

ULFnyt

21. årgang • nummer 2 • april 2017

MIT ARBEJDE ER MEGET
MERE END BARE ARBEJDE

VASKERIET

DRØMMEN OM AT
HAVE ET ARBEJDE



BESØG PÅ
JOBKOLLEGIET

ULF FERIE ARRANGERER • ARBEJDE OG FRITID • KONTAKTANNONCER
SUNDHEDSKONFERENCE • EN BOG OM OVERGREB • ATELIER KARAVANA
ULF KNÆKKER CANCER • FESTIVALTOUR • JOANS SUNDHEDSRÅD



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

Nordea Ejendomme

Erhvervslejemål

der matcher dit behov!



4333 8100
nordeaejendomme.dk

Sommerhuse i hele Danmark



Hus nr.: D1120



- Find dit drømmehus hos
dansommer

39 14 30 03 • dansommer.dk

dansommer



tilstbilsyn.dk

Blomstervej 6

Åbent til kl. 17:30 i hverdage!

Online
booking

eller

86 242 242

99,4%
kundetilfredshed

Per's VVS ApS



Virkelyst 2 • 4420 Regstrup

Telefon 59 18 33 30

info@persvvs.dk • www.persvvs.dk



Hold varmen ...

Køb trygt din fyringsolie og naturgas hos DCC Energi

DCC Energi forhandler **Shell fyringsolie og naturgas**
til konkurrencedygtige priser.

Bestil på telefon **7010 2010** eller **www.dccenergi.dk**



Shell Forhandler

DCC
energi

DCC Energi forhandler Shell fyringsolie, diesel, smøremidler og naturgas. Derfor nyder vores kunder godt af både vores høje serviceniveau og Shells løbende produktudvikling og kvalitetssikring.



Lars Gjermadsen – formand for ULF

HAR ORDET

ALLE, OGSÅ MENNESKER MED UDVIKLINGSHÆMNING, vil gerne have både job og uddannelse. Det er om muligt blevet endnu vigtigere, nu da færre får tilkendt førtidspension.

Det giver et godt selvværd at kunne forsørge sig selv. Ligesom det for mange bidrager til en højere grad af livskvalitet. Det er også vigtigt at presse på for at få et job, når man er på kontanthjælp, og når udredningerne er for lange.

Allerhelst ser vi, at mennesker med udviklingshæmning indgår på det ordinære arbejdsmarked, i det omfang de kan men naturligvis på særlige vilkår. Det gør vi, fordi vi gerne både vil integreres i samfundet men så sandelig også bidrage til samfundet.

På uddannelsesområdet ser vi gerne, at STU-uddannelserne i højere grad giver kompetencer, som kan

bruges og efterspørges på arbejdsmarkedet. Samtidig ser vi gerne, at STU-uddannelserne giver kompetencer og mulighed for, at man kan læse videre på en anden uddannelse, f.eks. på en erhvervsskole.

Som jeg nævnte i sidste udgave, starter vi i marts måned vores ULF Knækker Cancer kampagne i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse. Allerede nu har rigtig mange meldt sig på banen med bidrag af den ene eller anden slags. Det vil vi gerne takke mange gange for.

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

FORMAND FOR ULF:

Lars Gjermadsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Jette Tastesen

ANSVARSHAVENDE

ULF/ULF UNGDOM:

Gitte Christensen

DEADLINE:

for indlæg er den 20 april.

Næste blad udkommer i juni.

KONTAKTANNONCER:

skal sendes til ULF's kontor:

ULF Dæmningen 58, 7100 Vejle

FORSIDEFOTO:

Signe Naessing

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:

Intryk ApS

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. 9.00-13.00

TELEFONEN HAR ALTID LUKKET:

mellem kl. 12.00-12.30

FORMÆNDENE TRÆFFES

PÅ KONTORET:

Onsdag kl. 9.00-15.00.

ULF FERIE ARRANGERER

RIDEFERIE I

DRONNINGENS FERIABY

I Dronningens Ferieby ved Grenå kan du komme med på rideferie. Hver dag er der rideundervisning. Undervisningen er for alle, og er tilpasset det man kan. Efter rideundervisningen er små ture og oplevelser en mulighed.

Dag 1 Der er ankomst til husene kl. 14. Vi mødes og pakker vores ting ud. Bagefter går vi en tur i feriebyen. Til aften tager vi på restaurant i Grenå. Derefter skal vi til informationsmøde på rideskolen.

