



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

26. ÅRGANG • NUMMER 2 • APRIL 2023

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: ASGER DREWSEN

ULFere PÅ EVENTYR

I dette nummer kan du læse om ULF Feries første udlandstur i år. Den gik til den spanske paradiso-ø Fuerteventura i januar. Her kunne man både tage forskud på sommeren og få nye venner som formand for ULF Favrskov Kreds, Thorbjørn Thorstensen Nielsen og Allan Hoffmann Hansen, der her ses sammen.

Læs side 20-23

LÆGETOLKE JA TAK!

ULFere vil forstå
sundhedstjek

Formanden har ordet side 3

FARVER I MAVEN

Minitema om sundhed

side 8-9

MIT SKØNNE LIV

En glad ULFer fortæller

side 27

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	Lukket

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

Lægens ord er livsvigtige

Mennesker med udviklingshandicap lever i gennemsnit 20 år kortere end resten af befolkningen. Nogle dør af helt harmløse ting som influenza, og mange i vores målgruppe går rundt med livsstilssygdomme som diabetes, kredsløbssygdomme og kræft.

Det viste en stor undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed sidste år.

Fra 2022 har det derfor været muligt at få lavet sundhedstjek på botilbud. Et sundhedstjek tager en time, det er gratis, og man kan få et tjek hvert andet år.

Vi kæmper for, at alle mennesker med udviklingshandicap skal have den mulighed. Vi kæmper også for, at alle kan få en ledsager med til læge og tandlæge. Det lader nemlig til at knibe nogle steder.

Næstformand i ULF, Jette Tastesen, har for nylig prøvet at få sådan et sundhedstjek med støtte fra en ledsager, der hjalp hende med at stille

gode spørgsmål. Og for første gang oplevede hun, at lægen tog hende alvorligt og sørgede for, at hun forstod alt, der blev sagt.

Gode spørgsmål hos lægen kan være:

- Vil du sige det igen? Det er vigtigt, at jeg forstår det her...
- Hvad skal jeg huske at gøre, og hvad skal der ske hvornår?
- Kan det være farligt? Hvordan?

Når det handler om sundhed, er det særlig vigtigt, at patienten forstår, hvad lægen siger. Tingene skal ikke pakkes ind men siges ligeud. Og forstås. Derfor er det vigtigt, at man kan få nogen med, der hjælper med at lytte, spørge og skrive det vigtigste ned.

For Jette har det betydet rigtig meget at få den støtte. Hun er også selv blevet bedre til at spørge, når der er noget, hun ikke forstår helt.



Udviklingshæmmedes LandsForbund · Sjællandsgade 32 · 7100 Vejle · Tlf. 75 72 46 88 · Mail: ulf@ulf.dk · www.ulf.dk

**ULFnyt er skudt og skrevet
AF ULFere TIL ULFere**

Tekst og billeder til ULFnyt nr. 3 sendes **SENEST 18. APRIL** til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har blad nr. 3 mellem 2. og 7. juni.

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:

POUL PELLE

FORMAND I AABENRAA KREDS

”Jeg gør alt for kredsen. Vi har lige om lidt et vælgermøde, da ULF holder landsmøde i år, og vi skal have valgt delegerede fra kredsen til Landsmødet”



Foto og tekst: Claus Frederiksen

Poul Pelle er manden bag ULF's Aabenraa Kreds, som han løb i gang i 2019.

Han har været formand lige siden og er foreløbig blevet énstemmigt genvalgt én gang.

”En god kredsformand er lyttende, samarbejdsvillig, ikke nærgående, men god til at uddele opgaver og ansvar”, forklarer han.

Poul Pelle stiftede Aabenraa Kreds, fordi han syntes, der var behov for at sætte Aabenraa på landkortet. Han ville gerne vise, at ULF også er der for ULFerne syd for Kongeåen.

”Jeg gør alt for kredsen. Vi har lige om lidt et vælgermøde, da ULF holder landsmøde i år, og vi skal have valgt delegerede fra kredsen til Landsmødet”, siger Poul Pelle, der håber at få lavet flere ture for de sønderjyske medlemmer i den kommende tid.

”Vi arbejder på en tur til efteråret. Men vi skal lige have styr på, hvor mange penge, vi får fra Aabenraa Kommune. Det ved vi nemlig ikke endnu,” siger han.

Fulde navn: Poul Pelle.

Formand for: Aabenraa Kreds gennem fire år.

Alder: 36 år.

Privat: Bor i Aabenraa centrum i en lejlighed tilknyttet et bofællesskab. Kæreste med Jane Riis (billedet).

Job: Arbejder for TV-Glad i Aabenraa. Laver blandt andet videofilm og opslag på sociale medier.



Solkysten venter
på jer med
sol og sommer



Rejsen er med
All Inclusive

COSTA DEL SOL i september 2023

Costa del Sol betyder solkysten, hvilket giver god mening. Der er nemlig mere end 300 solskinsdage om året. Der er derfor en rigtig god chance for lækkert vejr på denne sensommerrejse.

Vi skal bo på Hotel Globales Gardenia Park, et charmerende hotel ved strandpromenade i Fuengirola. På hotellet finder du mange gode solterrasser med liggestole og parasoller, og du kan tage en dukkert i den sekskantede swimmingpool.

Restauranten serverer morgen-, frokost- og aftensmadsbuffet, som alt sammen er inkluderet i dit All Inclusive ophold. Poolbaren tilbyder derudover kølige drinks og snacks og om aftenen er der sørget for underholdning i form af kabaret, konkurrencer eller karaoke.

Vil man gerne ind til butikker og restauranter i byen, kan man nemt benytte offentlig transport til både Fuengirola centrum samt de nærliggende byer, Torremolinos og Benalmadena.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 17. september 2023

Hjemkomst: 24. september 2023

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

9.750,-

Tillæg for eneværelse pr. uge: 2.000 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København – Malaga lufthavn tur/retur
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel Globales Gardenia park
- Hotelophold med All Inclusive
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

TILMELDING OG BETALING

Depositum på 2.500 kr. betales ved tilmelding (husk tilmeldingsskema online eller på papir)

Restbeløb ved dobbeltværelse: 7.250 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 9.250 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. juni 2023

Kontonummer til betaling: Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst på overførslen: dit navn/Costa

Husk: Du skal have en rejseforsikring, når du rejser med ULF Ferie.



ULF ferie er formidler for Bravo Tours. Bravo Tours er teknisk udbyder.
Bravo Tours CVR. nr.: 41762019, medlem af rejsegarantifonden nr. 3320

Din krop **ELSKER** farver, fibre og frisk vand



Tekst: Mads W. Hvidtved • Foto: Joan Riis

Skal man spise meget eller lidt fedt for at være sund? Er frugt egentlig sundt eller usundt? Og hvorfor skal man spise groft?

Gode råd er der masser af. Men hvilke gode råd er værd at følge? Det spørgsmål er hver anden dansker skrupforvirret over. Og det er ikke så mærkeligt.

Hvad hulen må jeg så spise?

