



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

26. ÅRGANG • NUMMER 5 • OKTOBER 2023

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: ROLF LANGHOLM JESPERSEN

JYSK NATKLUB INVITERER ULFere:

Kom og giv den gas

Jacob Lykke Boel er en frisk, ung syd-vestjysk ULFer på 33, der gerne vil have lidt fest i gaden sammen med ligesindede. Derfor opsøgte han en lokal natklubejer, som har været med til at udvikle det nye koncept "handicapfest" på Mado Bar i Varde. Nu mangler de bare en masse gæster. Så er succesen hjemme. Læs side 13.

BUSSEN BEV VÆK

ULFere mærker nedskæringer i den kollektive trafik

Læs side 3 og 8

ULF VAR PÅ TUR

Verdens bedste fællesskab indtager danske sydhavsøer, svenske sporvogne og minigolf

Læs side 20-25

FEST I FREDAGSBAREN

250 digitale hyggemøder fejres på Teams

Læs side 33 nederst

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

Giv os busser – ikke skåltaler...

Den kollektive trafik er under pres. Man skærer ned på busforbindelserne i Danmark. Det har den konsekvens for mennesker med et udviklingshandicap, at de får endnu sværere ved at komme rundt i Danmark. For når politikerne skærer ned på afgangene i weekender og helligdage, bliver borgerne faktisk stavnsbundet til dér, hvor de bor.

Jeg tror, at der skal lidt mere til end "skåltaler" fra politikerne, da det er et politisk ansvar og et reelt samfundsproblem, når nogle borgere ikke længere kan komme hjemmefra og rundt i landet.

Toget reddede mig

Jeg er ikke selv berørt af nedskæringerne. Men da jeg tidligere boede i Vamdrup, kunne jeg godt mærke, at det gik støt tilbage. Min vigtigste

busforbindelse blev skåret ned fra at køre alle ugens syv dage til kun at køre fem hverdage. Weekender og helligdage var der ingen bus. I hverdagene færre afgang.

Jeg var så heldig at bo i en by, hvor der også var mulighed for at tage toget. Takket være toget gik nedskæringerne ikke ud over mit arbejde.

Flere kører sammen

I dag har flere af vores medlemmer heldigvis fundet ud af at køre sammen. Det er også en rigtig god ide.

Langt fra alle kan tage et kørekort. Og jeg tror, mange vil fravælge at bo steder, hvor der ingen kollektiv trafik er. Jeg tror også, mange bliver nødt til at flytte på grund af de nedskæringer, der er varslet.

Det er bare ikke godt nok.

RETTELSE

Ved en beklagelig fejl var navnet på fotografen på forsiden af ULFnyt nummer 4 forkert. Den rigtige fotograf, som havde taget billedet på Sølund Musik-Festival, var faktisk **Rasmus Schubert**.

Redaktionen undskylder

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. 6 skal være fremme
senest **26. OKTOBER 2023**

Læserne har bladet ca. 9. december.

ANNONCESALG

hvertil 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:

SVEND ERIK PEDERSEN

FORMAND FOR
SVENDBORG KREDS

”Mange af os arbejder jo gratis. Fordi ULFs arbejde er så vigtigt”

Tekst: Claus Frederiksen

Foto: Venligst udlånt af Svend Erik Pedersen

Det med at være formand i en ULF kreds handler meget om at sætte aktiviteter i gang for medlemmerne.

Det kan godt knibe lidt med datoerne. Det er også formandens opgave at hjælpe med at holde styr på det. Og når vi så er samlede, er det vigtigt, at alle har det godt. At alle oplever det gode fællesskab i ULF.

Vi giver folk lyst til at komme igen

Det, synes jeg egentlig, lykkes meget pænt. De, der møder op og er med, har også lyst til at komme igen.

Af planer og drømme jeg har for kredsen, håber jeg, at vi kan styrke samarbejdet med f.eks. bostederne. Så personalet får øjnene op for, hvad vi kan. At ULF også er med til at gøre borgerne mere selvhjulpne.

Medlemmer får meget for 17 kroner

Nogle medlemmer bliver meldt ud på forkert grundlag, fordi de ikke lige kan svare på, hvad de egentlig får for de 200 kr, de betaler i kontingent til ULF. Om året altså. Det er mindre end 17 kroner om måneden.

De får så meget: Blandt andet seks inspirerende blade om året og invitationer til fælles oplevelser med posten. De får adgang til ULFs datingportal, kurser og rejsetilbud. De får nye venner. De får et talerør.

Mange af os arbejder jo gratis. Fordi ULFs arbejde er så vigtigt.

Jeg kunne også godt tænke mig at få folk i Svendborg-kredsen meget mere på banen. Så flere byder ind med, hvad de gerne vil. Vores mål er jo at samle flest mulige og have det lidt sjovt.



Fulde navn: Svend Erik Pedersen.

Formand for: Svendborg Kreds i fire år.

Alder: 68 år.

Privat: Bor sammen med sin kone Merete Pedersen i en lejlighed i Oure.

Beskæftigelse: Folkepensionist med overskud til at hjælpe familiemedlemmer med havearbejde o.lign.

Fritidsinteresser: Foreningsarbejdet for ULF fylder meget. Sidder ikke så meget derhjemme.



Nytår med
venner, god
mad og
fyrværkeri



NYTÅR PÅ PEJSEGÅRDEN 2023

Kom ind i år 2024 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.

Men allerede på ankomstdagen skal vi have gang i fællesskabet med bl.a. bowling, men har du mere lyst til, blot at hænge ud på hotellet, er der også mulighed for det. Vi garanterer, at det bliver nogle hyggelige dage.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 30. december 2023

Hjemkomst: 1. januar 2024

Pris pr. person i dobbeltværelse:

3.900,-

Tillæg for eneværelse: 500 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 2023

(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 og bowling på ankomstdagen
- 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 kl. 15.30 og tage bus 110 sammen til Hotel Pejsegården. Ligeledes tager den frivillige bussen tilbage til Horsens banegård d. 1. januar kl. ca. 11. 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.

GANGBESVÆRET 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 gangbesværet, som ligger tæt ved receptionen. Der er trapper op til receptionen, så gangbesværede anbefales at benytte rampen.



Færre afgangene og stigende billetpriser er sat i udsigt for den kollektive trafik over hele landet. Nogle steder har man dog valgt at gå den stik modsatte vej ved at gøre busserne gratis for alle. Fire ULFere fortæller, hvad de oplever.

