

ULF nyt

24. ÅRGANG • NUMMER 5 • OKTOBER 2020

Riv ud og hæng op
ULF efterlyser frivillige

Fra lig til banegårdsracer
Mors gamle cykel redder dagen

Alt vejr er udevejr
Tips til at nyde den kolde luft



FOTO: CLAUDS FREDEKIKSEN

Forsidebilledet er taget af Claus Frederiksen. I august var på reportagetur til København for at dække KIFUs (Københavns Idrætsforening For Udviklingshandicappede) "Velkommen tilbage-fest" ovenpå forårets nedlukning af Danmark.



FORMANDEN HAR ORDET:

Af Lars Gjermandsen, formand for ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

FORMAND FOR ULF:

Lars Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

ANSVARSHAVENDE ULF/ULF UNGDOM:

Lars Gjermandsen

KONTAKTANNONCER:

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

REDAKTØR:

Karin Svennevig Hyldig

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:

Intryk ApS • www.intryk.dk

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

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
Rådgivning for medlemmer: 30 48 46 88
mandage kl. 15-17

Spændende efterår

I ULF håber vi stadig at komme på Finansloven og fortsætter med at holde møder med politikere, så de ved, hvem vi er.

Jeg glæder mig til et spændende efterår. Ingen tvivl om vi får travlt, men samtidig er jeg sikker på, vores arbejde kommer til at bære frugt.

Ny struktur

ULF er også lige så stille i gang med at ændre struktur. Der er mange overvejelser, vi skal have drøftet med hinanden; blandt andet hvordan fremstår ULF bedst udadtil? Hvordan skal vi tilrettelægge arbejdet? Hvem skal løse hvilke opgaver? Vi er blevet et stort forbund, derfor er der mere at lave, derfor er vi nødt til at lave ændringer.

På grund af corona har vi desværre ikke nået alt det, vi skulle. Det har også påvirket mange af jer derude. Flere kredse skulle have holdt generalforsamling i år. I vil blive kontaktet, så vi kan få aftalt en ny dato i 2021.

DSB vækker undren

Der er krav om mundbind i al kollektiv trafik. I InterCity-tog er der krav om pladsbillet, som er gratis i denne tid. I regional-tog anbefales pladsbillet. Jeg oplever bare, at når man bestiller pladsbillet, bliver vi passagerer stadig placeret lige ved siden af hinanden. Selv hvis vi kun er seks med toget.

Det kunne jeg godt tænke mig at gøre noget ved. Men det kniber lidt med tid til det hele.

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 23. OKTOBER

til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har bladet mellem
2. og 8. december.

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

NETIKETTE

er god opdragelse på internettet

TEKST: CLAUDS FREDERIKSEN

Etikette er et sæt uskrevne regler for, hvad der er acceptabelt, og hvad der ikke er.

På biblioteket siger etiketten for eksempel, at man ikke må larme.

På en fin restaurant tilsiger etiketten, at man ikke må bøvsse højlydt eller vippe på stolen.

I en bus er det god etikette at give gangbesværede medborgere plads.

På samme vis er der nogle retningslinjer for god opførsel på sociale medier. Det kan være datingsider som knuus.dk, sociale medier som Facebook eller debatfora. På nettet kaldes spillereglerne "netikette".



På nettet er alle trolde rå

Og det er nødvendigt med regler for god opførsel på nettet, for når man sidder der bag sin skærm, kan man godt glemme, at der også er andre levende mennesker derude. Og at de skal have lov til at være der allesammen.

Det er belastende at være i rum med folk, der sidder og råber "fuck dig!" hele tiden. I et fysisk rum vil de fleste nok stoppe med den slags ret hurtigt, når alle andre begynder at stirre underligt eller går deres vej. Men på nettet kan man ikke se folks reaktioner. En person, der bevidst kritiserer eller laver skriftlige overgreb på nettet, kaldes for en trolde eller "troll".

Sådan begår du dig på sociale medier og på chat:



Dårlig opførsel betaler sig ikke

Netiketten ligger ikke fast på alle web-sider. Man må også bruge sin fornuft. Det er forbudt at true folk, dele ydmygende billeder eller racistiske udtalelser. Det kan man blive dømt for. Det er også forbudt at tage imod ulovligt downloadet materiale.

I det hele taget kan det bare bedst betale sig at opføre sig ordentligt. Hvis du generer folk, kommer der en reaktion. Ligesom i det fysiske liv.

Du kan for eksempel blive skældt ud eller udelukket fra siden.





Sig fra eller træk på skuldrene

Hans Jørgen Andersen på ULF-kontoret arbejder med etikette i det daglige. Han bestyrer ULFs datingside knuus.dk.

“Mit arbejde er at holde øje med, at folk opfører sig ordentligt,” siger han.

“Og hvis nogen siger grimme ting eller opfører sig grimt, kan jeg give en advarsel eller udelukke dem i nogle timer, dage eller for altid”.

Hvis man er udsat for, at nogen skriver grimme ting til en på nettet, skal man sige fra med det samme, råder Hans Jørgen Andersen.

“Eller man kan også bare lade være med at svare. Det holder jo nok op på et tidspunkt.”

USKREVNE REGLER

Skriv kort og klart og hold dig til emnet

Ting bliver utrolig let misforstået på skrift, og pludselig kan en diskussion stikke helt af og ende som et skænderi. Så snak kun om en ting ad gangen og undgå svære ord. Det er dårlig stil at skrive om fodbold på en side, der handler om hårpleje eller om hårpleje i et havearbejdsforum. Det kan også blive misforstået.

Send kun noget, alle må se

Din familie, din kæreste, din arbejdsgiver og politiet kan også læse med. Nettet er et offentligt mødested.

Del kun dine egne ting

Du kan få problemer, hvis du deler andres musik, billeder og film.

Tænk på modtageren fremfor afsenderen

Det kan godt være, nogen synes, du skal dele deres reklame med en masse andre eller sende en udfordring videre. Men hvad vil modtageren synes? Det er ikke god opførsel at spilde sine venners tid med ting, de ikke ønsker at modtage.



ORDFORKLARINGER

SHITSTORM: En shitstorm er et verbalt uvejr af voldsom kritik på de sociale medier.

SPAM: Reklamer og andet som nogen sender rundt til folk, der ikke vil have det. Spam kan være ulovligt.

TROLDE/TROLLING/TROLLERE: Personer der går til angreb med voldsom kritik eller laver skriftlige overgreb på sociale medier eller i chatrum.

CORONATIPS til dig

TEKST OG FOTOS: CLAUS FREDERIKSEN

COVID-19 er en smitsom sygdom, som skyldes virus, der ligner andre influenzavira og forkølelse. Der findes flere typer corona-virus, men denne er mere alvorlig af flere grunde:

1. Den er ny. For et år siden havde ingen mennesker dannet antistoffer imod den, så den kunne frit sprede sig. Og det er tilsyneladende ekstra farligt at blive smittet igen og igen. Så man skal prøve at undgå, at den får for godt fat.
2. En ny virus, der spreder sig på for eksempel et sygehus, kan gøre alt personale syg på én gang og smitte patienter, der i forvejen er syge. Uden personale fungerer sygehusene ikke. Og det kan gå meget galt, når der så oven i købet kommer en masse nye patienter med COVID-19.
3. COVID-19 angriber lungerne. Mange patienter må indlægges, fordi de ikke kan få vejret. Nogle må behandles i respirator. Og mange får mén efter sygdommen.

Almindelige symptomer på COVID-19:

- Feber
- Besvær med at trække vejret
- Tør hoste
- Træthed
- Hovedpine

PLUS MÅSKE:

- Generel ømhed i muskler og led
- Ondt i halsen
- Diarré
- Øjenkatarr
- Nedsat smags- og lugtesans
- Hududslæt eller misfarvning af fingre og tær

Man skal altså både undgå at sprede corona-virus for sin egen og for sundhedssektorens skyld.

Smitte overalt

Coronavirus smitter typisk gennem luften, når en

FOTO: NIELS ÅGE SKOVBO, REGION MIDTJYLLAND



smittet nyser, hoster, pudser næse, spytter eller råber. Man kan sagtens smitte uden selv at være syg. Desuden har de fleste smittede (og måske også ikke-smittede) virus på hænderne, så man kan stort set blive smittet af alt, hvad en smittet har rørt ved. Derfor er det vigtigt at spritte hænder af hele tiden. Sprit slår virus ihjel. Men det skal gnides grundigt ind i hænderne. Hver gang.

Tre ting du bør undgå ifølge generaldirektøren for Verdens Sundheds Organisation (WHO), Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus:

- **Lukkede rum med mange mennesker.** (Det kan for eksempel være fælleskontorer, klasseværelser, diskoteker, barer, overfyldte busser og venterum).
- **Store menneskemængder.** (Det kan for eksempel være demonstrationer, festivaler, byfester, fodboldkampe og andre sportsbegivenheder).
- **Steder med tæt menneskelig kontakt** (som for eksempel dansegulve, speed-dating, tætte køer og kædedans).

Sundhedsstyrelsens fem anbefalinger:

1. **Vask ofte hænder eller brug håndsprit.**
2. **Host eller nys i dit ærme (ikke i hænderne).**
3. **Undgå håndtryk, kindkys og kram.**
4. **Vær opmærksom på rengøring.** Både hjemme og på arbejdspladsen.
5. **Hold afstand. Og bed andre tage hensyn.**

Mundbind bør være CE-mærket, når man er sammen med særligt sårbare personer. I andre situationer er stofmundbind OK.

HUSK: At mundbindet skal være helt rent. Ellers kan det skade dig mere, end det gavner.

FOTO: NIELS ÅGE SKOVBO, REGION MIDTJYLLAND



Skole rejser Danmark tyndt med kamera og mikrofon

Claus Frederiksen har besøgt videolinjen på FGU Trekanten i Vejle.

TEKST OG FOTOS: CLAUS FREDERIKSEN

Heidi og Mikkel er elever på videolinjen, FGU Trekanten. FGU'en (Forberedende Grunduddannelse) på Boulevarden 15 i Vejle har det kreative og det digitale som den overordnede profil. Du kan finde mere info på denne hjemmeside: <https://uuv.vejle.dk/>

Heidi (elev) fortæller:

”Noget af det bedste er klart de venner, man får. Det sociale betyder rigtig meget. En anden af de ting, der har været rigtig gode, har været at få et rigtig kamera i hånden og lære at redigere video. Når jeg er færdig her og skal videre, vil jeg gerne være forfatter. Måske manuskriptforfatter. Så jeg bruger videoværkstedet her til at blive afklaret.”

Mikkel (elev) fortæller:

”Lærerne her er nogle af de bedste lærere jeg har haft. Man får gode værktøjer til at komme videre i livet. Mens jeg har været på videoværkstedet, har jeg lært, at jeg er en meget social person, og jeg vil gerne ende med at blive portør for at hjælpe andre på sygehuset. Noget af det bedste, jeg har lært, er videoediting.”

Lars Bo (underviser) fortæller:

”Jeg er oprindelig uddannet folkeskolelærer, men har aldrig arbejdet i Folkeskolen. Først var jeg musikskoleleder på Als. Og så har jeg været med til at starte en ny højskole. Jeg har også undervist på lærerseminariet og på musikkonservatoriet i Odense. Derefter var jeg i nogle private medievirksomheder, hvor jeg var IT-supporter, lavede hjemmesider og hjalp vores videofotograf, for jeg kendte noget til lyd. Og på den måde fik jeg selv lært håndværket; optagelse, klipping mv.”

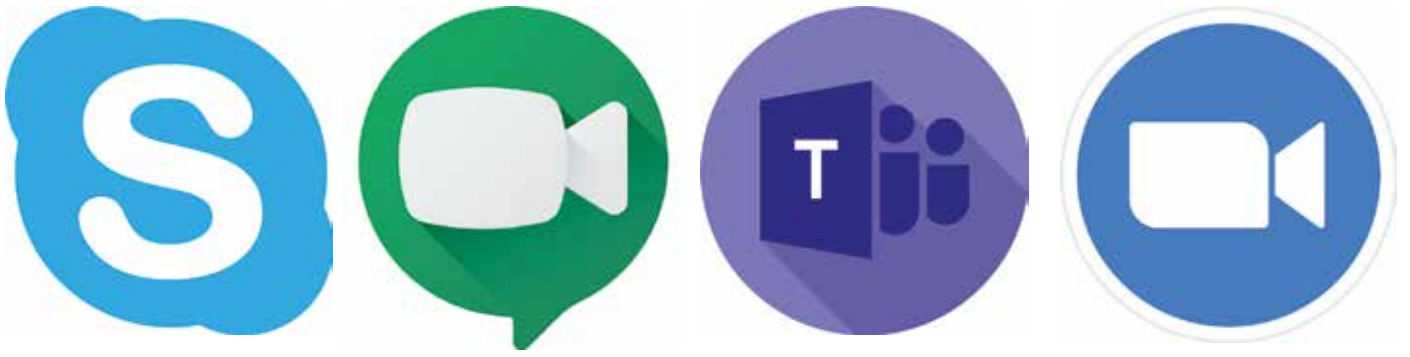
Undervisningen på FGU Trekantens videolinje begynder med at eleverne interviewer hinanden. Undervejs lærer de både at slå et stativ op, indstille et kamera og lave en interviewguide. Som noget nyt har de også dansk og matematik.



For at komme ind på videolinjen skal man henvises af sin UU-vejleder (Ungdommens Uddannelsesvejledning). Man behøver ikke at kunne noget indenfor video. Nogle elever kommer fra gymnasiet, andre fra 9. eller 10. Klasse. Nogle har særlige udfordringer. Andre har ikke.

”Det, jeg rigtig godt kan lide ved videoholdet, er, at man nærmest er som en musiker på landevejen. Nogle gange pakker man sit udstyr om morgenen. Og så kører man og kommer ud et sted, stiller op og begynder at optage. Vores elever bliver præsenteret for rigtig mange virksomheds- og jobtyper. Det med at man kommer ind i en virksomhed og oplever, at det her er et rart sted at være. Det, tror jeg, er meget sundt.”





Nu kan du få ULF-support til at mødes online

Driller Zoom, Teams, Skype, Meet eller et af de andre virtuelle mødeprogrammer, sidder ULF Medie klar ved telefon og mail for at hjælpe.

TEKST OG FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

Corona har skabt et nyt behov for at mødes over nettet; være sammen på afstand.

Et behov der kræver, at alle – også ULFere – har en række online-mødeprogrammer installeret på computeren, tabletten eller telefonen. Og at programmerne virker.

Teknik har det med at drille. Derfor har ULF søgt penge til et IT-værksted, en hotline, hvor medlemmerne kan få hjælp til at installere programmerne,

så både lyd, billede og forbindelse spiller sammen, som de skal.

I løbet af efteråret kommer der hjælpevideoer på ULFs YouTube-side og på ULFs Facebook-side, så du altid kan gå ind og se, hvordan man gør fra A-Z.

På ULFs IT-værksted sidder Claus Frederiksen fra ULF Medie klar ved telefonen (7572 4688) mellem 10 og 13.30 mandag, tirsdag og onsdag. Torsdag kan du ringe mellem 10 og 14.30. Du kan også sende en mail til claus@ulf.dk



Nordstjerner lyser, når man ser på dem

Historien om en hjertevarm film fra Skagen.



STILLS FRA FILMEN: LIV LUNDHOLM PEDERSEN • TEKST: LISSY SIMONSEN

I 2018 så dokumentarfilmen, "STJERNERNE I NORD" dagens lys.

Dokumentaren fulgte folkene fra dagtilbuddet Nordstjernen i Skagen.

24-årige Liv Lundholm Pedersen, fulgte dem med sit kamera i et halvt år. Det, der slog Liv, var, at selvom værkstederne på Nordstjernen blandt andet producerer ølkasser til Skagen Bryghus og mange andre produkter til hele byen, var der ikke mange i Skagen, der vidste, hvad der arbejdes med på Nordstjernen.