Nogle "eksperter" vil have os allesammen til at spise som stenaldermænd og -damer. Det er noget med en masse nødder og æg og kød.

Andre eksperter bryder så ind og siger, at stenaldermennesker slet ikke spiste ret mange nødder.

Men... at det er en god idé at spise lige så lidt sukker, som folk gjorde i stenalderen. For moderne mennesker spiser alt for meget sukker.

Der er sukker i næsten alt fra leverpostej, frugt-yoghurt, brød og juice til sodavand, slik og kager. Og alt det sukker stjæler pladsen fra sunderne fødevarer med vigtige vitaminer, mineraler og fibre.

Derfor lyder forskernes seks bedste sundhedstips sådan her:

- Spis masser af frugt og grønt, spis varieret og ikke for meget.
- Spis mindre kød fra firbenede dyr. Vælg bælgfrugter, fjerkræ og fisk i stedet.
- Spis mad med fuldkorn.
- Vælg planteolie og magre mejeriprodukter.
- Spis mindre af det søde, det salte og det fede.
- Sluk tørsten med vand.

Din krop vil takke dig for at følge de råd. Også selv om du har haft dårlige spisevaner gennem mange år. Det er aldrig for sent at vælge bedre brændstof.

Spis farverigt

Sund mad er flot mad. Med masser af farver. Et godt tip er at blande farverne, få lidt rødt og lidt orange, lidt grønt og lidt gult hver dag. Det kan godt blive for kedeligt kun at spise gulerødder og tomater. Og forskellige farver viser faktisk, at du får flere forskellige næringsstoffer.

Vælg fuldkorn

Pasta, brød, morgenmadsprodukter og ris fås i både grove og fine versioner. Vælg de grove, for fuldkornsprodukter og fiberrig mad er godt for flere ting:

- De får maven til at arbejde bedre.
- De gør dig mere mæt. Uden at fede.
- De giver dig flere gavnlige tarmbakterier, som er vigtige for immunforsvaret og alle kroppens funktioner. Tarmbakterier er også afgørende for, om du kan holde vægten nede og humøret oppe.

Drik masser af vand

Sodavand, juice, saftvand, alkohol, iste og mælk indeholder meget sukker eller sødemiddel. Hvis du i stedet slukker tørsten i vand, har du givet dig selv en god og sund vane. For du bliver ikke mæt af søde drikke. Du bliver tværtimod mere sulten og vænner hjernen til, at ting skal smage sødt. Det er svært at holde vægten, hvis du hver dag drikker en masse sukker.

Vand er vigtigt for kroppen, og det smager faktisk rigtig godt uden sukker.

Hvis du savner de søde drikke, kan du f.eks. drikke dem en gang om ugen som en snack. Eller ved festlige lejligheder.

Se kritisk på dine søde vaner

Tager du flere stykker kage, når der er fødselsdag? Synes du, at der hører "noget sødt" til en kop kaffe? Eller serverer du kage, hver gang du får gæster? Kan du gå i biografen eller se en film uden chips og søde sager?

Dårlige vaner er der masser af. De fleste dårlige vaner er søde. Skru lidt ned for dem. Prøv at se, hvad der sker, hvis du nøjes med et lille stykke kage, er opmærksom på filmen i stedet for slikskålen eller hygger med gæster uden søde sager.

Måske med lidt spændende frugt i stedet...

De fleste vil tage godt imod det. Måske endda rose dig.

Temaet fortsættes side 11



De værste kaloriebomber

Magasinet Femina har lavet en liste med de otte madvarer, der feder allermest:

1. **Wienerbrød** indeholder masser af fedt og sukker. Og i øvrigt ikke så meget andet. Derfor er morgenbassen øverst på listen over ting, du bør holde dig fra.
2. **Chips**. Du skal ud at gå i alt 4 timer og 28 minutter for at forbrænde en pose med 100 gram.
3. **Friturestegete fritter** er badet i fedt. Lav dine fritter selv i ovnen.
4. **Småkager og kiks**. Ser udskyldige ud, men er fulde af fedt og sukker.
5. **Slik**. Flødechokolade indeholder store mængder fedt og sukker. Det samme gælder hvid chokolade. Du skal løbe en halv time for at forbrænde en pose Matadormix. Mørk chokolade er faktisk bedre, hvis det endelig skal være.
6. **Paneret flæsk** er en heftig fedtfælde, du ikke skal spise for tit. Det samme gælder andre panerede retter som krebinetter og fiskefileter.
7. **Opbagt sovs** med fløde og margarine er fyldt med usundt fedt.
8. **Alkohol** er ladet med kalorier. De mest usunde drinks er irish coffee og piña colada. For slet ikke at tale om likører som Baileys, der udover alkohol er tyktflydende af fløde og sukker.

NED med blodtrykket og OP med humøret

Det kan godt betale sig at følge anbefalingerne om at lave en halv times moderat motion hver dag og give den fuld gas 2x20 minutter med sved på panden hver uge.

Tekst: Mads W. Hvidtved • Foto: Joan Riis

Hvis du går eller cykler til hverdag, er den halve time hurtigt hjemme. Og din kommune kan muligvis henvise dig til gratis eller billig træning, der lige kræver lidt mere. Gevinsterne kan du læse om her:

STÆRKERE HJERTE

Hjerteanfald og slagtilfælde forebygges effektivt med regelmæssig motion. Hjertet er en muskel, der kan trænes og blive stærkere. Hver gang du giver den gas, træner dit hjerte automatisk med.

MINDRE DIABETES

Motion er med til at regulere blodsukkeret og forbedre insulinfølsomheden. Derfor kan motion forhindre eller forsinke udviklingen af diabetes. Motion hjælper også, hvis du allerede har diabetes.

TÆMMET BLODTRYK

Mange danskere har for højt blodtryk. De fleste mærker det ikke. Men højt blodtryk sætter hjertet og organerne på konstant overarbejde. Det har kroppen ikke godt af. Over tid kan højt blodtryk blive til alvorlige sygdomme som vand i lungerne, nyreskader og blodpropper. Men du kan holde blodtrykket nede ved at dyrke motion.

STYRKEDE KNOGLER

Knogleskørhed er også en almindelig sygdom, hvor knoglerne bliver svage og knækker lettere. Du kan styrke dine knogler ved at belaste dem. Hop, løb, gå, løft, skub, træk. Gerne med ekstra vægt hvis du kan. Så træner knoglerne med og bliver langsomt stærkere.

MINDRE KRÆFT-RISIKO

Kræft-patienter får tilbudt motion som en del af behandlingen. For motion forebygger flere former for kræft og øger chancen for at overleve sygdommen. Kemo stiller store krav til kroppen. Den skal være stærk for at holde til behandlingen.



FÆRRE SYGEDAGE

Immunforsvaret, som bekæmper virus og bakterier, der prøver at trænge ind i din krop, bliver også stærkere og bedre til at holde dig rask, når du dyrker motion regelmæssigt.

BEDRE HUMØR

Sidst men ikke mindst får du det bedre psykisk af at dyrke regelmæssig motion. Humøret får et boost, mens stress og angst bliver lettere at holde i skak. Risikoen for depression bliver også mindre.