Benzin, diesel og el er blevet dyrere. Og flere kommuner og regioner har meldt ud, at det kommer til at gå ud over buspassagerer overalt i landet.

Især i de tyndtbefolkede områder forsvinder busserne. Men også i en by som Holstebro, hvor politikerne har besluttet at sløjfe alle bybusser fra næste år.

For de mange danskere, unge, gamle, børn og voksne, der kun kan komme med bus til og fra job eller uddannelse, kan nedskæringerne blive meget alvorlige. Og dyre. Og besværlige. Her fortæller tre ULFere om deres oplevelser, og én ting kan de i hvert fald slå fast: Der er stor forskel på busdrift. Meget afhænger af, hvor du bor i landet.



Martin Jakobsen bor i bofællesskabet Stenbjerghuset i Ikast Brande Kommune, Region Midtjylland:

Alle busser, der kører i selve Ikast Brande Kommune, er gratis. Det betyder meget for os, der bor her, at vi kan køre gratis rundt i kommunen. Jeg har kolleger fra både Brande og Nørre Snede, der også har glæde af vores gratis busser.

Jeg bruger selv de gratis busser til og fra arbejde.

Men de er ikke for alle. En gangbesværet kollega måtte stå af, da busserne ikke er handicapvenlige.

Hun fik i stedet en aftale om kommunal befordring.

Anette Sørensen bor med sin samlever i et idyllisk hus i Assens Kommune på Sydvestfyn, Region Syddanmark:

Jeg arbejder i køkkenet på Pilevej i Aarup og tager rute 130, der kører imellem Assens og Odense. De har skåret ned på afgangene, så det er svært at komme hjem om aftenen med den bus. Hvis vi skal afsted til Odense en onsdag aften, kører den sidste 130'er fra Odense kl. 19.25. Men heldigvis kan vi også tage en 151'er, der kører fra Odense kl. 23.25 og lander i Assens kl. 00.40. Men den rute duer ikke, når jeg skal til og fra arbejde i Aarup.

En tredje mulighed er 110'eren, men det er næsten en dagsrejse at tage den vej over Haarby og Broby.

Jeg synes faktisk, at det tit er noget bøvl at skulle med bussen. Hvis vi skal til Svendborg, skal vi først med bus til Odense og skifte for at komme videre. Ellers skal vi med Flextaxa.



Jack Thelin Nielsen bor i den lille by Vorbasse i Jylland, Billund Kommune, Region Syddanmark:

Der går ikke ret mange busser til og fra Vorbasse og slet ingen direkte busser til fx Vejle. Så jeg bruger Flextrafik, når jeg skal til Billund, Grindsted eller Vejle. Noget af vejen i hvert fald. Måske skifter jeg til en bus undervejs.

Flextrafik er en bus eller bil, man bestiller i forvejen. Man skal bare ringe mindst to timer inden, man skal afsted. Prisen svinger lidt afhængigt af, hvor man skal hen. De knap 20 km til Billund fra Vorbasse koster omkring 60-70 kr.

Tip: Husk at du ikke kan bruge Rejsekort, når du rejser med Flextrafik. Du kan betale med Dankort, kontanter eller få tilsendt en regning.

Poul Frost B. Kjeldsen er formand for ULF Frederikshavn Kreds og bor i Storvorde, 14 km. øst for Aalborg i Region Nordjylland:

Jeg arbejder på RessourceCenter Aalborg i Aalborg Øst og bruger omkring en time hver dag i bus til og fra mit job.

Jeg har et pendlerkort og kan køre lige så meget, jeg vil, på det kort. Når jeg skal på arbejde om morgenen, lander jeg dér kl. 7.30. Og jeg har fri kl. 12.45 for at kunne nå bussen igen.

Udover mit job går jeg til fys to dage om ugen. Jeg går også til svømning og musik og bowling en gang om ugen. Så jeg er meget afhængig af den kollektive trafik.

Flextrafik har jeg også prøvet. Men det gør jeg sjældent.



Vidste du...

At den nye app "Rejsebillet" kan bruges i stedet for rejsekortet. Så slipper du for at tanke op.



UPS! Ingen bus?

“Privatchauffør”

Hvem kender du, der skal samme vej, som du skal på nogenlunde samme tidspunkt. Måske kender du nogen, der kan og vil køre dig.

Cyklen er et sundt alternativ

Hvis du har under 5-10 km til arbejde eller skole og er i god form, kan du cykle. I myldretiden er det næsten lige så hurtigt som bil. Du slipper for at vente i kø. Cyklen kræver bare noget ekstra af din garderobe. Godt regntøj, cykelhjelm og varmt tøj til vinterperioden. Blandt andet.

Bestil en bus/taxa

Flextrafik koster mellem 4,50 kr. og 6,25 kr. pr. km (minimum 45 kr. pr. tur).

Du kan ringe ind (nummeret afhænger af, hvor du bor i landet) og bestille en tur, men vær forberedt på ventetid og forsinkelser.

Flextrafik får ikke særlig gode anmeldelser på trustpilot. Telefonnummer:

Bornholm (BAT): 5695 2121

Fyn (FynBus): 6311 2255

Syddjylland (Sydtrafik): 76 608 608

Nordjylland (Nordjyllands Trafikselskab): 9811 1111

Midtjylland (Midttrafik): 70 210 230

Sjælland (Movia): 7026 2727

Køb et lift

Du behøver ikke stå ude i regnen og blaffe. På gomore.dk og Gomore-appen kan du måske finde en, der kører samme vej, som du skal. Måske endda på fast basis. Prisen er nogenlunde som bus og tog.

Det kan du gøre:



Chaufførerne på gomore.dk er godkendte. Du kan se et billede af den person, du skal køre med. I kan skrive sammen, og du kan anmelde turen bagefter.

Gomore-chaufførerne bestemmer selv, hvor de vil samle deres passagerer op. Hvis du er heldig, bliver du kørt til døren. Hvis du har kørekort, kan du leje eller lease en bil på gomore.dk.

Kør med gratis/billigt

Du kan også downloade FDM's Ta'Med-app. Eller appen Nabogo, der hjælper dig med at finde en kørelejlighed i nærheden af, hvor du bor. Hvis du er heldig, er turen gratis. Chaufføren kan maks. kræve 70-75 øre pr. kilometer. 10 km koster altså 7-7,5 kr.

NB: Få nogen til at hjælpe med det tekniske, hvis det kniber.

Læs også om ULFs holdning til nedskæringer i den kollektive trafik side 3.