Festlig premiere

Til premieren var alle medvirkende i filmen mødt op sammen med specielt indbudte gæster. Der var rød løber, champagne, popcorn og pølser til alle, inden filmen blev vist i den hyggelige Skagen Bio. Den kærlige humor var den "røde tråd", som gik gennem hele filmen fra start til slut, og hånd i hånd med humoren gik den stærke respekt, som binder borgere og medarbejdere/pædagoger sammen i Værkstedet

Nordstjernen," skrev en begejstret anmelder i den lokale ugeavis.

Birthe Vang og Benthe Skytte, som er med i filmen, havde da også en fest, både under optagelserne og til premieren, fortæller de.

Billetter revet væk

I filmen kan man følge, hvordan de gode folk i Nordstjernen laver mange ting, der sælges på FF, Fiskernes Forretning, på havnen i Skagen. Birthe har lavet bare bryster i ler. Bente har malet kasser i forskellige størrelser.

Alle havde en god oplevelse og en sjov tid med filmen, og alle er stolte af at have været med. De medvirkende fik en kasket, en T-shirt og en trøje.

Efter Skagen blev "STJERNERNE I NORD" vist i Frederikshavn, hvor billetterne hurtigt blev revet væk.

"STJERNERNE I NORD" kan købes på DVD via filmens side på Facebook eller ved at skrive til filmens skaber, Liv: livlpedersen@live.dk





Jeg fik et foto af formand Sebastian Eiholm i "Glasburet" (KIFUs sekretariat). Med på fotoet kom en række af alle de pokaler, KIFU har vundet.

Velkommen tilbage til træning

23. august kunne medlemmerne af KIFU endelig igen mødes til træning og sjovt samvær.

TEKST OG FOTOS: CLAUS FREDERIKSEN

En sensommermorgen i slutningen af august var jeg på vegne af ULF Medie trillet afsted i typisk dansk bygevejr. Målet var at besøge KIFU, en københavnsk idrætsforening med fokus på mennesker med udviklingshandicap, som holdt "Velkommen tilbage-fest" efter flere måneders corona-nedlukning.

Jeg ankom lidt efter klokken 13 og fik pakket mit udstyr ud. Det var tydeligt, at folk var festglade, og jeg fik mulighed for at suge lidt feststemning til mig og tale med et par repræsentanter for KIFU.

En af dem var Sebastian Eiholm, formand for KIFU og tidligere håndboldtræner i foreningen:

"Det vigtigste ved KIFU er simpelthen vores sammenhold. Og så alle vores gode medlemmer, der

holder foreningen sammen. I KIFU er der plads til alle. Og en til. Vi er rummelige. Selv på lidt plads. Og vi gør meget mere end bare at gå ned og træne," sagde han blandt andet.

"Vi udbyder ret mange forskellige idrætter. E-sport f.eks. og karate. Der er ikke det, vi ikke kan..."

Sebastian Eiholm glæder sig til Special Olympics næste år i Frederikshavn. Og til Tour de Amager. De fleste stævner blev udsat i år. Fodboldholdet plejer for eksempel at tage til Malmø og spille Malmø Open. Danserne plejer at tage til stævner i Tommerup på Fyn.

Fortsættes side 19



Mathilde Faber, formand for Aktivitetsudvalget i KIFU og næstformand i ULF Ungdom.

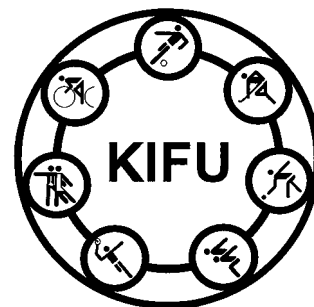


"Det bedste i dag har været den gode stemning, festen og sådan. Og der har været så mange af mine gode venner og andre af mine kammerater, jeg kender fra Valby. Det er godt at være tilbage i KIFU og at være sammen allesammen."

Christine Mørck, medlem af KIFU.



Torben D. Nielsen og Thomas Andersen glædede sig til KIFU Tour de Bornholm Rundt, selv om ruterne på grund af corona har været kortere i år. "Stemningen i dag har været helt i top og positiv, og alle har været glade for at se hinanden og deres trænere".



OM KIFU

KIFU (Københavns Idrætsforening for Udviklingshæmmede) har 25 forskellige hold fordelt på 15 forskellige sportsgrene samt 45 frivillige trænere. I KIFU finder man et interesse-fællesskab om at blive bedre til sin sportsgren.

Der er plads til alle, uanset handicap. Træningen er tilpasset den enkelte, og hvis man ikke er i stand til at spille fodbold eller håndbold, går det måske bedre med badminton eller fitness. Der er masser af muligheder.

Denne sæson er også KIFUs 30-års jubilæumssæson, som skal fejres med et brag af en fest.

Sådan laver du en **BANEGÅRDSRACER,** som ingen gider stjæle



Det er sjovt at bygge et gammelt lig om til et hurtigt og praktisk transportmiddel. Asger Drewsen fortæller hvordan.



Her i sommer fik min mor ny cykel og gav sin gamle til mig. Det blev jeg rigtig glad for.

Men hvad ville jeg dog med sådan en gammel skrotbunke, spørger du nok. For jeg fortæller jo altid vidt og bredt om, at man skal gå efter kvalitet og passe godt på sine ting.

Jeg ville lave en banegårdsracer. Sådan en man kan race afsted på, stille fra sig og nå toget. Eller glemme nede i byen en glad aften.

Vel at mærke uden at den bliver stjålet.

For den skal jo stå klar til at køre hjem på, når man kommer tilbage med toget.

En banegårdsracer må ikke se dyr ud. Den skal køre godt uden at friste svage sjæle til at stjæle den eller lave hærværk.