Kroppen reparerer sig selv stærkere

Måske bliver du lidt øm, når du har dyrket hård motion, og det er som regel et godt tegn.

For når du belaster dine muskler, bliver der måske revet nogle små muskelfibre over. Og når kroppen så reparerer sig selv, gør den lige det overbelastede sted ekstra stærkt. Derfor vokser de muskler, du træner regelmæssigt.

Det samme gælder knoglerne. Udefra kan det ikke ses, men på røntgen ses det tydeligt, om dine knogler får regelmæssig træning.

Så giv gerne ekstra gas, når du bruger din krop. Den bliver stærkere af det.

Otte ULF'ere på kursus i at tale hjælpsomt med en fremmed

Foto og tekst: Claus Frederiksen

Det er vigtigt, at de mennesker, der svarer på ULF Linjen (75 72 46 88), forstår, hvordan man taler godt sammen, og hvordan man gør en god forskel for andre.

Lørdag 18. februar 2023 var der derfor igen kursus for de frivillige, man kan ringe til.

Denne gang var det modul nr. 2 på ULF Linje-uddannelsen, og der var otte kursister ombord.

Opskrifter på en god samtale

Det blev en spændende dag, hvor kursus-leder Charlotte Olesen blandt andet fortalte om, hvordan man får en god og hyggelig samtale med de ULF'ere, der ringer for første gang og måske er lidt usikre på det hele.

Der blev undervist i at gøre den anonyme samtale nyttig og rar, selv om telefonpasseren ikke ved, hvem der er i den anden ende. Og der blev talt om, hvordan og hvornår man stiller om til "bagvagten", som sidder klar til at tage de lidt sværere spørgsmål.

Styr på det meste

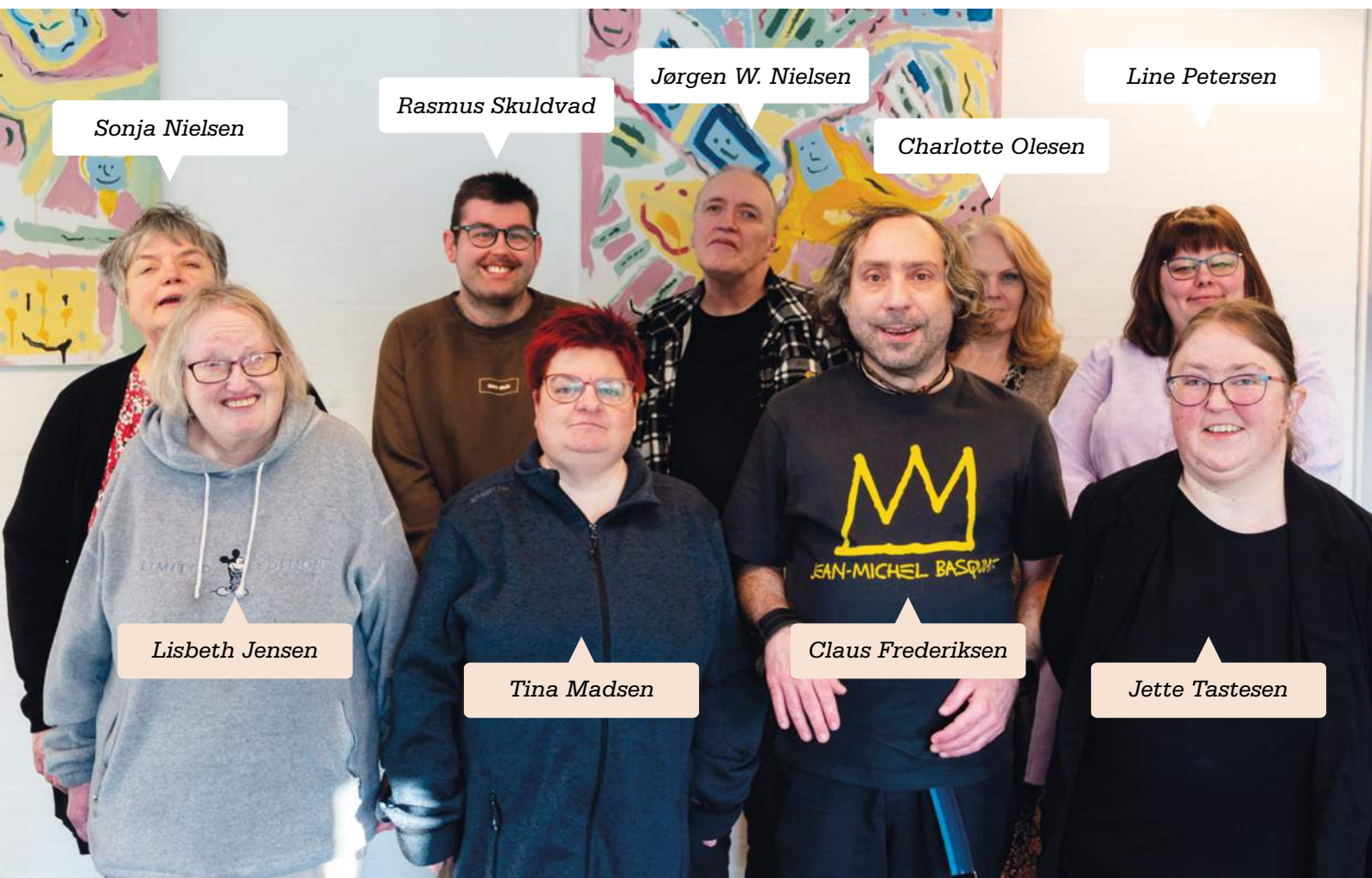
Telefonpasserne skal også have styr på, hvilke kurser og arrangementer ULF tilbyder. Så de kan hjælpe medlemmer, der er i tvivl om noget eller måske bare gerne vil

have hjælp til at finde noget spændende at lave sammen med andre.

Du kan læse om tre af telefonpasserne og deres oplevelser på side 15 og 17.

Deltagerne i ULF Linje-uddannelsen modul 2:

- Lisbeth Jensen, æresformand og kasserer i ULF
- Tina Madsen, piccoline på kontoret i Vejle og formand for Horsens Kreds
- Sonja Nielsen, bestyrelsesmedlem i Odense Kreds
- Line Petersen, sekretær i ULF Ungdom
- Jette Tastesen, næstformand i ULF
- Jørgen Wagner Nielsen, formand i Aalborg Kreds
- Rasmus Skuldvad Saxtrup
- Claus Frederiksen, ULF Medie



Tre telefonpassere på ULF Linjen præsenterer sig

Tekst og foto: Claus Frederiksen

Det oprindelige formål med ULF Linjen var at forebygge ensomhed blandt ULF'erne.

Telefonerne har været åbne siden 1. maj 2020, og tje-
nesten har udviklet sig ganske meget siden.

Alle voksne mennesker med et udviklingshandicap kan ringe og få svar på spørgsmål om ting, som de har svært ved at forstå.

