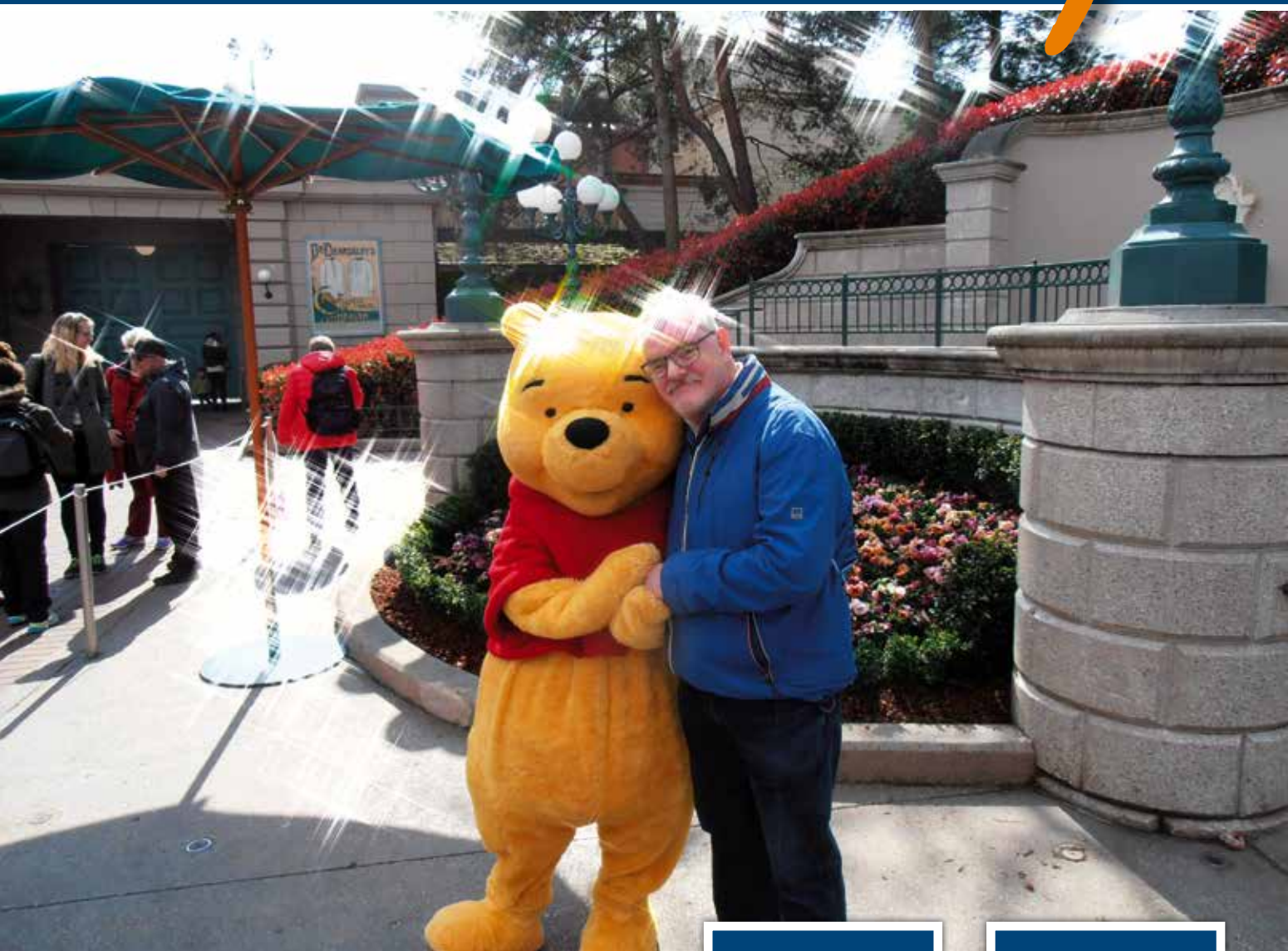




19. ÅRGANG • NR. 6 • DECEMBER 2015



Vil du med til
Disneyland?

ULF'ere vandt
OL-medaljer

side 15

ULF holdt
landsmøde

side 18



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

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

ANNONCESALG

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

*hvor til alle spørgsmål
vedr. annoncer bedes rettet!*

Formand for ULF:
Lars Gjermansen

Formand for ULF Ungdom:
Jette Tastesen

Ansvarshavende ULF/ULF Ungdom:
Gitte Christensen

DEADLINE:

for indlæg er den 4. januar.
Næste blad udkommer i februar.

Kontaktannoncer:
skal sendes til ULF's kontor:
ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

Forsidefoto:
Bravo Tours

Grafisk tilrettelæggelse:
Rosengrenen ApS

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

Åbningstider for ULF's kontor:

Mandag	fra kl.	9.00-18.00
Tirsdag	fra kl.	9.00-16.00
Onsdag	fra kl.	9.00-16.00
Torsdag	fra kl.	9.00-16.00
Fredag	fra kl.	9.00-13.00

Telefonen har altid lukket
mellem kl. 12.00-12.30

Formændene træffes på kontoret:
Tirsdag kl. 9.00-16.00.

Tidligere
folketsmedlem (S),
Lise Von Seelen, er
ambassadør for ULF



*Foreningen ønsker
vores annoncører,
medlemmer og læsere*

*en rigtig glædelig jul
samt et
lykkebringende nytår*

Formanden har ordet

Af Lars Gjermansen



ULF har nu 4100 medlemmer. Vi har haft 7 HB-møder siden sidste landsmøde. Vores kredse er meget aktive og laver mange aktiviteter. Vi har fået nye kredse, nemlig Odder Kreds, Aalborg Kreds, Fredericia Kreds og Helsingør Kreds.

Min beretning til ULF Landsmøde oktober 2015

Digitalisering og NemID

Vi har lavet foredrag og kurser om IT og NemID, og vi sidder med i nogle arbejdsgrupper om IT-hjælpemidler. Vi har haft debatemøder på Folkemødet om NemID og pengesager. Og vi har skrevet meget om problemerne med digitalisering og NemID, og hvor svært det er for os. Det går alt for stærkt. Flere bliver endda umyndiggjort. Det siger vi til alle politikere, at det skal stoppe.

Mobning på arbejdspladser

Mange foredrag og kurser om mobning både på værksteder, klubber og i bofællesskaber.