Det første, jeg gjorde ved min mors gamle damecykel, var at pille bagagebæreren og andre løse dele af, så der kun var stel og skærme tilbage.

Så gik jeg på jagt efter nye dele, og de skulle bare være så billige som muligt.

Repareret med strips

Ca. 400 kroner kom min banegårdsracer til at koste i nye dæk, slanger, styrbånd, lygter, holder til drikkedunk med videre.

Jeg gik og lavede den stille og roligt. Der var et par udfordringer undervejs. Gearskiftet drillede, men jeg fik det til at virke. Og da jeg skulle fikse forskærmen, måtte jeg være kreativ og sætte den på med strips. Næste morgen skar jeg det yderste forstykke af og satte de metalbeslag, der skal beskytte imod forhjulet, på med strips.

Rullemodstanden skulle være så lille som muligt, for en banegårdsracer skal kunne køre stærkt fra A til B. Som udgangspunkt hjælper det at pumpe dækkene og gøre cyklen så let som muligt.

Godt med lidt grimhed

Delene kan du købe hos Thansen eller i et byggemarked. Ja, jeg ved godt, jeg plejer at sige, at det bedst betaler sig at købe dele hos sin cykelhandler. Men her gælder det om at vælge billige dele, så cyklen ikke er værd at stjæle.

Du kan også male din banegårdsracer i forskellige farver. Så kan cykeltyvene ikke sælge den videre. Hvis cyklen har en lås, der virker, så lad den sidde på, og brug den.

En banegårdsracer er ikke bare praktisk. Den er også sjov at lave, fordi man skal tænke kreativt og reparere cyklen så billigt som muligt. Og fordi alt er tilladt. Det skal netop ikke se fint og tjekket ud.



Naturen kan sagtens nydes i kulde

TEKST: JOAN RIIS • FOTO: NIELS LISBORG/NATURGRAFIK.DK



Efterår i naturen

Skov og eng i efteråret er fyldt med oplevelser. Bladene skifter farve fra grøn til brun, gul, rød og orange.

Man kan være heldig at finde nødder, bær, kogler og andre ting til juledekorationerne.

Bladene falder af træerne og lægger sig som en blød dyne i bunden af skoven, der dufter helt vidunderligt på denne årstid.

Det er svampesæson og tid til at samle kastanjer. Skovbunden er fuld af liv.

FORSLAG TIL AKTIVITETER:

- Gå en tur i skoven. Læg mærke til skovens mange farver og mange dufte. Luk øjnene og snus ind.
- Find kastanjer og lav kastanjedyr, når du kommer hjem.
- Gå på jagt efter edderkopper, snegle, mus og andre dyr i skovbunden. Kig også op i træerne. Nu er der gode chancer for at se egern.
- Tag på stranden. Mærk blæsten mod ansigtet, og læg mærke til havets og sandets forskellige dufte. Slå smut, find muslingeskaller og smukke sten eller gør naturen en tjeneste: Saml en pose skrald.

Grønt er godt for øjnene, og frisk luft er vigtigere end nogensinde for dit helbred. Så her giver Joan Riis en stribe tips til skønne naturoplevelser, når det er koldt udenfor.

Efteråret kan være råt, ruskende, mudret og regnvådt. Så det der med at komme ud i naturen kan godt kræve lidt ekstra energi. Men når det lykkes at få snøret traveskoene, kan du finde mange skønne



naturoplevelser i de kølige efterårs- og vintermåneder. Du får røde kinder og tanker op med ny energi. Så det er besværet værd. Og sundt. Alene for helbredets skyld bør du gå, løbe eller cykle en tur i frisk luft hver dag.

Læg også mærke til, hvor dejligt det er at komme ind i varmen igen efter en frisk tur udenfor. Den kontrast oplever du aldrig, hvis du bliver hængende inde foran skærmen.

Vinter i naturen

Også i vintermånederne er der masser af muligheder for gode naturoplevelser.

Vel er det koldt, men naturen løfter både dit humør, din sundhed og din livskvalitet.

FORSLAG TIL AKTIVITETER:

- Kig efter dyrespor i sneen.
- Kælketur/skøjtetur/bygge snemand eller lignende.
- Studér fugle og dyr. Her er det vigtigt, at du er klædt varmt på, for dyrene kommer først frem, når du har siddet helt stille i et stykke tid. Mange steder i naturen findes der fugletårne, hvor du kan sidde og kigge højt oppe med et godt overblik.

ULF søger FRIVILLIGE overalt i landet

Som noget nyt vil ULF (Udviklingshæmmedes Lands-Forbund) knytte to frivillige "tolke" til hver af de i alt 13 kredsbestyrelser, der i første omgang er blevet udpeget til det indledende pilotprojekt.

Det drejer sig om ULF-kredsene i Frederikshavn, Aalborg, Favrskov, Aarhus, Kolding, Vejle, Aabenraa, Assens, Odense, Svendborg, Køge, Frederiksberg og København.

"Tolkene" skal ikke oversætte fra et sprog til et andet, men guide ULFere til at få de bedst mulige resultater af bestyrelses- og rådgivningsarbejdet.

ULF er en lidt speciel handicaporganisation, idet den er styret og drevet af mennesker med udviklingshandicap. Mennesker der kan og vil så meget som muligt selv.

Det skal man som frivillig i ULF respektere:

Vi vil gerne have hjælp og støtte til rådgivning af medlemmer, tilrettelæggelse og afvikling af arrangementer og fordeling af opgaver, men vi vil hverken manipuleres eller ignoreres. Det er netop grunden til, at vi for 26 år siden stiftede ULF.



