



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

27. ÅRGANG • NUMMER 3 • JUNI 2024

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: JOHN MADSEN

ULF åbner samfundets øjne med fin snak og store smil

Odensekredsens formand Kirsten Bastholm er her fotograferet på den stand, som ULF havde fået tildelt ved årets Roskilde Handi-Festival. Festivalen har blandt andet til formål at gøre handicappede mere synlige. **Læs mere om festivalen side 13.**

VEJLEDERE SØGES

Du kan også lære at undervise

side 8-9

IT-KLUMMEN

Find dig ikke i phishing

side 15

RÅD MOD FLYTTE-ROD

Stort tema: Alt det du skal pakke og huske

side 17-21

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. 9.00-17.00
Torsdag	fra kl. 9.00-15.00
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

De svageste og de fattigste taber hver gang

Sølund Musik-Festival er tæt på at lukke. Måske er den lukket, når det læses. Alt for få mennesker med udviklingshandicap har nemlig de seneste år købt billet til Sølund og sommerens andre festivaler. Måske fordi det på grund af nedskæringer på socialområdet ikke længere er muligt at få en ledsager med.

Det, tror jeg, mange er kedede af.

Hverdagen kan godt blive kedelig, hvis man aldrig har noget at glæde sig til. Oplevelser, variation og spændende input i hverdagen betyder rigtig meget for alle mennesker.

Min holdning er, at gode oplevelser som minimum skal fylde de 15 timer om måneden, mennesker med funktionsnedsættelser har krav på ledsagelse.

Hvis man ikke kan alting selv, ender man jo med at sidde derhjemme altid.

De 15 timer går let med pligt-besøg hos tandlægen, lægen og frisøren. Det tror jeg ikke, de var tænkt til. Men sådan er det blevet.

De, der har brug for pædagogisk støtte, og de, der har dårlig økonomi, taber hver gang.

Som om det at have behov for hjælp ikke er hårdt nok i forvejen. Vi vil jo allesammen helst klare os selv.

Jeg har fx ikke hjemmevejleder længere. Nu tager jeg ned i vores kulturhus, hvor der er åben vejledning. Og jeg bestemmer selv, om jeg vil bruge min fritid på film, festival, ferie eller andre fornøjelser. Så heldige bør alle danskere da være. Det mener jeg.



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

SEND IND TIL ULFNyt

Dette blad er lavet AF ULFere
TIL ULFere.

Du er også velkommen til at sende
tekst/billeder ind til:
karin@ulf.dk
HUSK AFSENDER!

Stof til ULFNyt nr. 4 skal være fremme
senest **24. JUNI 2024**

Læserne har bladet ca. 28. august.

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

Karina Adsbøl bliver stadig imponeret over ULF's arbejde og sammenhold

Folketingspolitiker kiggede forbi og vender tommelen op: "I er uundværlige".

"Det har været fantastisk at besøge jer og opleve det fællesskab, I har. Hvordan I værdsætter hinanden og hjælper hinanden!" Sådan sagde en begejstret Karina Adsbøl fra Inger Støjbergs parti Danmarks-demokraterne (DD), da hun senest besøgte ULF's hovedkontor 8. april i år.

Karina Adsbøl har efterhånden besøgt ULF mange gange. På Christiansborg er hun bl.a. Danmarks-demokraternes ordfører for familie- og børneområdet. Og hun er meget begejstret for ULF-forældreforløbet, hvor deltagerne får en såkaldt "baby-simulator" med hjem for at tryk-teste drømmene om at sætte et rigtigt barn i verden.

Det er nemlig hårdt at have et lille barn. Og hvis man ikke kan klare det, bliver barnet ret hurtigt fjernet fra hjemmet.

"I er eksperter i jeres eget liv. Det er vigtigt, at vi er lydhøre overfor jeres ønsker og behov," sagde Karina Adsbøl.

"I er uundværlige. Der er virkelig behov for jer. I gør et kæmpe stykke arbejde," sagde hun også.



På ULF's Facebook-side eller via hjemmesiden under "Politikerbesøg" kan du se en video med Karina Adsbøl. Hun blev interviewet af ULF's næstformand Jette Tastesen og formand for ULF Ungdom Rikke Sørensen efter besøget 8. april.

Sort-hvide billeder fra Sølund berører de fleste

"...fotograferet med så stor kærlighed og indlevelse, at man tror, fotografen er i familie med dem alle," stod der blandt andet i juryens begrundelse for én af de priser, fotograf Casper Dalhoff gennem tiden har fået for sine billeder fra botilbuddet Sølund ved Skanderborg.

Men selv om alle synes, billederne er smukke, dragende og vigtige, ville ingen udgive dem. Før nu. Casper Dalhoff tog det første billede på Sølund i 1999 og har siden

drømt om at udgive en bog med billeder af mennesker med fysiske og psykiske handicap.

"De mennesker ingen vil se", kalder han dem og indrømmer gerne, at han selv er blevet dybt berørt af de skæbner, han har mødt under sine mange besøg på Sølund gennem 25 år.

106 af de bedste billeder er nu samlet i bogen "Normal", som udkom på forlaget Book Lab 8. maj.

FOTO: CASPER DALHOFF



De fleste er bare søde og hyggelige, få ubehagelige og **INGEN** personlige ...

Det er næsten altid en god oplevelse at tage telefonen på ULF Linjen. Otte ULFere mødtes i april for at gøre oplevelsen endnu bedre. I begge ender.

Foto og tekst: Claus Frederiksen

Alt er sådan set OK at snakke om, når man ringer til de anonyme telefonpassere på ULF Linjen, der er åben hverdag fra 10-14. Ja, også lørdag og søndag. Ugens første fire dage (mandag til torsdag) er der desuden åbent om aftenen klokken 18-21.

Det er der mange, der benytter sig af. Og de frivillige telefonpassere, som alle har et udviklingshandicap, nyder de mange hyggelige snakke om alt mellem himmel og jord. Hvis det indimellem bliver for svært eller ubehageligt, behøver de bare ringe til bagvagten, som så vil sørge for at finde de oplysninger, der mangler eller trække en grænse for ordentlig opførsel.

Det sidste sker heldigvis meget sjældent. Hvis nogen ringer ind og er ubehagelige, kan telefonpasserne i øvrigt altid trøste sig med, at det i hvert fald ikke er personligt.

De er nemlig anonyme. Ligesom mange af de ULFere, der ringer ind.

I april mødtes otte ULFere for at snakke om, hvordan ULF Linjen kan blive endnu bedre for alle.

Som ULF-traditionen byder, lagde de ud med et godt måltid mad fra en indisk restaurant. Og så gik snakken ellers.

Telefonpasserne har tavshedspligt. De må kun fortælle, hvordan de selv oplever samtalerne med andre ULFere.

Ingen får at vide, hvem telefonpasserne snakker med, eller om hvad.

Langt de fleste hyggesnakke går rigtig godt uden hjælp fra en bagvagt.

ULFere hjælper ULFere med at dele hverdagens sorger og glæder. Det er berigende for begge parter.

26. april fik ULF nyt telefonsystem, og et par af telefonpasserne har undervejs haft tekniske problemer. Men det er der heldigvis råd for.