Uddannelse for folk over 30 år og efteruddannelse

Vi har talt med mange politikere om det. Vi har sagt til mange politikere, at vi synes værksteder skal laves om til uddannelsessteder, så man kan få ny viden. Vi bliver ved med at arbejde på sagen.

Synliggørelse og medlemspleje og at uddanne flere brugervejledere

Vi er blevet meget mere synlige. Vi har været i avisen, både Jyske Vestkysten, Kristeligt Dagblad, Jyllandsposten og flere lokalaviser. Vi er meget aktive på internettet. Der er 1000 mennesker der følger os på Facebook, og det stiger hele tiden.

Vi er til møder med ordførerne på Christiansborg, og skriver sammen med socialministeren og beskæftigelsesministeren.

Vi har møder med mange kommuner, og er med i konferencer, årsmøder osv. Vi bliver tit inviteret til mange forskellige ting, og vi prøver at være med så meget som muligt, så ULF bliver kendt i hele landet og får indflydelse. Vi synes nemlig, at det er vigtigt, at ULF bliver synlig og at vores stemmer bliver hørt.

Vi kommer meget ud til bosteder, værksteder og klubber og prøver at komme så meget i kontakt med jer medlemmer som muligt.

Vi prøver også at få jeres meninger med i ULF-bladet. For det er jeres blad.

Vi uddanner flere brugervejledere i den kommende tid, både inden for frivillighed, sundhed, sex og kærestes, og vi får mange henvendelser fra folk, der vil være brugervejledere.

Politiske sager

Selvbestemmelse

Der er stadig mange, der ikke har selvbestemmelse. Der er mange der ikke må bestemme hvad de spiser og drikker, hvad de laver i fritiden, og hvordan deres hverdag skal være. Nogle steder gør pædagogerne ikke et ordentligt arbejde. Nogle steder har de alt for travlt og er underbeholdt. Og så er der ikke tid til at lytte til beboerne.

Boliger

Vi kæmper imod store boenheder. Flere og flere kommuner vil nedlægge små boenheder og slå dem sammen til store boenheder.

Det er vi meget imod i ULF. Vi protesterer og siger til politikerne, at det skal stoppe. Vi udviklingshæmmede skal ikke bo i ghettoer. Vi vil være en del af samfundet.

Stemmeret

Vi kæmper for at alle udviklingshæmmede kan stemme. Det er forkert, at dem, der bliver umyndiggjort, ikke må stemme. Desværre er der også flere og flere i dag, der bliver umyndiggjort. Det er fordi, det er svært at følge med med IT og NemID.

Retssikkerhed

Vi kæmper for at kommunerne skal overholde loven. Det gør de ikke altid. Nogle gange er de lige glade med Serviceloven. Så sparer de ting væk, selvom de ikke må. Vi vil oplyse mere til medlemmerne hvad vores rettigheder er som udviklingshæmmede, og hvordan man kan klage, hvis kommunen sparer hjælpen væk.

Serviceloven

Vi protesterede kraftigt mod ændringer i Serviceloven – sammen med alle andre handicapforeninger. Det forslag, som den røde regering kom med, var uacceptabel. De ville tage vores rettigheder fra os. Men de trak i land.

Nu siger den nye regering, at de også vil lave Serviceloven om. Vi holder skarpt øje med, hvad de laver af udspil og accepterer ikke, at de tager rettighederne fra os.

Vil du med til Disneyland?

Tag med på en 4-dages tur ind i fantasiens land, Disneyland. Det ligger uden for Paris i Frankrig.

Disneyland består af to parker: Disney Studios der byder på film og en tur ind i Walt Disneys verden, og Disneyland Park hvor magi og eventyr kommer til live.

Mød de kendte Disney figurer – og måske får du en krammer af Fedtmule. Gå en tur rundt i eventyrenes verden eller prøv en af de vilde rutsjebaner. Gå ikke glip af det fantastiske optog og lysshowet omkring Disneyslottet om aftenen.

Overnatning bliver på et hotel ikke langt fra de to parker. Fra hotellet vil der være gratis bus til og fra parken.

Rejsetidspunkt og priser

Forventet afrejse Kastrup Lufthavn: 5. september 2016.

Forventet hjemkomst Kastrup: 8. september 2016.

Forventet pris: Omkring 8.500 kr. pr. person i delt dobbeltværelse. Der kan forespørges på enkeltværelser, og så vil vi undersøge, om det kan lade sig gøre, og hvad prisen er.

Inkluderet i prisen

- Fly Kastrup - Paris t/r
- Transport fra lufthavn til hotel t/r
- Hotelophold med morgenmad
- Bidrag til Rejsegarantifonden
- Deltagelse af ULF Ferie Støtteteam

IKKE inkluderet i prisen

- Transport til Kastrup Lufthavn t/r
- Frokost og aftensmad

Muligt tilkøb

Afbestillingsforsikring og rejseforsikring. Kontakt ULF Ferie for at høre nærmere.

OBS! Hvis du er interesseret i denne tur, skal du kontakte ULF Ferie hurtigst muligt. Omkring den 1. april vil vi kontakte alle interesserede, og I vil modtage yderligere informationer om turen. Vi kan nemlig først booke fly og hotel, når vi ved, om vi kan samle en gruppe på ca. 8 gæster.



ULF
FERIE



PRESSEMEDDELELSER

Af Lars Gjermandsen

Formand for Udviklingshæmmedes Landsforbund

Regeringen straffer os

Regeringen er kommet med nogle forslag, som gør os meget bekymrede. Hvis de bliver vedtaget, bliver det meget svært for os udviklingshæmmede fremover. På grund af førtidspensionsreformen kan vi ikke bare forvente at få pension mere.

Så vi skal ud og finde et job og tjene vores egne penge. Og det vil vi også gerne. Vi skal bare have hjælp til det. Men regeringen lægger op til, at der skal skæres i mentorordningen.

Så er der færre penge til, at vi får hjælp til at finde et job. Regeringen tror måske, at vi udviklingshæmmede bare selv kan sende en masse ansøgninger afsted eller trylle et job frem. Men det er ikke altid så nemt at finde et job.

En del af os udviklingshæmmede kommer i ressourceforløb, hvor kommunen skal finde ud af, om vi kan komme i arbejde. Så kommer vi på kontanthjælp.

Men nu vil regeringen også skære i kontanthjælpen. Det kommer til at ramme os hårdt.

