lokaler, som ligger skønt placeret ned mod åen i Vejle.

Vi vil rigtig gerne invitere vores samarbejdspartnere og medlemmer til at komme og se de nye lokaler, der ligger ca. et kvarters gang fra Vejle banegård.

Du inviteres derfor til åbent hus fredag den 16. september mellem kl. 13.00 - 16.00, hvor der vil mulighed for en rundvisning i vores nye lokaler og en god snak om ULF.

Vi sørger for lidt godt til ganen og glæder os til at se dig.

Hvis du på dagen har brug for at komme i kontakt med os, træffes vi på telefon **30 48 46 88**.



Tid og sted:

Fredag den 16. september 2022
Kl. 13.00 - 16.00
Sjællandsgade 32, 7100 Vejle



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND