



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

25. ÅRGANG • NUMMER 5 • OKTOBER 2021

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: ASGER DREWSEN

Endelig: Kandis live

Sølund Musik-Festival blev heller ikke til noget i år, men i september kunne arrangørerne invitere godt 600 gæster til fire koncerter på en eftermiddag. Der var meget mere plads at boltr sig på på festivalpladsen til Festlig Fredag i september, og det var let at komme i kontakt med musikerne. Det benyttede blandt andre Tina Madsen sig af. På billedet har hun lige fået en autograf af Johnny fra Kandis.

Læs mere om Festlig Fredag side 8 og 9.

TEMA:
Stem på en ULFer

side 20-23

**Slankere med
sukkersyge**

side 25

**Corona-kærester
på knuus.dk**

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:

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 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

Vi kan faktisk godt – med lidt hjælp

Uddannelse for alle er noget, både ULF og ULF Ungdom kæmper for. Vi kan ind imellem føle os tilsidesat, det giver mange bekymringer, frustrationer, surhed og ked-af-det-hed.

I ULF kunne vi godt tænke os et samfund, hvor man er lidt mere ligeværdige, og hvor alle har lige muligheder. Et samfund hvor man ikke behøver at kæmpe så hårdt for tingene.

Alle bør have ret til at kunne tage en uddannelse. Det er vigtigt at kunne dygtiggøre sig for at blive attraktiv på arbejdsmarkedet. Ligesom alle andre har også vi håb og drømme for vores liv og fremtid.

Nogle af os skal bare have lidt mere hjælp, men det bør ikke være en hindring. Vi mener faktisk, at et stærkt

velfærdssystem som det danske bør stå klar med gode råd og vejledning til mennesker med udviklingshandicap, men her føler vi os overset og overladt til os selv.

Mange mennesker med udviklingshandicap ønsker at være en del af det danske arbejdsmarked. Vi mener selv, at vi har en masse at bidrage med. Men hvad hjælper det, når vores samfund ikke støtter og hjælper os? Så kommer vi jo ingen vegne.

Det handler nok også lidt om at pakke vores fordomme væk, prøve at se muligheder i stedet for begrænsningerne.

For vi kan meget mere, end mange tror.

” Det er vigtigt at kunne dygtiggøre sig for at blive attraktiv på arbejdsmarkedet. Ligesom alle andre har også vi håb og drømme for vores liv og fremtid. ”

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 26. OKTOBER

til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har bladet mellem
3. og 9. 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

Helt smadret efter hård tur over Sjælland

Selvom han svedte i flere timer og var flad flere dage efter, er Asger Drewsen frisk på at køre turen igen.

Tekst og foto: Claus Frederiksen

Asger Drewsen fra Vejle cykler i forvejen rigtig meget, og han vidste, han var i topform, da han i sommer besluttede sig for at køre de næsten 120 kilometer fra Korsør til Dragør – tværs over Sjælland på cykel.

Det blev en hård tur med flere forsinkelser.

Men Asger Drewsen melder klar til at tage turen igen, og han regner med, at det bliver lettere end første gang.

Ifølge Google tager turen lidt over seks timer. Uden pauser. Så Asger havde regnet med at bruge cirka syv timer, for det er vigtigt at holde pauser undervejs.

Knækket sadel i Slagelse

En tidlig sommermorgen klokken syv forlod han sin mors sommerhus i Korsør og forventede at være i Dragør ved

14-tiden. Men turen skulle vise sig at kræve en del mere. Blandt andet fordi skiltene på vejen typisk er lavet til biler, der skal ud på motorvejen. Cykelskilte er der ikke så mange af, og Asgers computer fik også ledt ham på afveje. Flere steder kom Asger til at køre for langt, fordi han fulgte skiltene i stedet for sine egne fornemmelser.

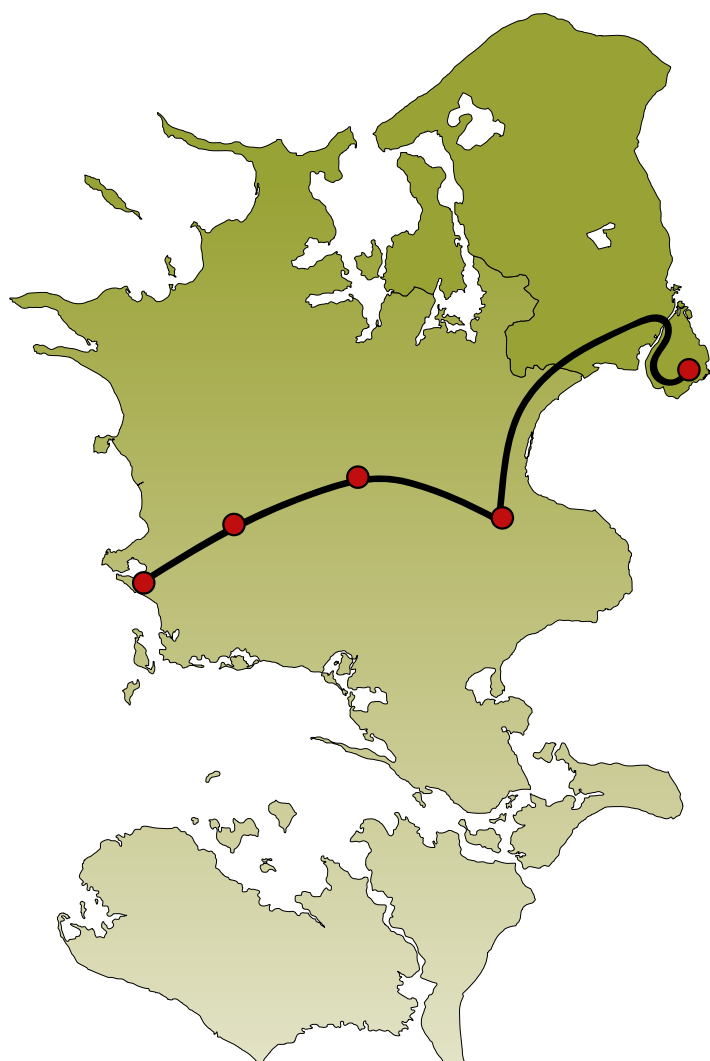
Og for at det ikke skal være løgn, begyndte dagen med en knækket sadel i Slagelse og et par timers ventetid på at få en ny.