Det kan være politiske spørgsmål eller bekymringer om krig og inflation. Det kan være hyggesnak om løst og fast eller konkrete spørgsmål om glæde og udfordringer i hverdagen.

Man kan også ringe og få teknisk hjælp til sin telefon, iPad eller computer.

ULF Linjen er med til at skabe tryghed og forebygge ensomhed for alle mennesker med et udviklingshandicap gennem information og direkte kontakt.

ULF Linjen holder telefonerne åbne alle dage i hele perioden også i weekender, ferier, juleaften, nytår og alle andre helligdage. Det er særligt uddannede personer med udviklingshandicap, der tager telefonen.

Ring til ULF Linjen på 75 72 46 88 alle ugens dage mellem 10 og 14.
Du kan også ringe mandag-torsdag mellem 18 og 21.



Tina Madsen er formand for ULF Horsens Kreds og arbejder til hverdag på ULFs landskontor.

Tina Madsen: Trygt at ringe til ULF Linjen

Jeg har valgt at blive telefonpasser på ULF Linjen, fordi jeg godt kan lide at snakke med folk.

Det er meget forskelligt, hvad folk ringer om. Nogle spørger til aktiviteter i deres kreds. Nogle har spørgsmål om ULF Ferie og rejserne.

Når jeg har telefonen, prøver jeg at svare så godt som muligt på de spørgsmål, jeg får.

Jeg er blevet mere nysgerrig, mere åben og bedre til at snakke med folk. Og jeg ville selv have mod på at ringe til ULF Linjen. Telefonpasserne er jo også mennesker med udviklingshandicap. Vi hører sammen på en måde. Så jeg ville være tryk nok. Jeg har også anbefalet ULF Linjen til mine venner. For jeg synes, det er et rigtig godt tilbud. Man kan jo ringe helt anonymt.

Når jeg passer telefonen, går jeg meget op i at præsentere mig ordentligt. Det er ikke nok at sige "Hej, det er Tina..."

Fortsættes side 17

Jacob Lykke Boel: Nogle af dem, der ringer, har det svært

Jeg har valgt at blive telefonpasser på ULF Linjen, da jeg godt kan lide at snakke med ULFerne og forsøge at hjælpe dem med at løse deres problemer. Nogle gange er der områder og emner, man skal dykke lidt dybere ned i.

Nogle af dem, der ringer, har det svært. Så er det godt, de kan ringe til os. Andre har brug for at få noget forklaret. Måske noget, der står i ULFbladet. Eller en invitation til et kursus eller et arrangement med ULF. En del ringer for at sludre om løst og fast. Eller om noget fra deres hverdag.

Hvis nogen spørger, om det er muligt at blive stillet om til en anden telefonpasser end mig, prøver jeg først lige, om vi ikke kan få en god snak. Jeg bliver ikke fornærmet, men prøver lige at få personen til at snakke lidt først. Når det lykkes, er det en succes, synes jeg.

Hvis jeg selv skulle få behov for at ringe til ULF Linjen, ville jeg føle mig helt tryk ved at ringe. Alle dem, der sidder og passer linjen, er positive og imødekommende. Så man skal ikke holde sig tilbage.



Jacob Lykke Boel bor i egen lejlighed i Varde og hjælper til på en gård.



Jørgen Wagner Nielsen bor i Aalborg i et rækkehus, er formand for Aalborg-kredsen og med i Aalborg Fritid, der er fælleskabstilbud under Aalborg Kommune.

Jørgen Wagner Nielsen: Jeg får selv meget ud af at hjælpe

Jeg har valgt at blive telefonpasser på ULF Linjen, fordi jeg gerne vil hjælpe ULFerne, der ringer ind. Om muligt vil jeg gerne løse det problem, de ringer ind om, over telefonen.

Jeg får selv meget ud af at hjælpe dem, der ringer ind. Der er nogle enkelte, der ikke snakker pænt, men langt de fleste holder en god tone.

Det kan være meget forskelligt, hvad folk ringer ind og spørger om. Det kan f.eks. være om ULF Feries ferieture. Nogle gange kan det være lidt svært at svare 100 pct. på ULFernes spørgsmål. Så henviser jeg som regel til, at de kan ringe til kontoret næste hverdag imellem klokken 9 og 15.

Man skal ikke udlevere private oplysninger til dem, der ringer. F.eks. sin egen adresse. På den måde passer man på sig selv. Jeg har deltaget i begge moduler på ULF Linje-uddannelsen.

Det vigtigste, jeg lærte på modul 2, var, at vi skal holde os orienterede om kurser, aktiviteter og så videre. Vi skal også lige have helt styr på, hvordan vi omstiller opkald.



God til
gangbesværede

Hyggeligt
samvær
og
dejlige
omgivelser



Sommerhus - Sct. Knudsborg 2023

Danmark er skønt om sommeren, og derfor gentager vi succesen fra "Turen til Endelave" og byder i år på sommerhusferie i Danmark. Denne gang besøger vi Sct. Knudsborg på Fyn. Sct. Knudsborg er et dejligt stort sommerhus beliggende på Nordvestfyn, helt ud til vandet. Vi skal lave konkurrencer, spille spil, feste til den lyse morgen, lave snobrød over bål, gå tur langs stranden og hygge i hinandens selskab. Og sidst men ikke mindst kan vi bade i svømmepølen, spille billard og vi får besøg af et par spændende mennesker, som kommer og underholder.

Vi bor på 2-personers værelser med eget bad og toilet. Derudover er bygningen handicapvenlig, og derfor er denne rejse god til dig som er gangbesværet eller sidder i kørestol. Du skal dog have personlig ledsager med, hvis du har behov for hjælp i det daglige.

Det forventes at gæster hjælper hinanden med praktiske opgaver bl.a. i forbindelse med måltider.

Kontakt os gerne for mere information.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 21. august 2023

Hjemkomst: 24. august 2023

Pris pr. person i dobbeltværelse:

Tillæg for eneværelse: 3500 kr.

3.995,-

INKLUDERET I PRISEN

- Sommerhusophold - 3 nætter
- Bustransport tur/retur Middelfart - Sct. Knudsborg
- Alle måltider under opholdet samt tilhørende drikkevarer
- Aktiviteter ifølge program
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TRANSPORT

Transport til/fra Middelfart Station står den enkelte gæst selv for. Transport Middelfart Station - Sct. Knudsborg tur /retur er inkluderet. Det er også muligt selv at køre til Sct. Knudsborg.

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding hurtigst muligt og gerne inden d. 1. juni 2023

Depositum på 2.000 kr. betales ved tilmelding (husk tilmeldingsskema online eller på papir)

Restbeløb: 1.995 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. juni 2023

Kontonummer til betaling:

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst på overførslen: dit navn/knudsborg

Herlig tur til

Reportage fra ULF Feries rejse til den spanske



Foto: Asger Drewsen og Karina Høyer Kristensen • Tekst: Claus Frederiksen

Årets første udlandstur med ULF Ferie gik til øen Fuerteventura, der er berømt for sine mange solskinstimer og lækre sandstrande. ULF-selskabet boede på Hotel Chatur Costa Caleta, der er kendt for mange sjove og underholdende aktiviteter. Hotellet har tre

stjerner og ligger tæt på Caleta de Fuste, som er en hyggelig by med gode restauranter og fine små butikker med souvenirs og andet godt. På øen findes også en dyrepark, Oasis Park, med bl.a. sølve- og rovfugleshows.

ferieparadis

e ø Fuerteventura.