Telefonpasserne på ULF Linjen er anonyme, men her ser du alligevel nogle af dem. Måske er det én af dem, du får i røret, når du ringer 75 72 46 88 på alle ugens dage mellem klokken 10 og 14 plus mandag til torsdag mellem 18 og 21.

Sjovt job har gjort Bettina til en bedre kæreste

Det er spændende og udviklende at komme rundt i landet og undervise som borgervejleder. Her fortæller én af de garvede.

Tekst: Rikke Sørensen og Claus Frederiksen

Foto: Claus Frederiksen og privat (Gitte P)

ULFs medlemmer spiller en kæmpe rolle i udviklingen af de kurser og foredrag, som efterspørges i hele landet.

ULFerne er også selv med til at undervise i rollen som BORGERVEJLEDERE. En borgervejleder bidrager med sine egne erfaringer og spørgsmål. Som en slags bindeled, publikum kan spejle sig i. Borgervejlederne gør undervisningen ekstra vedkommende og tryk.

Dygtige borgervejledere har ULF allerede mange af. Men der er også altid brug for flere, for der er brug for mange forskellige personligheder. Det er et udviklende job.

Rigere på relationer og ny viden

“Jeg bliver hele tiden dygtigere og møder en masse nye mennesker,” fortæller Bettina Nielsen, som har været borgervejleder siden 2011.

At være borgervejleder styrker den enkelte ULFers selv-tillid og mod på at bestemme selv i eget liv. Bettina Nielsen arbejder blandt andet som borgervejleder på kurset “Sex og kærester”, hvor hun samarbejder med Herning-sexologen Gitte P, hvis rigtige navn er Gitte Poulsen.

“Det var lidt svært de første gange. Men jeg fik lært at tale højt og tydeligt. Og jeg er også blevet klogere på mig selv som kæreste,” forklarer Bettina Nielsen.

“Når Gitte og jeg er ude sammen, fortæller jeg først lidt om mig selv. Jeg fortæller, at jeg har en kæreste. Han hedder Asger. Så spørger jeg, om nogen blandt publikum har en kæreste. Og så er vi ligesom i gang,” siger hun.

Lige så naturligt som at spise og sove

Alt er tilladt, men man skal også have respekt for hinandens grænser, når det handler om store følelser som kærlighed, drømmen om en familie og seksuelle spilleregler, understreger Gitte Poulsen.

“Sex er lige så naturligt som at spise og sove,” plejer hun at sige.

“Men det er faktisk meget uskyldigt, hvad der bliver talt om på kurserne om sex og kærester,” understreger Gitte Poulsen.

“Hvordan kan man f.eks. mærke, om man har lyst til at kysse et andet menneske? Hvordan mærker man, om man



Bettina Nielsen er ikke længere bange for at stille sig op og sige noget højt, klart og tydeligt.

*Hvis du vil oplæres som borgervejleder på ét eller flere ULF-kurser:
Kontakt Joan Riis: 21 22 27 49 eller joan@ulf.dk.*



Samarbejdet med Bettina Nielsen og de andre borgervejledere fra ULF giver så meget livsglæde og livsenergi,” siger sexolog Gitte Poulsen.



er forelsket? Det er sådan nogle erfaringer, borgervejlederen deler ud af.” Hvis der er brug for at vise, hvordan man ruller et kondom på og dermed undgår både graviditet og seks sygdomme, er det Gitte P, der gør det.

“Bettina og jeg snakker altid lige sammen inden kurset, og undervejs har vi aftalt nogle diskrete tegn, der betyder, “nu skal du lige tage over”, eller “jeg vil gerne have ordet”. De tegn reagerer jeg selvfølgelig hurtigt på,” forsikrer hun.

Borgervejledere søges – og findes

“En af de ting, jeg næsten altid fortæller om, er vores babysimulatorer, som man kan låne med hjem, hvis man gerne vil prøve, hvordan det er at have en baby. Det er en slags robotbaby, der opfører sig næsten som et rigtigt barn,” siger Bettina Nielsen.

Hun har også prøvet at være borgervejleder på en række andre ULF-kurser, såsom “Rygestop”, “Mobning, nej tak”, “It-fælder”, “Forældreforløb”, “Mine egne penge”, “Diabetes”, “Misbrug og skadevirkninger”, “Borger- og beboerråd”, “Dig, mig og fællesskabet”, “Frivillighed”, “Førstehjælp”, “Mad, glæde og energi” samt “Selv- og medbestemmelse”.

“Vi kunne godt bruge nogle flere mandlige borgervejledere. For der er nogle ting, de er bedre til at snakke om. Og nogle ting vi kvinder nok snakker bedst om,” siger hun.

Og Gitte P er enig:

“Min drøm er at have borgervejledere i alle aldersgrupper og gerne forskellige køn,” fastslår hun.

Bettina Nielsen og Gitte Poulsen har et par små kneb, der får publikum til at løsne op og måske grine lidt. Disse her vingummier fx. Som kondomer virker de ikke, men de smager vist udmærket.

To der forstår glæden ved at cykle:

Asger og Rikke er helt oppe at køre på 2x2 hjul

Siden marts har cykelsnakken snurret i højeste gear på ULF's hovedkontor i Vejle.

4. marts begyndte Rikke Buus Nielsen nemlig som medarbejder i ULF Ferie, og der gik ikke mange minutter, før kontorets pedel, Asger Drewsen, havde opdaget, at Rikke interesserer sig for cykler.

Cykel-Asger

Trofaste læsere af ULFnyt husker måske Asgers hjælpsomme artikler om at reparere sin egen cykel samt hans legendariske tur på to hjul tværs over Sjælland i 2021. Asger Drewsen ved, hvad han taler om. Han har en fortid som cykelmekaniker, så for både ham og Rikke Buus har det været herligt at få en kollega, der også tager på cykelferier. Rikke Buus træner for tiden op til at cykle til Paris med Team Rynkeby i uge 27.

Det er en lang tur på 1.350 km. Altså ikke for begyndere.

“Hvis man gerne vil cykle langt, er det bedst at begynde med en lidt kortere tur. Fx. til Skagen. Eller Tour de Fyn (Team Æble),” foreslår hun.

“Det er sjovest, hvis man har nogen at følges med.”

Drømmecyklen er ikke en mountainbike

Rikke og Asger bliver aldrig trætte af at udveksle tips og tricks, sparke cykeldæk og nørde detaljer om gearing, stel-finesser og vægtfordeling.

“Hvis cyklen skal stå udenfor, anbefaler jeg indvendige gear. Udvendige gear har ikke godt af vind og vejr,” siger Asger Drewsen, der ikke har spor imod at bære sin cykel med op i lejligheden, hvis det er det, den har bedst af.

For nylig købte han sin drømmecykel. Den har skrå stang. Det gør den lettere at styre gennem skarpe sving. Køreegenskaber som en mountainbike men med smalle hjul. “Den cykel har jeg ledt efter i ti år,” siger han.