Da han nåede Ringsted, blev terrænet temmelig bakket, og her kørte han forkert første gang.

“Jeg skulle ikke have fulgt skiltene til Køge. Men det gik jo fint, og da jeg kom til Køge, regnede jeg med, at nu var der kun en times tid tilbage. Nu var jeg der næsten.

Fortsættes side 7





Men den sidste etape var både længere og hårdere, end jeg havde regnet med,” fortæller han.

En svedetur, der bare blev ved

I Dragør skulle Asger Drewsen overnatte hos en god ven, som har bil. Planen var egentlig, at vennen kunne hente ham i bilen, hvis turen blev for hård, men bilen var i stykker, så det blev der ikke noget af.

“Når man bliver træt, begynder man at lave fejl. Da jeg nåede Amager, kunne jeg godt mærke, at jeg var ved at være flad. Desværre fik jeg forkert information fra min computer om, hvor jeg skulle dreje, så jeg endte med at køre hele vejen nedenom Amager,” fortæller Asger Drewsen.

Først ved 18-tiden – næsten fire timer senere end planlagt, nåede han frem til sin ven John i Dragør.

“Det var helt vildt. For selv om jeg var færdig med at cykle, blev kroppen ved med at svede. Jeg svedte og svedte, som om jeg lige var stået ud af badet. Var virkelig træt i fire dage efter. Det overraskede mig faktisk,” siger Asger, der tog et tog tilbage til sin mors sommerhus i Korsør.

“Men jeg overvejer faktisk at tage turen igen,” griner han.

“Det var en stor oplevelse. Næste gang skal jeg bare være bedre forberedt og have cykeludstyr på. Nu ved jeg jo også lidt mere om, hvad der kan gå galt undervejs.”



Mini-Sølund stille værste koncert



3. september genopstod Sølund Musik-Festival i det små. Og det var en rigtig god oplevelse, fortæller nogle af dem, der var med.





de den t-sult



Kandis fik godt gang i festen, fortæller Asger Drewsen.

INTERVIEW: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: ASGER DREWSSEN



For mange musikere med udviklingshandicap vil somrene 2020 og 2021 blive husket som køligere og kedeligere end andre somre.

For begge år lykkedes det coronapandemien at få aflyst Sølund Musikfestival, hvor 20.000 hjælpere og mennesker med udviklingshandicap plejer at mødes til fest, farver, musik og kærlighed ud over alle bredder.

Men 3. september gjorde festivalen så alligevel forsigtigt comeback med Festlig Fredag – en endagsfestival for mindre end 1.000 deltagere. Vejret var skønt, smittetallene så fine ud, og billetterne var solgt på mindre end syv minutter, fortæller festivalens talsmand Lasse Mortensen.

Autografer med hjem

Tina Madsen fra Horsens Kreds og Asger Drewsen fra Vejle Kreds var nogle af de heldige ULFere, der nåede at få billet:

“Der var masser af plads både foran og bagved. Det var egentlig meget rart. Og jeg fik autografer fra Kandis omme bagved efter koncerten,” fortæller Tina Madsen.

Autograferne hænger nu i Horsens i Café Amalie, som havde sikret sig 40 billetter og arrangeret transport for brugerne.

Sjovt og hyggeligt

“Det blev de glade for, og det synes jeg, de fortjener,” siger Tina Madsen.

Også Asger Drewsen havde en dejlig dag med gode musikoplevelser og autografer efter mere end et års koncertpause.

“Vi havde det sjovt og hyggeligt i bussen. Kandis fik godt gang i festen, da vi kom derop. Det var rigtig sjovt at være til festival med så god plads,” syntes han.

Tina Madsen kom hjem med en autograf fra Johnny Hansen fra Kandis. Den er hun meget stolt af, og den hænger nu i Cafe Amalie i Horsens.



Skønne dage i det sydfynske

Interview: Claus Frederiksen • Foto: Henrik Tikøb

At ferie i Danmark kan være en lige så stor oplevelse som en tur til syden, det kan Poul Frost fra Frederikshavnerkredsen skrive under på.

I juli deltog han i ULF Feries fire dag lange tur til Fyn og Ærø, og det var en kæmpe oplevelse, fortæller han.

“Hotellet lå helt ned til vandet. Det var ligesom at være sydpå,” fortæller han om Hotel Faaborg Fjord, som da også lige har vundet prisen “Loved by Guests” (elsket af gæster).

Poul Frost elskede ikke bare hotellet, men nød især også turen til Ærø med rundvisning på feriens anden dag.

“Jeg har aldrig før oplevet en mand fortælle så spændende,” siger han.

På turen til Fyn og Ærø fik deltagerne blandt andet også set Egeskov Slot, verdens ældste samling af skibe i flasker (Flaske-Peters samling), Lundeborg, Bogense, Kerteminde Havn, H.C. Andersens Hus, Brandts Klædefabrik og Kim Larsens barndomshjem.



Skøn sommertur til "Kaninøen"

Drejning af kuglepenne, ture i traktorvogn og maling på sten var nogle af de store hits på ULF Feries coronasikre "staycation" på Endelave.

Foto: Caroline Høyer • Tekst: Claus Frederiksen

ULF har været på sommertur til den dejlige ø Endelave. På øen er der masser af flot natur, en havn, en sælkoloni og ikke mindst masser af vilde kaniner, der giver øen tilnavnet "Kaninøen".

Rejseselskabet boede på "Louisenlund", en herregård der også har været lejrskole. ULF havde lejet hele den gamle herregård til sommergæsterne.

Hver dag var der aktiviteter, for dem der havde lyst. Bl.a. bålhygge og kreative aktiviteter. Det helt store hit var muligheden for at dreje sin egen kuglepen. Det var Per, en af de frivillige, der stod for dén aktivitet.

Der blev også malet på sten fra stranden.

Fortsættes på side 15



Tak, til sponsorerne der gjorde denne rejse mulig:

Sommerhøjskoleforeningen v. Steen Nyland og Sandmanden i Daugård

ULF'ere om turen til Endelave:

Jens Christian Larsen bor i Gelsted på Fyn, spiller sax i et band, der hedder Uniko, og var for første gang ude at rejse med ULF:

"Jeg synes, det var fantastisk. Vi havde nogle fede gåture ned på stranden for at hente sten, og jeg fik otte maledes sten med hjem. Sengene var gode, maden var god, de frivillige personaler var flinke, og jeg fik kuglepenne med hjem."

