

FOTO: ANNE SKOV

TVIVLSOMME TILSYN
MED BOFÆLLESSKABER

SANNE SAVNEDE
SIN MIDDI

KOM UD OG
KRAM NATUREN

TEMA
JUBILÆUMSFEST I VEJLE

FORSIDEBILLEDE: Den sidste bryllupsdag blev noget helt særligt for Lene og Kaj fra Holstebro. De var nemlig i Golden Sands med ULF Ferie og blev fejret med en god, gammeldags, bulgarsk bryllupsfest.



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Kommunen må løfte sit ansvar for livskvalitet

ULF er bekymret for, om kommunerne er gode nok til at holde øje med, hvad der står i de tilsynsrapporter, som socialtilsynene laver om bofællesskaber. Fagbladet FOA har henover sommeren vist, at der er alvorlige problemer i nogle bofællesskaber. FOA har også vist, at kommunerne nogle gange er for længe om at gribe ind, selvom der har været beskrivelser af alvorlige svigt i en tilsynsrapport.

ALVORLIGE KLAGER

Vi mener, tilsyn er vigtigt for vores medlemmer. Mange er i stand til selv at klage, hvis noget ikke er i orden. Det er også vigtigt, at kommunerne gør noget, hvis de kan se, at der er problemer i et bofællesskab.

Nogle af de ting, som FOA-bladet skriver om forholdene, er meget alvorlige. For eksempel er der beboere,

som bliver udsat for alt for mange magtanvendelser. De problemer kender vi i ULF også fra vores medlemmer.

MERE SELVBESTEMMELSE, TAK!

Vi kommer rundt i landet og besøger bofællesskaberne, hvor vi holder foredrag. Vi kan høre på medlemmerne, at der tages mange beslutninger ovenfra, og at beboerne ikke er blevet hørt. Det kan dreje sig om almindelige hverdagsting, som hvornår man skal være hjemme om aftenen, hvornår man skal være i seng, hvad der spises, og hvornår fællesrummet må blive brugt.

Det er bare et par eksempler på, hvad beboere savner medbestemmelse omkring. Ting, som medvirker til, at livskvaliteten ikke er optimal.

Udviklingshæmmedes LandsForbund · Dæmningen 58 · 7100 Vejle · Tlf. 75 72 46 88 · Mail: ulf@ulf.dk · www.ulf.dk

FORMAND FOR ULF: Lars Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM: Rikke Sørensen

ANSVARSHAVENDE ULF/ULF UNGDOM: Lars Gjermandsen

KONTAKTANNONCER: Skal sendes til ULF's kontor:
ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

REDAKTØR: Karin Svennevig Hyldig

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE: Intryk ApS · www.intryk.dk

TRYK: Glumsø Bogtrykkeri A/S, Østergade 17 b, 4171 Glumsø

ÅBNINGSTIDER FOR ULF'S KONTOR:

Mandag fra kl. 9.00-17.00

Tirsdag fra kl. 9.00-16.00

Onsdag fra kl. 9.00-16.00

Torsdag fra kl. 9.00-16.00

Fredag fra kl. 9.00-12.30

TELEFONEN HAR ALTID LUKKET:

Mellem kl. 12.00-12.30

FORMANDEN TRÆFFES PÅ KONTORET:

Tirsdag kl. 9.00-15.00.

Stof til næste nummer sendes til redaktionen: karin.svennevig@gmail.com senest mandag 18. oktober.

Læserne har bladet mellem 29. november og 5. december.

Annoncesalg – hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet!

Rosengrenen ApS · Hovedgaden 8 · 8670 Låsby · Tlf. 86 95 15 66 (kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00) · E-mail: info@rosengrenen.dk



Det gode
ferieliv,
når det er
allerbedst



Zakynthos • Grækenland

Zakynthos, der er en af de græske øer, byder på smukke naturoplevelser, fine sandstrande, klart blå vand og skøn varme i sommerperioden. Her er bl.a. chance for at se nogle af de havskildpadder, der er specielle for området.

Vi skal bo på hotel Caretta Beach i Kalamaki. Kalamaki ligger ved den skønne Laganas-bugt, der byder på en dejlig sandstrand og blidt bølgende hav ca. 850 m fra hotellet. Byen byder desuden på hyggelige restauranter og mulighed for shopping. Til hotellet er tilknyttet hele fem swimmingpools og et vandland, som er gratis at benytte med All Inclusive armbåndet, derudover arrangeres der underholdning og aftenshows. Hotellet består af små lejligheder, hvor vi bor 2 (evt. 3) personer i hver.

Rejsetidspunkt og priser

1 uge

Afrejse: 3. juni 2019

Hjemkomst: 10. juni 2019

Pris pr. person v/2-3 personer i
delt lejlighed kr.

8.900

Tillæg for eneværelse: 1.100 kr.

Bemærk: Begrænsede antal værelser til denne pris

Prisen inkluderer

- Fly København/Billund – Zakynthos t/r
- Mad om bord på flyet
- Transport mellem lufthavn og hotel t/r
- Ophold med All Inclusive på lejlighedshotel Caretta Beach
- Turistskat til hotellet
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

Tilmelding og betaling

Depositum på 2.225 kr. betales ved tilmelding (indsend skema)

Restbeløb ved dobbeltværelse: 6.675 kr.
betales senest den 1. marts 2019

Restbeløb ved eneværelse: 7.775 kr.
betales senest den 1. marts 2019

Reg. nr.: 7244 Konto nr.: 1233219

Tekst: navn/Zakynthos

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.: 21148180, medlem af rejsegarantifonden nr. 1242

Mit liv med Middi

TEKST: SANNE DUPONT TOFT JACOBSEN • FOTOS: CLAUS FREDERIKSEN

Jeg hedder Sanne og har blandt andet for lavt stofskifte. Da jeg var fem måneder gammel, blev jeg blå over hele kroppen, fik kramper og mistede ilt til min hjerne, mens min mor stod og skulle skifte ble på mig. Jeg fik en lille hjerneskade, som med alderen er blevet værre. Men jeg klarer mig fint med medicin, der gør, at jeg kan fungere rimelig normalt. Med nogle fejl...