I 2021 cyklede Asger Drewsen tværs over Sjælland, 120 kilometer fra Korsør til Dragør, og selv om sadlen knækkede i Slagelse, var det så stor en oplevelse, at han lige siden har været bidt af langturscyklning og af at holde sig i topform.



Rikke Buus cykler i gennemsnit 25 km i timen, når hun træner op til turen med Team Rynkeby til Paris til sommer. Ned ad bakke kører hun 40 km/t. Turen til Paris er 1.350 km lang og formålet med den er at samle ind til syge børn (Børnecancerfonden og Børnelungefonden).





ULF UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

Udviklingshæmmedes LandsForbund er en forening for mennesker med udviklingshandicap, vi kaldes også ULF.

Vi arrangerer aktiviteter, ferierejser og kæmper for dine rettigheder.

Udvikling
Ligestilling
Forskellighed



for at lære mere om ULF

ULF blev **KLÆDELIGT** mere synlig i Roskilde

Kirsten Bastholm og John Madsen fik spredt gode budskaber og ULF-ånd på Roskilde Handi-Festival i marts.

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Kirsten Bastholm

Roskilde Handi-Festival er en hyggelig musikfestival, som skal gøre mennesker med fysiske og psykiske handicap mere synlige. For der er en ærgerlig tendens til, at de mest udsatte bliver gemt og glemt.

Heldigvis har ULF nogle stærke profiler, der gerne rejser landet rundt for at fortælle om alt det, ULFere kan selv, hvis bare vi får lov + den rigtige støtte og opbakning.

To af dem, Kirsten Bastholm, som er formand i ULF Odense Kreds, og John Madsen, som er formand i københavnerkredsen, fik både vist flaget og snakket med

rigtig mange, mens de passede den stand på festivalen, som ULF havde fået lov til at stille op.

“Mange var rigtig glade for at se os. Foreningen Unge For LigeVærd havde en stand lige ved siden af vores. De arbejder for, at unge men særlige behov bliver behandlet lige så godt som alle andre, så de deler mange af vores værdier. Dem fik vi også nogle gode snakke med,” fortæller Kirsten Bastholm.

På festivalen spillede Kandis, Candy-Floss, Anne Dorte Michelsen og Maria Bramsen (tøserne fra Tøsedrengene), Djåmes Braun og afdøde Kims Larsens særdeles levende band, Bellami.

Phishing: Nettet vrimler med tyve og svindlere

Lad dig aldrig presse af fremmede, der har "travlt", spiller fornærmede, lokker med store gevinster eller villige damer og/eller skriver mærkeligt dansk. Hold dine hemmelige koder, dit personnummer og andre personlige oplysninger for dig selv. Det hele kan misbruges og koste dig dyrt ...

Foto og tekst: Claus Frederiksen

Når it-kriminelle forsøger at narre dig til at afsløre følsomme oplysninger, såsom adgangskoder og personlige oplysninger, kaldes det phishing.

Det foregår både på mail, i chats, i sms'er og i telefonopkald, hvor du bliver ringet op af en fremmed.

Her får du 8 power-tips til, hvordan du kan undgå at blive udsat for phishing:

1. Vær skeptisk. Også overfor mails og opkald fra banken, politiet eller skat. Der er meget svindel og mange, der lader som om, de er nogle andre, end de er. Klik aldrig på et link, du får tilsendt, uden at have bedt om det. Hvis linket f.eks kommer fra skat, så gå ind på skat.dk uden at bruge linket.
2. Brug anti-virus og anti-spyware programmer på din computer, telefon og tablet. De beskytter mod virus, hackere og andre former for it-kriminalitet. Få hjælp af én, du stoler på.
3. Hold alle dine enheder opdaterede; telefon, computer og tablet. Med et opdateret styresystem og opdaterede programmer er du ikke nær så udsat.
4. Afslør aldrig dine logon-oplysninger, kontonummer eller cpr. Heller ikke til folk der ringer og siger, de er fra skat, banken eller politiet. Hvis nogen ringer eller skriver og beder om den slags oplysninger, er det sandsynligvis svindel.
5. En underlig e-mailadresse, stavfejl og dårligt sprog er ret sikre tegn på svindel. Lad være med at åbne den slags beskeder.
6. Hvis noget virker forkert, er det bedst at slette eller lægge på. Har afsenderen rent mel i posen, vil vedkommende forstå det. Hvis vedkommende bliver sur, frustreret eller truende, er det temmelig sikkert svindel. Så du skal aldrig give efter for pres.
7. Send ikke personlige oplysninger eller koder på mail eller sms. Begge dele kan hackes. Og bliver det.
8. Skift kode nu og da. Det er frygtelig besværligt og svært at holde styr på, men dine koder er allerede afluret af kriminelle et eller andet sted i verden. Så skift koden til din bank og din mail engang imellem. For en sikkerheds skyld.

Der findes også lovlig snyd

Masser af firmaer sælger og markedsfører sig med nogle af de samme tricks som svindlerne.

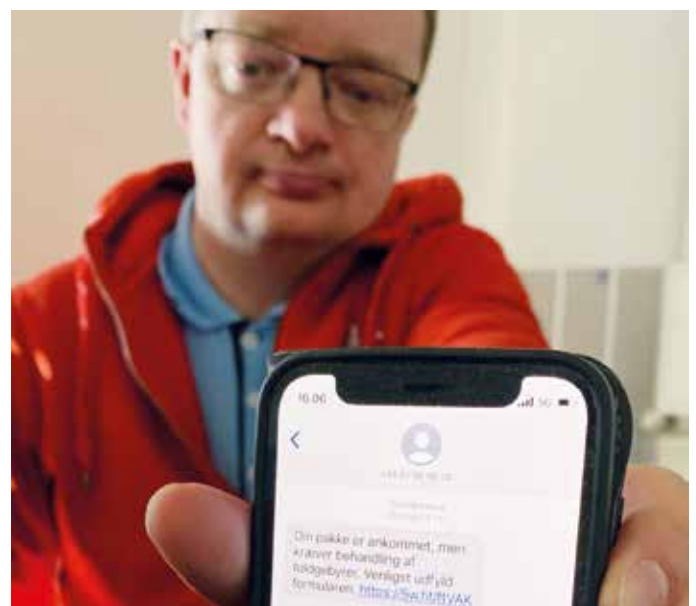
Hvis du fx tager en gratis test på nettet, skal du typisk både skrive dit telefonnummer, din mail og sige ja til at få firmaets nyhedsbreve.

Måske bliver du derefter ringet op og presset af en telefonsælger, selv om du siger klart nej til et "godt tilbud".

Måske bliver du ringet op og overtalt til at købe eller støtte noget, du ikke ønsker. Eller lokket til at betale for et tilbud, der "kun gælder i dag".

Aggressiv markedsføring er på en måde også snyd, men det er faktisk lovligt nok, så længe sælgerne ikke stjæler og videresælger dine oplysninger til kriminelle og/eller trækker flere penge, end du har givet dem lov til. Hvis du giver dem dine kontaktoplysninger, må de gerne kontakte dig. Så kan man selvfølgelig diskutere metoderne ...

Men altså – sælgere og reklamefolk må gerne lyve og snyde lidt, hvis det "bare" er for at få kunder i butikken.