Vi vil gerne ud på arbejdsmarkedet og være en del af samfundet og bidrage, så meget vi kan. Men det kan vi jo ikke, når vores vilkår bliver så meget forringet. Når det bliver sværere at finde et arbejde, og når os på kontanthjælp skal være endnu fattigere. Vi forstår ikke, hvorfor regeringen er ude på at straffe os så meget.

Kommuner skal betale for ferie

Ankestyrelsen: Kommuner skal sørge for ledsagelse til ferie

Så har vi en god nyhed. Ankestyrelsen skriver, at kommuner skal sørge for ledsagelse til udviklingshæmmede. Borgere, som har brug for pædagogisk hjælp for at komme på ferie, har ret til at få det af kommunen. Mange kommuner har sparet det væk.

Men nu skriver Ankestyrelsen i en principafgørelse, at kommunen skal holde sig til Serviceloven og give ledsagelse til de borgere, der har brug for det. Kommuner skal leve op til deres ansvar. De skal sørge for, at alle

udviklingshæmmede kan komme på ferie.

Det er en rigtig god nyhed. Vi udviklingshæmmede har samme rettigheder som alle andre borgere i Danmark, og vi bør også have samme muligheder som alle andre.

Vi vil også sige, at det ikke er alle udviklingshæmmede, der har brug for ledsagelse for at komme på ferie. Vi har mange ULF'ere med på ferie hvert år. De har ikke alle brug for en pædagog for at komme på ferie.

Mange udviklingshæmmede er selvhjulpne og kan mange ting selv. Og vil mange ting selv. Så er der bare frivillige med til at hjælpe med penge, medicin og andre praktiske ting.

Men de borgere, som ikke kan klare sig uden pædagogisk hjælp, skal også have lov at komme på ferie. Nogle borgere har brug for meget hjælp, hvis de skal på ferie. Men de skal også have mulighed for at komme på ferie.

ULF inviterer til konference om STU og livsduelighed



ULF har lavet undervisningsmateriale til STU-uddannelsen. Det hedder "Dig, mig og fællesskabet" og kan bruges af undervisere på STU-skoler til at lære unge med særlige behov, hvordan de skal begå sig socialt.

Det kan findes på hjemmesiden www.udviklingsmuligheder.dk

ULF holder konferencen for ledere, undervisere og andre med interesse for STU og for inklusion og uddannelse af unge med særlige behov.

Jette Tastesen, formand for ULF Ungdom, fortæller om, hvad unge med særlige behov har af drømme for fremtiden, hvilken uddannelse de drømmer om, og hvordan unge får de bedste uddannelsesmuligheder.

Lis Ellemand og Neel Holm præsenterer undervisningsmaterialet og fortæller, hvordan man bruger det med både krop, sanser og sprog.

De præsenterer, hvad man kan lære af Dig, mig og fællesskabet, hvordan det fungerer i praksis, hvordan det er blevet afprøvet, og de forskellige øvelser, temaforløb, film og spil der indgår i materialet.

Til sidst præsenterer lektor Iben Valentin Jensen nogle tanker og overvejelser om, hvordan man kan være en god pædagog og underviser for unge med særlige behov. Hvad adskiller specialundervisning fra almindelig undervisning? Og hvordan kan man bedst muligt undervise unge med særlige behov, så de bliver klar til voksenlivet og bliver en del af fællesskabet?

Praktiske oplysninger

Tilmelding til Lis Ellemand på lis@projektudvikleren.dk.

Pris: Kr. 1.340,- eks. moms, inklusiv forplejning.

Betaling: Beløbet kan indbetales på kontonr. 8401 – 1283748. Angiv navn og arbejdssted eller angiv EAN nr. i tilmeldingsmail til fakturering.

Tid og sted

Torsdag den 28. januar 2016 kl. 10.00-15.00.

Salon K; HUSET – KBH, Rådhustræde 13. 1466 Kbh. K.

Tilmeldingsfrist: 20. december 2015.

FAKTA

Undervisningsmaterialet "Dig, mig og fællesskabet" er gratis og findes på udviklingsmuligheder.dk. Det er udviklet af Udviklingshæmmedes Landsforbund (ULF) i samarbejde med elever og undervisere på 30 STU-skoler. Udviklingen har modtaget økonomisk støtte fra Undervisningsministeriet. Konferencen er arrangeret i samarbejde mellem ULF (Udviklingshæmmedes Landsforbund) og Lis Ellemand, Projektudvikleren.

Jan sørgede for en **AKUTLINJE** til sit bofællesskab

Jan sidder i ULF Frederia Kreds og er en af hverdagens helte (se foto nedenfor). Han bor i bofællesskab på Freyasvej i Fredericia. Der er blevet skåret ned på personalet i hans bofællesskab. Der er ikke personale om aftenen mere, så beboerne kan ikke få hjælp om aftenen.

Men nogle af beboerne har det svært psykisk og har brug for krisehjælp engang imellem. Jan gik til ledelsen, nemlig lederen af voksenteam service, og sagde, at han var bekymret for sine medbeboere. Han frygtede, at det var ham, der skulle ringe efter hjælp, når de andre var kede af det. Det var for stor en opgave for Jan.

Derfor gik han til ledelsen. Heldigvis reagerede de.

Der blev oprettet en akut telefonlinje, som har døgn-åbent, og den har åbent hver eneste dag hele året. Det betyder, at de beboere, som bliver kede af det midt om natten, kan ringe på en telefonlinje og få hjælp. Hvis det er virkelig slemt, kan de blive indlagt og overnatte i sikre rammer, hvor der er folk omkring dem.

Beboerne er mere trygge i hverdagen nu, fordi de ved, at de har en telefonlinje i baghånden. De har nogen at ringe til, når de får mylder i hovedet. Det var rigtig godt, at Jan



gik til ledelsen og skubbede på, så der kunne komme hjælp til hans medbeboere.

ULF vil gerne opfordre til at gøre det samme. Hvis I kender nogen, der ikke får den hjælp, de skal have – så opsøg en pædagog eller gå til ledelsen. Se på hvad Jan gjorde. I kan også gøre en forskel. Det nytter noget at råbe op.





Special Olympics
**WORLD
GAMES**
LOS ANGELES 2015



Elsebeth

ULF'ere vandt OL-medaljer

Elsebeth fra ULF Ringkøbing Skjern Kreds har været med til Handicap OL, også kaldet Special Olympics. Det foregik i slutningen af juli i år i Los Angeles i USA. Der deltog 6.500 atleter, 2.000 trænere, og der var folk med fra 165 forskellige lande sammen med 30.000 frivillige og omkring 500.000 tilskuere.