Lige børn fester bare bedst

Jacob Lykke Boel er en ung og social ULFer, der gerne vil ud at danse med ligesindede. Natklubejer Rolf Langholm Jespersen gik med på idéen om at invitere til handicapfest den første onsdag i hver måned. Nu mangler de bare en masse gæster.

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Rolf Langholm Jespersen m.fl.

Den første handicapfest på Mado Bar i Varde 6. september gik rigtig godt. Stemningen var høj. Folk var glade og åbne for at møde nye mennesker.

Men der skal lige komme en del flere gæster de næste gange. Ellers kan natklubejer Rolf Langholm Jespersen næppe få det til at løbe rundt, forklarer han.

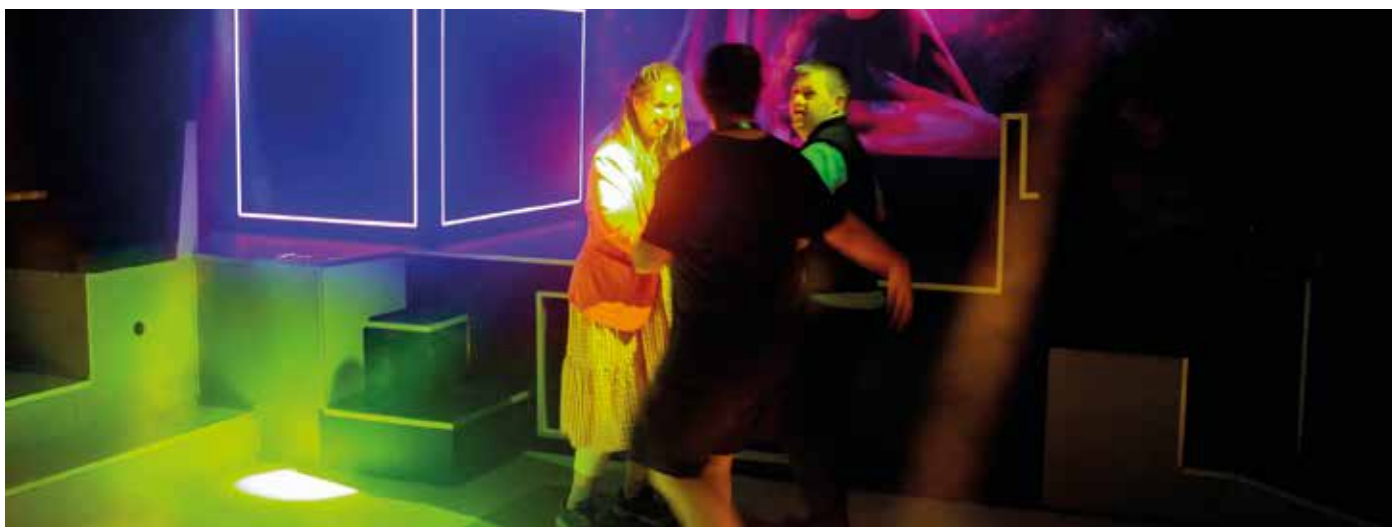
“Heldigvis var der flere, der sagde, at de helt sikkert også kommer næste gang,” fortæller Rolf Langholm Jespersen. Han håber, at de tilfredse gæster nu går ud og

fortæller vidt og bredt om den nye mulighed for en sjov og tryk bytur.

“Vi har savnet et sted, som er vores eget”

Idéen til at holde “Handicapfester” for mennesker med særlige behov fik natklubejeren, da han blev opsøgt af

Fortsættes side 15



Der blev festet, grinet og hygget i trygge rammer ved den første “Handicapfest” på Mado Bar i Varde 6. september. “Vi kommer igen til oktober,” sagde gæsterne. “Tag jeres venner med,” sagde arrangørerne.



Jacob Lykke Boel og natklubejer Rolf Langholm Jespersen håber, at mange vil bakke op og få en fest den første onsdag i måneden på Mado Bar i Varde. For så kan "Handicapfest" blive en fast tradition.

33-årige ULFer Jacob Lykke Boel fra Varde. Jacob Lykke Boel drømmer om at finde sig en sød kæreste. Møde nye venner. Danse og grine. Uden at føle sig anderledes.

"Lige børn leger bedst," plejer Jacob Lykke Boel at sige. For han føler sig mest tryk til at slå sig løs, snakke og møde nye mennesker, når han er sammen med ligesindede.

"Mange i vores målgruppe sidder meget hjemme og føler sig måske ensomme," siger Jacob Lykke Boel, der også er telefonpasser på ULF Linjen.

Hold festen kørende: Mød op!

"Flere kom også hen og sagde, at de synes, det er så fedt, at vi har sat det her i værk. Vi har savnet et sted, som er vores eget. Som er vores fællesskab. Og det er det, vi får med Mado Bar," siger han.

Siden det lokale spillested "Tobakken" i Esbjerg lukkede i marts, har der ikke rigtig været nogen steder at gå i byen for mennesker med udviklingshandicap i det sydvestjyske. Så Jacob Lykke Boel håber inderligt, at mange flere vil bakke op om handicapfesterne på Mado Bar.

Når dette blad udkommer, har de holdt endnu en "Handicapfest" på Mado Bar 4. oktober. Og forhåbentlig er Rolf Langholm Jespersen frisk på at prøve igen 1. november, hvor det gerne skulle vælte ind med ULFere i alle aldre. Fra hele landet.

Entréen koster 50 kroner, og festen varer fra 18.30 til 22.

Mado Bar har adresse på Torvet 8 i Varde og kan kontaktes på 28 74 11 59.

I baren kan der købes drinks af alle slags, og musikken passer til et bredt publikum. Både unge og ældre.

Fire telefonpassere fra ULF Linjen hilser på



Tekst: Claus Frederiksen

Foto: Charlotte Olesen og Claus Frederiksen

ULF Linjen er en telefonlinje drevet af og for mennesker med udviklingshandicap.

Her kan man tage en god snak om løst og fast, drøfte udfordringer eller få et godt råd,.

ULF modtog i 2020, Social- og Indenrigsministerens Handicappris, hvor ULF Linjen nævnes som en af årsagerne til prisen.



Lisbeth Jensen, æresformand i ULF, bor i Horsens, hvor hun arbejder som servicemedarbejder på en skole for børn med særlige behov:

Jeg har valgt at blive telefonpasser på ULF Linjen, fordi jeg har en masse erfaring med mennesker med et udviklingshandicap.