EN KLASSIKER: ULF-formand Lars Gjermandsen viser en af de phishing-sms'er, som de fleste nok kender. Lad være med at klikke på linket. SLET.



Klar til store-flyttedag

MELD FLYTNING I TIDE

Folkeregistret skal have besked om din nye adresse. Tidligst fire uger før du flytter og senest fem dage efter. Hvis du har styr på MitID/fuldmagter til MitID, kan du gøre det på nettet: **borger.dk**. Du vælger også læge, når du officielt flytter.

Hvis det digitale er for besværligt, kan du bestille en tid hos Borgerservice i din nye kommune. Gør det i god tid. Du kan få en bøde på 1.000 kroner for at melde flytning for sent.

Få hjælp til at flytte

Hvis du selv har hjulpet dine venner med at slæbe flyttekasser, er chancerne gode. Så vil de sikkert også gerne hjælpe dig. Det er dyrt at hyre professionelle flyttefolk. Men kender du en bilejer med krog, er det gratis at låne en stor trailer i de fleste byggemarkeder og Ikea, og har du nogle stærke venner, kan du slippe med en gang pizzaer og sodavand i rigelige mængder.

OBS: Du kan nu også hyre billige flyttehjælpere i dit nærområde gennem appen Handyhand.

Forbered det hele grundigt

Alt skal være pakket og klar til afgang. Regn med at pakke 25-30 flyttekasser. Husk også at købe sodavand og bestille pizzaer (eller hvad vennerne kan lide) til dine frivillige flyttefolk. Det er hårdt arbejde, som kræver solid optankning. Sæt navneskilt på døren og navn på postkassen dagen inden eller på dagen, så flyttefolkene let kan finde den rigtige dør (ikke forstyrrer andre beboere).

Tag billeder

inden du flytter ind. Især er det vigtigt at have billeder af eventuelle fejl og mangler i lejligheden. Så du ikke hænger på regningen.

PAKKELISTE MINIMUM

12 ting + det løse til de første dage

Pak en kasse eller to med de ting, du skal bruge fra dag ét, herunder:

- Sengetøj (dyne og pude(r) med betræk og et lagen, der passer til sengen),
- Elkedel (+ kaffe/te/kakao, så du kan få en varm kop et eller andet)
- Toiletsager (måske bare en tandbørste...)
- Evt. medicin
- Et håndklæde
- Et viskestykke
- En karklud
- Toilettepapir
- En skuresvamp
- Et par glas og kopper
- Lidt bestik
- Håndsæbe og opvaskemiddel
- Og sidst men ikke mindst: **NØGLEN** til dit nye hjem!



Mad og andre dagligvarer (også til flyttefolkene) kan du købe på dagen ...

At bestemme selv kræver lidt øvelse og en del planlægning

Strategier mod ensomhed, handlings-lammelse og luksusfælder ruster eleverne på Brangstrup Efterskole til at flytte hjemmefra.



John Mourer med nogle af sine elever fra Brangstrup Efterskole.

FOTO: BRANGSTRUP EFTERSKOLE

Det er en udfordring af de større at flytte fra familien, bostedet eller en efterskole/højskole til sin helt egen lejlighed. "Lige i begyndelsen føles det måske skønt med ro og selvbestemmelse, hvis du hele livet har været omgivet af familie, bofæller og professionelle. Men efter noget tid kan ensomheden og stilheden få for meget magt, så du hverken orker eller tør skabe det liv, du drømmer om," forklarer lærer John Mourer. Han underviser på Brangstrup Efterskole. Blandt andet i at flytte hjemmefra og klare sig selv.

For mange bliver det frie liv i egen lejlighed nemlig også et ensomt liv. Fordi de ganske enkelt ikke har lært, hvordan man fylder sin kalender med aftaler, får nye venner og holder på de gamle.

Send en invitation, hvis du vil have én

"At bestemme selv kræver lidt øvelse og en del planlægning," siger John Mourer.

"Og gode strategier. Der skal initiativ til og måske lidt hjælp i begyndelsen. Derfor tager vi gerne ud og besøger eleverne, når de har forladt os. Hjælper dem med at få øje på mulighederne og få de ting til at ske, som de drømmer om. Så de ikke bare sidder i deres lejligheder og venter på at telefonen ringer. For ingenting sker af sig selv. Man skal op af stolen og skabe sit liv. Det kan vi hjælpe eleverne med."

"Vi bruger en del tid på at snakke med eleverne om, hvad det gode liv er for dem. Og hvilke strategier der virker for de fleste. Fx bliver mange jo glade for at få en invitation. Så hvis man gerne vil have sådan en, er det

måske en god begyndelse at sende én afsted selv," peger John Mourer på.

"Og så hjælper vi dem med at snyde hjernen lidt. For hjernen er sjældent glad for at prøve noget nyt. Den har mere mod på noget, den tror, den kender i forvejen."

Hellere overbeskyttende end ligegyldige forældre, tak

Dertil kommer alt det praktiske med at lægge et budget, gøre rent og få gode vaner. Det lykkes alt sammen også bedst med god planlægning.

"Det økonomiske ansvar er svært for mange, der lige er flyttet hjemmefra. Så det øver vi på skolen. Vi har en øvelseslejlighed, hvor eleverne kan prøve at bo og klare sig for et beløb, der svarer til, hvad de fleste har, når de flytter ud. Opgaven er at få pengene til at række. Det er en god øvelse, siger John Mourer. Han hjælper også gerne med at lægge et budget. For hvis luksusfælden først klapper, bliver det frie liv både ufrit og surt.

Nogle ULFere oplever, at forældrene har svært ved at give slip, når junior flytter ud for sig selv.

Men John Mourer synes, ligegyldighed og afvisning fra forældre er langt værre end overbeskyttelse.

"Selvfølgelig kan det være lidt for meget, hvis mor kommer hver eller hveranden dag med kost og spand... Altså hvis hun vil bestemme, "nu skal vi vaske gulv". Mor skal ikke bestemme i sin søns/datters helt nye og helt eget hjem. Men det er jo også en del af at blive voksen at sige til og fra og sige "Nej mor. Lad os gå på café og få en kop kaffe i stedet". Sådan noget øver vi også," fortæller han.



Billedet her er venligst udlånt fra Brangstrup Efterskole på Fyn, hvor eleverne får lov at øve sig i kunsten at bo alene og holde styr på pengene.

FOTO: BRANGSTRUP EFTERSKOLE

DIT STED HVOR DU BESTEMMER

I dit nye hjem er det dig, der bestemmer.

Og det lykkes bare bedst, hvis dine gæster kender reglerne på forhånd.

- Skal man tage skoene af, eller er det lige meget?
- Må man have en hund med ind?
- Hvornår vil du ikke forstyrres? Og hvornår vil du gerne have gæster?
- Må gæsterne sidde på din seng? Eller ligge i den?
- Må de gå i køleskabet – eller slikskabet?

Hvis du ikke har tænkt over dine grænser, opdager du dem måske først, når de er overskredet.