GODE TING I MIT LIV

Jeg bor et hyggeligt sted i Frøhaven, Grejsdalen i Vejle, hvor jeg har en tre-værelses lejlighed med altan. Hos mig bor min lille søde mis, Middi på otte år.

Jeg har haft Middi, siden han var fire måneder gammel.

Jeg har en sød kæreste, som hedder Niels Peter. Han er 67 år og lettere handicappet/udviklingshæmmet.

15. november i år har vi to kommet sammen i 13 år.

Jeg er 59 år og arbejder i Vejle på Papirfabrikken. Det, som førhen hed Tusindfryd.

Jeg har også en hjælpsom, sød og rolig pædagogisk vejleder, som hedder Sonja Dalbjerg Nielsen.

DA MIDDI BLEV VÆK

For fire år siden skulle Niels Peter og jeg på ferie på Åbo Camping. Jeg kan tydeligt huske den eftermiddag, vi tog afsted. Det var lørdag den 5. april. Middi var knap fire år og sov i den grønne stol i stuen.

Jeg lagde Middi ind i transportkassen, lukkede lågen og bar kassen ned i Niels Peters bil.

Så kørte vi den lange vej til Åbo Camping, hvor vi tre skulle holde ferie i otte dage. Turen tog to timer



Sanne Dupont Toft Jacobsen er fra Vejle, hvor hun arbejder på Papirfabrikken med rengøring, madlavning og lignende ting.

og 50 minutter, for man må kun køre 70 km i timen med campingvogn. Vi var først fremme klokken 22 lørdag aften, for da vi holdt en pause, opdagede Niels Peter, at han havde glemt penge til campingpladsen. De lå hjemme i min lejlighed. Så vi måtte køre hjem igen, og det var mørkt, da vi endelig nåede frem.

BANGE FOR EN PLASTPOSE

Søndag morgen 6. april sagde Middi godmorgen til os på sin måde: Han hoppede op i vores seng, og så måtte Niels Peter ud og lufte ham.

Bagefter lagde Middi sig i nærheden af varmelegemerne.

Men da teltstængerne ramte en plastpose, fløj Middi op fra teltdugen, for rundt om campingvognen, under et stakit og væk var Middi.

Først tre måneder senere fik vi den glædelige besked, at Middi var fundet i live i Tversted tæt på Åbo.

Det var slutningen på den historie.

Skriv om dit liv

Har du også en historie om dit eget liv med udviklingshæmning, og kunne du tænke dig at få den bragt i ULFnyt? Så send tekst og billeder til karin.svennevig@gmail.com. Der bliver redigeret i både tekst og billeder, så det hele passer ind i bladet, og vi prøver at få plads til så mange artikler som muligt, så vi kan selvfølgelig ikke love at få plads til alle. Men vi bliver glade for alle bidrag!



TEKST OG FOTOS: ASGER CHRISTENSEN

God stemning til Vejles "Mini-Sølund"

Alt forløb godt, som det plejer, til dette års Ballonfestival i Skyttehusen i Vejle den 18. august. Vejret var overskyet og lidt blæsende men sommerligt og tørt.

Hovednavnet på scenen var også i år Kandis. Derudover spillede blandt andre Bomles Venner, Hair Metal Heroes, Ellekanterne, Sækken med Hiphoppere, Nordlyset og BodegaRock.

Publikum gav den gas foran scenen og ved boderne med boldkast, tombola, lykkehjul og mad. Det var 30. gang, ballonfestivalen (eller Vejles "Mini-Sølund"), som det lokale folkeblad kalder den, blev afviklet. Og det er altid 3. lørdag i august.





Den gode salat

Leg med maden 3



TEKST OG FOTOS: METTE DEHN, LASSE SCHWARTZ, MY BACH

Salat er noget, vi snakker om, i forbindelse med at vi skal spise sundt. Men salat giver også mulighed for at blande rigtig mange farver og smage og sammensætte noget, der både kan være blødt at få i munden og knase mellem tænderne.

Hvad er en god salat for dig? Vores venner fra TV-Glad har hver sin smag, og du kan se, hvor forskelligt to personer sammensætter en salat, hvis du kigger ind på linket her: <http://tv.tv-glad.dk/c3348>

Den ene smagsdommer vil helst ikke have for mange grøntsager.

I begyndelsen vil hun egentlig kun have ost og bacon. Og et enkelt salatblad. Men så finder hun

også lidt æble og noget dressing, så hun tager lidt mere salat.

Den anden smagsdommer vælger mange forskellige slags grøntsager, frugt og bær. Hvad, tror du, er sundest? Hvilken salat, synes du, ser flottest ud? Hvordan skal din favoritsalat sættes sammen?