Det var en kæmpe stor oplevelse for Elsebeth og alle hendes holdkammerater, der var med. Elsebeth vandt en bronzemedalje, og det er hun meget

stolt af. Special Olympics har også været vist på TV2, hvor man kunne følge de seje udviklingshæmmede, der var med.

Det er godt, at der er kommet mere synlighed omkring Handicap OL.



Billeder af andre sportsfolk fra Special Olympics.

Jette passer godt på sin veninde Trine

Nu skal I høre om Jette og Trine. De har været bedste veninder i mange år, og de følges altid ad. En dag havde Trine det dårligt, og hun lå bare i sengen og kunne ikke gå.

Jette var meget bekymret for hende. Så Jette ringede til vagttelefonen 1813 og sagde, at de skulle sende en ambulance. Så blev Trine hentet og kørt på sygehuset.

Det viste sig, at hun havde lungebetændelse, og lungerne var ved at stå af. Så blev Trine opereret, og Jette kom og besøgte hende på Bispebjerg Hospital i København hver eneste dag og kom med blomster, appelsiner og slik til hende.

Nu har Trine det bedre, og hun kan snart komme hjem igen. Og hun er meget glad for den hjælp, hun har fået af Jette. Det var godt, at Jette hjalp, for Trine har ikke nogen pårørende tæt på. Og hun er svagtsynet, så mange ting er svære for hende.

Det er vigtigt, at man passer godt på sine venner og veninder. Det er godt, når man hjælper hinanden. Det kan Jette og Trine skrive under på.



” Det er godt, når man har en god ven eller veninde. Så kan man passe på hinanden.

Jette (til højre) og Trine (til venstre).



Så har der været Handicap Melodi Grand prix i Skanderborg den 30. oktober. Det er en konkurrence, der finder sted hvert år for brugerbands. I år var det på Skanderborg Gymnasium, og det var vildt sjovt. Der var rigtig mange mennesker med. Der var rigtig mange gode bands der optrådte med gode melodier.



Det var brugerbandet Bali fra Odense, der vandt 1. præmien, nemlig 5000 kr. og en vandrepokal formet som en guitar.



Der var mødt 50 ULF'ere op for at holde landsmøde. Det var Kirsten, formand for ULF Odense Kreds, der havde sørget for at vi kunne være i Kulturhuset. Lisbeth Jensen var ordstyrer på mødet.

Først fortalte formand Lars Gjermandsen om alt det ULF har arbejdet med de sidste to år. Vi snakkede blandt andet om IT, NemID og digitalisering og alle de problemer, der er med at styre sine egne penge.

Så fremlagde økonomichef Jane Jensen budget og regnskab. Hun fortalte at ULF mangler penge, og at vi er nødt til at spare.

Det er blandt andet fordi, medlemmerne ikke får betalt kontingent. Så det er vigtigt, at alle betaler deres kontingent. Det er også blevet meget dyrt at sende breve. Så vi vil prøve at sende flere emails.

Dem, der har email, vil få email i stedet for post. Kredsene skal have

flere penge ind. ULF kan ikke betale så meget til kredsene mere.

Vi vedtog en ny handlingsplan. Her er det, som vi vil arbejde med i ULF de næste 2 år:

- Medie, film, lyd og letlæst materiale
- Alle skal deltage i samfundet
- Frivillighed
- Inklusion
- Sundhed
- At gøre IT nemmere

Derudover snakkede vi om ULFs kredse og besluttede, at der skal vælges en ny kredsbestyrelse, hvis der kun sidder 3 tilbage i bestyrelsen. Når der kun er 3 i bestyrelsen, er det for lidt. Så skal man have nye folk ind.

Og så besluttede vi, at der skal vælges HB repræsentant på kredsens generalforsamling. Det vil sige, at den der skal sidde i hovedbestyrelsen, skal vælges på generalforsamlingen.

Vi snakkede om, hvor meget medlemmer skal betale i kontingent hvert år. Vi besluttede at hæve kontingentet til 150 kr. pr. år. Så kan vi få lidt flere penge ind i ULF.

Der var valg til kasserer i ULF. Susanne Jørgensen stillede op igen til posten, og hun blev enstemmigt valgt.

Bagefter var der valg til posten som næstformand. Jette Tastesen holdt en rigtig flot tale om, at hun gerne vil være næstformand. Jenny Andersen stillede også op som næstformand, men hun trak sig. Så Jette blev enstemmigt valgt som næstformand.

På landsmødet sagde vi en stor tak til Jesper Niemann, som har været en god næstformand. Jesper vil fortsætte med at tage ud til stiftende generalforsamlinger ligesom før. Til sidst fortalte Joan Riis om ULF's brugervejlederprojekter. Vi opfordrede også mange flere ULF'ere til at melde sig som brugervejledere.



Jettes tale til landsmødet

Til ULFs landsmøde holdt Jette Tastesen en tale, hvor hun fortalte, hvorfor hun gerne vil være næstformand i ULF. Bagefter blev hun valgt som næstformand i ULF.

Her kan I læse et uddrag af den flotte tale:

Foto: Franseska Mortensen/ULF

Jeg vil meget gerne være næstformand i ULF og mener selv, jeg har en masse at byde på. Og med min formandspost i ULF Ungdom har jeg en masse erfaring, jeg kan gøre gavn af. Jeg brænder af hele mit hjerte for at kunne være med til at gøre en forskel, hvor der er mest brug for det.

Jeg er en person, der elsker at udfordre mig selv, jeg er en rigtig fighter. Jeg er ikke personen, der bare giver op, nej tværtimod kæmper jeg for at få tingene til at hænge sammen. Jeg har lært på den hårde måde, hvad det vil sige at kæmpe og har masser af gå-på-mod og viljestyrke.

I ULF har jeg fundet stedet, hvor jeg føler mig 100 procent hjemme, og hvor jeg kan være mig selv. Jeg har lært så meget mere om mig selv og set nogle helt nye sider af mig selv. ULF kan gøre en masse ved folk, som ingen andre har formået, den gode stime synes jeg klart, vi skal holde fast i, og jeg vil også meget gerne hjælpe til, at det måske kommer mere frem i lyset.