Fortsættes side 22

KILDE: APOLLO REJSER

Gennemsnit	Dagtemperatur	Nattemperatur	Vandtemperatur	Dage uden regn	Soltimer pr. dag
Januar	19°C	17°C	19°C	26	8
Februar	19°C	16°C	18°C	24	9

Lækkert med enkeltværelser til alle

Thorbjørn Thorstensen Nielsen, der bor i Hadsten i egen lejlighed og har været formand for ULF Favrskov Kreds i otte år, fortæller:

Turen var god, og jeg var en af dem, der fløj fra Billund. Turen derned gik efter planen. Jeg tror, det er ottende gang, jeg rejser med ULF Ferie.

Flyveturen tog fem timer. Da vi ankom, skulle vi have fat i vores kufferter og få det hele med ombord på bussen. Det gik fint. Jeg har prøvet at rejse med andre arrangører end ULF Ferie, hvor min bagage endte et helt andet sted end der, hvor den skulle.

Hotellet, vi boede på, var helt OK med pool-område og en snackbar.

Jeg var med på sejlturen med katamaranen. En virkelig hyggelig tur.

Vi var afsted fra mandag til mandag. Jeg havde en overnatning i Billund natten til mandag, inden vi skulle afsted, fordi det var så tidligt, vi skulle afsted.

Og alle havde enkeltværelser på hotellet i Fuerteventura. Det var virkelig lækkert.



Damerne smed tøjet

Allan Hoffmann Hansen, der bor i Fredericia i egen lejlighed, fortæller her:

Jeg synes, at vi havde en rigtig god tur. Og det er jo altid godt at have All Inclusive. Og alle var søde. Otte af os fløj fra Billund. Og resten fra Kastrup. Vi skulle være i lufthavnen klokken 5.45 og flyve 7.45. Vi landede i Fuerteventura Lufthavn lige over middag og kørte med bus til hotellet.

På hotellet fik vi alle udleveret nøgle-kort til værelserne, og der var tid til at få lidt frokost fra buffeten.

Jeg var med på turen med en katamaranbåd. Sejlturen varede fire timer. Det var en super-god oplevelse.

Ellers var vi på tur til den nærliggende by Caleta de Fuste for at få shoppet lidt og brugt nogle euro.

På hotellet var der også nogle konkurrencer. Og karaoke. Jeg vandt faktisk en konkurrence, som de kaldte "Mr. Hotel". Den bestod af en masse små konkurrencer, der blev givet point for. Den sidste konkurrence var den sjoveste: Konferencieren fortalte, at det var de kvindelige tilskuere, der skulle bestemme, hvem der vandt. Kvinderne bestemte selv, hvor meget tøj de ville smide. En BH gav flest point, nemlig 100. Og jeg vandt med tre BH'er og en strømpe. Det fik jeg et diplom for.

Der var mange forskellige aktiviteter på hotellet. Blandt andet dart og yoga.



Min første flyvetur

Karina Høyer Kristensen, der bor i Haslev i sin egen 2-værelses lejlighed, fortæller om turen:

Jeg kørte med Tony (Tony Otto Kilbæk) og Karen (Karen Theilgaard Sørensen), der hentede mig ved fire-tiden om morgenen. Vi skulle være i lufthavnen kl. 6.45 og startede med at svinge forbi Slagelse og samle Tony op. Vi skulle flyve fra Kastrup Lufthavn til lufthavnen i Fuerteventura kl. 9.15, og på hjemturen skulle vi først flyve om eftermiddagen.

Det var første gang, jeg skulle prøve at flyve. Og da flyet satte i gang og kørte henad landingsbanen, skulle jeg lige have en hånd eller noget at holde i. På hjemturen var der slet ikke noget. Lige når flyet skal lette, kan man godt blive "trykket" lidt tilbage i sædet.

Jeg fik taget 250 fotos alt i alt, mens vi var afsted fra mandag til mandag.

På hotellet havde vi bestilt All-Inclusive. Så vi fik armbånd på med det samme. Og vi fik også kort, der fungerer ligesom nøgler, så vi kunne komme ind på værelserne og tænde lyset.

Vi var på ture både torsdag og fredag. Lørdag gik vi selv på marked. Der fik jeg købt lidt tøj og ting og mødte en papegøje, som jeg fik lov til at have siddende på skulderen.

Vi mødte vores turguide om mandagen, hvor vi kom. Der skulle vi betale for turene. Der var bl.a. en spændende tur til en fabrik, der laver aloe vera produkter til lindring af brandsår m.m. Fabrikken ligger oppe i bjergene, så vi fik en tur med en god udsigt. Ellers var vi rundt og se kirker. Og et museum med geder. Guiden fortalte, at der er flere geder end mennesker på øen.

Om fredagen fik vi en sejltur med en katamaran. På båden kunne vi ligge på nogle trampolin-agtige lærreder der var spændt ud over vandet. Der blev serveret drinks og mad ad libitum, mens der var musik på båden. Et par stykker fik en dukkert på bådturen.



Vestjyder inspireret af fynsk idé om frivillige med udviklingshandicap

Tekst: Kirsten Bastholm • Foto: Svend Erik Pedersen + Team

En lille flok udsendte fra Landskontoret mødte en januardag op i et aktivitetscenter i Esbjerg for at fortælle om Team U-frivillig.

Team U-frivillig er en stor succes i Odense, hvor mennesker med udviklingshandicap kan melde sig som frivillige til fodboldkampe, koncerter og andre festlige lejligheder.

På Fyn er folk efterhånden vant til at snakke med mennesker med udviklingshandicap, når der skal ske noget

sjovt. Flere fynboer forstår efterhånden, at mennesker med udviklingshandicap er dygtige til mange ting og skaber en rigtig god stemning. Mange af de frivillige får desuden nye venner, når de arbejder for Team U-frivillig.

Nu ville vestjyderne fra Kreds Esbjerg og Ribe gerne høre noget mere om Team U-frivillig og måske lave noget af det samme.

Det blev en sjov og inspirerende dag, der nok skal komme en masse godt ud af.



Ikke mere ensom

Sidste sommer bragte ULFnyt en artikel fra Annika Mathiesen, da hun lige var flyttet fra Haderslev til Trekantområdet. Nu er der godt nyt fra den flytteramte ULFer.

Tekst: Annika Mathiesen • Foto: Claus Frederiksen

Jeg har tidligere skrevet en artikel i ULF, hvor jeg beskriver, hvordan det har været for mig at flytte fra mit gamle bosted i Haderslev til mit nye bosted SIDA, der ligger mellem Vejle og Fredericia.

Jeg er meget glad for mit liv nu, men det har bestemt ikke været uden udfordringer. Jeg er en kvinde, der har det bedst med, at ting er som de plejer og med at vide, hvad der skal ske.