NY BOLIG NYE (GODE?) VANER:

- Hvor tit vil du gøre rent på badeværelset?
- Hvor længe må opvasken stå?
- Hvad vil du spise og hvornår?
- Hvornår vil du gå i seng på hverdage? Og fridage?
- Vil du have nye trænings-vaner?

Bevidsthed er roden til alt godt, som man siger.

DU SKAL RETTE DIG EFTER UDLEJERENS HUSORDEN

Det er vigtigt at kende ordensreglerne dér, hvor du bor:

- Må du synge i badet klokken seks om morgenen eller skrue op for musikken klokken 23? Der er regler for larm de fleste steder.
- Hvornår og hvor længe må man have gæster på altanen/terrassen?
- Hvad sker der, hvis du ikke får betalt husleje til tiden?
- Må du have noget stående i opgangen? (Fx skrald, cykler eller sko).
- Må du have husdyr?
- Må du have andre boende?
- Hvordan fungerer fælles faciliteter? (vaskeri, cykelkælder, tagterrasse, fest-lokale, affaldssortering).

PAKKELISTE

Udover møbler, lamper og det allermest nødvendige i din(e) starterkasse(r) skal du have pakket en masse småting:

- Alt dit tøj, overtøj, sko og bøjler.
- Rent sengelinned
- Håndklæder
- Rengøringsmidler og redskaber (ønsk dig en støvsuger)
- Elpærer, sikringer, batterier, ladere mv.
- Røgalarm + brandslukker
- Hjemmeapotek (smertespillende piller og den slags)
- Toiletsager

Basisting til køkkenet:

- SERVICE:**
Mindst 4 dybe og 4 flade tallerkner, glas og kopper, bestik (knive, gaffler, skeer, teskeer)
- NØDVENDIGE REDSKABER:**
Grydeske, piskeris, paletkniv, ostehøvl, saks, rivejern, liter-mål, skærebræt, røreskål, skrællekniv, brødkniv og andre knive, ovnfast fad, gryder, stegepande
- KØKKENMASKINER:**
Brødrister, elpisker, blender, toaster mv.
- PRAKTISK:**
Bokse med låg til madrester, opvaskebørste, opvaskebalje, opvaskemiddel (også til opvaskemaskinen), skuresvampe osv.
- BASIS-DAGLIGVARER:**
Køkkenrulle, skraldeposer, krydderier (salt, peber og hvad du nu er til, kaffe/te + sødemiddel)

**Og sidst men ikke mindst:
Madvarer DU foretrækker i DIT hjem.**

Forberedelsen var mere end det halve arbejde

Mads Hvitved fra ULF Medie flyttede i februar og har tre gode råd.

"Hvad skal jeg have med?" "Hvornår skal jeg begynde at pakke?" "Skal vennerne og jeg klare det selv, eller skal jeg hyre professionelle?". Der var mange overvejelser, da jeg for et halvt år siden gik i gang med at udleve min drøm om at flytte fra Vejle til Fyn, blandt andet for at komme tættere på mit netværk.

14 dage inden flytningen gik jeg så småt i gang med at pakke ned. Først de ting jeg sjældent bruger. Det fine service og vinglassene. Så CD'er og DVD'er.

Dagene op til flyttedagen fik jeg fyldt en masse store plastik-kasser med ting, der skulle smides ud. Så var der plads og luft til at pakke resten sirligt ned i kategoriserede flyttekasser.

Kasser til køkkenet, kasser med tøj, halvfylde kasser med papir og bøger (de bliver for tunge, hvis man fylder dem helt) osv.

Jeg pakkede desuden en "starter kasse" med fornødenheder som håndklæder, et par glas, et par kopper, nogle tallerkener, lidt bestik, klude og toiletpapir.

Jeg havde valgt at have 15 dages overlap, hvor jeg både betalte husleje i mit nye og mit gamle hjem. Så jeg havde tid til at få det hele med, gøre rent og komme på plads i mit nye hjem.



Gode venner er guld værd, når man skal flytte alt sit habengut. Mads W. Hvitved fik blandt andet hjælp af mor Anette og vennerne Christoffer (i forgrunden) og Michael (i baggrunden).

FOTO: MADS W. HVITVED



Casper og Kurt bærer Mads Hvitveds tv ind i flyttebilen.

FOTO: MADS W. HVITVED

Tre gode råd fra Mads

1. FORBERED:

Hvis du bruger dine venner som flyttefolk (der er mange penge at spare, så det kan anbefales), skal du gøre det hele så overkommeligt for dem som muligt. Jeg sørgede for at stå klar med bil og trailer og alt pakket i kasser, der ikke var alt for tunge (mange var ikke fyldt op. Papir og bøger bliver fx alt for tunge, hvis man fylder en kasse. Tøj er til gengæld OK). Og så delte jeg min flytning op over flere dage. Første dag kom to venner og hjalp med flyttekasserne. Et par dage efter kom et nyt hold venner og hjalp med møblerne. Det fungerede godt.

2. FORBERED:

Gå lejligheden igennem, INDEN du flytter ind. Tag billeder, hvis noget ikke er i orden. Tjek op på, om der mangler noget vigtigt, du bliver nødt til at købe eller ordne inden flytning.

3. SÆT GOD TID AF:

At flytte er en større mundfuld, end mange regner med. Den gamle lejlighed skal tømmes helt og gøres ren. Og det kan tage tid at få alt på plads i den nye. Jeg satte møblerne op midlertidigt på flyttedagen. Og brugte de næste dage til at summe over, hvor alting skulle stå. Tingene fandt stille og roligt deres pladser, så det kom til at føles som mit hjem.

Dengang måtte vi alt muligt og fik mere hjælp

Svend Erik Pedersen, som er formand for ULF Svendborg Kreds, fortæller her om sin første flytning i 1976.



Sådan så Svend Erik Pedersen ud, da han flyttede for første gang for 48 år siden...

FOTO: PRIVAT



...og sådan ser han ud i dag.

FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

Min første flytning var fra pensionatet Rolighedsvej i Ringe til et værelse på Rantzausmindevej i Svendborg. Det var en spændende proces.

Jeg fandt selv værelset, hvor jeg skulle bo, og fik flyttehjælp fra kommunen til sengetøj, håndklæder, dyner, hovedpuder, sæbe, tandpasta, tandbørster, sko og tøj.

Huslejen blev betalt hver måned, og jeg måtte endda tjene lidt penge ved siden af.

Det var spændende og sjovt at prøve alting selv.

Jeg flyttede 21. maj 1976. Om efteråret var jeg med det beskyttede værksted i Ringe på ferie en uge ved Gardasøen i Italien. Det var en god tur, som gjorde, at jeg fik endnu mere blod på tanden og lyst til at opleve noget nyt.

Dengang måtte vi alt muligt og fik mere hjælp. I dag kan man vist få noget hjælp i henhold til §85. Men man skal selv søge om det...

DET SKAL DU OGSÅ HUSKE:

- Aflæs el, (gas), vand og varme i den tidligere bolig.
- Afmeld antenne og internet på den gamle adresse.
- Tilmeld tv og internet på den nye adresse i god tid, inden du flytter.
- Kontakt forsikringen for at sikre, at den passer til den nye boligsituation.
- Fjern navnet fra den gamle postkasse den dag, du flytter.