Hvad, synes du, er lækkert? Farver? Knas? Blødhed? Surt? Sødt? Salt? Bittert? Saftighed? ➤



FOTO: PIXABAY



Sødt:

Gulerødder
 Abrikoser
 Pære
 Appelsin
 Ovnbagt græskar
 Ærter
 Dadler
 Vandmelon
 Rød peberfrugt
 Kokosflager
 Sirup
 Honning

Syrligt:

Granatæble
 Æble
 Appelsin
 Syrlige bær
 Pickles
 Syltede agurker
 Hytteost
 Creme fraiche
 Citron
 Lime
 Eddike

Bittert:

Spidskål
 Løg
 Rosenkål
 Blomkål
 Grape
 Rødkål
 Broccoli
 Romainesalat
 Grøn peberfrugt
 Radiser
 Valnødder
 Rucola

Salt:

Saltede nødder
 Saltede kerner
 Kapers
 Oliven
 Salt
 Feta
 Salte oste
 Soja

Umami:

Parmesan og lign.
 Ansjoser
 Kød
 Modne tomater
 Soltørrede tomater
 Svampe
 Fisk
 Kartoffler
 Tang
 Asparges



I denne salat med feta og æble er der lidt af alle fem grundsmage:

Sødt:	1 tsk. honning
Syrligt:	1 æble
Bittert:	1/2 pose rucola
Salt:	3 spsk. feta
Umami:	6 asparges

- Skyl alle råvarerne godt.
- Rucola og/eller romainesalat skæres eller rives i strimler.
- Tomater, asparges og æble skæres i mundrette bidder.
- Honning og citronsaft røres med 1 spsk. olie og en smule salt og peber.
- Alle ingredienser vendes sammen i en skål og serveres på et fad.
- Salaten kan spises til frokost, som en forret eller tilbehør til en hovedret.

Forfatterne til denne artikel er lige blevet færdige som professionsbachelorere i ernæring og sundhed. De har valgt at arbejde med udviklingshæmmedes ernæring, fordi de ser et behov for professionel sundhedsoplysning, som kan supplere den pædagogiske tilgang til sundhedsoplysning.



Nyt projekt:

Kram naturen

TEKST: JOAN RIIS • FOTO: PIXABAY

Friluftsrådet har netop sagt ja til at finansiere et nyt toårigt naturforløb på 30 bosteder.

Formålet med forløbet, som vi kalder "Kram Naturen", er at motivere flere til at komme ud og opleve den natur, vi mennesker er del af.

Der skal i første omgang uddannes ti udviklingshæmmede naturborgervejledere. I samarbejde med naturvejledere skal vi udvikle og udgive et "Kram Naturen" idékatalog.

INSPIRATION TIL AT KOMME UD

Idékataloget skal beskrive de nye metoder, der bliver udviklet i forløbet for at motivere udviklingshæmmede til at komme ud og få gavn af naturen. Idékataloget skal inspirere udviklingshæmmede til at være aktive og bruge naturen.

Kataloget skal også være formidlings- og undervisningsmateriale for medarbejdere på bosteder.

Og så skal idékataloget henvise til foreninger og grupper, der afholder naturaktiviteter. Det skal

være så let som muligt for udviklingshæmmede at deltage.

KOM UD I DIT ELEMENT

Projekt "Kram Naturen" skal få flere ud at sanse og opleve naturen.

Vi skal også tage naturen med hjem; plukke blade der efterfølgende kan males, presse blomster der kan bruges til dekorationer, finde sten og træpinde til pynt, lave mad af spiselig natur osv. Alt sammen for at få det bedre i naturen og for at motivere deltagerne til at komme derud igen.

Hvis du har gode idéer eller lyst til at lære en masse nyt og møde nye mennesker gennem uddannelsen til naturborgervejleder, skal du skynde dig at sende en mail til Joan Riis på joan@ulf.dk

Du kan også ringe til kontoret i Vejle på 7572 4688 og blive stillet om til Joan.



Hammerfed høsthygge

Årets høstfestival for udviklingshæmmede gjorde lykke for mere end 1.000 udviklingshæmmede og for 29. gang. Til næste år fylder festivalen rundt.

TEKST OG FOTOS: POUL FROST

Naturperlen Hammer Bakker ved Aalborg lagde også i år grønsvær til den årlige høstfestival for udviklingshæmmede.

30. august fra 10-16 blev en dejlig dag i musikkens og det hyggelige samværs tegn.

For 29. gang i streg. Så næste år fylder festivalen rundt.

UDVIKLINGSHÆMMEDES EGEN FESTIVAL

Arrangørerne, personale og borgere fra værkstedet Gartneriet og Mar-

co Polo havde været i gang med forberedelserne siden januar, så pulsen blev – både på scenen og blandt de mere end 1.000 glade publikummer – holdt oppe af festlig underholdning og musik med gang i.

HAUGAARD BANDT LØJERNE SAMMEN

Det Flyvende Kuffertcirkus, Trylleklovnen Migu, Gas-Bi-Dua, Hammer Bakker Band og Stråmændene stod for underholdningen med Jacob Haugaard som konferencier.

En hammer-hammersjov eftermiddag.





HURRA HURRA HURRAAAA

ULF er nu med sine 25 år ovre lømmelalderen. Det blev fejret med en meget velbesøgt reception i Vejle og masser af sjove historier fra forbundets første kvarte århundrede.

Der var egentlig slet ikke penge i kassen til at fejre, at ULF i år fylder 25.

Men så skete det, som bare sker i ULF: Jane fandt nogle sponsorer og en dato, alle bidrog med gode idéer, billeder og opbakning og vupti! Så lå der pludselig alligevel en invitation til jubilæumsreception i Vejle 4. august.

Og selvfølgelig blev dagen helt forrygende. Næsten 80 mennesker mødte op, og der blev fortalt masser af sjove historier fra det kvarte århundrede, der er gået.

ET RIGTIGT NAVN

For eksempel om at de, der i de første år arbejdede på kontoret, havde luftmadrasser med på arbejde, når der skulle være landsmøde. For der var så meget, der skulle printes ud og kopieres, at det tog hele natten med de små maskiner, ULF dengang rådede over.

Foreningen voksede og voksede, selv om man indtil 1999 ikke kunne melde sig ind som enkeltperson. Kun foreninger kunne være medlemmer. Det var der nogle, der gjorde vrøvl over, og så måtte vedtægterne lige ændres. Igen.