Bo B. Eriksen, 56 år, har været ude at rejse med ULF mange gange. Han bor i Ebeltoft i bofællesskabet "Marie Magdalene" i Ryomgård:

"Det er rart at møde nye kammerater og venner på ULF's ferieture. Vejret på Endelave var med os, og vi blev kørt rundt i traktor med vogn. To traktorer med vogne kørte os og al vores bagage til Louisenlund. Sådan en tur kan vi godt have til næste år igen."

Lars Gjermandsen, formand for ULF, bor i egen lejlighed i Kolding og har rejst med ULF flere gange:

"Jeg fik malet nogle rigtig flotte sten og havde også en hjemmelavet kuglepen af svampebirk med hjem. Der var nogen, der fik en god dukkert i havet også. Jeg syntes det var lidt koldt, så jeg var ikke selv i. En rigtig god tur. Vi kunne godt lave sådan en øtur igen."

Anette Stenderup Hansen bor i Høje Tåstrup og arbejder i et videoværksted i noget, der hedder Solgården:

"Jeg rejser egentlig selv og finder selv fint rundt. Turen til Jylland blev udfordret af temmelig store forsinkelser. Hjemturen gik godt. Det klart bedste ved ferien var samværet med alle de andre. Turen var vildt hyggelig, og der er meget smukt på Endelave."

Ninna Løck Worm er 26 år og bor i Odense. Hun er medlem af både ULF Ungdom og ULF Ferie:

"Der var hyggeligt på Endelave. Det bedste ved turen var at kigge på kaniner og møde nye folk. Jeg kendte nogle af de andre, der var med. Jeg var også med til at lave kuglepenne. Det var spændende. Jeg synes turen til Endelave var fin at være med på."





Lille ø gør stort indtryk

Med Svendborgkredsen på Skarø i Det sydfynske øhav.

Tekst og foto: Kirsten Bastholm

Udflugtsvejret viste sig fra sin smukkeste side, da 18 aktive ULFere 21. august tog færgen over til en guidet rundtur på Skarø.

Denne lille naturperle i det sydfynske øhav er med sine knap to kvadrat-kilometer og 30 beboere både hyggelig, naturskøn og let at overskue. Man kan nemt gå hele øen rundt på et par timer.

Med rundvisning

Der fulgte en lokal guide med fra Svendborg, og han tog sig rigtig godt af de sydfynske ULFere.

Men først var der dækket op udenfor en hyggelig beværtning med økologisk butik. Derefter fik vi en dejlig rundvisning på Skarø, som var krydret med gamle fortællinger om beboere på Skarø før og nu, om hvordan øboerne kæmpede for en landsbyskole, og om hvordan kirken og kristendommen for flere hundrede år siden gjorde sit indtog med afbrænding af hekse og meget andet.

Også plads til vildskab

Landsbydammen var fuld af frøer og vilde fugle.

Vi nåede også at se, hvor Skarø-festivalen fandt sted, før den blev lukket af corona.

Alt i alt en rigtig spændende og dejlig lørdag.



Sårbare kvinder får det bedre af at hjælpe andre sårbare

ULFnyt var med, da "Glæden" i Aarhus fik penge til at slå flere fluer med et smæk: Udsatte, ensomme kvinder bliver besøgsvenner for ældre og demente.

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Lars Jespersen

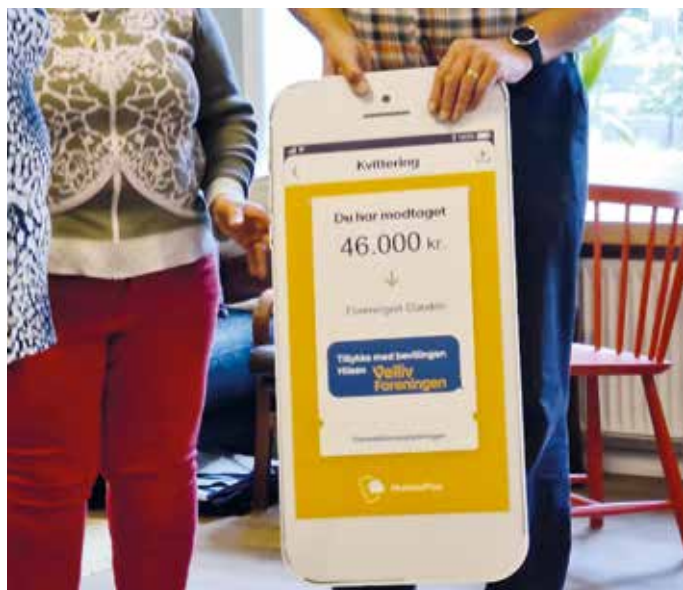
6. august overrakte TryghedsGruppens Velliv Forening 46.000 kr. til projekt "Samværsgrupper for sårbare kvinder 45+" i Glæden i Aarhus.

Sårbare kvinder over 45 år lever 14,4 år kortere end resten af befolkningen. De bliver oftere alvorligt syge og er mere udsatte for ulykker og selvmord. Mange er ensomme og udfordret af udviklingshæmning, sen udvikling, handicap og psykiske problemer.

Formålet med projekt "Glæden" er at give disse sårbare kvinder mulighed for at udføre frivilligt, socialt arbejde.

At gøre noget godt for andre er nemlig også godt for en selv, og da "Glæden"s indsatser især retter sig imod ældre og demente i hjemkommunen Aarhus, kommer projektet både dem og de sårbare kvinder til gode.

"Glæden" arbejder for social forandring. Idéen er, at glæde og fællesskaber, hvor alle anerkendes, forebygger og hjælper imod social udsathed. Oprindeligt blev "Glæden" dannet for at hjælpe ensomme ældre på plejehjem med besøgsvenner. Men dette projekt skal altså også hjælpe besøgsvennerne.