Jeg har det meget svært og bliver let usikker, når noget bliver lavet om i mit liv, min tilværelse og min dagligdag. Personalet på SIDA er rigtig gode til at hjælpe mig med at holde styr på min ugeplan, og jeg kan altid lave planen om, hvis der er noget andet, jeg hellere vil.

Tristheden er væk

Jeg bestemmer selv. I mit gamle liv i Haderslev var jeg meget ensom og havde ikke rigtig nogen venner. Selvom mine forældre boede tæt på mig, besøgte jeg dem sjældent.

Jeg havde det ikke ret godt inde i mig selv og var tit ked af det. Det har alt sammen ændret sig nu, og der er sket mange gode ting i mit liv og med mig, siden jeg flyttede.

Den hjælp, jeg har fået og får nu, har gjort mig mere sikker på mig selv. Jeg føler trykthed og finder hele tiden ud af, at jeg kan noget mere. Der er stadig mange ting der er svære for mig og gør mig usikker og utryk, men jeg har fået hjælp til bedre at kunne fortælle, når der er noget, jeg ikke har det godt med.

Jeg får god hjælp

Mine kontaktpersoner kender mig efterhånden så godt, at de ved, hvornår jeg er ked af det. Så hjælper de mig med at sætte ord på mine følelser og tanker.

Det har jeg en aftale med dem om, og de fortæller, at jeg er blevet meget bedre til at udtrykke mig.

Jeg ville for et par år tilbage ikke kunne have skrevet en artikel, som jeg kan nu. Jeg har for kort tid siden fået en ny nabo. Hun er stille og rolig og sød. Jeg kan godt finde på at hjælpe hende, hvis hun har noget vasketøj i vaskehuset. Så tørrer jeg det gerne for hende og stiller det foran hendes dør. Det betyder meget for mig at have en god nabo. Jeg har nemlig også prøvet det modsatte.

Livet er blevet sjovere

Jeg er blevet gladere. Jeg har efterhånden ret meget indhold i mit liv, men ikke mere end jeg kan klare. Jeg er glad for Idræt i Dagtimerne. Det er godt for mig lige nu, da jeg meget snart skal have et nyt knæ. En af gutterne



derinde har lavet et træningsprogram, der skal hjælpe mig, så jeg bedre kan klare operationen og hurtigere komme på benene igen. Jeg holder meget af de mennesker, der arbejder derinde.

Imens kommer jeg også stadig til håndboldkampene i Fredericia. Det er bare godt. Jeg har lige meldt mig ind i HK Ultra, så jeg nu også kan komme med dem, når der er udekampe. Det glæder jeg mig til.

Jeg er blevet spurgt, om jeg kunne tænke mig at deltage i møderne i ULF Vejle Kreds. Det vil jeg gerne og har været afsted. Det skal jeg helt klart gøre noget mere i.

Det er spændende at kunne komme med forslag til aktiviteter, og så er de supersøde på landskontoret.

Ting jeg glæder mig til

Så er det også snart tid til Sølund Musikfestival igen. Det er jeg med til hvert år.

Det bliver også snart tid til efterårets store udlandsrejse. Det var en rigtig god tur til Costa del Sol sidste år, så der tager jeg til igen i år.

Jeg elsker ULF Ferie. De aktiviteter, jeg har valgt i mit liv, har gjort, at jeg snakker med og kender rigtig mange mennesker. Det gør mig glad. Jeg har det godt.



Kommende runde fødselsdage

ULF SIGER STORT TILLYKKE TIL:

50 år:

26. februar	Gitte Klitmøller, Nakskov
7. april	Morten Andersen, Assens.
9. april	Sussi Rosenmajer Petersen, Frederikssund.
10. april	Johnnie Lindberg Hansen, Haderslev.
12. april	Lotte S. Nielsen, Slangerup.
14. april	Jakob Jørgensen, Vestbjerg.
15. april	Eia Mai Udsen, Viborg.
24. april	Steen Helsted Mortensen, Søborg,
27. april	Annette Petersen, Kolding.
5. maj	Allan Petersen, Struer.
6. maj	Susanne Lundberg, Frederikssund.
10. maj	Pernille Thygesen, Næstved.
16. maj	Stefan Hauser, Højby Sjælland.
19. maj	Mikael Skjoldager Nielsen, Hasselager.
23. maj	Marian Mette Bendixen, Nykøbing F.
23. maj	Brian Nissen, Ovtrup,.
28. maj	Hans Henrik Østergaard, Herning.

60 år:

11. april	Flemming Møllerup, Vodskov.
15. april	Lila Irene Eklund, Ebeltoft.
20. april	Bo Christensen, Silkeborg.
22. april	Sonja Nielsen, Odense NØ.
5. maj	Michael Larsen, Galten.
9. maj	Hanne Nielsen, Vejle.
12. maj	Allan Lohse Nielsen, Odense C.
22. maj	Henriette Lund, Kalundborg.
24. maj	Benny Hansen, Nykøbing F.
31. maj	Ina Sørensen, Odense C.
4. juni	Per Smedt, Sønderborg.

70 år:

5. april	John Friis, Ribe.
13. april	Magnus Halager, Nakskov.
22. april	Jytte Nielsen, Løgstør.
26. april	Inge Olsen, Holbæk.
27. april	Lissy Simonsen, Skagen.
2. maj	Niels Kristian V. Johansen, Skive.
9. maj	Ove Knudsen, Vinderup.
10. maj	Rune L. Bayer, Rønne.
31. maj	Jens Hollænder, Grindsted.
1. juni	Preben Jørgensen, Vejle.

75 år:

11. april	Birgit R. Hansen, Høng.
20. april	Lone Christensen, Vodskov.
26. april	Poul Gunnar B. Leonhard, 6070 Christiansfeldt.
12. maj	Olaf Westergaard Jensen, 4800 Nykøbing F.
4. juni	Erna Pedersen, 4800 Nykøbing F.

80 år:

11. april	Esther Bækgaard, Fredericia,.
-----------	-------------------------------

Lad os fejre ULFernes RUNDE fødselsdage

Send et billede og evt. et par ord til claus@ulf.dk, hvis du gerne vil have lidt mere omtale af en ULFers fødselsdag. Og gør det i GOD tid.

ULF holder LANDSMØDE i Odense søndag den 8. oktober

Landsmødet er ULF's øverste myndighed, og det er hovedbestyrelsen (HB), der beslutter, hvor og hvornår Landsmødet skal holdes. Det forgår altid i Odense, som ligger midt i Danmark.

Forberedelserne til Landsmødet er allerede godt i gang. Ude i kredsene skal medlemmer stemme om, hvem de vil sende afsted til Landsmødet. Valgmøderne holdes senest 7. august i år.

Repræsentanter fra ULF's hovedbestyrelse deltager også i Landsmødet.

Hold øje med ULF's hjemmeside, www.ulf.dk og ULF's Facebookside, <https://www.facebook.com/ulfnyt> – og spørg bestyrelsen i din kreds.