Eller dengang 32 mennesker mødtes i Horsens for at finde ud af, hvad ULF skulle hedde. Flere syntes ikke, foreningen skulle hedde noget med udviklingshæmning, men af hensyn til politikerne, som skal vide, hvem det er, de har med at gøre, fik foreningen alligevel navnet Udviklingshæmmedes LandsForbund. Lige ud ad landevejen og så danner forbogstaverne jo et rigtigt navn, nemlig ULF.

FORÆLDRE TØVEDE LIDT

Lisbeth Jensen, der var ULF's første formand og stifter, brugte tre år på at lave vedtægterne. Det var SÅ kedeligt, husker hun. Men heldigvis fik hun god hjælp af lærer Frank Bülow og masser af tid, for der gik fem år, før forældreforeningen LEV bakkede "børnenes" initiativ op.

Ikke fordi ideen var dårlig, og slet ikke fordi LEV ikke undte de udviklingshæmmede deres helt eget talerør men mest af omsorg, forklarede landsformand for LEV, Anni Sørensen, i sin jubilæumstale.

"I dag vil jeg så bare sige, hvor er det FEDT, at I findes og har sådan et godt sekretariat i Vejle, så mange ildsjæle og gode projekter om helt centrale ting som penge, seksualitet, seniorer og sundhed," sagde hun i.

SAMARBEJDE INGEN SELVFØLGE

Det var da også på LEVs kulturkonference i 1987, at idéen om at samle udviklingshæmmede ildsjæle og give dem deres egen stemme opstod.

"Men som pårørende kan man altså også godt synes, at der skal være en grænse for selv- og medbestemmelse. Vi ved jo bedst. Vi er jo lidt klogere. Synes vi. I har vist os allesammen, at I kan med den rigtige støtte. I insisterede på, at også mennesker med udviklingshæmning har drømme, meninger, ret til at bestemme over eget liv og ret til en ordentlig løn på de beskyttede værksteder," sagde formanden for LEV, der samarbejder tæt med ULF og blandt andet har sine KLAP-konsulenter siddende i Vejle, hvor de skaber jobmuligheder til udviklingshæmmede.

Sådan et samarbejde er ingen selvfølge. I England er de udviklingshæmmedes egen sammenslutning i konstant konflikt med forældrenes forening, fortalte Frank Bülow, der har undervist udviklingshæmmede det meste af sit liv og altså var med til at lave ULF's første sæt vedtægter, der var så længe undervejs.

ROSENS LOV

Frank Bülow var også med til at lave "Rosens lov", som både svenskerne og nordmændene siden har taget til sig. I det pædagogfrie rum kunne ULF'erne nemlig godt være lidt slemme til at afbryde hinanden.

"I begyndelsen prøvede vi at række en kæp videre til den, der skulle have ordet. Så prøvede vi med en teske. Men systemet blev først for alvor taget til hjertet, da ordet blev symboliseret af en rose," huskede han.

"Det føles lidt som at blive rost," var der en, der sagde. Og derefter var det altid en rose, enten en ægte eller en af plastik, der viste, hvem der havde ordet. Den, der taler, holder rosen op over hovedet, og når man bliver træt i armen, har man haft ordet længe nok.



Lisbeth Jensen, ULF's første formand

mindedes en ULF-demonstration i København 2010:

"Vi lavede en masse ballade på Christiansborg. Politikerne kom ikke ud, men de havde hørt os, fik vi at vide. For de ringede til politiet og klagede over, at vi larmede, så de ikke kunne høre, hvad de selv sagde."

Anni Sørensen, formand for LEV:

"I dag vil jeg så bare sige, hvor er det FEDT, at I findes og har sådan et godt sekretariat i Vejle, så mange ildsjæle og gode projekter om helt centrale ting som penge, seksualitet, seniorer og sundhed."



Kirsten Bastholm, formand for Odense-kredsens bestyrelse:

"Jeg arbejder for ULF Medie som journalist. Vi rejser rundt i landet og laver artikler. Det er jeg meget stolt af."



Hanne Nielsen, kredsansvarlig på kontoret i Vejle

var med fra begyndelsen på Koldingvej og har mange gode ULF-minder:

"Når vi holdt påske- og efterårskurser, sov vi 60-80 mennesker på luftmadrasser i en gymnastiksal. Det savner jeg i dag."



Rikke Sørensen, formand for ULF Ungdom:

"I er nogle fantastiske mennesker, der har gjort en stor forskel for mig! Tak for det!"





OGSÅ GITTES DAG

Selv om hun ikke kunne være der til jubilæumsreceptionen, blev ULF's tidligere daglige leder Gitte Christensen godt og grundigt fejret og citeret for sine karakteristiske og ret konstante udmeldinger, der tit har taget keglar.

“Gitte siger tingene ligeud, som de er,” husker Jane Jensen, der i sin jubilæumstale fortalte mange gode historier om folk, der i tidens løb er blevet sat på plads.

Hvis et medlem for eksempel klager over, at det på grund af besparelser er blevet sværere at få personalet med ud at spise, vil Gitte typisk sige:

“Jamen, kan I ikke spise selv?”

Og svarer medlemmet så, at det jo er hyggeligt at have en pædagog med, sagde Gitte:

“Er du en ULF'er eller ikke ULF'er?”

For Gitte er selvstændighed en dyd og en selvfølge.

“Behøver jeg så ikke spørge de voksne om lompepenge mere”, spurgte en ældre kvindelig ULF'er hende engang:

“Hvor gammel er du?” spurgte Gitte Nielsen.

“62 år.”

“Jamen, er du ikke selv voksen, så?”

Eller da en praktikant betroede hende, at hun gerne hjalp en yngre mandlig ULF'er med at få overtøj på, selv om han godt kunne selv. For på den måde fik de lidt kvalitetstid alene sammen.

“Er det ikke tankevækkende,” svarede Gitte, “at han skal have et behov for at få lov til at snakke med dig?”

Gitte Christensen er desværre syg, men hun inspirerer altså stadig med sine rappe replikker.