Nytår med
venner, god
mad og
fyrværkeri



NYTÅR PÅ PEJSEGÅRDEN 2024

Kom ind i år 2025 med et brag, når ULF Ferie skyder nytåret ind på Pejsegården. Nytårsaften er der dækket op til festligheder med livemusik og god mad. Aftenen nydes i selskab med andre rejsende med ULF Ferie.

Vi sørger for, at der kommer godt gang i fællesskabet med hygge og aftensmad på ankomstdagen. Har du mere lyst til, at hænge ud på hotellet på egen hånd, er der selvfølgelig også mulighed for det. Nytårsaften spiller vi bowling sammen inden den store nytårsfest om aftenen. Vi garanterer, at det bliver nogle hyggelige dage.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 30. december 2024
Hjemkomst: 1. januar 2025

Pris pr. person i dobbeltværelse:
Tillæg for eneværelse: 500 kr.

3.900 kr.

TILMELDING OG BETALING

Depositum på kr. 1.000 betales ved tilmelding.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 2.900 kr.
Restbeløb ved eneværelse: 3.400 kr.
Restbeløbet betales senest d. 1. november 2024
(Send tilmeldingsblanket eller tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk)

Kontonummer til betaling: Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274
Tekst på overførslen: dit navn/Nytår

INKLUDERET I PRISEN

- 2 overnatninger på Hotel Pejsegården
- Aftensmad på ankomstdagen
- Bowling nytårsaftensdag
- 2 x morgenbuffet
- 1 x frokost
- Nytårsmenu og fest
- Livemusik og dansegulv
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

OBS! Drikkevarer til frokost og aftensmåltider er ikke inkluderet i prisen.

TRANSPORT

Den enkelte gæst står selv for transporten til og fra Pejsegården.

Det er muligt at mødes med en af vores frivillige på Horsens Banegård om eftermiddagen og tage bus 110 sammen til Hotel Pejsegården. Ligeledes tager den frivillige bussen tilbage til Horsens banegård d. 1. januar om formiddagen. Ønsker du at mødes med den frivillige på banegården, bedes du skrive det i "bemærkninger", når du booker turen. Udgiften til bussen betaler gæsten selv.

GANGBESVÆREDE OG KØRESTOLSBRUGERE

Turen er egnet for kørestolsbrugere med ledsagere. På Pejsegården er der en udendørsrampe op til bygningen, som kan benyttes. Vi har 6 værelser reserveret til kørestolsbrugere og gangbesværede, værelserne ligger tæt ved receptionen. Der er trapper op til receptionen, så gangbesværede anbefales at benytte rampen.



Kun afrejse
fra
Billund

**Populært og
solrigt rejsemål**

Rejsen er med
All Inclusive



Bulgarien i september 2024

Tag med ULF Ferie på en skøn rejse til Bulgarien. Bulgarien er en rejsedestination, der tilbyder noget for enhver smag. Med smukke strande, historiske byer og god mad er Bulgarien populær hos de fleste. Vi bor på det skønne Hotel Marina Grand Beach, som ligger lige midt i ferieparadiset Golden Sands, tæt på strand og byliv.

Hotellet byder på mange gode faciliteter både for soldyrkere, vandhunde og sportsfolk. Vil du ud om aftenen, ligger der mange forlystelser og restauranter langs strandpromenaden.

Obs! Der er kun afgang fra Billund på denne tur.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 5. september 2024

Hjemkomst: 12. september 2024

Pris pr. person i delt dobbeltværelse: **10.900,-**

Tillæg for eneværelse: 2.200 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly fra Billund – Varna lufthavn tur/retur
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel Marina Grand Beach
- Hotelophold med All Inclusive
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk eller send tilmeldingsblanket som du finder på vores hjemmeside.

Depositum på 3.000 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af faktura.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 7.900 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 10.100 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. juni 2024

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

Tekst på overførslen: dit navn/Bulgarien

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

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

SJOVERE AT VÆRE TO

Jeg søger en sød dame at være sammen med. Gerne én som kan klare det meste selv.

Det, jeg gerne vil, er at tage ud at spise, se på butikker, gå i biografen og rejse med ULF. Sammen. Jeg savner også én at hygge mig med og snakke i telefon med.

Jeg bruger rollator på længere ture, altså ture på 100 meter og derover.

Jeg bor i bofællesskab i Vorbasse.

Skriv til mig:

Jack Nielsen, Søndergade 23b, 6623 Vorbasse

DU MÅ GERNE VÆRE GLAD FOR AT SNAKKE

Jeg hedder Andy, er 41 år, frisk og altid i godt humør. Jeg bor i egen lejlighed i Assens på et bosted.

Jeg elsker at se forskellige film, gå ture og høre musik. Jeg søger en sød snakkesaglig pige i alderen 35-45 år, som har lyst til at hygge, have det godt og gå nogle ture sammen. Hvis vi bliver glade for hinandens selskab, er jeg også åben for at gå kærlighedens vej.

Mit telefonnummer er 23 35 65 99, så ring eller skriv en sms, hvis jeg har vakt din interesse.

Med venlig hilsen

Andy Jørgensen



PIGE SØGES

Mit navn er Bilal, og jeg er 54 år.

Jeg kan godt lide at se tv, gå i biografen og spise god mad. Har jeg fanget din interesse, så håber jeg at høre fra dig.

Kærlig hilsen Bilal, 60 63 65 75

VENNER OG PIGE-KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Michael og er 45 år. Jeg bor i Heldsted i Randers.

Mine interesser er fodbold, computerspil, brætspil, fjernsyn og gode film.

I min fritid kan jeg godt lide at høre musik. Jeg går også til ridning. Jeg er kørestolsbruger.

Nu søger jeg både en pige-kæreste og nogle venner. I skal helst komme fra Randers og være imellem 36 og 45 år.

Ring eller skriv en sms til mig på 29 44 70 04.

Med venlig hilsen Michael Sønderskov

SØDE PIGER PÅ FYN SE HER

Jeg hedder Flemming, er 52 år og bor alene i en lejlighed i Seden syd for Odense. Nu søger jeg en kvinde mellem 45 og 55 år.

Jeg kan godt lide at gå på restaurant og nyde et godt måltid mad.

Hvis du er interesseret, så send et brev til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle. Skriv billetmærke 2883 udenpå kuverten, så sender ULF dit brev videre til mig uden at læse det.

Kærlig hilsen Flemming

ALLINGÅBRO KALDER

Mit navn er Ole, og jeg er 61 år. Søger nu en pige-kæreste eller ven. Jeg bor i Allingåbro, og mine interesser er gåture og biografture.

Du skal helst komme fra Randers eller Aarhus. Din alder har ingen betydning. Du må gerne være ryger.

Du kan ringe eller sende en sms på 21 39 75 13.

Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Hilsen Ole

GENTLEMAN SØGER WEEKENDKÆRESTE

Er der en dame derude, som kunne tænke sig en weekend-kæreste? Du skal være sød og dejlig.

Jeg er en gentleman, der kan lide at se film og hygge samt komme ud at spise.

Dit udseende og alder har ingen betydning, bare du er sød og til at stole på. Håber at høre fra dig.