Dorte B. Jensen, formand for "Glæden", som hjælper udsatte og sårbare i gang med frivilligt arbejde, er 51 år og selv det, man kalder "sårbar". Så hun kender sin målgruppe indefra:

"I min velkomsttale fortalte jeg min egen historie om min mor, og hvor svært det var, at hun var så syg. Jeg kunne godt have brugt "Glæden" dengang. Og der er stadig mange, der sidder alene med et svært liv. Det er dem, vi prøver at hjælpe."



Lena Ransby er medlem af "Glædens" bestyrelse, hun er 52 år og laver frivilligt arbejde flere steder. Bl.a. er hun besøgsven på et plejehjem:

"Selvom man har et udviklingshandicap, kan man da sagtens tale med et ældre menneske. Og vi har virkelig manglet et tilbud til sårbare kvinder mellem 45 og 60 år. Så vi er meget glade for de 46.000 fra Velliv Foreningen. De kommer til at gøre en stor forskel for mange mennesker."

Handicap ingen hindring for at få en plads på stemmesedlen

Christian Kreiberg Møller stiller op til kommunalvalg i november for SF i Favrskov.

Tekst og foto: Claus Frederiksen

Hvis nogen tror, at mennesker med et udviklingshandicap eller andre handicaps ikke kan være politisk aktive, kan de godt tro om igen.

45-årige Christian Kreiberg Møller fra Hinnerup i Favrskov kommune stiller for eksempel op til byrådet på SF's liste. Han er stålsat på at forbedre forholdene for mennesker med handicaps i hele Danmark. Udover SF har han også været aktiv i Dansk Blindesamfund og talt for blandt andet ledelinjer, der guider blinde og svagtsynede.

"I mange år har jeg fulgt med i nyhederne og hørt, hvad politikerne siger," fortæller Christian Kreiberg Møller.

"Det provokerer mig, når man laver besparelser på folk, der ikke selv har mulighed for at forsvare sig. Det, synes

jeg, er så lavt. En borgerlig minister sagde for mange år siden, at det var de handicappedes skyld, at kommunernes økonomi hang i laser. Det er simpelthen ikke i orden at sige. Mennesker med handicap skal have den hjælp, de har brug for. Det samme gælder ældre medborgere. Som Troels Kløvedal siger, er det måden, vi behandler de svageste på, der kendetegner vores samfund."

B-holdet mangler støtte

Christian Kreiberg Møller peger på, at man nogle steder i verden stadig "gemmer" mennesker med handicap og andre lidt anderledes af vejen, ligesom man gjorde i gamle dage herhjemme på Livø og Sprogø.





Selv bor han i et bofællesskab for mennesker med syns-
handicap på Hindhøjen i Hinnerup.

“Der var desværre ikke et match i Vejle, hvor mine for-
ældre bor. Jeg ville ellers gerne bo tættere på dem,” siger
han. Man kan godt føle sig lidt umyndiggjort, når man skal
finde et godt sted at bo, synes Christian Kreiberg Møller.

“Lige nu vil kommunerne gerne have så mange som
muligt ud at bo i egen bolig. Det vil jeg helst ikke. Jeg
føler ikke, at jeg er stærk nok til at slippe den støtte, jeg
får i dag, og bare klare mig selv. Der er pædagogerne
blevet mere tilbageholdende med at forsvare os, og det
kan gå ud over folk, der ikke har en resursestærk familie
til at slås for sig. Vi har fået et tydeligt A- og B-hold,”
konstaterer han.

Skubbet ud i politik

Det er netop ønsket om at forbedre handicappedes vil-
kår, livskvalitet og adgang til hjælp af ordentlig kvalitet
i hverdagen, der har fået Christian Kreiberg Møller til at
gå ind i politik.

“For år tilbage var der en, der sagde: Christian, du er så
god til at forklare ting, og du har nogle gode holdninger.
Gør noget ved det politiske arbejde. Kort efter så jeg en
tv-udsendelse fra SF's landsmøde. Jeg syntes godt om
deres politik, så jeg meldte mig ind i SF og fik et venligt
brev fra min partiformand Pia Olsen Dyhr,” fortæller han

“Nu har jeg været politisk aktiv i fire år. Vores lokale
formand, Laila, gav mig en supervenlig velkomst og sagde,

at der altid er brug for sådan en som mig i samfunds-
debatten, fordi jeg kan supplere med noget, de andre
måske ikke har tænkt over.”

Christian Kreiberg Møller er ikke spidskandidat i Fav-
rskov, men han står på stemmesedlen, og hans profil ligger
i en database, hvor vælgerne kan gå ind og tjekke, hvilke
politikere, de er mest enige med.

“Mine vigtigste mærkesager er nok NemID og det kon-
tantløse samfund. Til vores sommermøde sidste år fik
jeg en god snak med en, der sidder i Folketinget, og jeg
nævnte mine bekymringer for hende. Hun fortalte derefter,
at hun sad med i handicapområdet, og at hun ville tage
mit synspunkt med. Jeg er ret stolt af, at mine overvejelser
og bekymringer bliver taget til efterretning. Så føler jeg
virkelig, at det batter noget,” siger han og understreger, at
tilgængelighed ikke bare er et spørgsmål om, at man kan
komme omkring i offentlige bygninger, men også at man
har mulighed for at betale med kontanter i butikkerne.

God skoletid, men længtes hjem til Vejle

Christian Kreiberg Møller er født i Vejle i 1975 og gik i
Mariasøstrenes børnehavn.

“Der blev lavet en masse undersøgelser, da de godt
vidste, jeg havde et handicap. Jeg er svagtseende, men
har også nogle andre komplikationer. Min storesøster,
som er tandlæge i Risskov i Århus, er i gåseøjne “normal”.

Fortsættes side 22



"Alle Folketingets partier har en handicappolitik, men jeg sætter min lid til og hælder til SF og venstrefløjen," siger Christian Kreiberg Møller, der stiller op for SF i Favrskov.

Meningen var egentlig, at jeg skulle gå i skole i Vejle, men der var ikke rigtig nogen, der kunne tage det ansvar," fortæller han selv.

Forældrene havde kig på Rudolf Steinerskolen for de går meget op i kreativitet og musik. Men så hørte de om Refsnæsskolen i Kalundborg – i dag Synscenter Refsnæs for Blinde og Svagsynede Børn og Unge i Danmark.