Godt til ganen

Til en god reception hører god mad, og takket være Vejle-kontorets projektchef, Jane Jensen, lykkedes det at få stablet et regulært festmåltid på benene for ret små penge. De lækre sandwicher og langtidstilberedte kød var fra gourmetrestaurant MeMu i Vejle, og kransekagerne havde Janes datter “lige” lavet.

Det var også Janes købmand, der stillede drikkevarer til rådighed og tog alt det retur, der ikke blev drukket.

Poul Frost, første formand for ULF Ungdom, nu formand for Frederikshavn-kredsen:

"At være her i dag er som at være i en familie. Når vi mødes til for eksempel musikfestival, er det utroligt, hvor godt vi ULF'ere snakker sammen. Vi får også mange nye med. Man bliver stolt af at stå sammen og have en mening."

Leif Madsen, bestyrelsesmedlem i Vejle-kredsen

i sin jubilæumstale om at være politisk aktiv og måske lidt nævenyttig nu og da:

"Men jeg bliver ved med at styre Vejle Kommune her. For de skal sgu holdes i ørerne!"

Jane Jensen, projektchef på kontoret i Vejle, har arbejdet for ULF i 23 år:

"Det har været en stor fornøjelse. I har givet mig så meget. Det sværeste er nok, at min mening tæller ikke. Hvis ULF'erne ikke gider høre på mine gode råd, er de bare ligeglade."



ULF siger mange tak for donationerne

Udviklingshæmmedes LandsForbund vil gerne sige tak for en helt fantastisk dag, da vi holdt 25-års jubilæumsreception 4. august 2018. Tak for alle de smukke blomster, fine gaver og pengegaverne til nye computere til medarbejderne i ULF's administration. Alt kommer til at gøre nytte og computerne vil virkelig lette arbejdet på kontoret til gavn for hele ULF. Tusind tak til alle, der igennem tiden har bidraget til ULF og tak for jubilæumsgaver til:

Hans Jørgen Andersen
Dorthe Suell
Jette Tastesen
Knud Damgaard
Dorthe Didriksen
Frank Bylov
May Pedersen
Kirsten Bundgaard (Århus Kommunes Socialforvaltning)
Henry Dam (Byrådet)
Kjeld Møller-Madsen
Finn Stoltze
Rita Wittendorf & Erling Pedersen
Jan Justesen
Charlotte Olesen
Jane Kudsk
Foreningen LEV
Foreningen LEV Vejle Kreds
Tina Madsen
Jørgen Wagner Nielsen, Jette Nielsen og Flemming Jensen
Joan Riis
Anette Young Olesen
Revisionsfirmaet Rathmann & Mortensen
Hanne Nielsen
Jan Mikkelsen og Flemming Mikkelsen
Jan Rode Nikolajsen
Ann Pedersen
Roskilde Studiegruppe for Alternativ Undervisning (R.O.S.A.)
Kreativskolen c/o Stig Nielsen
Kredsen Oplev c/o Stig Nielsen
Jane Jensen
Hanne Nielsen og Lars Larsen
Socialpædagogerne v/ Marie Sonne, Poul Erik og Hanne Ellegaard
Sonja Nielsen, Svend Erik Pedersen og Kirsten Bastholm
Per Lorentzen, Karina D. Lorentzen, Inga Ø. Madsen,
Poul Ivan Person og Helle M. Olsen
Line, Merete, Mikael, Tau, Svend Erik og Berit
Social Digital
KLAPjob
Lissy og Per Simonsen
Anette Helene Sørensen

En bryllupsdag på en ULF-ferie som vil blive husket

På deres ferie med ULF i Golden Sands, Bulgarien, fik Lene og Kaj Kongsgaard fra Holstebro sig en særlig overraskelse og en minderig oplevelse.

TEKST OG FOTOS: ANNE SKOV

Den dag de fejrede bryllupsdag, havde Lene og Kaj Kongsgaard valgt at tage på en udflugt for at se det ægte Bulgarien. Efter et stop ved Maria Himmelfart Katedralen og en dejlig sejltur på floden Kamchia besøgte de landsbyen Solnik. I et gammelt charmerende hus blev der serveret bulgarsk mad og budt op til gamle traditionelle folklørdanse.

KLÆDT UD SOM BRUDEPAR

Som afslutning viste værtsfolkene, hvordan et bulgarsk bryllup fandt sted i gamle dage.

I anledning af bryllupsdagen blev Lene og Kaj valgt ud til at være brud og brudgom. De blev ført ind i et værelse og klædt på som brudepar i gamle dage. Så blev de ført ud på gårdspladsen, mens der blev spillet

på tromme og en slags sækkepibe. Lene havde slør foran ansigtet.

ET FINT MINDE

Først skulle de bukke for alle gæsterne, og så skulle de vise, at de var klar til at blive gift. Kaj havde fået en kæde med mønter, som han skulle rasle med for at vise, han kunne forsørge Lene. Kaj fik så lov til at løfte sløret fra Lenes ansigt, og efter en del gamle bryllupsritualer sluttede det af med, at der blev danset rundt om parret og klappet. En festlig, sjov og anderledes måde at fejre bryllupsdag.

Desværre blev det også Kajs sidste bryllupsdag. Han gik bort 10. august. Men dagen var så fin en oplevelse, at Lene gerne vil mindes den og Kaj her i ULFnyt.



Miniferie for fire beboere

fra Bostedet Bjørnemosen i Hjallese til Sverige

Anja, Nicolas, Ulrik og Allan tog afsted med tre hjælpere og besøgte Astrid Lindgrens Verden fra tirsdag 3. juli til torsdag 5. juli.