Dag 2 Vi spiser morgenmad i husene og følges bagefter til ridning. Først skal vi møde hestene og de skal gøres klar til dagens ridetur. Efter frokost er der forskellige udflugter. Aftensmad på restaurant i byen.

Dag 3 Dagens program starter med morgenmad i husene, efterfulgt af dagens rideundervisning på Djurslands ride klub og der efter vil det være muligt at lave ture eller hygge i husene. Den sidste aften spises der i fællesskab på restaurant.

Dag 4 Efter morgenmaden pakker vi sammen i hytten og følges til rideskolen og så vil det være muligt at få en sidste ridetur, inden vi siger farvel og tak for denne gang.

Dronningens ferieby - Husene

Feriebyen ligger i et naturskønt område. Vi skal bo i huse hvor der kan bo 4 personer fordelt på to rum. Der er opholdsrum/stue, eget køkken og bad. Der er en terrasse hvor vi også kan sidde og hygge, hvis vejret ellers er godt.



Rejsetidspunkt og priser

Afrejse d. 14. september 2017

Hjemkomst d. 17. september 2017

Pris pr. person i delt

feriehus kr. 5.625,-

Der skal lommepege til aftensmad – beregn ca. 200,- pr. aften torsdag, fredag og lørdag.



Betaling

Depositum på kr. 1425,- betales ved tilmelding. Restbeløbet på 4200,- betales senest d. 7. juli 2017

Reg.nr.: 7244 Konto nr.: 1233219

Tekst: navn/Rideferie



Inkluderet i prisen

- Ophold i feriehus med 3 andre gæster
- 3 x morgenmad
- 3 x frokost
- Ride undervisning ifølge program





ARBEJDE OG UDDANNELSE

Hvad betyder det for os?

INTERVIEW MED JETTE • JOBKOLLEGIET • VASKERIET
UDDANNELSE TIL ALLE • NYT KONCEPT I AALBORG

FAKTA OM JETTE:

Jette Sørup Tastesen.

Født 15. september 1984, 33 år.

Bor i Esbjerg.

Butiksmedarbejder hos INCADO
By Roholt siden 2011.

Næstformand i Udviklings-
hæmmedes LandsForbund.

Formand i ULF Ungdom.



UDDANNELSE

INTERVIEW MED JETTE

EN DAG I DET SPÆDE FORÅR MØDTES ULF NYT med ungdomsformand Jette Sørup Tastesen til en snak om uddannelse. Netop uddannelse er et af de temaer, som Jette, via sin post som ungdomsformand, beskæftiger sig meget med.

Jette startede et nyt kapitel i sit liv i januar måned. Efter mange og lange overvejelser besluttede hun sig for at starte på uddannelse. Jette undersøgte flere muligheder, og til sidst bestemte hun sig for at tage sin 9. klasses afgangsprøve i dansk via fjernstudie.

Det foregår på den måde, at Jette får tilsendt opgaver til sin computer. Hjemmefra kan hun så løse de opgaver, hun har fået stillet og sende sine besvarelser tilbage. Efterfølgende læser en lærer Jettes opgavebesvarelse igennem og giver hende feedback.

Den måde at tage en uddannelse på er så fleksibel, at Jette kan bibeholde både sit job i kunstforretningen og varetage sine opgaver som ungdomsformand. Og at både job og formandspost betyder noget for Jette er helt tydeligt. For hende betyder det utroligt meget at have noget at rive i og gøre noget for andre end sig selv.

Jette fortæller, at det var lysten til at lære noget nyt og samtidig udfordre sig selv, der fik hende til at søge ind på uddannelsen. Lige som hun godt kunne tænke sig "... nogle flere kompetencer." At valget faldt på fjernstudie, var en meget bevidst beslutning fra Jettes side. Hun var bekymret for, om hun passede ind i VUC's rammer.

VUC er voksenundervisningscentre, som ligger rundt om i landet og tilbyder undervisning i forskellige fag og på forskellige niveauer. Jette havde hørt, at der foregik en del mobning på VUC, og derfor var hun bange for, at det skulle gå ud over hende, fordi hun har et udviklingshandicap. Jette siger direkte at: "Hvis jeg skulle have mig selv med, skulle det ikke være VUC."