"På Refsnæsskolen havde jeg hele min skolegang. Det var på en måde hårdt at skulle være så langt væk og så meget væk fra min søster og mine forældre. Jeg var kun hjemme hver 14. dag. På det tidspunkt begyndte jeg at få en spirende bevidsthed og nogle tanker om, at jeg var anderledes. Samtidig voksede min længsel efter at bo sammen med mine forældre og min søster," husker Christian Kreiberg Møller.

"Men jeg har også haft nogle rigtig gode oplevelser og følt, at det har været godt at være anderledes. At vi ikke skal ligne hinanden allesammen. At det er ok at møde nogle udfordringer. Jeg har lært, at man står stærkere, hvis skolen eller arbejdspladsen har tænkt ens udfordringer ind. Og at vi kan lære noget af hinanden på kryds og tværs. Handicappede og ikke-handicappede," siger han.

Gravermedhjælper

Christian Kreiberg Møller arbejder i dag i Haldum Kirke. Han fjerner de visne blomster efter weekendens konfirmationer, stiller alterbægre klar til højmesseerne, tjekker at lypærerne fungerer, køber ind, ordner låse, slår græs, graver huller til urner, klipper hække og sorterer affald. Et meget meningsfuldt arbejde, synes han. Især går han op i at være med til at beskytte miljøet.

"Affaldssorteringen ligger mig meget på sinde. Også i det politiske. Vi skal passe rigtig godt på vores miljø og den økologiske balance. I andre dele af verden er der jo hele floder, der er oversvømmede med plastikaffald og mikroplast," forklarer han.

"Vi er superglade for det, Christian tilfører arbejdspladsen her," siger Peter Bo Nielsen, der er ledende graver i Haldum Kirke og Christians chef.

"Det er dejligt, at vi også kan være med til at give Christian noget tilbage i form af en god hverdag med opgaver, der er meningsfulde, og at han vil bruge sine resurser hos os. Det giver noget overskud i hverdagen at have Christian," siger han.

Du skal være stædig, tydelig og en god holdspiller for at få indflydelse

ULFere har de samme demokratiske rettigheder som andre borgere. Men der er spilleregler, man skal kende for at klare sig godt i politik, siger politiktolk i ULF, Ole Christian Madsen.



“Formand Lars er på fornavn med alle ministrene. ULF har fået rigtig god kontakt med politikerne indenfor de senere år. Men kontakt er kun begyndelsen. Vi skal også fortælle, hvad ULFerne kan og vil. Vi skal fortælle det mange gange og støtte hinanden for rigtigt at få noget igennem.”

Sådan lyder status fra politiktolk i ULF, Ole Christian Madsen, når han bliver spurgt, hvordan det går med at give ULFere politisk indflydelse.

Alle mål er ikke nået endnu. Men nogle er.

“En af de ting, vi siger igen og igen, er, at vi, ULF, vil sidde med om bordet og være med til at træffe beslutninger, når det er vores liv, det handler om. ULFerne er de egentlige eksperter i deres eget liv. Og alle har ifølge handicap-konventionerne ret til at deltage på lige vilkår med andre. Det betyder, at nogle ULFere omkring bordet kan have brug for støtte til at læse og forstå det, der er svært. Ligesom døve har ret til en døvetolk,” siger han.

Hård karriere for hårdhuede

Der er mange veje ind i politik. Også for ULFere. Man kan søge indflydelse ved at gå ind i bestyrelsesarbejdet

i ULF eller en anden relevant organisation. Eller man kan melde sig ind i et parti og måske blive valgt til at stille op til kommunalvalg, regionsrådsvalg eller folketingsvalg. Hvis man er medlem af Folkekirken kan man stille op til menighedsrådsvalg, man kan melde sig ind i en græsrodsbevægelse eller stille op til bestyrelsen i en forening. Vil man gerne ind i sit lokale handicapråd, skal man typisk udpeges af kommunen eller en handicaporganisation.

Det er endda bare nogle af mulighederne. Og den ene post kan hurtigt føre til en ny, hvis man gør det godt.

Men politik er ikke en nem karrierevej, understreger Ole Christian Madsen.

Det er øretævernes holdeplads, og selv om man arbejder hårdt og godt, kan man både blive overset og hængt ud.

“Politik er ikke altid lige kønt. Specielt ikke på de sociale medier. Man skal kunne tåle nogle hårde ord. Politik kræver også meget tid og hårdt arbejde, så man skal virkelig ville det,” siger han.

“På den anden side har byråd og handicapråd rigtig meget at sige. Det er dem, der fører velfærdspolitikken ud i livet. Så hvis du har mod på det, skal du ikke holde dig tilbage. Prøv og prøv igen, hvis det ikke lykkes første gang,” siger han.

Mindre brok – flere løsninger

For at lykkes som politiker er det vigtigt at være meget tydelig. Man skal helst være flere, der siger det samme mange gange. Derfor er det vigtigt, at alle forstår og bakker op om værdierne i partiet, foreningen eller organisationen, du kæmper for: Der må for eksempel ikke opstå tvivl om, hvad ULF står for. Hvis det sker, mister politikere og andre måske tillid til ULF, og det kan føre til, at opbakningen forsvinder.

“I politik skal man virkelig være ordentlig. Man skal bakke op om dem, der hjælper en. Man skal vise, hvad man er enig og uenig i. Kort sagt så skal man være til at stole på. Politikere bruger da også en masse energi på at opbygge tillid og stærke relationer,” siger Ole Christian Madsen.

De mange års politisk arbejde på Christiansborg og i Bruxelles har om noget lært ham, hvad alle politikere har tilfælles: De knokler allesammen for at gøre verden bedre.

“Selvfølgelig må du brokke dig til politikerne, hvis der virkelig er noget vigtigt, du vil gøre opmærksom på. Men et godt politisk samarbejde bygger på konstruktive forslag til løsninger. Ikke på brok og problemer. Det er faktisk et vigtigt led i den politiske ordentlighed at se muligheder og ikke bare brokke sig,” siger han.



På et halvt år har Asger Drewsen tabt 46 kilo ved at skære ned på sukker og søde sager.

46 kilo lettere, gladere og mere udholdende med mindre sukker

Diabetes giver både fordele og ulemper, har Asger Drewsen erfaret.