Hvad folk har på hjerte, er lidt forskelligt. Nogle gange er det spørgsmål om kærester eller om, hvordan man bliver medlem af ULF. Jeg kan godt lide at fortælle om, hvad ULF er, og hvad man kan bruge os til.

Jeg har deltaget i ULF Linjens uddannelsesmodul 1 og 2.

Alle kan være trygge ved at ringe til ULF Linjen. Det ville jeg også selv være. Både hvis jeg havde brug for nogen at snakke med eller svar på et spørgsmål. Telefonpasserne kan klare begge dele.



Asger Drewsen, formand for ULF Ferie, bor i Vejle:

I begyndelsen passede jeg ULF Linjen flere gange om ugen. Jeg blev spurgt, om jeg ville tjekke vores telefonsystem, hvor man kan se, hvem der har vagten, og om folk er logget på. Og jeg blev spurgt, om jeg kunne tænke mig at være telefonpasser på ULF Linjen. Jeg sagde ja.

Lige nu har jeg tre-fire telefonvagter om ugen. Jeg har været på telefonpasser-kursus to gange og ved mest om ULF Ferie og computere.

Hvis jeg selv havde et meget stort problem og var ved at gå ud af mit gode skind, ville jeg ringe til ULF Linjen. For at få nogle bud på løsninger.

Fortsættes side 19



Jette Sjørup Tastesen, næstformand i ULF, bor i Esbjerg og arbejder som butiksmedarbejder:

Min vigtigste grund til at være telefonpasser på ULF Linjen er, at jeg kan hjælpe de mennesker, der ringer ind. Jeg vil gerne være med til at hjælpe folk til at få det bedre.

Jeg håber, at arbejdet med ULF Linjen gør mig bedre til at snakke med mennesker. Og til at lytte i stedet for bare at snakke.

Dem, jeg helst vil hjælpe, er de ensomme.

De fleste, der ringer, vil bare gerne snakke.

Nogle har spørgsmål om ULF's ferier.

Hvis jeg selv skulle få brug for at ringe til ULF Linjen, ville jeg være helt tryk. Det er nogle dygtige telefonpassere, der svarer."



Claus Frederiksen, ULF Medie, bor i Grejs lidt udenfor Vejle:

Jeg har valgt at blive telefonpasser på ULF Linjen, da jeg synes, at ideen med at have en telefonlinje, hvor ULF'erne kan ringe ind og få en snak om alt, hvad der rører sig i deres liv, er fantastisk. Jeg har taget alle tre uddannelsesmoduler til ULF Linjen. 1, 2 og 3.

På en typisk vagt får jeg fem-seks opkald. Den, der ringer, efterspørger enten gode råd eller hyggelig samtale om løst og fast.

Jeg forventer ikke noget bestemt af dem, der ringer ind. Men det er spændende at kunne give konkrete råd på spørgsmål, der betyder noget for folk. At møde alle med et åbent sind er noget af det, jeg finder vigtigst ved mit arbejde på ULF Linjen.



Scan og se en lille film om ULF Linjen

Kandis er en sikker vinder

Tekst og foto: Lars Gjermandsen

Ballonfestival, der i år fandt sted i Mariaparken, Vejle, 19. august, er en festival udviklet af og for mennesker med tilknytning til Karriereværkstedet i Vejle.

ULF's formand Lars Gjermandsen var med og melder om en fed fest med masser af god musik og glade festivalgæster.

“Der var blandt andet nogle brugerbands, der spillede virkelig godt og satte festen i gang. Kandis var også med. Og de er jo altid populære,” fortæller han.

Man kunne købe sodavand, kaffe, øl, pølser, franske hotdogs og sandwiches. Vejret var lidt lunefuldt, men holdt sig til den gode side. Regnen kom først, da festivalen var overstået.



Fynske ULFere på sejltur med veteranskibet M/S Helge



Foto: Svend Erik Pedersen

Tekst: Svend Erik Pedersen og Sonja Nielsen

ULF Svendborg, der havde planlagt turen for kredsens egne medlemmer, og Odense Kreds var afsted.

Første stop fra Svendborg var Christiansminde, hvor man kan spille mange forskellige spil på en stor eng. Næste stop Vindebyøre, hvor der er camping og videre til Grasten på Thurø, hvor der også er en minigolfbane. Så til den fine gamle by Troense på Tåsinge.

Tilbage til Svendborg Havn kunne de, der havde lyst, slutte dagen af med at spise sammen i Jettes Diner i Kullinggade.

Stemningen på hele turen var god med mange gode snakke.



Sonja Nielsen fortæller her om sin tur med M/S Helge:

"Jeg havde hørt om M/S Helge, men aldrig sejlet med. Så da jeg fik invitationen, tænkte jeg, at nu skulle det være. Vi var 10 deltagere fra Svendborg og Odense med på turen.

Undervejs snakkede vi lidt om, at det kunne være spændende med et par øhop. Men vi fulgte planen og sejlede frem og tilbage med stop i forskellige havne. De steder, vi lagde til, var meget smukke. Og man kunne sidde både indenfor og udenfor. Undervejs aftalte vi, at vi skulle spise sammen efter sejlturen. Et par stykker fra Svendborg kendte et godt spisested tæt på stationen. Det blev også meget hyggeligt."



FYN ER FIN – og Ærø blev prikken over i'et ...



IDYL OG KAGE

Sonja Nielsen, der sidder i bestyrelsen for Odense Kreds, var én af dem, der fik masser af dejlige minder med sig hjem.

“Der var så mange hyggelige stunder, bl.a. i bussen. Og vi fik set en hel masse spændende steder. Egeskov Slot. Gyldensteen Strand Vildt-reservat. H.C. Andersens Hus. Og den smukke gamle søfarts-by Marstal på Ærø. Vi fik selvfølgelig også brunsviger. Den fynske kagespecialitet,” fortæller Sonja Nielsen.



Sonja Nielsen (th.) er selv Fynbo og nød turen Fyn og Ærø rundt i godt selskab. Her ses hun sammen med Line Deurmann.

Ferie i Danmark bliver lidt mere eksotisk i godt selskab. Her fortæller tre rejsekammerater i ord og billeder om en skøn fire dage lang rund-tur med ULF Ferie i det syddanske.

Tekst: Claus Frederiksen

Foto: Kirsten Bastholm og Svend Erik Pedersen

Endelig oprandt mandag 21. august. Den store dag, hvor en god flok forventningsfulde ULFere skulle på tur rundt på Fyn og Ærø med ULF Ferie.