I dag ville jeg ikke kunne undvære ULF i mit liv, det har så stor

betydning for mig. Personligt lægger jeg meget i mit frivillige arbejde, det betyder rigtig meget for mig, at jeg kan få lov til at yde et stykke arbejde, og det faktisk bliver anerkendt, og det, at jeg gør det frivilligt, giver mig en utrolig god fornemmelse og følelse i kroppen.

At der er plads til alle, er bare en ekstra bonus ved siden af, som også betyder alt for mig, og det gør det, fordi jeg før har følt, at jeg blev set ned på og mobbet på grund af mit handicap, og hende som ikke kunne finde ud af noget som helst selv, men jeg har i ULF fået lov til at bevise, at jeg kan en masse, det handler bare om at tro på det.

Min formandspost i ULF Ungdom har været med til, at jeg personligt har udviklet mig rigtig meget. Jeg er blevet mere bevidst om mine meninger og holdninger. Jeg har før været den stille og rolige type, hvor jeg nu ikke er bange for at sige, hvad jeg mener og så videre. Folk har måske først nu fået øjnene op for mit sande jeg, fordi de jo også tydeligt kan mærke på mig, at jeg endelig har

fundet mig selv 100 procent. Det er som om, de ser noget mere op til mig, netop fordi de også har set, hvordan jeg selv har tacklet dette.

Jeg mener også selv, at det vil være en kæmpe fordel, at I vælger en næstformand, som politikerne og kommunerne og vores samarbejdspartnere allerede kender i forvejen, fordi så kender de allerede til mig og vores holdninger i ULF, og hvad vi kæmper for.

Hvis de skal til at starte forfra med én, de slet ikke kender i forvejen, så skal de først til at finde ud af sådan nogle ting. Jeg mener også, det er vigtigt, at det skal være en stærk person, som, uanset hvad der måtte ske, tør stå ved sine meninger og kun vil ULF det bedste.

Det er også vigtigt, at I finder en, som virkelig brænder for at være med til at gøre en kæmpe forskel, hvis I synes ULF mangler en, der tager hånd om de svageste, som ikke kan kæmpe deres egen sag.

Synes I dette lyder som den rette næstformand, så synes jeg, I skal stemme på mig.

ULF'ere fyrede den af



til Kandis koncert

Søndag den 8. november 2015 var nogle ULF'ere taget til Låsby Kro til Kandis koncert. De var mødt op med super godt humør og var i super godt selskab og så frem til en fantastisk aften med dejlig musik, og de var alle klar til at give den gas på dansegulvet.

*Af Jette Sørup Tastesen,
næstformand i ULF*

Da vi ankom til Låsby Kro startede vi med at fordele værelserne hvor vi skulle overnatte. Efterfølgende var det tid til kaffe og kage og mulighed for at snakke med de fremmødte. Jeg fandt hurtigt ud af, at der var et kendt ansigt, en gammel efterskolekammerat, jeg ikke havde set i nok 12-13 år. Vi faldt hurtigt i snak igen.

Folk havde taget deres fineste tøj med, så der skulle også være tid til at gøre sig klar, inden festlighederne

begyndte, ellers hyggede folk sig med hinanden inden selskabet begyndte, snakken gik derudaf, alle var i utroligt højt humør og glædede sig til en fantastisk aften.

18.30 begyndte den festlige aften. Vi fik serveret en tre-retters menu. Forretten var tarteletter med høns i asparges, hovedretten var julemenu bestående af medister, and og flæskesteg med alt tilbehør, desserten var risalamande med kirsebærsovs.

Under middagen blev der snakket på livet løs, grint og pjattet, drukket noget øl, vin eller sodavand og smagt på al den gode mad. Der var virkelig en hyggelig stemning. Det hele tegnede til at blive en fantastisk aften.

Vi kunne måske godt have tænkt os, at Kandis også spillede, mens vi spiste. Vi skyndte os med at blive færdige med at spise, da vi havde fået at vide, at jo før vi blev færdige

med at spise, jo før kom Kandis på, men det var altid tjenerne vi ventede på. Vi havde nok været færdige i 10-15 minutter, inden de begyndte at rydde væk.

Klokken 21.30 var vi blevet færdige med at spise – og så til aftenens højdepunkt: Kandis gik på scenen. Fra første melodi var der ingen tvivl om, at vi var klar til at give den ekstra gas. Nogle var endda rigtig flittige på dansegulvet. Jeg var særdeles aktiv på dansegulvet og gav den virkelig gas. De andre mente, at de skulle begynde at holde mig i kort snor.

Jeg havde brug for at fyre den af, komme på lidt andre tanker, så jeg hyggede mig virkelig og brugte flittigt dansegulvet, grinte og pjattede med alle de andre, og så fik jeg mig en ny god ven den aften.

Fortsættes side 23

2 af pigerne havde fået øje på en rigtig pæn fyr, der var hjælper for en af gæsterne til koncerten. De to piger kom endda ud at danse med ham. Gitte og Ole prøvede at få ham til at være frivillig i ULF Ferie. De to piger blev enige om, at hvis han blev frivillig i ULF Ferie, skulle de helt sikkert noget mere ud at rejse med ULF.

Klokken ca. 00.30 var koncerten slut. Nogle sad og hyggede sig videre og snakkede med hinanden, mens andre var godt brugte. Folk mente, at jeg skulle skrive referat af, hvad der skete hele aftenen. Og det er så det, jeg har gjort her.

Mandag morgen stod vi op til den mest fantastiske morgenmad. Stemningen var mærket af nogle godt trætte og bombede mennesker.



Der blev drukket særligt meget kaffe den morgen, særligt en person var godt brugt og ødelagt, hende der havde danset så flittigt ude på dansgulvet, nemlig mig. Men tusind tak for en fantastisk aften og hygge-

ligt selskab, det var virkelig en dejlig fornøjelse at være til Kandis koncert med jer. Jeg er i hvert fald frisk til at tage med jer igen en anden gang.

Vi forstår virkelig at sætte gang i en ordentlig fest sammen.



Klub GOD MAD

Bydækkende Bostøtte i Aarhus søger lige nu frivillige til ny madlavningsklub for udeboende fysisk- og psykisk udviklingshæmmede.

Klub GOD MAD starter op i november på Møllevangsskolen i Aarhus og vil foregå hver onsdag fra kl. 16.00-19.30.