Asger Drewsen har diabetes type 2. Det, man også kalder "sukkersyge". Det blev opdaget for et halvt års tid siden ved et sundhedstjek hos lægen.

Der var dog kun tale om en lille sukkersyge, understreger Asger Drewsen. Tallene var for høje, men ikke alt for høje.

Slut med slik

Sukkersyge er en kronisk sygdom. Det betyder, at man aldrig bliver helt rask. Man kan blive dårlig, hvis man lever usundt. Og man kan holde sygdommen i skak, hvis man lever sundt.

Derfor har Asger Drewsen helt droppet slik og søde sager. Han drikker heller ikke længere sodavand med sukker i. På et halvt år har han tabt 46 kilo og føler sig meget friskere end før.

For nylig var han til tjek hos lægen igen. Og nu ser tallene overraskende flotte ud. Lægen sagde, at hun aldrig havde oplevet noget lignende.

Asger Drewsen har en bror med diabetes type 1, så han vidste på forhånd, hvad sukkersyge er for noget.

"Der er både fordele og ulemper. Jeg skal nok lære at leve med det," som han siger.

OK at synde i ferien

Faktisk synes han, det har været forbavsende let at håndtere sukkersygen.

Når han skal på ferie vil han stadig holde sig til sukkerfri sodavand, men han har også tænkt sig at fyre den af ved at spise mere af de ting, han normalt ikke spiser. Hvis han altså overhovedet bryder sig om søde sager længere. Sukker er meget vanedannende, og man kan også vænne sig helt af med at kunne lide det.

Asger Drewsen har lagt mærke til, at hans smagsløg har forandret sig i forårets og sommerens løb.



Henrik



Christian



Kirsten



Thorbjörn

FOTO: KIRSTEN BASTHOLM, HENRIK TIKIØB, THORBJØRN NIELSEN OG CHRISTIAN KREIBERG MØLLER

TEKST: CLAUD FREDERIKSEN

Våd men vellykket fotoworkshop

På en grå og regnfuld juli-lørdag mødtes en lille flok ULF-ere på shelterpladsen i Ulstrup for at deltage i to dages fotoworkshop, som ULF Favrskov Kreds var vært for.

Gråvejr er faktisk rigtig godt, når man skal fotografere, for det bløder skyggerne op. Men det regnede så meget, at deltagerne i begyndelsen var lige ved at give op og køre hjem igen.

Ud at skyde motiver

Det gjorde de heldigvis ikke, for det skulle siden vise sig at blive en rigtig sjov og spændende workshop. Opgaven den første dag var at blive opmærksom på det gode

motiv. Næste dag (søndag) skulle man så vende tilbage, se motivet med friske øjne og "skyde" det på nye måder. Altsammen for at træne øjnene til at opdage det gode, spændende motiv i hverdagen.

Midtjyder kan mødes i det fri

Resultaterne ses her sammen med stemningsbilleder fra et par hyggelige dage, som nok skal blive gentaget, hvis der er interesse for det.

Shelterpladsen var faktisk så fin og indbydende, at Thorbjørn Nielsen, formand for Favrskov-kredsen, fik den gode idé, at kredsen fremover kan holde møder her.

KÆRESTESIDERNE



FIND FLERE KONTAKTANNONCE PÅ
KNUUS.DK

VENINDE SØGES

Jeg er en pige på 49 år. Jeg er gift, så det er en veninde, jeg søger. Du skal være mellem 49 og 60 år. Mine interesser er at lave kreative ting, heste og hygge. Jeg arbejder på et beskyttet værksted i Herning.

Du skal bo i nærheden af Herning/Holstebro. Du kan kontakte mig på tlf. 21 31 33 37.

PIGE FRA NORDJYLLAND SØGER KÆRESTE

Jeg hedder Anethe og er 51 år. Jeg bor i Nordjylland. Jeg kan godt lide at være social, se danske film og spille spil som f.eks. bingo.

Du skal helst komme fra Nordjylland eller Midtjylland, og du må gerne være god til at lave mad.

Venlig hilsen

Anethe

Tlf. 26 11 23 06

HVEM VIL HAVE EN PRINSESSE

Jeg søger prinsen på 56 – 57 år. Du skal være ikke-ryger. Du skal have et afslappet forhold til alkohol. Du må meget gerne have bil. Du skal være glad for dyr.

Du må godt kunne lide Kandis og andet dansk musik.

Hvis du syntes, at det er noget for dig, så send et brev til ULF's kontor: ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle – og mærk kuverten "billetmærke 2573".

Husk at sende et billede af dig selv og et telefonnummer med.

Hilsen

Prinsessen

MÅSKE ER DU RØDHÅRET

Hej, jeg hedder Per

Jeg er single, jeg bliver snart 40 år og vil meget gerne have en sød kæreste at dele livet med. Du skal helst ikke sidde i kørestol, da jeg bor på 1. sal, og der er ingen elevator.

Du skal bo i Københavnsområdet. Du skal helst være rødhåret og have isblå øjne. Men hvis du ikke har det, er det også OK.

Venlige hilsner

Per Juul Petersen

Stolpegårdsvej 23, 1. tv, 2820 Gentofte

Tlf. 24 43 33 21

SINGLER SØGES

Jeg er en ung mand på 52 år. Jeg bor alene og er single. Jeg søger en kvindelig kæreste, som skal bo på Sjælland og være single. Du kan ringe på 31 34 51 20. Du kan også finde mig på Facebook.

Hilsen

Kenneth Johansen

SØD PIGE/VEN SØGES

Hej, jeg hedder Thomas, jeg er 21 år. Jeg søger en kæreste/ven at skrive sammen med. Jeg er lidt genert, men måske en dag vi kunne mødes.

Jeg er glad for naturen, og jeg er god til at løbe. Jeg spiser ikke chips men slik.

Jeg er bange for hvepse, men kan godt lide slanger og heste.

Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Kærlig hilsen

Thomas

Rødsandsrevle 2, 4880 Nysted

SØD KVINDE SØGES

Jeg er en mand på 63 år. Jeg bor i Lystrup ved Aarhus.

Jeg søger en kvindelig kæreste, du skal være mellem 50 og 63 år. Du skal have et godt humør og let til smil. Du skal bo omkring Aarhus.

I min fritid kan jeg godt lide at cykle, hygge, tage ud at spise og tage til Aarhus Fest-uge.