I midten af maj skal Jette til eksamen i dansk. Da hun tager uddannelsen via fjernundervisning, betyder

det, at hun skal til Haderslev for at blive eksamineret. Men det tager Jette helt roligt. Via sin formandspost i ULF Ungdom er hun vant til at rejse landet rundt. I sin fritid er Jette ivrig fan af Esbjergs ishockeyhold, Esbjerg Energy, hvilket giver anledning til mange kærlige drillerier på ULF, hvor foreningens politiske rådgiver er fan af SønderjyskE. Derudover bruger hun meget tid sammen med sin kæreste og sine venner.

På ULF følger vi spændt med i Jettes uddannelsesforløb og glæder os til, at hun forhåbentligt står med et flot resultat, når eksamen er overstået i maj. Vi kan kun opfordre andre, der går med tanken om at starte på en uddannelse, til at undersøge de muligheder der er.

Fakta om fjernundervisning:

Fjernundervisning på VUC.nu henvender sig til alle, der ønsker fleksibilitet og frihed til uddannelse på deres egne præmisser.

Du kan tage fjernundervisning på VUC.nu året rundt og blive optaget, når det passer dig. Der er ingen krav om fremmøde på bestemte tidspunkter af dagen. Sammen med din lærer lægger du en plan, der passer til din hverdag.

VUC.nu tilbyder en række fag på 9. og 10. klasses niveau samt HF enkeltfag. Du kan se dem alle og læse mere om fjernundervisning her: www.VUC.nu

For at få det fulde udbytte af undervisningen skal du kunne arbejde selvstændigt og struktureret. Og du skal overholde deadlines for aflevering af opgaver m.m. samt prøver og eksamener.

Der er p.t. cirka 3000 kursister på VUC.nu

HVAD ER JOBKOLLEGIET?

JOBKOLLEGIET TILBYDER UNGE MED SÆRLIGE BEHOV et helhedstilbud. Det vil sige, at man på jobkollegiet lærer mange af de ting, man har behov for at kunne i fremtiden.

På jobkollegiet arbejder de unge på at blive så selvstændige som overhovedet muligt. Man skulle gerne blive bedre til det, man allerede er god til men også blive bedre til det, som man har svært ved.

På jobkollegiet lærer de unge mennesker blandt andet, hvad der skal til for at bo selv. De får hjælp til at opnå tilknytning til arbejdsmarkedet og til at tage en STU-uddannelse.

Jobkollegiet blev oprettet i 2009, da en gruppe forældre undrede sig over, at der ikke var tilbud, der passede til de behov, som deres børn havde. Forældrene tog derfor kontakt til Jysk Børneforsorg, som var behjælpelige med at starte kollegiet op. I dag bor der 11 unge mennesker på jobkollegiet, de har vidt forskellige behov, men fælles for dem er, at de er unge mennesker, som gerne vil det samme, som alle andre unge mennesker.



VASKERIET – EN ØVEBANE FOR UDVIKLINGSHÆMMEDE

I VASKERUMMET I BRABRAND BOLIGFORENING holder "Vaskeriet" til. Mere præcist "Vaskeriet – en øvebane for udviklingshæmmede".

ULF var forbi og fik en snak med Lotte Larsen og Katja Sønderbæk, som begge er frivillig medarbejdere i Vaskeriet.

Vaskeriet handler i bund og grund om "drømmen om at have et arbejde". Og gerne et meningsfyldt arbejde. Og meningsfyldt arbejde må man sige, det er. For siden starten den 3. januar 2017 har Vaskeriet, ifølge de to kvinder, været en medvirkende faktor til, at der er skabt både kærlighed og fællesskab i boligforeningen. Vaskeriet tilbyder at vaske tøj for beboerne i boligforeningen, og har man svært ved at komme til vaskeriet, ja så klarer Vaskeriet både at hente og bringe vasketøjet.

At der er skabt et fællesskab ses tydeligt, når man træder ind i Vaskeriet. Der er en hyggelig lille krog, hvor det er muligt at sætte sig og få en hyggesnak og en kop kaffe. Katja og Lotte har, på trods af travlhed, altid tid til en snak.