TEKST: ULRIK AAGAARD • FOTO: ASTRID LINDGREN'S VERDEN

Alle syv kørte i Bjørnemosens privatbus, og det var en skøn tur. Hvis de ikke havde kunnet køre i deres egen bus, skulle de have været med turistbus eller DSB. Bussen kørte hjemmefra ca. kl. 9 om formiddagen og var fremme ca. kl. 19.

Nicolas, Allan og Ulrik boede i en hytte sammen med to hjælpere. Anja og en hjælper boede i den anden hytte.

GODT FORBEREDT

Ulrik havde fødselsdag 3. juli og bestilte wiener-schnitzel med brasede kartofler, brun sovs og ærter til. På turen nåede de syv blandt andet at se Pippis hus Villa Villekulla, Emil fra Lønnebergs hus, huset fra "Alle vi børn i Bulderby", og Mattisborgen fra Ronja Røverdatter.

Der blev også købt lidt souvenirs med hjem, så man kunne mindes turen, som var forberedt fire uger i forvejen.



Jubilæum i bowlingklubben

TEKST: KIRSTEN BASTHOLM

Over 100 gæster deltog i Bowlingklubben Trippels 25-års jubilæum lørdag den 18. august. Der var både cirkus, taler, bowling og buffet for 150 kr. pr. person. Mange udviklingshæmmede og deres pårørende kommer i klubben.



ULF'ere anbefaler:



Annette Hansen:

Jeg har lyttet til de tre næste lydkrimier af forfatteren Elsebeth Egholm om den århusianske journalist Dicte Svendsen. Og jeg vil give dem alle tre seks ud af seks stjerner. For de er meget spændende.

TEKST: ANNETTE HANSEN • FOTO: POLITIKENS FORLAG

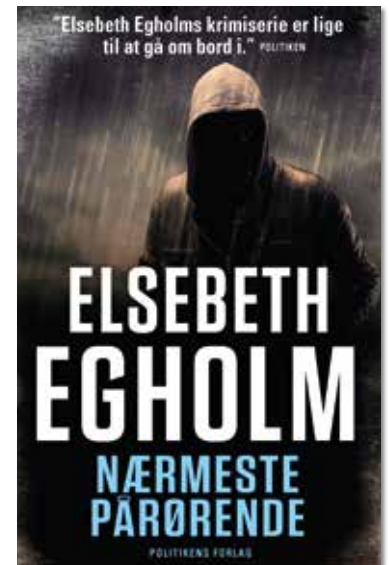
Nærmeste pårørende



(Bog nummer fire i serien om Dicte, som TV2 har filmatiseret med Iben Hjejle i hovedrollen).

Bogen handler om terror. Dicte får en film med posten. Afsenderen er anonym. Og filmen viser meget grimme billeder af et mord. En henrettelse. Dicte går på jagt efter sandheden om billederne. Det er farligt, men hun gør det alligevel.

Historien handler også om, at man kan gøre dem, man elsker, rigtig meget ondt.



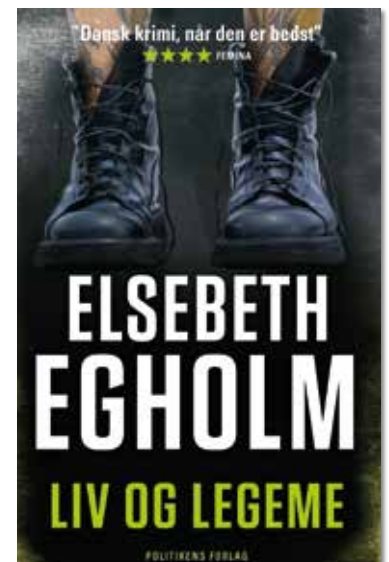
Liv og legeme



(Bog nummer fem i serien om Dicte, som TV2 har filmatiseret med Iben Hjejle i hovedrollen).

Liget af en ung kvinde bliver fundet ved Aarhus Stadion, og en lille pige har fotograferet morderens fødder med sin mobil. Dicte prøver at finde ud af, hvem morderen er, og hvad han vil.

En mand, der sidder i fængsel, vil gerne hjælpe hende, hvis hun hjælper ham. Men er det nu en god idé?



ULF'ere anbefaler:

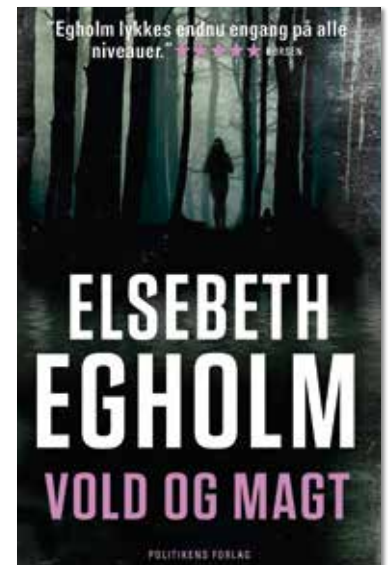
Vold og magt



(Bog nummer seks i serien om Dicte, som TV2 har filmatiseret med Iben Hjejle i hovedrollen).

To bomber eksploderer i Aarhus og sætter en borgmesterkandidat ud af spillet. Dicte prøver at finde ud af, hvad der foregår.

Hendes bortadopterede søn er forsvundet og måske indblandet. Dicte må helt tæt på byens underverden for at finde ud af noget.



NB: Lydbøger kan lånes på biblioteket (gratis).

Man kan også købe lydbøger på f.eks. saxo.com eller abonnere på lydbøger



Feriecenter Slettestrand i Nordjylland

Jeg vil bare fortælle, at Danmarks bedste feriested for os med særlige behov er Slettestrand.

Der er pandekagehygge tirsdag aften, festaften hver onsdag og hestevognsture. Alt er med i prisen. Vi var 29 borgere og 11 personaler deroppe fra bosteder i Aabenraa Kommune. Vi var også i Glad Zoo i Lintrup.