Mine interesser er at høre musik, tage på cykelture og se tv.

Du kan kontakte mig på tlf. 51 51 59 83.



KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCE PÅ KNUUS.DK

KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Sten og er 41 år. Jeg bor i Rask Mølle og har en hund, så du skal kunne lide dyr.

Jeg kan godt lide at lave mad og se gamle danske film. Du skal have et godt humør og kunne tåle lidt sjov. Du skal være mellem 39 og 41 år. Du skal kunne lide at gå ture. Du kan ringe til mig på tlf. 42 45 64 54.

Med venlig hilsen

Sten Jørgensen

MANDLIG KÆRESTE SØGES

Hej, jeg hedder Conny

Jeg er 64 år. Jeg kan godt lide at gå i byen. Jeg bor i Silkeborg.

Jeg søger en kæreste. Du skal være ikke-ryger. Din alder skal være mellem 64 og 70 år.

Du kan kontakte mig på tlf. 22 45 02 98.

Med venlig hilsen

Conny Pia Pedersen

KVINDELIG KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Andy, er 38 år og bor i Glamsbjerg. Jeg søger en kvinde, som er mellem 29 og 38 år og som helst skal bo på Fyn. Jeg kan godt lide at se danske film. Jeg søger en kvinde, jeg kan gå eller køre tur med, hygge med derhjemme, tage i biografen med eller tage med ud at spise. Venlig hilsen

Andy Jørgensen

Poul Mose Parken 45, 5620 Glamsbjerg

Tlf. 23 35 65 99

SØD OG SMUK KÆRESTE SØGES

Hej, jeg hedder Niels og er 75 år gammel. Jeg er en frisk og frejdig mand fra Tinglev, som mangler en dame at bruge sin tid på. Jeg elsker gode køreture, en stor is, gammel dansk musik og kartofler og sovs.

Jeg søger en kæreste, som er sød og smuk. Du må gerne kunne lide gammel dansk musik, og så må du gerne have kørekort og bil. Det er en fordel, hvis du bor i Sønderjylland. Du må rigtig gerne ringe til mig. Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Med venlig hilsen

Niels Møller

74 71 01 33

SØD KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Flemming Olsen, jeg er 52 år. Jeg bor alene i en lejlighed i Seden i Odense NØ.

Jeg søger en sød dame, som er mellem 44 og 55 år. Jeg kan godt lide at gå på restaurant og nyde et godt måltid mad.

Med venlig hilsen

Flemming Olsen

Poppelhaven 40 st., 5240 Odense NØ

TRÆT AF AT VÆRE ALENE

Kære alle sammen

Jeg er en kvinde på 38 år. Jeg bor i en lille by, der hedder Ågård, jeg bor alene sammen min hund. I min fritid kan jeg godt lide at lave perlebilleder.

Mine interesser er at komme ud at spise, køre ture, komme i biografen, hjemmehygge med god mad og vin. Jeg kan også lide at være sammen mine venner og familie. Jeg er ærlig, stille og rolig.

Håber du har bil, men hvis du ikke har, går det også. Jeg har ikke selv bil, for jeg har ikke noget kørekort.

Jeg søger kærligheden, for jeg er træt af at være alene. Jeg vil godt have en at dele mit liv med. Mand eller kvinde.

Du skal kunne lide dyr.

Jeg har en sygdom, som hedder epilepsi.

Venlige hilsner

Randi Jensen

Du kan skrive til mig på mail: Randi101182@gmail.com

**Send en lille tekst om dig selv, og hvem du gerne vil møde, til:
ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle**

ULFnyt og knuus.dk er kun for ULFere, og du får hurtigst kontakt, hvis du skriver telefonnummer i din annonce. Du kan også bede om at være anonym, men ULF skal selvfølgelig have dit navn og telefonnummer/adresse at sende svarene videre til. Kontaktannoncer uden kontaktoplysninger bliver kasseret.

Kristina og Marc fandt hinanden på knuus.dk

Kærlighed er ligeglads med lange afstande og ventetid. Bare man kan tale sammen hver dag, fortæller parret.



TEKST: CLAUS FREDERIKSEN · FOTO: JETTE TASTESEN

Det begyndte på ULF's datingside knuus.dk sidste år, og nu er Marc Buchmann fra Dyssegård i hovedstadsområdet og Kristina Jørgensen fra Farsø i Nordjylland blevet rigtige kærestes, der snakker sammen hver dag.

"Da jeg så Marcs billede, tænkte jeg "Wauw! Han er en flot fyr!", siger Christina.

Bare venner i begyndelsen

"På knuus.dk chattede vi og fandt ud af, at vi begge søgte en kæreste. Der gik et stykke tid, hvor vi bare var venner," fortæller Marc.

Han faldt også hurtigt for Kristina, men hvis man gerne vil have en kæreste, skal man lige give det noget tid til at udvikle sig, lyder hans bedste råd.

"Man skal træde varsomt, når man falder for en person. Og i starten er man måske kun venner," siger Marc.

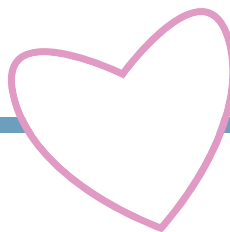
Alt for kærligheden

I februar blev de enige om at være kærestes og begyndte at tale sammen på Messenger og SMS. Det var ikke muligt at ses, før Marc havde fået sin corona-vaccine, men henover sommeren har de to besøgt hinanden en del, og de var begge med på ULF Feries sommerlejr på Endelave.

"Marc og jeg ser hinanden for kærlighedens skyld, og vi er gode til at hjælpe hinanden," siger Kristina.

Det har været godt for kærligheden at komme afsted og opleve noget nyt. At bo i hver sin ende af landet behøver slet ikke være noget problem, understreger Marc.

"Det er mest mig, der tager over til Kristina. Det ser måske besværligt ud, men man kan sagtens være kærestes, selv om man bor langt fra hinanden," siger han.



Hyggelig tur til Skagen med gode snakke

Tekst og foto: Lissy Simonsen

Tit snakker man bare bedst, mens man bevæger sig og oplever lidt.

Sådan var det også på den tur til Skagen, som Frederikshavn-kredsen stod i spidsen for sammen med ULF Ferie i maj.