Forleden var Katja forbi med vasketøj til en ældre beboer i foreningen. Den ældre kvinde var så glad for,

at Katja havde tid og overskud til at komme forbi, at hun forærede Katja to hjemmesyede hjerter. Og hjerter, eller rettere hjertevarme, er der masser af i Vaskeriet. Første gang Katja skulle aflevere vasketøj, var hun en smule nervøs, men med tiden har hun kun oplevet positive tilbagemeldinger, så nu er hun helt tryk ved at skulle rundt i boligforeningen med vasketøj.

Vaskeriet har åbent to dage om ugen fra kl. 9 og indtil Lotte og Katja er færdige med arbejdet. De tager begge bussen til og fra Vaskeriet, og der er ingen slinger i valsen. De når altid bussen og holder pladser til hinanden.

Og nu vi er ved busser, så er fremtidsplanerne også på plads. Vaskeriet ønsker sig nemlig en vaskebus, så de kan tage rundt til andre boligforeninger og vaske, men så sandelig også sprede fællesskab og kærlighed.

På Vaskeriet er der ikke kun en bundlinje men hele tre. Det er vasketøj, fællesskab og øvebane. Og som det ser ud lige nu, er der overskud på alle tre.



UDDANNELSE TIL ALLE

I DANMARK ER DER NEDSAT FORSKELLIGE MÅLSÆTNINGER i forhold til hvor stor en del af befolkningen, som skal gennemføre forskellige uddannelser.

Eksempelvis er det politisk besluttet, at 95% af en ungdomsårgang skal gennemføre en ungdomsuddannelse. I bund og grund en fin målsætning men det uddannelsesstilbud, som tilbydes unge med udviklingshæmning og andre særlige behov, er for ULF at se ikke nok. STU'en, den særligt tilrettelagte ungdomsuddannelse, har både styrker og svagheder. Svaghederne vil vi meget gerne have gjort noget ved.

I Udviklingshæmmedes LandsForbund kæmper vi blandt andet for, at de særligt tilrettelagte ungdomsuddannelser kommer til at foregå på almindelige uddannelsessteder. Vi ser gerne, at unge på STU'en bliver en del af det liv, som foregår på uddannelsesstederne og ikke på særlige STU-skoler – gemt lidt væk fra resten af landets unge. Hvis STU'erne kom til at være en del af det almindelige uddannelsesmiljø, ville det også være muligt at udstede mere officielle uddannelsesbeviser, frem for at det er forstanderen på et tilbud, som tilfældigvis udbyder STU, som udsteder beviset.

I STU-lovgivningen ligger der muligheder for at benytte undervisning fra eksempelvis voksenuddannelsescentre (VUC) og arbejdsmarkedsuddannelserne (AMU), men det sker desværre i alt for lille en grad. Det ser vi gerne, at kommunerne får øjnene op for.

Hvis vi forestiller os, at vi har en ung STU-elev, som gerne vil arbejde med metal. Her er muligheden enten at lade eleven lære at svejse på STU-skolen, og at det er forstanderen, som underskriver et uddannelsesbevis på, at den unge har lært at svejse. Den anden mulighed er at lade den unge indgå i et AMU svejsekursus. Dermed får eleven et AMU svejsebevis efter endt kursus. Hvilket uddannelsesbevis er mon mest efterspurgt på arbejdsmarkedet? Vi tror bestemt, det er AMU-beviset.

At benytte de muligheder, som vi har forsøgt at skitserere, vil for os at se være en fordel for både unge STU-elever, arbejdsmarkedet og samfundet.



En anden svaghed, som vi ser ved STU'en, er, at den ikke i sig selv giver mulighed for videre uddannelse. Den kan også kun tilbydes unge under 25 år. Vi oplever, at mange af vores medlemmer ikke er klar til uddannelse, før de er ældre, men der er løbet kørt. Det vil vi meget gerne have gjort op med.

ET NYT KONCEPT I AALBORG

I HANDICAPFORVALTNINGEN I AALBORG KOMMUNE har de fået en idé. De går nye veje for at støtte mennesker med psykiske og fysiske udfordringer med at opnå beskæftigelse, der giver mening for den enkelte.

Tanken er, at det skal være borgerens drømme, der skal være drivkraften i beskæftigelsen samt en tanke om, at det er vigtigt at være noget for andre.