Anette Hansen anmelder brandvarm fantasy med vampyrsex og blodige dramaer

Serien "Den Sorte Daggerts Broderskab" af J. R. Ward er virkelig spændende og har i den grad været værd at lytte til. Læs her hvorfor:



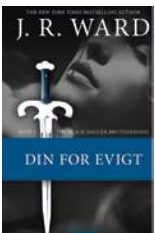
Del 1: "Vampyrkongen":

Wrath er vampyrkonge og en slags stjerne blandt vampyrerne. Bogen er meget spændende og bliver mere og mere spændende undervejs. En fortælling man kan fordybe sig i. Hovedpersonen, der er leder af "Black Dagger Broderskabet", er den eneste, der kan redde vampyrarten. Wraths bror bliver myrdet, så han må også tage sig af broderens datter. Det går ikke stille af.



Del 5: "Smertens Søn":

En synsk krigervampyr, der hedder Vishous, bliver skudt i hjertet. Den kvindelige kirurg Jane prøver at redde ham, og der opstår følelser mellem de to. Bogen indeholder mange sexscener. Den er også meget spændende. Så spændende faktisk, at man næsten ikke kan lægge den fra sig. Der kommer også små vampyrbørn.



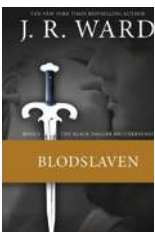
Del 2: "Din for evigt":

I bog 2 kommer man dybere ind i fortællingen og får mere at vide om Wrath og krigen imod "Elimineringsgruppen", der er vampyrernes fjender. Historien fortæller om Rhage, der er ramt af en forbandelse, og Mary, som bliver offer for vampyrartens fjender. Del 2 er god, fordi den er barsk og spændende.



Del 6: "Hjertets Udvalgte":

Hovedpersonen i denne bog er Phury. Han er en stolt vampyr, der ofrer sig for andre og for Broderskabet. Og senest har han meldt sig som avlshan. Phury får hjælp af flere kvindelige vampyrpartnere til at avle nyt afkom. Desværre har han et stofmisbrug. Der kommer flere og flere vampyrbørn til. Bog 6 er endnu mere spændende end bog 5. Der sker en masse for undersåtterne og afkommet. De bliver bl.a. gift og får selv børn.



Del 3: "Blodslaven":

Denne lydbog hørte jeg på under et døgn. Så spændende er den. Lydbogen varer ca. 13 timer, og det var svært at trykke på pause. Denne bog handler mest om blodslaven Zsadist, der ikke har en sjæl. Han hjælper Broderskabet i kampen mod vampyrdræberne. Zsadist skal blandt andet redde Bella, som er taget til fange af vampyrernes fjender. Bøgerne bliver bedre og bedre. Denne her er især god, fordi man efterhånden kommer til at forstå vampyrerne.



Del 7: "Artens Styrke":

Her er hovedpersonen igen Phury fra bog 6. Han bliver nu udfordret i sin rolle som primær-han. Da han er ved at dø efter en overdosis, truer Broderskabet med at udelukke ham. Men så er det som om, Phury vågner op til død. Han må vælge mellem pligt og kærlighed. Bog nr 7 er god og faktisk endnu mere spændende end de tidligere bøger, fordi man kommer til at forstå forholdet imellem Phury og hans familie bedre.



Del 4: "Den Skjulte Broder":

Der foregår mere i fireren end i de første tre bøger tilsammen. Hovedpersonen i denne bog er Butch, der lever sammen med Broderskabet og gerne vil kæmpe imod vampyrernes fjender, Elimineringsgruppen. Jeg kan især godt lide Butchs måde at reagere på. Butch falder i fjendens hænder, og så tager handlingen fart. Jeg vil ikke afsløre for meget.



4 - stjernet ferieby



"Den danske by
på den
hyggeligste ø..."

Rejsen er med
Halvpension

MALTA i september 2023

Tag med ULF ferie til den hyggelige Middelhavsø Malta. Malta kaldes også for Middelhavets perle, og den er i sandhed en perle. Malta ligger syd for Italien og er bl.a. kendt for dens farverige fiskekuttere, skipperskræk byen hvor de gamle film blev optaget og det azurblå vand som omgiver øen. Det er nemt at komme rundt på øen med de lokale busser og busserne stopper lige ude foran feriebyen hvor vi bor.

Vi bor på Mellieha Holiday Centre, også kaldet "Den danske by". En hyggelig ferieby på den nordlige del af øen og beliggende kun 300 m. fra en af øens bedste strande. Feriebyen består bl.a. af poolområde, supermarked med mange danske varer på hylderne og den gode restaurant "Great Dane". Vi bor i 3. værelses feriehus, hvor hvert feriehus har 2 separate soveværelser, køkken, badeværelse og stue. Alle deler køkken, badeværelser samt stue med minimum 1 anden person. Soveværelset har man for sig selv.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 2. september 2023

Hjemkomst: 9. september 2023

Pris pr. person i delt feriehus med eget soveværelse:

11.500,-

Tillæg for eget feriehus: 2.800 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København – Maltas lufthavn tur/retur
- Transport mellem lufthavn og feriebyen
- 7 nætter på Mellieha Holiday Centre
- Hotelophold med halvpension (morgenmad og aftensmad)
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Folkeferie.dk

TILMELDING OG BETALING

Depositum på 3.000 kr. betales ved tilmelding (Husk tilmeldingsskema online eller på papir)

Restbeløb ved eneværelser i delt feriehus: 8.500 kr.

Restbeløb ved eget feriehus: 11.300 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. juli 2023

Kontonummer til betaling: Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst på overførslen: dit navn/Malta

Husk: Du skal have en rejseforsikring når du rejser med ULF Ferie. Det er ofte et tilkøb du kan gøre til din almindelige forsikring.



ULF ferie er formidler for Folkeferie.dk. Folkeferie.dk er teknisk rejsearrangør.
Folkeferie.dk CVR. nr.: 31494710, medlem af rejsegarantifonden nr. 0181

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

EN GOD VEN VENTER I VENNEBJERG

Jeg er en mand på 66 år. Jeg søger en pige på 35-65 år. Mine interesser er: Coaching, kryds og tværs, ud at spise, god dansemusik, men mest dig.

Jeg bor på en gård, hvor jeg har et frilandsgartneri.

Efter sigende er jeg humoristisk, meget sød og gavmild.

Er dette noget for dig, så fat knoglen, og giv et kald på **tlf. 61 48 41 49.**

Hilsen Andreas Johan Petersen

Lønstrupvej 391, 1. sal, Vennebjerg, 9800 Hjørring

SØD KVINDE SØGES

Jeg hedder Søren og er 57 år. Jeg bor i egen lejlighed i Næstved.

Jeg kan godt lide at gå tur og køre på min knallert i naturen. Jeg er glad for at se film og lytte til musik og vil gerne både i biografen og ud at spise.

Jeg er glad for dyr og arbejder selv med heste. Jeg er ikke-ryger og drikker ikke alkohol.

Jeg søger en kvinde fra Sjælland på mellem 48 og 59 år.