Basen var Bogense Hotel, hvor deltagerne boede på hele turen. Herfra gik bussen først til Ærø og siden til både Kerteminde, Lundeborg og Odense.

I det lille fiskerleje Lundeborg, der i 1970'erne blev kendt for “Lundeborghymnen”, var der selvfølgelig tid til en hyggelig og stemningsfuld ispause.

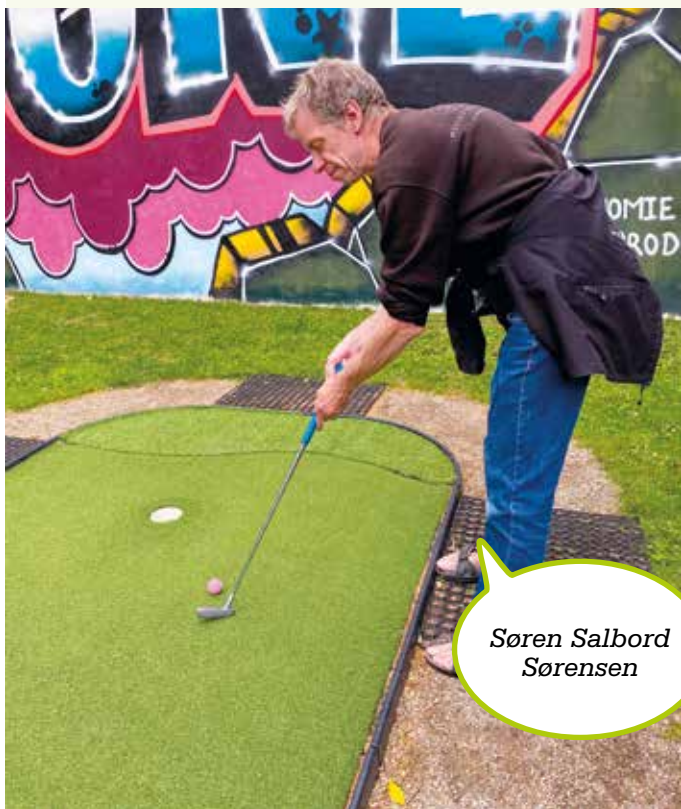
Humøret var højt. Man fik lyst til at nynne med på den sang, som bageren og gøgleren Ove Bager sammen med duoen Lasse og Mathilde lærte danskerne at synge for snart 50 år siden:

Lundeborghymnen

*Er du trist og har du sorg i sinde
Så tag med mig ned til Lundeborg
For det er det bedste sted at være
Her jeg tror, at verdens ende går
Her er skov og strand
Her er havn og vand
Her er fiskerpige
Her er fiskermand
Er du trist og har du sorg i i sinde
Så tag med mig ned til Lundeborg*



Hyggelig dag i godt selskab med slaw i



Søren Salbord Sørensen

Foto: Kirsten Bastholm

Tekst: Claus Frederiksen

12. august var Odense Kreds på tur til Vesterbro Minigolf i Odense.

Søren Salbord Sørensen, der har været medlem af ULF i ca. 20 år, fortæller om turen:

"Vi var otte ULFere afsted. Der blev serveret lidt frugt og saftvand, mens vi spillede. Formand for ULF Svendborg Kreds, Svend Erik Pedersen, og hans kone Merete vandt på hold 1. På det andet hold var det formand for Odense Kreds, Kirsten Bastholm, der havde den bedste score."

"Alt i alt en god udflugt. Jeg kunne godt tænke mig at være med igen. Måske kunne vi tage i biografen sammen næste gang."

Gruppebilledet:

Fra venstre ses Merete Pedersen, Svend Erik Pedersen, Søren Salbord Sørensen og bag ham kæresten Karin Kæmpe, Lisbeth Nørgård Kristensen, Kirsten Bastholm og Sonja Nielsen.



Göteborg rundt på skinner og en del til fods



På opdagelse i Göteborg. Her ses fra venstre Poul Frost med frivillig Carsten Sørensen, Jette Vanggaard, Lissy Simonsen, Michael Jensen, Per Simonsen og Henrik Wennerwald foran Gustavi Cathedral, som Göteborgs katedral hedder.

Tekst og foto: Lissy Simonsen

8. september var en smuk sensommerdag, hvor en gruppe ULFere havde taget færgen over til Sverige for at se nabolandets næststørste by fra en sporvogn.

Det skulle bare være en stille og rolig endagstur, men deltagerne nåede faktisk at gå over 10 km i løbet af dagen. Med masser af pauser, så ingen blev stressede.

Der var god tid til at slentre gennem det lokale søfartsmuseum og nyde en frokost på slotspladsen, inden færgen sejlede hjem til Frederikshavn igen.

En spændende og sjov dag

Der var bred enighed om, at Sverige er et rigtig fint udflugtsmål for ULFere. Og vejret var i top.

“Vi fik set rigtig meget og kørte med sporvogn halvdelen times tid,” fortæller Henrik Wennerwald, én af deltagerne. En anden deltager Michael Jensen siger:

“Der var nogle gode og hyggelige snakke undervejs, hvor vi lærte hinanden bedre at kende. Jeg deltager gerne i ULFs ture en anden gang.”



Oplev magien
i Disneyland
Paris

Tilmeld dig nu,
vi har kun
pladserne i kort
tid!

Disneyland Paris - Efterårsferien 2024

Tag med 6 dage på en fantastisk bustur til Paris hvor vi selvfølgelig ser nogle af Paris' berømte monumenter som Eiffeltårnet og Triumfbuen, inden vi begiver os ind i Disney's magiske univers. I 3 dage skal vi se farvestrålende parader med Disney's kendte figurer som Mickey Mouse, Anders And og Peter Plys. Vi skal prøve forlystelser og måske købe en souvenir.

Efter opsamling i Danmark begiver vi os mod det sydtyske, hvor vi overnatter på et hotel lige inden grænsen til Frankrig. Næste dag fortsætter vi til Paris, hvor vi kører en tur rundt i byen inden vi kører til hotellet og finder vores værelser. Hotellet vi skal bo på ligger ca. 2 km. fra Disneyland, hvor der kører shuttlebus hver 20. min. Efter nogle fantastiske dage, vender vi igen mod Danmark og overnatter i bussen på vej hjem.