Vil du være med i madklubben? Vil du gøre en forskel for borgere, der har brug for ekstra hjælp? Og kan du lide at lave sund mad og skabe hyggelige aftener sammen med andre?

Du får et givende og meningsfuldt sted at være frivillig, hvor du støtter borgerne med at lave sund mad, have social kontakt og opleve glæde og succes.

Meld dig til og få mere at vide hos projektleder Anna Lindskrog fra Bydækkende Bostøtte på tlf. 2920 8202 eller annlin@aarhus.dk



Følg ULF på de sociale medier

facebook®



Følg ULF på Facebook: www.facebook.com. Vi lægger nyheder ud næsten hver dag. Vi lægger også mange billeder og videoer ud. Du kan skrive hilsner til os. Og du kan blive ven med os medarbejdere fra ULF kontoret. F.eks Ann ULF, May ULF, Christian ULF eller Joan ULF.

Følg ULF på Twitter: www.twitter.com. Her kan du se en oversigt over vores nyheder og vores pressemeddelelser. Vi sender også hilsner til politikere på Twitter. Skriv en hilsen til os på Twitter til @Foreningen_ULF.

Se billeder fra ULF på Instagram. Instagram er en app til telefonen, hvor man kan se andres billeder. På Instagram kan du følge ULF under navnet FORENINGEN_ULF eller ULF Ferie under navnet ulfferie. Du kan også følge kendte mennesker, musikere, skuespillere m.m. på Instagram.

DSB VIL GERNE HJÆLPE DIG MED AT TAGE TOGET

DSB har Handicapservice. De kan hjælpe dig med billet, og de kan hjælpe dig med at finde det rigtige tog. DSB kan også hjælpe dig med at bære bagage op til 20 kilo. Du skal bare ringe til DSB Kundeservice på telefon 70 13 14 15 mellem klokken 7 og 18.

Når de spørger i telefonen, skal du trykke 6. Du skal bestille Handicapservice senest 24 timer før du skal med toget. Før skulle man bestille senest 48 timer før, men det er lavet om. Nu er det senest 24 timer før.



VENNETJENESTE

ULF- Vennetjeneste er nu startet op igen, efter midlertidigt at have været ude af funktion. Kunne du tænke dig en ligesindet ven? Så tilmeld dig ULF- vennetjeneste på vores hovednummer: 75 72 46 88 eller send en e-mail til am@ulf.dk. ULF- Vennetjeneste er ikke en ledsagerordning eller nogen medhjælperordning. Vi skaber venskaber mellem mand til mand og kvinde til kvinde. Hvis du ønsker en kæreste bør du benytte dig af www.knuus.dk eller vores Dating-fester. ULF Vennetjeneste skaber udelukkende venner – kontakter.



KONTAKT ANNONCER

FRISK MAND SØGER KÆRESTE

Jeg er en frisk mand på 46 år, som bor i egen lejlighed i et opgangsbofællesskab i Viby J.

Til daglig arbejder jeg som graver på Tilst Kirkegård. I min fritid går jeg nogle ture ved stranden og i skoven. Så tipper jeg også lidt en gang i mellem. Jeg kan også godt lide at se sport på tv. Jeg tager også nogle cykelture en gang i mellem.

Nå, men skriv endelig til mig.

Alf Breum

Grundtvigsvej 16, 2. tv., 8260 Viby J. Mobil 28 56 11 17

Mail: alfbreum@gmail.com - Facebook: Alf Breum

SØD KÆRESTE SØGES

Hej. Jeg hedder Brian og er 34 år, har flotte blå øjne samt smart brunt hår. Jeg er almindelig af bygning. Jeg er en sød, rolig mand, med masser af godt humør.

Mine interesser er musik, computer og at se en god film. Jeg kan godt lide oplevelser, f.eks rejser, fester og koncerter. Jeg søger en rar og rolig dame, mellem 25-32 år, som bor i Østjylland.

Håber at der er en sød dame til mig derude.

Mit mobilnr. 20 76 31 04

MAND SØGER MAND

Jeg hedder Jens Christian og er 46 år. Jeg er homoseksuel og vil rigtig gerne møde en mand at blive kæreste med.

Jeg elsker at høre god musik og dans, synes det er skønt at gå ud at shoppe lækkert tøj. Jeg går til koncerter, ud at spise, i biografen og i fitnesscenter. Jeg synes også, det er hyggeligt at lave en god middag hjemme, sludre og se en film.

Jeg kigger efter en dejlig fyr, der har det ligesom mig. Jeg bor i min egen lejlighed i Allerød og arbejder i en kantine.

Ring eller sms til mig på 50 26 61 54. Jeg er også på Facebook.

Hilsen Jens Christian Schrader

SØGER KVINDELIG KÆRESTE

Jeg er en sød radiovært på 33, som søger en sød kvindelig kæreste på 25-35 år. Jeg hedder Peter Wedel. Jeg bor i Viborg. Du må gerne bo i egen lejlighed, som tilhører et støttecenter eller et bofællesskab. Jeg er interesseret i: Musik, film, wrestling og 2. verdenskrig. Jeg er fan af fodboldklubben Manchester United.

Lyder jeg som din næste kæreste, så ring og få en snak med mig på 20 59 99 10. Håber at høre fra dig.

Kh fra Peter Wedel

MAND SØGER MAND

Jeg hedder Jens og er 62 år gammel og bor i egen lejlighed i et bofællesskab. Jeg søger en kæreste/ven at dele min fritid med. Jeg kan lide at gå ture og se danske film. Du skal helst bo et sted i Midtjylland. Har det din interesse, håber jeg du skriver til mig.

Med venlig hilsen Jens Hollænder
Sydtoften 6, 7200 Grindsted

SØGER EN SØD KVINDE

Jeg er en mand på 61 år, der søger en kæreste imellem 47 og 50 år. Hun må gerne bo i Frederikssund, Birkerød, Slangerup, Allerød eller Helsingør.

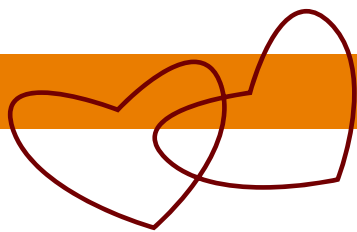
Jeg bor på Slangerupgårdsvej 7 B, st. i Slangerup. Mit nummer er 24 83 71 91. Jeg kan godt lide hygge og god mad, gåture og at se DVD og høre god musik.