– MÅSKE ER DU STUDERENDE OG INTERESSERET I NOGET SPÆNDENDE AT SKRIVE PÅ CV'ET.

– MÅSKE ER DU PENSIONERET OG FULD AF OVERSKUD TIL AT GØRE NOGET GODT FOR ANDRE.

– MÅSKE HAR DU BARE LYST TIL AT STØTTE MENNESKER MED UDVIKLINGSHANDICAP I AT KLARE MERE SELV.

Alle guider bliver grundigt ført ind i opgaverne med særligt tilrettelagte kursusforløb.

DE FRIVILLIGE "KREDS-TOLKE" FORVENTES AT:

– Bruge ca. fire timer ugentligt på ULF-relaterede opgaver.

– Være rummelige, selvstændige og interesserede i at hjælpe en befolkningsgruppe, der ofte bliver overhørt.

– Kunne lide kaffe, kage og hygge (det kan de fleste ULFere).

Hvis du er i tvivl om noget, så kan du kontakte Martin Vilster på telefon 29 86 73 35 eller e-mail martin@ulf.dk. Hvis du er interesseret, så send et par linjer til martin@ulf.dk om dig selv.

Der vil blive afholdt samtaler for at finde de bedste match og teams til hver enkelt kreds.

Tøj fortæller en masse historier om os allesammen

Næste gang du sidder på en bænk eller en fortovscafe og kigger på folk, der går forbi, kan du gøre som Claus Frederiksen: Tænke lidt over, hvad påklædning egentlig betyder.

TEKST OG FOTOS: CLAUDS FREDERIKSEN

Uniformer er egentlig ret smarte. For hvordan skulle vi ellers vide, hvem der kan hjælpe i et supermarked? Hvem der ved, hvor toget går? Hvem der holder lov og orden eller sælger cola eller kan hente noget smertestillende?

Der hører uniformer med til rigtig mange jobs. Det er smart, at man kan kende forskel på dem, der er på arbejde, og dem der ikke er. Uniformen viser også, hvad alle vi andre kan bruge personen til.

Se, der er styr på tingene

Politiets uniformer signalerer autoritet, respekt og tillid. Det er vigtigt, at man tør bede politifolk om hjælp, men det er også vigtigt, at man opfører sig ordentligt. Så politifolk går i nogle meget pæne ly-

seblå skjorter og pæne bukser, der viser, de har fuld kontrol.

Mange arbejdsuniformer i for eksempel supermarkeder og busser låner lidt af politiuniformens autoritet.

Læger og sundhedspersonale går i hvidt tøj, selv om det sikkert er ret upraktisk. Den hvide farve viser, at tøjet er rent, og når tøjet er rent, er personen indeni sikkert også ren, og hele sygehuset må formodes at være rent. Hygiejne er meget vigtigt for syge mennesker. Den hvide farve udstråler også meget kontrol.

En bankmand skal helst gå med skjorte og slips, for i en bank skal man ikke se fattig ud. Eller utjekket. Der skal være styr på pengene.

Fortsættes side 29





Fortsat fra side 27

Og en pilot har striber på ærmerne. Pilotuniformen ser lidt ud som noget fra millitæret, og striberne er med til at vise, at det er en meget dygtig pilot. Man kan roligt sætte sig tilbage i sit flysæde, for kaptajn Jensen har styr på sit cockpit.

Dresscodes og statements

Vores tøj signalerer en hel masse. Ikke bare om vores arbejdsopgaver men også om, hvem vi er helt privat. Det viser noget om vores alder, køn, sociale klasse, fritidsinteresser, kultur, blufærdighed og religion. Man kan også bruge tøj til at skjule ting: Tatoveringer for eksempel.

Vi har både love og uskrevne regler om, hvordan man skal klæde sig på. For eksempel er det forbudt at dække hele ansigtet med en maske eller en burka. Man skal kunne se, hvem vi er. Ved stranden må man gerne nøjes med badetøj, men i Brugsen skal man have mere tøj på. Det står ingen steder, men alle ved det.

I England har de det årlige hestevæddeløb, "Royal Ascot". Og her gælder en meget skrap dresscode for publikum, som blandt andet kommer fra Europas kongehuse. Kvinder skal være iført "en formel dagkjole", og mændene skal bære "vest og høj hat".

Kvindernes hatte er et helt kapitel for sig. De er meget store og pyntede.

Unge mennesker kan bruge tøj til at vise, hvilken gruppe de tilhører. En band T-shirt kan fortælle om musik, man kan lide at høre. Det kaldes et "statement". En T-shirt med "Atomkraft, nej tak"-solen på er også et statement.



ULFere anbefaler:



TEKST: KIRSTEN BASTHOLM OG ANETTE HANSEN • FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

Margrethe En magisk rejse gennem dronningens liv

I anledningen af Dronning Margrethes 80-årsdag i april, er der udkommet en erindringsbog ”Margrethe, en magisk rejse gennem dronningens liv”. Med 260 nøje udvalgte fotos får man et spændende indblik i hele dronningens liv. Hun har mødt et hav af kendte personer; fra Elvis Presley til Ove Sprogø og statsledere fra hele verden. Bogen er på 167 sider og koster 150 kr.

Frivillige skal hjælpe kredsbestyrelser

ULF er i samarbejde med TrygFonden gået i gang med at efterlyse frivillige fra hele landet, som vil støtte og hjælpe ULFs kredsbestyrelser i det daglige.