OBS! Denne tur er IKKE for gangbesværede.
OBS! Ved bestilling af eneværelse, kan vi ikke garantere eneværelse i Tyskland.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 13. oktober 2024

Hjemkomst: 18. oktober 2024

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

Tillæg for eneværelse: 2.000 kr.

Vi hjælper dig gerne med at finde en værelseskammerat.

INKLUDERET I PRISEN

- 1 nat på hotel i Sydtyskland
- 3 nætter på hotel i Paris tæt ved Disneyland
- 1 nat i bussen på vejen hjem
- 4 x morgenmad
- 2 x aftensmad (ekskl. drikkevarer)
- 3-dages entre til Disneyland inkl. adgang til forlystelser
- Rundtur i Paris (Eiffeltårnet, Champs-Élysée og Triumfbuen)
- Deltagelse af ULF Ferie's frivillige

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding hurtigst muligt, da pladserne kun er reserveret i en kort tid.

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

Depositum på 2.000 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af faktura.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 8.900 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 10.900 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. juni 2024

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

Tekst på overførslen: dit navn/Disney

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

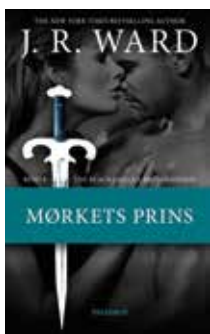


ULF ferie er formidler for Hanstholm Rejser. Hanstholm Rejser er teknisk udbyder.
Hanstholm Rejser CVR. nr.: 19919307, medlem af rejsegarantifonden nr. 1146

Anette Hansen anmelder flere lydbøger

I april bragte ULFnyt Anette Hansens anbefaling af bogserien "Den Sorte Daggerts Broderskab". Men der var kun lige plads til anmeldelserne af de første 7 bind. Her kommer de næste fem. Del 8-12: God lyttelyst.

"Den Sorte Daggerts Broderskab" del 8-12 af J. R. Ward



Bog nr. 8

"Mørkets prins":

"Bind 8 handler om en ung vampyr Rehvenge, som er hovedperson i bogen. Han er den store narkobaron og driver en natklub. Han sælger stoffer og sex der. En dag møder han en ung kvindelig vampyr Ehlena. Så ændrer tingene sig for ham."



Bog nr. 11

"Krigerinden":

"I bind nr. 11 er hovedpersonen Xhex. Xhex er krigerinden. Hun viser sig som meget farlig overfor Lash, som hun vil dræbe som hævn for, at hun ikke kan få John."



Bog nr. 9

"Lysets heltinde":

"I bog nr. 9 møder vi igen vampyrene Rehvenge og Ehlena. Rehvenge har en skjult rolle, da han er halvblods-sympat og har mange mørke hemmeligheder. Da en skjult og hævn-gerrig truer med at afsløre, hvem han egentlig er, og da han er i fare for at blive sendt væk, udfordrer han sig selv."



Bog nr. 12

"Frihedens lænker":

"Bog nr.12 inddrager den invalide vampyr Payne, der er sluppet fri fra sin mors tyranni. Payne søger døden som eneste udvej fra livet som invalid. Kirurgen Manuel mistede sin ven og kollega under mystiske omstændigheder et år tidligere end handlingen i bogen. Pludselig bliver han til sin store forskrækkelse opsøgt af kollegaen, han regnede for død. Hun søger hans hjælp til en svær operation, og han bliver derfor suget ind i den ukendte og skræmmende verden, der dog er fuld af muligheder..."



Bog nr. 10

"Krigeren":

"Denne bog er megaspændende, der sker virkelig mange ting i bog nr. 10, der er et kærlighedsdrama. Hovedpersonen i bog nr. 10 er John. Johns elskede og udkårne, Xhex, bliver bortført. Det er Johns ærkefjende, Lash, der står bag. Og han sætter nu alt ind på at få hævn over Lash."

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

VI KAN FÅ DET SJOVT SAMMEN

Hej piger. Jeg hedder Brian og er en glad fyr på 41 år. Jeg bor i et bofællesskab på skønne Djursland halvvejs mellem Randers og Grenaa. Jeg søger en pige til hyggeligt selskab.

Mine interesser er danske film, musik og en god sang. Jeg går på arbejde fire dage om ugen og er meget glad for mit job.

Jeg tænker, det kunne være rigtig hyggeligt at spise en god middag sammen med dig, gå en tur i biffen, se en god film sammen i sofaen eller måske tage i Djurs Sommerland.

Jeg er stort set altid i godt humør og elsker et godt grin. Du kan kontakte mig på tlf. nr. 20 76 31 04.

Mange hilsner
Brian

ER DU PIGEN FRA FRA FYN?

Jeg er en mand på 40 år, som søger en kvindelig kæreste på 30-45 år. Jeg bor i bofællesskabet Poul Mose Parken i Glamsbjerg. Til daglig arbejder jeg i Kulturkajen i Assens.

At gå ture og se film er nogle af de ting, jeg godt kan lide. Jeg er en smilende person, som holder af at snakke.

Venlig hilsen
Andy Jørgensen
Tlf. 23 35 65 99



RING TIL MIG

Hej med dig. Jeg er en sød og smilende mand på 51 år, som søger en kvindelig kæreste mellem 40 og 55 år.

Jeg søger en, som jeg kan snakke i telefon med og ses med i weekenderne.

Jeg bor i Hedensted i et bofællesskab, og du må gerne bo i nærheden.

Jeg arbejder fire dage om ugen i et beskyttet værksted i Vejle, hvor jeg hjælper til i køkkenet.

Jeg kan godt lide at se fjernsyn, gå ture, tage på cafe, gå i biografen, og så elsker jeg lastbiler.

Jeg kan ikke selv skrive eller læse, så vil helst have at du ringer til mig.

Mit nummer er: 53 95 79 86. Håber at høre fra dig

Jakob

LAD OS KØRE UD I VERDEN SAMMEN

Mit navn er Flemming. Jeg er en mand på 54 år, der bor i egen lejlighed i Seden Syd for Odense.

Jeg søger en kvinde, som jeg kan gå ture med, tage i byen med, nyde god mad sammen med og dele andre fælles oplevelser med.

Jeg arbejder i fleksjob 20 timer om ugen på en fabrik, som hedder DLF, som handler med græsfrø.

I fritiden er jeg tilknyttet et støttecenter, som ligger tæt på min lejlighed.

Jeg har en kabinescooter, hvor der er plads til to, så vi har mulighed for at køre en tur.