Du må må gerne være smuk og sød og må godt have billede.

Hilsen Kaj Bjarne Nielsen (også kaldet KB)

HEJ ALLE

Vi søger venner i hele landet. Vi er lige flyttet til Syd-djurs ved Rønde. Vi er gift og har været sammen i 25 år og hedder Jasmin og Jonatan. Vi er 42-43 år. I skal være mellem 25-45 år. Vi elsker fis og ballade, byture, biografen, se TV, køre ture i naturen m.m.



KONTAKTANNONCER

Kontakt os på: lille.mand@dukamail.dk eller skriv til os: Jasmin Dyrhøi og Jonatan Jensen, Engblommevej 19, 8410 Rønde.

HEJ MED JER SØDE PÆNE PIGER

Jeg er en mand på 46 år, der savner en sød dame at være sammen med.

Jeg bor i min egen lejlighed i Odense. I min fritid kan jeg godt lide at tage i biffen og gå nogle ture sammen og tage ud at spise sammen. Og så har jeg en stor båd, hvor man kan holde ferie sammen og tage ud at sejle sammen og høre musik.

Venlig hilsen Flemming Olsen

Poppelhaven 40 st., 5240 Odense NØ. Tlf. 29 85 40 76

KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Magnus og jeg er 35 år. Jeg søger en sød og rar pige, der forhåbentlig kan blive min kæreste. Jeg bor i et opgangsfællesskab på Østerbro i København. Jeg har en søn på 2½ år. Ham ser jeg en gang om måneden.

Mine interesser er: Musik – især Bob Marley, styrketræning, Xbox, økologi, naturen. Jeg er 189 cm høj, så du må gerne være 160-180 cm og være mellem 25 og 40 år.

Er det noget for dig? Så ring til mig på: 22 38 37 33.

Hilsen Magnus

KVINDE FRA ODENSE SØGER ÆRLIG OG KÆRLIG MAND

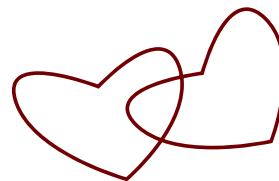
Jeg er en fysisk handicappet kvinde på 56 år. Jeg er spastikker og sidder i kørestol. Jeg er positiv og har let til smil og grin, og så er jeg livsnnyder, tager til koncerter m.m. Og så elsker jeg en god ferie ned i varmen.

Jeg er romantisk med ALT, hvad det indebærer, og så er jeg træt af at være alene, så kom nu ud af busken og skriv til mig.

Kun seriøse henvendelser, og du skal helst bo på Fyn.

Kh Jane B.K.

Billetmærke 4203



SØGER KÆRESTE I NORDSJÆLLAND

Hej, jeg er en sød slank rødhåret kvinde, som søger en sød kæreste på 50-58 år. Jeg bor i egen lejlighed i Humlebæk.

Jeg kan godt lide at se film, jeg har selv en hel del DVD-film. Jeg kan også lide at gå ture, høre musik og spise en god kage til kaffen, og så elsker jeg julepynt.

Jeg har en kattekilling som hedder Nuller. Vil du vide mere så skriv til mig på billetmærke 4759.

Med venlig hilsen Ethel Vandrup



Ny klub for homoseksuelle

Nogle mænd kan godt lide mænd. Og nogle piger kan godt lide piger. For man må nemlig selv bestemme, hvem man er kæreste med.

Er du homoseksuel og udviklingshæmmet?

Så kom i den nye klub for homoseksuelle. Her kan du møde andre, der er ligesom dig. Det er både for piger og drenge.

Det starter mandag den 23. november kl. 17 på Kirkehaven 2, 3450 Allerød (nord for København). Klubben ligger i kælderen.

Ring til Anette fra klubben hvis du vil høre mere. Tlf. 5182 6355.



AKTIVITETER I ULFS KREDSE



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND



HUSK AT KOMME HVIS DU TILMELDER DIG EN AKTIVITET, FOR SÅ REGNER VI MED, AT DU KOMMER. HVIS DU IKKE KAN KOMME ALLIGEVEL, SKAL DU HUSKE AT MELDE AFBUD I GOD TID!

FREDERIKSBERG KREDS

ULF Frederiksberg Kreds har et foredrag om ULF Ferie tirsdag den 2. februar 2016 fra kl. 19.00 til 21.00 på Bakspejlet, Vesterbrogade 194, 2000 Frederiksberg. Alle er velkomne til at deltage. Det er gratis at deltage. Men tag nogle penge med, hvis du vil have lidt at drikke eller spise. Der er tilmelding til Jan W. Hansen på telefon 36 17 09 18 senest den 26. januar 2016.

FREDERIKSHAVN KREDS

Frederikshavn kreds har Nytårsfest lørdag den 9. januar 2016 fra kl. 17.00 til 23.00 på Klub Grimle, Baldersvej 11, 9900 Frederikshavn.

Alle er velkomne til at deltage. Det vil koste 200 kr. for at deltage, og så får man champagne, kransekage, mad, livemusik, kaffe og kage. Man skal betale den dag man tilmelde sig. Og man tilmelder sig i Klub Grimle senest den 6. januar 2016.

KOLDING KREDS

Julefrokost

Kolding Kreds har julefrokost fredag den 11. december 2015 fra kl. 18.00 til 23.00. Julefrokosten bliver holdt i Kolding Bowlingcenter, Skovvangen 35, 6000 Kolding.

Alle er velkomne til at deltage i julefrokosten. Det vil komme til at koste 300 kr. pr. person, og det er med julemad og livemusik. Man skal huske at tage lomme-penge med til drikkevarer.

De 300 kr. skal indbetales til kredsens konto som er: Reg. nr. 7562, kontonr. 1005539 senest den 1. december 2015.

Der er tilmelding til Jesper N. Pedersen på tlf. 51 26 06 46 senest den 1. december 2015.

ODENSE KREDS

Odense Kreds har et Fyraftensmøde torsdag den 28. januar 2016 fra kl. 15.30 til 17.00. I Kulturhuset, Rytterkassernen 19, 5000 Odense. Alle er velkomne til at deltage. Det vil koste 25 kr. for at deltage. Man får kaffe, the og kage. De bedes indsat på reg. nr. 7244, kontonr. 1218368 senest den 14. januar 2016. Man skal tilmelde sig til Kirsten Bastholm på 22 59 64 32 senest den 14. januar 2016.