Turen blev støttet af 1000 nye fællesskaber, en pulje der skal hjælpe voksne ud af ensomhed efter corona.

Denne lørdag støvregnede det en smule.

I Brugsen købte vi en sandwich og vand, gik ad gågaden og drejede af ved apoteket ned mod havnen.

Vi gik til Sønderstrand og holdt en lille pause ved et cykelskur.

Ved stranden smed vi sko og strømper og gik i sandet og var nede og mærkede vandet. Derefter gik vi op og fik kaffe og vand på Foldens Hotel, hvor vi sad ude på en overdækket terrasse.





Det sker i kredsene

HORSENS KREDS

Bowling og middag

Freitag 5. november er alle medlemmer inviteret en tur ud at bowle og spise med bestyrelsen i Bowl'n'Fun på Strandkærvej i Horsens. Vi skal bowle fra kl. 17 til 18, og derefter spiser vi lækker mad fra buffeten kl. 18 til 20.

Vi mødes på Horsens Banegård kl. 15.45 i forhallen og går i samlet flok ud til bybus 4, der kører kl. 16.00.

Når vi skal tilbage, tager vi bus nr. 5, der er på Horsens Banegård 20.33.

Man betaler bare på stedet. Mad, bowling og leje af bowlingsko koster 330 kr. pr. person. Vil man springe bowling over og bare spise, koster det 250 kr. pr. person.

Husk også penge til transport og drikkevarer.

Tilmelding inden tirsdag 2. november til Tina Madsen på telefon 25 74 74 92 eller tinamadsen077@gmail.com

Julefrokost

Freitag 10. december inviterer Horsenskredsen alle medlemmer til julefrokost i Håndværkerforeningen, Allegade 16 i Horsens, hvor vi mødes kl. 17.45.

Tilmelding senest mandag 29. november hos Tina Madsen på telefon 25 74 74 92 eller e-mail: tinamadsen077@gmail.com. Pris pr. person: 300 kr., som bare tages med på dagen. Husk også penge til drikkevarer.

VEJLE KREDS

Den Gamle By

Lørdag 20. november inviterer Vejle-kredsen medlemmerne til julemarked i Den Gamle By, Aarhus. Vi mødes på Vejle Banegård ved 7-Eleven kl. 9.10 og tager sammen toget til Aarhus, hvor vi finder en bus til Den Gamle By.

Efter julemarkedet er der bestilt bord på Jensens Bøfhus, hvor man kan vælge tre retter til 389 kr. eller to retter til 349 kr. Entreen til Den Gamle By er regnet med i prisen.

Husk også penge til bus og drikkevarer.

Pengene indsættes på kontonr. 1080180, reg. nr. 7244 senest 1. november, hvor man også skal have nået at tilmelde sig hos Hanne Nielsen på 75 72 46 88 eller hanne@ulf.dk

Julekoncert

Mandag 29. november kl. 20 er medlemmerne inviteret til gratis julekoncert med Stig Rossen i Vejle Musikteater.

Vi mødes foran Musikteatret kl. 19.30.

Tilmelding til Hanne Nielsen på 75 72 46 88 eller hanne@ulf.dk senest fredag 12. november.

Julefrokost

Lørdag 11. december er medlemmerne inviteret til kredsens julefrokost med bowling i Vejle Bowlingcenter, Enghavevej 9 i Vejle, hvor vi mødes kl. 16.30.

Der bliver også mulighed for at få sig en svingom.

Det koster 200 kr. pr. person, og så er både bowling, sko, mad og musik med i prisen. Ønsker man ikke at bowle, er prisen 150 kr.

Pengene sættes ind på kontonummer 1080180, reg. nr. 7244 senest 19. november, som også er tilmeldingsfrist.

Tilmelding til Hanne Nielsen på 75 72 46 88 eller hanne@ulf.dk.

VEJLE OG KOLDING KREDS

Julebagning

Søndag 28. november inviterer Vejle-kredsen og Kolding-kredsen alle medlemmer til julebagning fra kl. 10 til 17 i Foreningernes Hus, Vissingsgade 31 i Vejle.

Vi skal bage forskellige julesmåkager. Husk kagedåse, så du kan få småkager med hjem.

Det koster 150 kr. pr. person for frokost og ingredienser til bagning.

Pengene sættes ind på kontonummer 1080180, reg. nr. 7244 senest 12. november, hvor man også skal huske at have tilmeldt sig hos Hanne Nielsen på 75 72 46 88 eller hanne@ulf.dk.

VEJLE- OG HORSENS KREDS

Julemarked i Tivoli

Lørdag 18. december har Vejle- og Horsens-kredsene sammen arrangeret en udflugt til julemarkedet i Tivoli, København.

Alle mødes på Vejle Banegård ved 7-Eleven kl. 9.45 og tager derfra sammen toget til København.

Kl. 19.54 går turen tilbage til Jylland fra København. Toget er i Vejle kl. 22.00 og i Horsens kl. 22.13.

Det er gratis at deltage, men man skal huske penge til rejsen, til drikkevarer, og hvad man ellers har lyst til at købe med hjem fra Tivoli.

Tilmelding til Hanne Nielsen på 75 72 46 88 eller hanne@ulf.dk 1. november 2021.

Lige så snart kredsbestyrelsen ved, hvor mange der er tilmeldt, bliver der bestilt pladsbilletter. Selve billetten eller stemplet på rejsekortet betaler man selv.



ULF bliver mere spændende på facebook

Formændene for ULF og ULF Ungdom og nogle ansatte fra ULF-kontoret har været på kursus for at lære noget om, hvordan ULF bliver mere spændende og levende på Facebook. De fik en masse gode fif og idéer, så nu kommer der til at ske nye ting på ULFs Facebookside.

ULF laver rigtig mange aktiviteter, blandt andet onlineaktiviteter, og dem bliver der nu reklameret mere for på Facebook, så endnu flere kan få glæde af dem.

Det er som regel ULFs næstformand Jette Tastesen og Charlotte, som er ansat på ULF-kontoret, der sammen lægger opslag ud på ULFs Facebookside.

På kurset fortalte Allan Loumann Lissau fra reklamebureauet Social Image blandt andet om, hvordan man planlægger sine opslag, og hvor tit man bør lægge billeder og andet materiale ud.