Du skal være ikke-ryger og må gerne være lidt kraftig.

Du kan kontakte mig på mobiltelefon: **22 84 89 11.**

Venlig hilsen Søren Jensen

DRAGØR KALDER NYE VENNER

Vi er et ægtepar, der bor i Dragør og ønsker at udvide vores vennekreds.

Vi hedder Bjarne og Susanne og er henholdsvis 61 og 55 år.

Vi kan godt lide at komme i netværkstilbuddet Vækstpunktet, tage på rejser med Vækstpunktet, gå ud at spise, se film, vores dukkebørn og hygge.

Vi er glade for at opleve nye ting og har masser af mod på livet. Derfor søger vi nye venner, gerne et ægtepar, som bor på Sjælland, og kunne være interesserede i at lave ting sammen med os, få nye oplevelser med mere. Det kunne være alt fra en hjemmelavet middag til en tur i Tivoli.

Vi er selvtransporterende og ser gerne, at I er det samme, så vi kan opleve så meget som muligt.

Alder er ikke vigtigt, så længe vi deler nogle fælles interesser.

Kontakt: Bjarne B. Jørgensen

Wiedergården 22, 1, 2791 Dragør

Tlf. 31 31 86 72



FYNSK "CYKELDOKTOR" SØGER MAGE

Jeg er en mand på 53 år. Jeg bor i Odense i min egen lejlighed på 67 kvm.

I min fritid kan jeg godt lide at gå ture og gå ud at spise sammen med dig.

Jeg er god til at lave cykler og har min egen forretning.

Med venlig hilsen Flemming Olsen

Send dit svar til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle.

Skriv **billetmærke 2883** udenpå kuverten. Så sender ULF brevet videre til mig.

ER DU MON DEN ENESTE ENE?

Aktiv og frisk, moden mand søger kæreste på Sjælland.

Jeg er til cykelture, biografture, hjemlig hygge, restaurant-besøg, musik og koncerter.

Jeg bor i egen lejlighed og er glad og tilfreds med livet.

Jeg savner dog den eneste ene at nyde tilværelsen med.

Du skal som jeg være sød og imødekommende.

Håber at høre fra dig.

Kærlig hilsen Michael

Send dit svar til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle. Skriv **billetmærke**

3813 udenpå kuverten. Så sender ULF brevet videre til mig.



FRISK SJÆLLÆNDER SØGES

Mit navn er Kåre. Jeg er 45 år og søger en frisk kæreste på 28-43 år. Du skal bo på Sjælland. Jeg bor selv i Holbæk.

Håber at høre fra dig.

Med venlig hilsen Kåre Friis

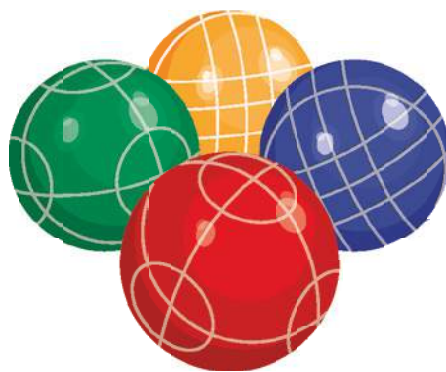
Lundestræde 15, 1. tv., 4300 Holbæk

Tlf. 21 53 43 63



Det sker i kredsene

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



SVENDBORG KREDS

Hygge- og afstemningsdag

Mandag 22. maj har kredsen arrangeret en udendørs hyggedag ved Christiansminde. Det er gratis at deltage. Deltagerne mødes ved Christiansminde iskiosk ved minigolfbanen klokken 16.00.

Kredsen sælger sodavand til en 10'er, og der kan købes is mv. i kiosken, så det er en god idé at tage penge med.

Der kan spilles bl.a. boccia og kongespil. Og der er sat god tid af til hygge og snak.

Desuden vil der blive stemt om, hvilke to ULFere, der skal med som delegerede for Svendborg Kreds til Landsmødet i oktober.

Tilmelding til Svend Erik Pedersen senest 28. april på tlf. 29 24 92 02 eller e-mail: emil44pedersen@gmail.com

Den nye bestyrelse i Svendborg får meget fra hånden

Svendborg Kreds holdt 1. februar sit første møde i år. Formand Svend Erik Pedersen bød velkommen. Bestyrelsen består nu af fem medlemmer og to suppleanter.

Formand

Svend Erik Pedersen (på valg 2026)

Kasserer

Merete Benedikte Pedersen (på valg 2024)

Bestyrelsesmedlem

Morten Clausen (på valg i 2024)

Bestyrelsesmedlem + HB-repræsentant

Line Deurmann Petersen (på valg 2024)

Suppleant

Michael Dennis Rasmussen (på valg 2026)

Suppleant

Kirsten B. Christensen (på valg i 2024)

Bestyrelsesmedlem

Viggo Rasmussen

"Vi satte datoer på det, der skal foregå i Svendborg Kreds," fortæller Svend Erik Pedersen.

Og det var ikke så lidt: De to første møder i år og en tur til H.C. Andersen-museet i Odense er nu lagt fast.

En hyggedag i Christiansminde i Svendborg, hvor kredsen holder delegeretmøde for at vælge to delegerede til Landsmødet i ULF til oktober, blev det også til.

En sejltur på sundet til efteråret er i støbeskeen. Og julefrokost kan de også glæde sig til på Sydfyn.



Få NYE VENNER og GODE SNAKKE RING til ULF Linjen:

75 72 46 88



Tekst og foto: Claus Frederiksen

ULF Linjen er ULF's egen telefonlinje, som alle mennesker med udviklingshandicap kan ringe til **alle ugens dage**. Her kan du få svar på alverdens **spørgsmål** eller bare **sludre** om løst og fast.

Det unikke ved ULF Linjen er, at dit opkald besvares af et menneske, som selv har et udviklingshandicap. De medlemmer, der passer ULF Linjen, er specielt uddannede til at give dig den bedste behandling. Og brugere af ULF Linjen fortæller, at de finder nye gode venner, når de ringer.

De dygtige telefonpassere står klar til at svare dig:

Mandag klokken	10-14 og 18-21
Tirsdag klokken	10-14 og 18-21
Onsdag klokken	10-14 og 18-21
Torsdag klokken	10-14 og 18-21
Fredag klokken	10-14
Lørdag klokken	10-14
Søndag klokken	10-14

Og du må gerne være anonym. Ingen får at vide, at du har ringet. Og ULF Linjen er for alle med alle slags handicapniveau. Men du skal være fyldt 18 år.



Sonja Nielsen fra Odense-kredsen er én af de særligt uddannede og megasøde ULFere, der sidder klar til at besvare dit opkald.

Rettelse:

Forkert telefonnummer på bagsiden af ULFnyt nummer 1/2023.

Hvis du har haft svært ved at ringe op til ULF Linjen, er det måske, fordi telefonnummeret bag på ULFnyt nummer 1 (sidste nummer) var ukorrekt.

Det rigtige nummer er: 75 72 46 88.

Redaktionen siger undskyld!



Scan og se en lille film om ULF-Linjen