Fagcenterchef i Aalborg Kommune, Jonna Kastbjerg, fortæller, at man måske før har defineret borgerens drømme om beskæftigelse på baggrund af kendskabet til borgeren. Det vil man gøre op med og i stedet lade det være borgeren selv, der definerer drømmen og dermed beskæftigelsesindsatsen. Det er Aalborg AKTIVs intention at bruge den enkeltes drømme og potentialer til at skabe et mere selvstændigt og indholdsrigt liv. Det er forhåbningen, at det kan være med til at skabe mere livskvalitet for den enkelte borger.

Jonna Kastbjerg fortæller desuden, at der måske før har været en tendens til, at man har henvist til beskæftigelsesindsatser ud fra borgerens diagnose. Det vil man nu ændre, så borgerne, som visiteres til Serviceloven, i højere grad selv skal være med til at bestemme indsatsen, ud fra de drømme som den enkelte har.

Dette vil komme til at kræve nye måder at arbejde på, fortæller Jonna Kastbjerg, og hun er meget fortrøstningsfuld omkring dette, da idéen til konceptet er kommet fra netop det personale, som har den daglige kontakt med borgerne.

Hele tanken bag Aalborg AKTIV vil uden tvivl også komme til at udfordre de nuværende tilbud. Fremover er det nemlig planen, at det er borgeren, som skal definere, hvad det er for behov vedkommende har i forhold til beskæftigelse. Og som Jonna Kastbjerg siger "skal de eksisterende tilbud gøre sig lækre, ellers kommer der ingen kunder i butikken."

Der venter borgerne i Aalborg en spændende opgave med at definere deres drømme og derefter at begynde at udleve disse drømme.



Om beskæftigelsen på handicapområdet

Her kan du se hvor mange borgere med tilknytning til Aalborg Kommunes Ældre- og Handicapforvaltning, der var beskæftiget ved udgangen af 2016:

- 105 borgere var i job med løntilskud (ordinær beskæftigelse på særlige vilkår).
- 126 borgere var tilknyttet et beskæftigelses-tilbud efter lov om beskyttet beskæftigelse, §103 i Serviceloven.
- 449 borgere var tilknyttet et dagtilbud efter lov om aktivtets- og samværstilbud, §104 i Serviceloven.
- Derudover var mange borgere beskæftiget gennem en række uvisiterede tilbud med fokus på meningsfuld beskæftigelse som for eksempel ARK.

KÆRESTE SIDERNE



Gode råd til din kontaktannonce

Hvad skal man skrive i sin kontaktannonce, for at den bliver læst? Vi giver i de næste numre af ULFnyt et par gode råd. Denne gang er det om din overskrift

Skriv en god overskrift.

Det første, man læser er overskriften. Og her kan det være en god ide at prøve, om man måske kan lave en, som ikke er ligesom de andres.

Der er mange, som bare skriver *Hej piger* eller *Mand søger dame*. Og når der er flere, som skriver det samme så er din overskrift ikke ret speciel.

Du kan måske bruge din interesse som overskrift. Det kunne fx være *Kan du også lide bowling?* eller hvad med *Naturelsker søger pige til gåture ved stranden*.

Det kan også være den by, du bor i, som kan skabe interessen fx *Mand fra Ringsted kalder på sød pige*.

Jo mere din overskrift skiller sig ud fra de andres, jo større er chancen for, at din kontaktannonce bliver læst.

HEJ PIGER

Jeg hedder Carsten Emil Rathleff. Jeg er en ung sød fyr på 28 år. Jeg søger en sød pige mellem 20 og 30 år. Jeg kan lide dyr og gå ud at spise god mad. Håber at høre fra dig. Du kan ringe til mig på 23 64 54 52

Kærlig hilsen Carsten Emil Rathleff

GLAD OG ÆRLIG KVINDE SØGES

Jeg er en mand på 73 år og 186 cm høj. Jeg hverken ryger eller drikker alkohol. Jeg kommer fra Sønderjylland og har et dejligt parcelhus med en lille have til. Mit største ønske er at finde en sød og ærlig kvinde mellem 40 og 70 år. Vil meget gerne have breve. Skal nok svare jer.

Svend Åge Nielsen.

Midtkobbel 36, Kollund.

6340 Kruså

HEJ

Jeg hedder Kenneth Bech, jeg er 47 år gammel og søger en kæreste. Jeg bor i Rødovre. Jeg ryger ikke, og jeg har en kanin på 2 år, som hedder Mie. Ring til mig på 36 70 79 60 eller 71 60 20 32.