Når jeg har tid, kan jeg godt lide at lappe og skifte hjul på cykler. Den interesse har jeg fra et tidligere job hos en cykelsmed.

Håber at høre fra dig.

Venlig hilsen
Flemming Olsen



Hvis du er interesseret, så send et brev til ULF, Sjællands-gade 32, 7100 Vejle og skriv billetmærke 2883 udenpå kuverten. Så sender ULF brevet videre til mig.

KALDER HELE SJÆLLAND

Hallo piger. Jeg hedder Kåre. Jeg er single. Jeg bor i egen lejlighed.

Jeg søger en frisk kæreste, som er ikke-ryger og mellem 28 og 48 år. Du skal bo på Sjælland.

Du kan sende en sms til mig på tlf. 21 53 43 63. Håber at høre fra dig

Med venlig hilsen
Kåre Friis

VI SKAL UD AT SPISE

Jeg hedder Conny Pia. Jeg er 66 år og bor i Silkeborg. Jeg kan godt lide at strikke, gå i byen og tage ud at spise.

Jeg søger en mandlig kæreste på 66 år. Du skal bo omkring Silkeborg (Horsens, Skanderborg, Ry).

Håber at høre fra dig. Du kan kontakte mig på mobil 53 62 70 71.

Med venlig hilsen
Conny Pia



KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

KÆRESTE SØGES

Jeg er en mand på 50 år, som søger en kvinde på min egen alder.

Jeg er sød og imødekommende samt humoristisk. Jeg er i god fysisk form og cykler dagligt. Jeg bor i egen lejlighed tilknyttet et støttecenter.

Jeg interesserer mig for musik, koncerter, god mad, restaurant-besøg, hjemlig hygge og gode danske film.

Jeg bor på Sjælland og glæder mig til at høre fra dig.

Hvis du er interesseret, så send et brev til ULF, Sjølandsgade 32, 7100 Vejle. Skriv billetmærke 3813 udenpå kuverten. Så sender ULF brevet videre til mig.

Med venlig hilsen

Michael

KVINDER OG MÆND SØGES PÅ AMAGER

Mit navn er Ninna Holm. Jeg er 37 år og bor i Dragør. Mine interesser er at male, høre musik på mobilen og gå ture.

Du skal bo i nærheden af Dragør eller Amager. Jeg søger en kæreste og ven. Du skal være sød og glad, mellem 38-40 år, og du skal kunne lide at gå ture.

Jeg søger begge køn. Du kan kontakte mig på mobil 22 79 81 52.

Med venlig hilsen

Ninna Holm

Velkommen til digital fredags-bar nummer 250

250 gange har ULF's medlemmer 10. november kunnet koble sig på ULF ved hjælp af programmet Microsoft Teams med en drink i hånden, nysat hår, måske lidt festlig påklædning og godt weekend-humor.

Fredags-baren stammer fra de svære år med covid-isolation og nedlukninger. Den første fredagsbar bød velkommen 20. marts 2020. Her kunne alle være sammen uden angst for smitte og udgifter til transport.

I dag er fredags-baren stadig til glæde for de mange ULF'ere, der tjekker ind fredage fra klokken 16 til 17.

Du er selvfølgelig også velkommen. Linket til fredags-baren finder du på ULF's hjemmeside www.ulf.dk under fanen AKTIVITETER.

Du tilmelder dig ved at deltage i fredagsbaren senest 27. oktober og sige, at du gerne vil deltage 10. november. Så får du en festpakke med posten.

På den store dag 10. november er fredags-baren forlænget med en time (16-18), og der er festlige overraskelser på programmet.



Hvis du får brug for hjælp til Microsoft Teams, kan du ringe til Claus fra ULF Medie på: 9282 6804 inden mødet. Så bliver du guidet. Ring gerne i god tid, så du er forberedt og ved, hvordan det hele fungerer på dagen.



Aktiviteter for ULFere

Find flere tips og aktiviteter til mennesker med udviklingshandicap på www.ulf.dk

AABENRAA KREDS

Gratis kursus i slukning af brand

Tirsdag 28. november kl. 16 – 19 er alle kredsens medlemmer inviteret på kursus i brandbekæmpelse hos Frivillige Brandværn, Pilemosen 19, 6200 Aabenraa.

Det bliver et par hyggelige og lærerige timer, som måske på sigt kan redde liv.

Du vil få en basisviden om brandbekæmpelse gennem praktiske øvelser, og du vil høre om forskellige slukningsmetoder kuldioxid, pulver, vand og brandtæppe.

Tilmelding senest 7. november på tlf. 29 93 82 67 eller på e-mail: nikolaj-35@hotmail.com

AALBORG KREDS

Udflugt til Blokhus med skulpturer og julelys-show

Lørdag 18. november kl. 11-17 kan du komme med kredsens til Danmarks måske største skulpturpark i Blokhus. Her findes kunstværker i sand, træ, sten, granit, beton og metal, og haven er pyntet med tusindvis af julelys.

Vi mødes i Aalborg kl. 10.45 ved Kennedy Arkaden ved den gamle busterminal. Bussen kører kl. 11.

Prisen er 125 kr. pr person, som sættes ind på reg.nr. 7562, kontonr. 1012345 senest 1. november.

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

Der er en cafe på stedet, hvor der kan købes mad og drikke.

Husk penge til mad og drikke – eller tag madpakke og drikkevarer med.

AARHUS KREDS

Gratis foredrag om mental sundhed

Torsdag 9. november kl. 15.30-18 inviterer kredsens til foredrag om mental sundhed.

Vi skal bl.a. høre om bodyfulness, som er en blanding af mindfulness og bevægelse. Der vil også være afspændingsøvelser, viden om natur og bevægelse samt intro til lydbøger, sang, søvn og sund kost.

Vi mødes i Bofællesskabet, Myrholmvej 85, 8260 Viby J.

Tilmelding senest onsdag 1. november til Per Lorentzen på tlf. 26 11 68 34 eller e-mail: perllorentzen90@gmail.com.

Julebowling

ULF Aarhus Kreds inviterer medlemmerne til bowling med julefrokost lørdag 25. november kl. 17-23. Vi begynder med at bowle. Derefter er der julemad fra buffetten.

Pris 490 kr. pr. person. Pengene sættes ind på reg.nr. 7244, kontonr. 1254397 senest 25. oktober 2023.

Tilmelding til Per Lorentzen på 26 11 68 34 eller e-mail: perllorentzen90@gmail.com senest 25. oktober 2023.