Send et brev til adressen:

ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle

Skriv "billetmærke 3813" på kuverten. Så sender ULF brevet videre til mig.

Venlig hilsen Michael

BYMENNESKE SØGER MAGE

Jeg søger kvindelig kæreste mellem 30 og 66 år, ikke-ryger og helst fra Nordjylland, Midtjylland eller Sjælland tæt på byen.

Mine interesser er koncerter med Kandis og Tina Siel.

Send mig en sms på mobil 60 73 51 41.

Så svarer jeg om aftenen.

Hilsen Dennis



KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

LAD OS OPLEVE EN MASSE SAMMEN

Hej, jeg hedder Benny og er 61 år. Jeg bor på opholdsstedet Moesgaard i Kibæk syd for Herning.

Jeg er interesseret i at finde en veninde, som vil være med til at spille spil, gå ture, tage på shopping, gå i svømmehal, tage til sportsarrangementer og høre musik m.m. Hvis jeg finder en sød pige, som jeg bliver glad for, er jeg også åben for, at vi bliver kærestere.

Jeg kan godt lide dyr og passer nogle høns på Moesgaard. Derudover elsker jeg at spille spil som fx Rummiskib, Ludo og kortspil.

Jeg har tre søstre, som jeg ofte ser, og elsker rigtig højt. Vil betegne mig selv som en glad og omsorgsfuld person, der kan lide at grine og have det sjovt.

Jeg kan ikke selv skrive, så hvis du har lyst til at lære mig at kende, må du gerne ringe, så kan vi snakke sammen. Jeg vil også gerne mødes. Nu glæder jeg mig bare til at høre fra dig. Du kan kontakte mig på 21 24 54 04.



Kærlig hilsen Benny Sørensen

KREATIV OG SERIØS FYNBO SØGER SØD KÆRESTE

Jeg er en sød 50-årig fyr fra Odense, som søger en kæreste fra Odense/Fyn eller omegn.

Jeg drikker og ryger ikke. Mine interesser er hjemmehygge og at samle på glasdelfiner og smølfer.

Jeg er meget kreativ; nyder at male og lave perler. Derudover er jeg glad for koncerter med blandt andre Kandis, ferie i Danmark og at se speedway.

Nu håber jeg bare at høre fra dig. Hvis du er interesseret i at vide mere, så ring eller skriv meget gerne på 22 44 43 09.

Med venlig hilsen Allan Nielsen

VI SKAL HAVE DET SJOVT

Hej, jeg hedder Dusan og er 52 år gammel. Bor i min egen lejlighed i et bofællesskab for udviklingshæmmede i Måløv. Til daglig er jeg arbejdsmand, hvor jeg rydder op og holder orden udenfor.

Jeg elsker mit arbejde, men når jeg har fri, savner jeg en sød kæreste at være sammen med.

Ting, jeg kan lide, er fx hygge hjemme, spise god mad, tage i storcenter, på cafe eller gå en tur.

Den kæreste, jeg søger, har lyst til, at vi besøger hinanden. Hun kan lide at komme ud og se noget og sætter pris på sjov ligesom jeg selv.

Jeg klarer det meste selv med hjælp fra min rollator. Håber at høre fra dig. Du kan få fat på mig ved at ringe til pædagogerne i mit bofællesskab på nummer 44 77 17 25.

De bedste hilsner fra Dusan

KVINDE SØGER KÆRESTE

Jeg er en kvinde på 56 år, der søger en sød kæreste på omkring min alder. Du skal kunne lide dyr, da jeg selv har en kanin.

Jeg bor i min egen lejlighed i Frederikssund. Det kunne være godt, hvis du bor i nærheden. Du skal være mobil og klare dig selv.

Jeg har humor, er venlig og omsorgsfuld.

Kærlig hilsen Helle, 26 44 70 31

DU SKAL IKKE DRIKKE ALKOHOL

Jeg hedder Conny, er 66 år og bor i Silkeborg.

I min fritid kan jeg lide at slappe af, gå i byen og tage ud at spise.

Jeg søger en mande-kæreste – helst fra Silkeborg, som er 60-66 år. Det er vigtigt for mig, at du ikke drikker alkohol. Du kan sende mig en sms på 53 82 98 10.

Med venlig hilsen Conny Pia Petersen

VIGTIGT om billeder og kontaktinfo i din GRATIS kontaktannonce

HUSK at sende navn, telefonnummer/emailadresse/postadresse/billetmærke sammen med din annonce.

Det skal være nemt at kontakte dig. Ellers kommerannoncen ikke med. F.eks. kan du ikke bare bede folk om at finde dig på Facebook.

Send din annonce til:

ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle

Hvis du vil være **ANONYM**, kan du bede om at få din annonce bragt med **billetmærke**. Så er det kun ULF, der ved, hvem du er.

Du kan også vælge at sende et **FOTO** med. Billedet skal sendes for sig selv som jpg-fil. Det må **ikke** sættes ind i et andet dokument.

Venlige hilsner og pøj, pøj med din annonce fra redaktionen på ULFNyt.



Aktiviteter for ULFere



Sæt kryds i kalenderen og find flere aktiviteter for mennesker med udviklingshandicap på ulf.dk

KOLDING KREDS

Gratis kursus i førstehjælp

Lørdag 17. august kl. 9.45 til 15.00 er alle medlemmer af ULF Kolding Kreds inviteret med til kursus i førstehjælp. Det foregår i Kulturhuset, Levisonsvej 22, 6000 Kolding. På kurset lærer du, hvad du skal gøre, hvis nogen kommer til skade, og hvordan du kan redde liv, når der sker en ulykke.

Det er gratis at deltage.

Tilmelding til Alfred Harry Wolfgang Herden senest 9. august på 40 71 60 11.

HORSENS KREDS

To dages kursus i sundhed

Mandag 19. august kl. 15.15 til 19.00 og mandag 26. august kl. 15.15 til 19.00 er alle medlemmer af ULF Horsens Kreds velkomne til sundhedskursus i ASV, Nørrebrogade 38 A, 8700 Horsens, hvor vi vil lære at træffe lækre og sunde valg i hverdagen.

Kurset er gratis, og man kan sagtens nøjes med at deltage i én af de to kursusaftener.

Tilmelding til Tina Madsen senest 1. august på 31 15 74 92 eller e-mail: tinamadsen077@gmail.com

VEJLE KREDS

Kredstur til Tivoli Friheden

Lørdag 31. august 2024 fra kl. 10.30 til 19.30 har ULF Vejle Kreds arrangeret en tur til Tivoli Friheden i Aarhus. Alt er planlagt, men deltagerne betaler selv.

Selve turen koster 100 kroner for medlemmer af kredsen (Vejle Kommune) og 175 for medlemmer fra andre kommuner. Beløbet sættes ind på reg. nr. 7244, kontonr. 1080180 senest 19. august.

Togbilletten koster 264 kr. t/retur. Lidt mindre hvis man har rejse-kort og 198 kr. for pensionister. Turpas til forlystelser koster 120 kr.