TEKST OG FOTO: POUL PELLE



SJØV OG HYGGELIG FERIE I LALANDIA



Lalandia Billund - Danmark

I Lalandia finder du mange muligheder for en sjov og aktiv ferie, samlet på ét sted. Her finder du bl.a. Skandinaviens største badeland med rutsjebaner, bølgebassin, wellness og meget mere.

Desuden er der mulighed for at bowle, spille minigolf, eller hvad med at stå på skøjter i skøjtehallen, hvor der også findes kælkebakke og andet.

I de flotte omgivelser findes restauranter for enhver smag. Hvad med italienske specialiteter, mexicanske retter eller amerikanske klassikere? Det vil også være muligt selv at lave aftensmad i hytten.

Vi skal bo i moderne, dejlige feriehus med kort afstand til selve Lalandia. Der vil være mulighed for, at komme til at bo i særligt indrettede handicapvenlige feriehus – husk at gøre opmærksom på, hvis dette er nødvendigt.

REJSETIDSPUNKT OG PRISER

Afrejse: den 21. marts 2019

Hjemkomst: den 24. marts 2019

Pris pr. person i delt dobbeltværelse kr.

2.790,-

Foto: Lalandia

INKLUDERET I PRISEN

- Fællesmiddag torsdag aften ekskl. drikkevarer
- 2x Frokost (madbillet)
- Ophold i feriehytter, inkl. vand/varme
- Entre i Aquadome (badeland)
- Deltagelse af ULF Ferie støtteteam

BETALING

Tilmelding skal ske inden 21. januar 2019 (send skema)
Beløbet betales ved tilmelding

Reg. nr.: 7244 Konto nr.: 1233219

Tekst: navn/Lalandia

OBS

Det er ikke muligt at få eneværelse.

Der vil være blandet mænd og kvinder i hytterne. Du vil dog dele værelse med en af samme køn som dig selv, med mindre I er to, der har ønsket at bo sammen.

Transport til/fra Lalandia står den enkelte gæst selv for

**ULF
FERIE**

Turen arrangeres af ULF Ferie

www.ulf-ferie.dk

Telefon: 2122 2798

KÆRESTESIDERNE

Venner og veninder søges

Jeg er en kvinde på 31 år. Jeg hedder Kamilla, bor i Grindsted, og jeg søger venner og veninder.

- Du skal være mellem 30 og 40 år.
- Du skal være ærlig og til at stole på.
- Du skal kunne lide at snakke, se film, cykle/gå og tage på disko.

Mine interesser er: at være kreativ, tegne, male og strikke. Det er lige meget, om du er mand eller kvinde. Jeg søger ikke en kæreste.

Venlig hilsen Kamilla Ringive

Tlf. 26 56 00 23

Søde pigevenner

Jeg hedder Jasmin. Jeg er en frisk pige på 45 år, der bor for mig selv med støtte udefra og søger veninder i hele Danmark. Jeg bor i Østjylland, er til piger og har en kæreste, der flytter fra Sydjylland hjem til mig om få måneder. Vi har begge haft mænd men er kommet frem til, at vi er til piger. Jeg er en pige, der altid tænker mere på andre end mig selv, støtter andre og altid er glad og positiv.

Jeg fik en blodprop og kører i dag på elscooter. Du skal kunne snakke og klare dig selv. Du skal være mellem 30 og 48 år.

Kontakt mig på Facebook eller Skype, hvor du bare skal søge efter Jasmin Dyrhøi.

Knus Jasmin

Dame søges

Jeg er en mand på 58 år, der bor i Høng på Sjælland. Mine interesser er hjemmehygge, film, campingture og rejser.

Til hverdag arbejder jeg i Medieshoppen i Slagelse. Her laver jeg visitkort, flyers, foldere og tryk på bluser.

Kærlig hilsen Keld Andersen

Tlf. 23 69 71 60

Moden pige søges

Jeg hedder Martin og er 47 år. Jeg bor i Hum-

lebæk og søger en pige på 47-50 år. Jeg kan lide at gå ture, gå i biografen og se på butikker. Hvor du bor i Danmark betyder ikke så meget, men du skal kunne komme til Humlebæk med bus eller tog.

Kærlig hilsen Martin . Tlf. 60 81 59 09

God veninde i nabolaget

Jeg hedder Henriette og er 33 år. I min fritid kan jeg godt lide at lytte til musik og gå ture.

Jeg søger en veninde mellem 30 og 35 år.

Det vil være bedst, hvis du har bil og cykel, og du skal bo samme sted i landet som jeg.

Hilsen Henriette Jensen

Galgebjergervej 22, Voerladegård

8660 Skanderborg . Tlf. 20 21 69 16

Weekendvenskab

Jeg hedder Anders Sørensen, jeg er 61 år gammel og bor i bofællesskab på Vintervej 96 i Hasle. Jeg sidder i kørestol, er spastiker og har udviklingshæmning.

Jeg har brug for hjælp til at komme op og i min seng, men ellers kan jeg rigtig mange ting selv. Jeg er glad for tøj, fjernsyn, at tegne, høre musik, drikke kaffe, og så er jeg ret god til at hamre søm i. Du må rigtig gerne holde af de samme ting som jeg. Ellers vil jeg gerne lære noget af dine interesser.

Jeg er for det meste glad, god til at glæde mig på andres vegne, følsom og god at tale med. Aftaler er jeg rigtig god til at huske, og jeg gør alt, hvad jeg kan, for at overholde det, jeg aftaler med andre.