MAND PÅ 43

Jeg er en mand på 43. Jeg søger en sød og forstående pige. Sammen med dig vil jeg gerne gå ud og spise. Vi kan også gå i biografen, eller lave god middag sammen hjemme. Du må gerne bo i Sønderjylland, Østjylland eller Midtjylland. Ring på tlf. 29 83 86 14

HEJ JEG HEDDER PER

Mit navn er Per. Jeg er en meget sød fyr og søger kæreste. Jeg kan godt lide at gå tur og høre musik, gå i biografen og til bowling,

Du skal komme fra Horsens området.

Skriv et brev til mig på billetmærke 3605 send dit telefon nummer. Kun serøse henvendelser tak



SINGLE ENSOM FYR

Single ensom fyr, som bor alene, søger en dejlig kvinde til kæreste.

Alle single piger kan ringe på 53 37 66 19 eller 32 82 19 82

Hilsen Kenneth Johansen

SØGER SØD KVINDELIG KÆRESTE

Jeg hedder Peter Wedel og er 35 år, jeg er morgenradiovært på et aktivitetshus, som hedder Gimle.

Jeg bor i Viborg i min egen lejlighed som har tilknyttet et støttecenter, hvor jeg spiser min aftensmad.

Jeg kan li: Film, musik, 2. verdenskrig og wresling (som amerikansk showbrydning).

Jeg er kæmpe fan af Manchester United, som er et engelsk fodboldhold.

Jeg søger en sød kvindelig kæreste på ca. samme alder som mig. Du skal bo i Midtjylland. Jeg vil gerne forloves og giftes. Jeg mener, sex høre med til at være kærester, men du må gerne mene noget andet.

Lyder jeg som din næste kæreste, så kan du ringe eller skrive på mit mobilnummer, som er 20 59 99 10

Håber at høre fra dig.

Kærlig hilsen Peter Wedel

HEJ DAMER

Jeg er en mand på 54 år. Jeg savner en moden kvinde til hyggelige weekender, hvor vi evt. kan tage i biografen, på festivaller og have hjemlig hygge. Jeg bor i egen bolig, har bil og et job, som jeg er glad for. Ring eller skriv til mig.

Kærlig hilsen

Henrik Poulsen. Holbækvej 24D.

4450 Jyderup

Tlf. 23 97 72 27





Vil du være med til at lave den nye knuus.dk?

Her på ULF arbejder vi på at lave en ny og forbedret version af knuus.dk. Den nye version skal være bedre og meget bedre at bruge.

Vi laver den sammen med studerende på professionsbacheloruddannelsen i digital konceptudvikling i Herning. Vi håber på, at den nye side kan lanceres til april 2017.

Og vi har brug for din hjælp. Vi skal bruge din erfaring for at kunne lave den bedste version af knuus.dk

Hvis du vil være med til at hjælpe de studerende, så skriv til Signe på signe@ulfmedie.dk

Du skal være bruger af knuus.dk for at kunne være med.



Vi fejrer dansk handicapdag d. 18. marts.

Ikke for vores handicap, men for
vores evner som mennesker



ULF sundhedskonference
6. juni 2017

Vores **sundhedskonference** i juni handler ikke **kun** om mad

- selvom maden også spiller en vigtig rolle for vores sundhed

Vi har inviteret:

SIGNE STENSGAARD SØRENSEN fra
Institut for menneskerettigheder, som
fortæller om ulighed i behandlingen

SISKEN HENNINGSEN fra Roskilde
Kommune, som holder oplæg om
forebyggende sundhedstjek for
mennesker med udviklingshæmning

SIGNE NAESSING, founder & creator
"The Feel Good Way" inviterer til et
praktisk oplæg om dans og bevægelse

UMAHRO CADOGAN belyser kost og
kostens betydning

En ULF borgervejleder i sundhed,
som giver sin historie om sygdom og
sundhed

og en række andre spændende
oplægsholdere, som er klar til at give
deres viden til dig

Tilmelding og yderligere information www.ulf.dk





"Mine forældre blev skilt i november 1984. I februar måned 1985 fandt min mor sig en ny kæreste, som var 30 år ældre end min mor. Det var en sommerdag, jeg blev misbrugt første gang.