I første omgang bliver det kun bestyrelserne i Frederikshavn, Aalborg, Favrskov, Aarhus, Kolding, Vejle, Aabenraa, Assens, Odense, Svendborg, Køge, Frederiksberg og København, der får glæde af de såkaldte ”kreds-tolke”, som skal være med til at få kredsens aktiviteter og ULFs mål om at skabe en bedre hverdag for mennesker med udviklingshandicap til at lykkes.

Planen er, at der skal ansættes to frivillige i hver kreds.

Du kan læse mere på side 25, som du kan rive ud og give til en person, du synes skal søge. Eller du kan hænge opslaget op i Brugsen eller et andet sted i dit lokalområde, hvor mange kan se det.

5 ting du kan bruge ULF-linjen til:

- Spørge om corona. “Hvad var det lige, hende Mette Frederiksen sagde?”
- Finde ud af hvilke tilbud der findes for mennesker med udviklingshandicap.
- Hyggesnakke eller bare snakke om løst og fast. Også problemer. Måske møde nye venner.
- Hjælpe ULF med dine ideer og ønsker til arrangementer og kurser. Skal vi spille banko på nettet? Lave gymnastik online? Eller hvad kunne du tænke dig?
- Hjælp til at løse it-udfordringer.

Ole Christian Madsen, politiktolk i ULF

ULF-linjen har nummer 75 72 46 88, og du kan ringe alle ugens dage også i week-ender og ferier mellem klokken 10 og 14.

Samt mandag til torsdag om aftenen klokken 18-21.

KÆRESTESIDERNE



FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

Hvad kan jeg tilbyde: Tryghed og godt humør blandt andet. Har dette vakt din interesse, så fat knoglen og giv mig et kald. Jeg savner en kæreste. Udviklingshandicap ingen hindring.

Andreas Johan Petersen

Bredgade 122 B, 2. sal, tv., 9830 Tårs
Tlf. 42 41 27 6

KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Kåre og er 42 år. Jeg bor i Holbæk. Jeg søger en kæreste, som er mellem 27 og 44 år. Du skal være ikke-ryger og bo i Jylland eller på Sjælland.

Venlig hilsen Kåre Friis

Tlf. 21 53 43 63 eller 59 44 44 02

SØD PIGE SØGES

Jeg hedder Martin Villiam, er 49 år og søger en pige på nogenlunde samme alder.

Jeg kan godt lide at gå i biografen, at gå til fester, gå i byen og kigge på tøj, tage på Bakken, tage i svømmehallen, gå lange ture, se tv og høre musik.

Venlig hilsen Martin Villiam

Tlf. 60 81 59 09

UNG FYR SØGER KÆRESTE

Jeg hedder Kenneth og leder efter en kæreste, der helst skal bo på Sjælland.

Håber jeg har fanget din interesse.

Venlig hilsen Kenneth

Billetmærke: 1560 (skrives øverst på kuverten).
Sendes til ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

NORDJYLLAND KALDER!

Jeg er en mand på 64 år, der søger en sød piges bekendtskab. Din alder kan være alt fra 35 til 65 år.

Jeg er yngre af udseende. Har ry for at være sød og omgængelig.

KÆRESTE SØGES I MIDTJYLLAND

Jeg er en blind mand på 41 år. Jeg savner en sød kæreste, som jeg kan dele fritiden med.

Jeg kan godt lide at gå til koncerter, festivaler, danse, gå tur i naturen, se tv, se danske film og gå ud at spise.

Venlig hilsen Thomas

Tlf. 52 37 42 28 - Mail Thomasras@hotmail.com

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 og at tage til koncerter.

Jeg søger en kæreste på mellem 35 og 55 år. Du skal helst bo på Sjælland.

Kærlig hilsen Jan Peter Olsen

Tlf. 22 62 66 98

GLAD OG FRISK MAND SØGER KÆRESTE

Jeg er en glad, frisk mand på 46 år. Jeg søger en kvindelig kæreste. Jeg er ærlig, trofast, jeg holder af koncerter, god musik, cykelture, ferieture, hjemlig hygge, tv, restaurant-besøg og god mad.

Kærlig hilsen Michael

Billetmærke: 3813 (skrives øverst på kuverten).
Sendes til ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle



Det sker i kredsene

DU FINDER INFO OM MANGE FLERE ULF-AKTIVITETER
PÅ HJEMMESIDEN WWW.ULF.DK
KLIK PÅ FANEN "AKTIVITETER" ØVERST PÅ SIDEN.



FREDERIKSBERG KREDS

Julefrokost

ULF Frederiksberg kreds og København kreds har arrangeret julefrokost på Restaurant Flammen i Nyropsgade (ved søerne) 28. november klokken 18-22.30.

Her kan du vælge mellem en masse lækker mad fra en stor buffet, hvor der er minimum 15 slags kød, minimum 10 forskellige slags varmt tilbehør og minimum 50 forskellige valgmuligheder i salatbaren.

Kom og mød kreds-bestyrelsen og andre ULFere til en hyggelig aften.

Man må gerne tage sin familie, venner og/eller en ledsager med. Alle betaler samme pris: 300 kroner.

Tilmelding er bindende og skal ske inden 16. november til Hanne Nielsen på telefon 75 72 46 88 eller på e-mail hanne@ulf.dk. De 300 kroner tager man bare med på dagen.