HORSENS KREDS

Julefrokost med det hele

Fredag 8. december holder kredsens sin traditionsrige julefrokost for nye og gamle medlemmer. Kom og vær med til at få en hyggelig aften med musik.

Vi mødes på Restaurant Dolly kl. 17.45.

Tilmelding senest 27. november 2023 til Tina Madsen på 31 15 74 92 eller tinamadsen077@gmail.com

Prisen er 450 kr. pr. person, som betales når vi mødes.

ODENSE KREDS

Juleklip og hygge

Fredag 8. december kl. 15.00-17.00 inviterer ULF Odense kreds til juleklip og julehygge i Borgernes Hus, Østre Stationsvej 15, 5000 Odense.

Kom og hyg med og nyd det gode selskab. Hold øje med vores hjemmeside og Facebook. Der vil også blive sendt en indbydelse ud.

Pris 30 kr. pr. person. Pengene medbringes på dagen.



Aktiviteter for ULFere

Find flere tips og aktiviteter til mennesker med udviklingshandicap på www.ulf.dk

SVENDBORG KREDS

Julefrokost-buffet

Tirsdag 28. november kl. 17.00 – 20.30 mødes medlemmer med og uden ledsager og bestyrelse fra Svendborgkredsen til julefrokost i Asia House, Vestergade 167 H, 5700 Svendborg.

Prisen er 225 kr. pr. person, som sættes ind på reg.nr. 7562, kontonr. 000107686 senest 14. november.

Tilmelding senest 14. november til Svend Erik Pedersen tlf. 29 24 92 02 eller e-mail: emil77pedersen@gmail.com
Husk penge til drikkevarer.

VEJLE KREDS

Fælles julebag

Lørdag 9. december har Vejlekredsen arrangeret hygge og julebagedag for sine medlemmer i ULFs lokaler, Sjølandsgade 32, 7100 Vejle.

Du kan blandt andet bage vaniljekranse, havegrynskugler og pebernødder. Kredsbestyrelsen sørger for at købe ind til både bagning og frokost.

Husk at tage en kagedåse med, så du kan få nogle af småkagerne med hjem.

Prisen er 50 kr. for bagehygge og frokost. Beløbet indsættes på reg.nr. 7244, kontonr. 1080180 senest 30. november.

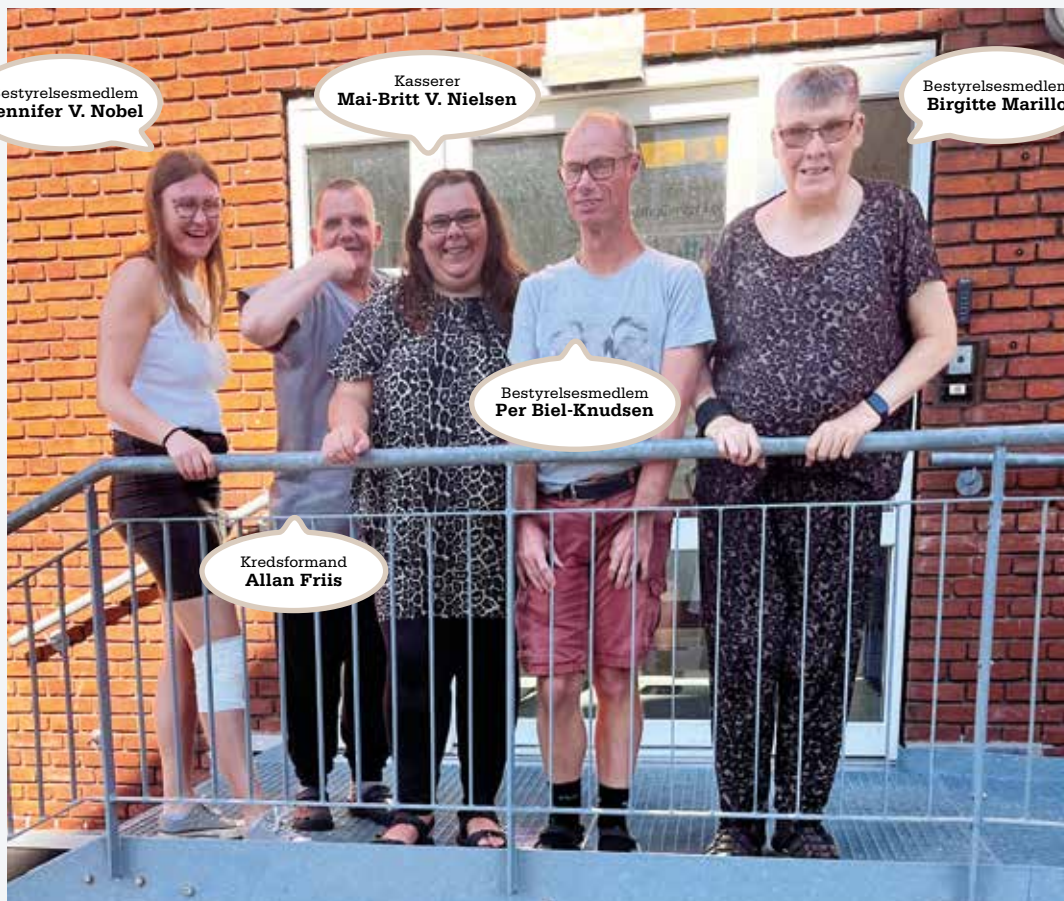
OBS: Der er plads til 15 personer, så tilmeld dig hurtigst muligt. Tilmeldingsfristen er 30. november. Send eller ring din tilmelding til kredsformand Hanne Nielsen på tlf. 75 72 56 88 eller på e-mail: hanne@ulf.dk



ARKIVFOTO: CLAUS FREDERIKSEN

Populær aktivitet: Der er rift om pladserne, når Vejle-kredsen inviterer til julebagedag.

Den nye bestyrelse i Lolland-Guldborgsund Kreds



Ny medarbejder

Hvis du synes, du kan genkende ULF's nye medarbejder Josephine Christina Fock, så er det nok fordi, hun er tidligere politisk leder og medstifter af partiet Alternativet, som hun sad i Folketinget for fra 2015 til 2018.

Hun er uddannet jurist og har været direktør og forhandlingschef i flere forskellige organisationer.

Josephine Fock skal hjælpe med at udvikle ULF's organisation og arbejde for politisk indflydelse.

Hun bor på Amager med sin hund Lassie og to siameser-katte, der hedder Ceibo og Zita.