Man betaler selv for sin mad eller tager en madpakke med. Der er tilmelding til Hanne Nielsen på 75 72 46 88 eller hanne@ulf.dk senest 19. august.

AALBORG KREDS

Generalforsamling: Gode idéer er velkomne

Lørdag 17. august kl. 14.00 til 16.00 inviterer ULF Aalborg Kreds alle interesserede til generalforsamling i Frivillig hus, Hadsundvej 35, 9000 Aalborg.

Det er gratis at være med og byde ind med gode idéer til de kommende års fælles aktiviteter i kredsen.

SVENDBORG KREDS

Generalforsamling med fælles spisning og underholdning Mandag 16. september kl. 15.30 inviterer ULF Svendborg Kreds alle interesserede til generalforsamling på Frivillighuset Kvægtorvet, Frederiksgade 8, 5700 Svendborg.

Det er gratis at deltage. Og der vil være dækket op til fællesspisning og underholdning.

ASSENS KREDS

Generalforsamling med underholdning og fællesspisning

Tirsdag 27. august kl. 17.00 inviterer ULF Assens Kreds til generalforsamling i Aktivitetscentret på Odensevej 2, 5610 Assens.

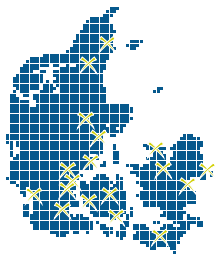
Det er gratis at deltage. Der vil være dækket op til fællesspisning og Bente Rasmussen, som nogle måske husker fra frivilligfesten på Odense Teater, kommer og spiller.

Gode idéer til kredsens arbejde og aktiviteter er også meget velkomne.

ALLE KREDSE

Faste online-aktiviteter

Husk også online-banko mandag 24. juni og fredagsbar HVER FREDAG klokken 16-17. Links kan du finde under fanen "Aktiviteter", hvor du også finder andre aktiviteter meldt ind efter bladets deadline.



Det er der sket i ULFs kredse

Fans af Horsens

Horsens-kredsen blev i februar vist rundt i byens nye rådhus af borgmesteren selv, socialdemokraten Peter Sørensen.

Tekst og foto: Tina Madsen

13 medlemmer af ULF Horsens Kreds fik i februar en rundvisning i byens nye rådhus.

Vi var rundt og se det hele. Det nye rådhus blev taget i brug for få måneder siden, og det har været en stor opgave at flytte de over 1.000 ansatte fra det gamle rådhus på Rådhusstorvet til det nye på Chr. M. Østergaards Vej.

Fodbold og koncerter

For at undgå tyveri fra de ansatte er det forbudt at gå rundt mellem kontorerne på rådhuset alene. Men vi blev vist rundt af selveste borgmester Peter Sørensen. Han er socialdemokrat og har været borgmester i Horsens gennem næsten 13 år.

Så vi kom både ind på borgmesterkontoret og i byrådssalen, hvor Peter Sørensen svarede på alle vores

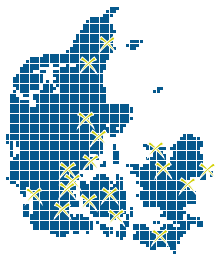
spørgsmål. Han vil nu allerhelst snakke om fodbold, for Peter Sørensen er kæmpefan af det lokale professionelle fodboldhold AC Horsens. Hans elsker også at gå til koncerter i Horsens, hvor de største stjerner spiller.

En god dag

Peter Sørensen viste os også foldedørene, som kan åbnes og lukkes, når de ansatte holder møder. Han introducerede os også for kommunens to borger-rådgivere, som hjælper med at behandle klager over kommunens sagsbehandling og træffes tirsdage og torsdage.

Det var spændende at komme rundt at se rådhuset og høre en masse historier. Det var også spændende at snakke med borgmesteren. Og så er det da værd at bemærke, at det var en gratis aktivitet, som rystede os godt sammen.





Det er der sket i ULFs kredse

Apriltur til fods i Bygholm Park

Horsenskredsen mødtes til hyggelig gåtur, fik rundvisning på en campingplads, spiste god mad og hjalp hinanden med at komme godt hjem.

Tekst: Tina Madsen

Foto: Annesofie Niemann Pedersen

En eftermiddag i april mødtes en gruppe ULFere for at gå foråret i møde sammen og fejre den smukke årstid med lidt god mad på Kystens Perle i Horsens.

Turen gik gennem Bygholm Park til Kystens Perle, hvor ULFerne mødtes med Karina, der arbejder på campingpladsen i nærheden, Bygholm Sø Camping. Hun fortalte lidt om arbejdet med at drive sådan en campingplads med 11 ansatte og alle de oplevelser, hun får, når hun taler med gæsterne.

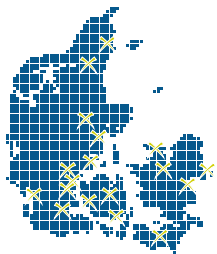
Det var en inspirerende tur. Bygholm Sø Camping udlejer også shelters om vinteren for 50 kr. pr. person.

Man valgte selv, om man ville have pandekager med oksekødfyld og salat, stegt flæsk med persille-sovs eller stjerneskud med stegt og dampet fiskefilet. Det hele var virkelig lækkert.

Til sidst fulgtes flokken af ULFere tilbage gennem parken til banegården, så alle kom godt hjem. Det var en gratis aktivitet, som rystede os godt sammen.



Jyske ULFere klædt på til en hyggelig eftermiddag og aften.



Det er der sket i ULFs kredse

Klar til generalforsamling i september

Svendborg Kreds:

ULF hjalp med at flytte frivillighusets inventar til nye lokaler.

Michael Dennis Rasmussen og Svend Erik Pedersen fra ULF Svendborg Kreds var for nylig flyttesjak for det lokale frivillighus, der i foråret fik nye, lysere, større og flottere rammer på Kvægtorvet.

Dermed har ULF selv givet et nap med for at få lokalerne klar til kredsens generalforsamling i september.



Ny bestyrelse i Odense



ULF Odense Kreds har holdt generalforsamling med valg til bestyrelsen. Her ses den nye bestyrelse.

Det er fra venstre: Søren Sørensen, Jacob Hemberg, Kirsten Bastholm, Jørgen Nielsen, Sonja Nielsen, Allan Nielsen. Med i bestyrelsen er desuden Jens Vest Berntsen, men han var på højskole, da billedet blev taget.

Er der noget som bekymrer dig eller vil du bare gerne have en god sludder om løst og fast?

Det er mennesker med udviklingshandicap, der svarer når du ringer. De forstår dig og er nemme at snakke med.

Det I snakker om kommer ikke videre til nogen. Det er ligesom at ringe til en god ven.

Ring til ULF Linjen på tlf. 7572 4688

ULF Linjens Åbningstider:

Alle ugens dage kl.
10- 14

Mandag- torsdag er
ULF Linjen
også åben
kl. 18- 21

Ved helligdagsåbent,
se www.ulf.dk



Læs mere på www.ulf.dk

Du behøver ikke at være medlem af ULF for at bruge ULF Linjen, men du skal være fyldt 18 år.

ULF modtog i 2020 Social- og indenrigsministerens Handicappris for ULF Linjen.