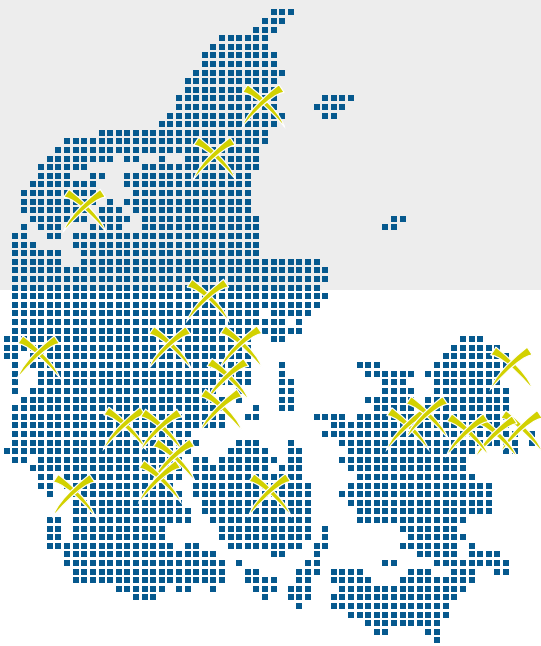
Jeg kunne ønske mig, at vi kunne ses hver weekend, hvis det kan lade sig gøre.

Jeg holder meget af at køre ture rundt i området, så du må rigtig gerne sidde i en elektrisk kørestol med dythorn og lys ligesom jeg, så vi kan følges ad.

Mange venlige hilsener Anders Sørensen

Vintervej 96, 8210 Aarhus V

Nyt fra ULF's kredse



Alle er velkomne til kredsens generalforsamlinger, men kun medlemmer har stemmeret. Man kan godt melde sig ind samme dag.

ULF Favrskov

Julefrokost på Flammen

1. december inviterer ULF Favrskov Kreds til julefrokost på Restaurant Flammen i Aarhus. Prisen er 235 kr. pr. person for mad. Penge til drikkevarer medbringes på dagen.

Deltagerne mødes på banegården og tager toget fra Hadsten st. kl. 17.15. Har man ikke rejsekort, gælder det om at komme i god tid og købe billet.

Klokken 17.35 kører toget ind på Aarhus Banegård, og oppe i forhallen ved billetkontoret tager deltagerne fra Aarhus Kreds imod.

Klokken 17.50 er der afgang mod Restaurant Flammen i samlet flok.

Deltagerne fra Aarhus hjælper også med at finde et tog hjem, når julefrokosten er slut.

Tilmelding til Thorbjørn Nielsen på 61 10 65 79 senest 16. november. De 235 kroner sættes samtidig ind på kredsens konto: 7244 1535506.

ULF Aarhus

Julefrokost på Flammen

1. december inviterer ULF Aarhus Kreds til julefrokost på Restaurant Flammen i Toldbodgade. Prisen er 235 kr. pr. person for mad. Penge til drikkevarer medbringes på dagen.

Deltagerne mødes på Aarhus Banegård i forhallen ved billetkontoret kl. 17.40, hvor deltagerne fra Favrskov også mødes, og klokken 17.50 er der afgang til Flammen i samlet flok.

Man kan også møde op på Flammen, Toldbodgade 6, 8000 Aarhus C klokken 18. Men giv i så fald besked til Per og Karina på mobil 26 11 69 34, så de andre ikke skal stå og vente forgæves på banegården.

Efter julefrokosten følges alle tilbage til banegården.

Tilmelding til Per Lorentzen på 26 11 68 34 senest 16. november. De 235 kroner sættes ind på kredsens konto: 7244 1254397.

ULF Horsens

Politisk aften

Kredsen inviterer alle medlemmer og ikke-medlemmer til en snak med politikerne fra byrådet. Det foregår hos ASV, Nørrebrogade 38 A i Horsens onsdag 14. november klokken 18.30 til 20.30.

Tilmeldingsfrist 1. november hos Tina Madsen på 25 74 74 92. Husk kr. 30,- til kaffe, kage og entré.

Workshop med bestyrelsen

16. november klokken 14.30 til 17 inviterer kredsbestyrelsen alle medlemmer og ikke-medlemmer til at komme og høre, hvad de aktive ULF'ere går og laver. Det foregår hos ASV, Nørrebrogade 38A i Horsens. Gode idéer til aktiviteter er meget velkomne. Hvad kunne du selv tænke dig at deltage i?

Tilmeldingsfrist 1. november hos Tina Madsen på 25 74 74 92. Husk kr. 50,- til entré, kaffe og kage.

Julefrokost

Alle medlemmer og ikke-medlemmer er velkomne til julefrokost fredag 14. december klokken 18 til 22.30 på Restaurant Flammen i Horsens. Adressen er Høegh Guldbergsgade 36.

Fra den store buffet kan man vælge mellem mindst tre forskellige forretter, mindst 15 slags kød, mindst ti slags tilbehør, og i salatbaren er der mindst 50 forskellige ting at vælge imellem.

Tilmeldingsfrist 1. december hos Tina Madsen på 25 74 74 92. Maden koster kr. 235,- Husk også penge til drikkevarer.

Dejlig dag ved Ansgar Kirke

TEKST: KIRSTEN BASTHOLM • FOTOS: ANNETTE HANSEN



Fredag den 24. august lavede ULF Odense Kreds hyggeeftermiddag og -aften.

Der troppede 11 aktive ULF-personer op ved Ansgar Anlæg på Søndre Boulevard. Først blev der serveret kaffe og chai latte og hjemmebagt kage, som bestyrelsen havde taget med hjemmefra.

Kredsformanden bød velkommen, og så kørte to bestyrelsesmedlemmer ud og hentede sandwich og drikkevarer.

Imens gik resten af selskabet i gang med at spille kongespil: To hold med tre personer på hvert hold. Jacob, Line og Kirsten mod Merete, Viggo og Jens. Søren var dommer, og Annette tog billeder.

Holdene spillede to kampe imod hinanden. Det var vældig hyggeligt, der blev spillet fair play, og der var præmie til begge hold. Arrangementet kostede 50 kr. pr. næse og vil sikkert blive gentaget.