Odense Kreds har nytårsfest lørdag den 16. januar 2016 i Kulturhuset, Rytterkassernen 19, 5000 Odense. Alle er velkomne til at deltage. Det vil koste 235 kr. for at deltage, og der får man mad og fri drikkevarer hele aften. Pengene bedes indsat på reg. nmr. 7244, kontonr. 1218368 senest 4. januar 2016. Man skal tilmelde sig til Kirsten Bastholm på 22 59 64 32 senest den 4. januar 2016.

ÅLBORG KREDS

Julehygge

Ålborg Kreds har julehygge mandag den 21. december 2015 fra kl. 13.30 til 15.30 på Perlen, Løkkegade 7, 9000 Ålborg. Det vil koste 25 kr. Det er til æbleskriver og kaffe.

Alle er velkomne til at deltage. Man skal tilmelde sig til Finn Bro på 61 51 52 32 senest den 7. december 2015. Man tager bare penge med den dag.

ULF STARTER EN KREDS I NÆSTVED

ULF vil starte en kreds i Næstved. Vil du være med til at lave frivilligt arbejde? Vil du kæmpe for, at udviklingshæmmede får bedre villkår? Vil du være med til at bestemme, hvad der skal ske i Næstved?

Så mød op til stiftende generalforsamling onsdag den 10. februar 2016 fra kl. 12.30 til 14.30 på NSV Beskæftigelses- og Aktivitetscenter, Fabriksvej 78, 4700 Næstved.



S

KREDSE

TAG MED PÅ EN TUR RUNDT I LANDET OG MØD ULF'ERE FRA VORES KREDSE. SÅ VIL DE FORTÆLLE DIG, HVAD DE LAVER I DERES KREDS.



Finn Bro, Aalborg



Anita Madsen, Mors



John Allan Poulsen, Holbæk

AALBORG KREDS

Finn Bro, formand i Aalborg Kreds:

Det går fint i Aalborg Kreds. Vi har været en tur på Restaurant Flammen i sommer. Der kom 17 mennesker. Vi hyggede os rigtig meget, og der blev taget mange gode billeder. Vi har haft foredrag om Facebook på Værestedet Perlen. Og så holder vi julefrokost på Jensens Bøfhus, og d. 21. december laver vi julehygge med æbleskiver på Perlen, hvor vi ønsker hinanden god jul.

NYKØBING MORS KREDS

Anita Madsen, bestyrelsesmedlem

i Nykøbing Mors Kreds:

Heroppe er der meget handicapdræt. Der er mange af os der spiller håndbold og også hockey og fodbold. Så har vi flyttet dagcenter, nu er vi flyttet over til H.C Ørstedvej. Nu har vi lokaler der, så vi kan holde ULF møder og aktiviteter. Der er mere plads og flere lokaler. Så nu skal vi have gang i nogle flere ULF ting.

BILLUND KREDS

Inger Fjordvald, kasserer i

Billund Kreds:

Vi skal på en juletur, hvor vi lejer

en bus og kører op til Den Gamle By i Aarhus d 12/12. Så har vi foredrag om mobning i Cafe Himmelblå 25/11. Og så har vi været til Frivillig Fredag, hvor vi har siddet i Grindsted Centeret og delt ULF foldere ud. Vi har snakket med folk, der kom forbi og fortalt om, hvad vi laver i ULF.

ODENSE KREDS

Kirsten Bastholm Christensen,

formand i Odense Kreds:

Vi laver mange ting her i Odense Kreds. Vi har haft sommerfest i CityBowl i juni måned. Der var både ULF foredrag, bowlingturnering og musik og dans. Det var en stor succes.

Vi har fået penge af Odense Kommune til at lave arrangementer om IT, digitalisering, computer og Facebook. Vi har været til Frivilligt Folke-møde i Frivilligcenter Odense, hvor vi har delt ULF foldere ud og mødt andre foreninger og snakket med folk om, hvad vi laver i ULF.

Og så har vi protesteret over, at de vil nedlægge bosteder i Nyborg. Det har vi kritiseret i avisen. Og så snakker vi om at lave en tur til Ege-skov Slot i foråret og en weekendtur i sommerhus næste sommer.

HOLBÆK KREDS

John Allan Poulsen, formand

i Holbæk Kreds:

Det går godt i Holbæk Kreds. Vi følger meget med i, hvad der sker. Vi går op i politik. Jeg har meldt mig ind i Konservative Folkeparti og går til deres møder og har også været til deres landsmøde.

Vi har haft ULF bestyrelseskursus på Holbæk Bibliotek, hvor vi talte om hvordan man kan blive god til at lave bestyrelsesarbejde og hvordan man arbejder godt sammen. Og så er der nogle af os fra Holbæk der skal med på ULF Feries juletur til Lübeck. Det glæder vi os til.

FREDERIKSSUND KREDS

Steen Jensen, formand for

Frederikssund Kreds:

Vi har ikke ligget på den lade side. Vi har både haft en sejltur på Slots-søen i Hillerød. Vi har arrangeret en bowlingtur i Hillerød.

Vi har haft politikermøde i forbindelse med Folketingsvalget på Sølager i Hundested, og så har vi haft foredrag om selvbestemmelse på Klub Stjernesund i Frederikssund.

HVEM ER ULF?

Udviklingshæmmedes LandsForbund er drevet af – og for – udviklingshæmmede. Foreningen har mere end 4000 medlemmer, og hovedkontoret i Vejle drives af udviklingshæmmede. Vi har også medarbejdere, der er kvalificerede til at køre projekter og styre økonomien.

ULF ARBEJDER BLANDT ANDET PÅ AT:

- Blive hørt og få indflydelse på sager, der handler om udviklingshæmmede.
- Informere andre udviklingshæmmede om for eksempel med- og selvbestemmelse.
- Arrangere kurser og ferieture.
- Eliminere mobning og diskriminering af udviklingshæmmede.
- Nedbryde fordomme om udviklingshæmmede.
- Skabe netværk, venskab og kærlighed mellem udviklingshæmmede, fx gennem datingsitet knuus.dk.

VI SIGER TIT:

"Vi kan mere, end du tror, men vi behøver din hjælp". Vi mener det faktisk. Din hjælp er vigtig for ULF. Sammen kan vi nemlig nå mange mål, som vi for blot få år siden måtte opgive, fordi vi blev overset og holdt ude.

Udvikling • Ligestilling • Forskellighed