HORSSENS KREDS

Møde mod nedskæringer

ULF Horsens kreds inviterer til møde med hjemmevejlederne torsdag 26. november klokken 18.00-19.30 på AUA i Cafeen Nørrebrogade 38A, 8700 Horsens. Til mødet kommer Martin Hughes leder af specialvejledningen på handicapområdet, Lone Behnsen Rodt, chef for handicap, psykiatri og socialt udsatte, Ellen T. Schmidt formand for velfærds- og sundhedsudvalget, hjemmevejlederne og interesserede borgere. På dagsordenen er besparelser i Horsens Kommune. Alle er meget velkomne. Café Amalie giver gratis kaffe og the.

VEJLE KREDS

Julefrokost

ULF-medlemmer i Vejle-kredsen er inviteret til julefrokost på Restaurant Flammen i Vejle, Sjællands-gade 19, lørdag 21. november klokken 18-22.30.

Her kan du vælge mellem en masse lækker mad fra en stor buffet, hvor der er minimum 15 slags kød, minimum 10 forskellige slags varmt tilbehør og minimum 50 forskellige valgmuligheder i salatbaren. Kom og mød kreds-bestyrelsen og andre medlemmer i ULF til en hyggeaften.

Man må gerne tage familie, venner og/eller en ledsager med. Alle betaler samme pris: 250 kroner.

Tilmelding er bindende og skal ske senest 9. november til Hanne Nielsen på telefon 75 72 46 88 eller på e-mail hanne@ulf.dk

Pengene bedes sætte ind på reg. nr. 7244 konto nr. 1080180 senest 9. november. Man er først tilmeldt, når vi kan se pengene er gået ind.

VEJLE OG KOLDING KREDS

Julebagedag med frokost

ULF-medlemmer fra Vejle og Kolding er inviteret til julebagedag lørdag den 12. december klokken 10.00 til 17.00.

Vi mødes i Foreningernes Hus, Vissingsgade 31, 7100 Vejle kl.10.00.

Det bliver en hyggelig dag med julemusik på CD-afspilleren, så hvis du har noget, du gerne vil høre, er du meget velkommen til at tage dine egne CD'er med. Husk selv at tage kagedåse med til dagens produktion.

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

Det koster 150 kroner pr. deltager, og der er frokost med i prisen, men tag penge med til drikkevarer.

Tilmelding senest 27. november til Hanne Nielsen på telefon 75 72 46 88 eller på e-mail: hanne@ulf.dk. De 150 kroner sættes ind på reg. nr. 7244, kontonr. 1080180 senest 27. november. Man er først tilmeldt, når vi kan se, pengene er gået ind.

Der er kun plads til 12 deltagere, så først til mølle-princippet gælder her.

SVENDBORG KREDS

Julefrokost på kinesisk

1. december klokken 17-21 skyder Svendborg-kredsen

december i gang med en julefrokost på Restaurant Asia i Svendborg, Vestergade 167 K i Svendborg. Her kan du vælge mellem en masse lækker mad fra en stor kinesisk buffet. Der vil også være en overraskelse i løbet af aftenen.

Kom og mød kredsbestyrelsen og andre medlemmer i ULF til en hyggelig aften.

Man må også gerne tage sine venner eller familie med. Alle betaler samme pris: 200 kroner.

Tilmelding senest den 24. november til kredsformand Svend Erik Pedersens på telefon 29 24 92 02. Pengene sættes ind på konto nr. 7562-0001077686. Vi mødes foran restauranten klokken 17.



Bestyrelsen i Svendborg Kreds.

Kasser med hjemmearbejde tog toppen af ensomheden

Borgere på beskyttet værksted i Vejle blev mere trygge, da de fik mulighed for at løse arbejdsopgaver derhjemme under nedlukning.

TEKST OG FOTO: LEIF MADSEN

Det viste sig hurtigt at være udfordrende for alle på Karriere-værkstedet i Vejle, da Statsminister Mette Frederiksen (S) i marts lukkede deres arbejdsplads.

Borgere kunne ikke længere komme på arbejde eller se deres venner og familie, så glæden var stor, da værkstedet efter ca. fem uger fik lov til forsigtigt at åbne for en mindre gruppe af de borgere, der bor i egen bolig.

Men de borgere, der bor i bofællesskaber, sad stadig og savnede deres arbejdsliv og den tryghed, de plejede at finde i Karriereværkstedet, som tidligere hed Ellehøj eller "Center for Beskyttet Beskæftigelse".

Derfor begyndte personalet på Karriere-værkstedet at lave kasser med pakkeopgaver til interesserede borgere, der var sendt hjem på grund af corona.

Med kassen fik den enkelte borger de hjælperedskaber, som de plejer at bruge, for eksempel tælleark med billeder af de ti enheder, der skulle bundtes med en elastik.

Man lægger enhederne på tællearket, og når alle felter er optaget, skal der elastik om.

Karriereværkstedet/Ellehøj har gennem tiden løst opgaver for mange lokale virksomheder, blandt andet Lego.

På den måde kom personalet ud at hilse på borgerne, når de kørte ud til bo-



Anja med hjemmearbejde.

fællesskaberne og byttede de producerede emner ud med nye hjemmearbejds-kasser. Ofte havde de også hilsner med fra kolleger og medarbejdere.

Borgere fik en følelse af tryghed, og at de kom tættere på deres normale arbejdsliv samtidig med, at de kunne følge lidt med i, hvad der skete. Selv om de fleste selvfølgelig stadig savnede deres normale hverdag, arbejdet, kolleger og venner.

På billedet ses en glad borger, som lige har fået en kasse arbejdsopgaver hjem i sit bofællesskab.