Jeg troede, at vi skulle hente havemøbler, men så begyndte han at kysse mig og røre ved mig. Jeg var 13 år og forvirret. Jeg vidste jo godt, at det var forkert, det han gjorde ved mig."

uddrag fra Bettinas historie

HVER ENESTE DAG SKER DER SEKSUELLE OVERGREB

– nogle af dem er mod mennesker med et udviklingshandicap. Og måske foregår der mange, mange flere, end man tror.

I ULF mener vi, det er vigtigt at få sat fokus på seksuelle overgreb begået mod mennesker med udviklingshæmning. Det er vigtigt, at vi får fortalt, at det foregår.

Og det er også vigtigt, at vi finder ud af, hvad man kan gøre ved det.

Hvem skal man kontakte, hvis man er udsat for et overgreb? Hvad skal man gøre bagefter, hvor man er ked af det, bange og ikke ved, hvordan man kan håndtere de følelser, man har?

EN NY BOG OM OVERGREB SKRIVES HOS ULF

Morten, Joan og Signe arbejder over de næste måneder med netop alle de ting, som er forbundet med et seksuelt overgreb.

De skal snakke med politiet, psykologer, seksualvejledere, pårørende og udsatte. Og ud af det kommer der en bog, som ikke kun kan sætte fokus på problemet, men også være en guide til hvordan man kan gøre, hvem man kan snakke med, hvor man kan henvende sig osv., hvis man har været udsat for et overgreb.

VIL DU FORTÆLLE DIN HISTORIE ELLER DELE DIN ERFARING?

Har du været udsat for et seksuelt overgreb, eller kender du én, som har?

Er du pårørende eller arbejder du et sted, hvor der har været et overgreb?

Så vil vi gerne fortælle din historie. Og du kan være 100% anonym, hvis du ønsker det.

Skriv til Morten på ulf@ulf.dk eller ring på 7572 4688. Han er klar til at snakke med dig.

ATELIER KARAVANA, ÅRHUS ER MED I ULF KNÆKKER CANCER

EN DEL AF KUNSTNERNE HAR DONERET MALERIER til den auktion, som kommer til at løbe fra marts og frem til uge 43.

Her er det Julia Andersen Brandbyges værk. Hun er født i april 1962 og har arbejdet i atelier KARAVANA siden august 2012. Hendes billeder er umiddelbare i motiv og streg og fyldt med atmosfære og følelse.

KARAVANA fortæller, at de har valgt at være en del af ULF Knækker Cancer fordi: Som en del af samfundet er det vigtigt, at vi også bidrager. Og vi kan bidrage med kunst. Kunst som kan bidrage til at samle penge ind til et godt formål.

Kunstnerne på KARAVANA vil gerne ses som bidragende, aktive medborgere og ikke bare som nogle, som skal have.

Derfor har kunstnerne valgt at bidrage med deres kunst, ligesom nogle af kunsterne selv har haft kræft inde på livet.

Du kan følge ULF Knækker Cancer fra den 27. marts på ulf.dk





UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

KNÆKKER CANCER

Har du kræft?

Har du haft kræft?

Kender du nogle, som
har eller har haft kræft?

Og vil du fortælle din historie?

I ULF vil vi gerne sætte fokus på kræft,
og vi vil gerne høre din historie. Vi
vil fortælle de kræftramtes og de
pårørendes historier om kræft.

Din historie kan være med til at
gøre en forskel for andre i samme
situation.

I slutningen af marts måned,
starter ULF en stor, landsdækkende
kampagne og indsamling til Kræftens
Bekæmpelse.

Ring på telefon 75 72 46 88 eller send
en mail til: signe@ulfmedie.dk, hvis
du har en historie, du vil dele.

*Kræftens Bekæmpelse

Bettina, 44 år. Der er 31 % risiko for at hun får brystkræft*



Sommer med sol, varme og god musik. ULF tager på festivaltour.

ULF har besluttet at tage rundt på forskellige festivaller i løbet af denne sommer. Det gør vi, fordi vi gerne vil mødes med så mange medlemmer som overhovedet muligt. Uden medlemmer er ULF nemlig ingenting.

Ses vi?

ULF PÅ FESTIVALTOUR

Vi glæder os til at komme rundt og hilse på.
Du kan møde os her i løbet af sommeren

- Sjællands Festival
- Skive Handicap Festival
- Festivalen Silhuetten
- Sødisbakke Festival

www.ulf.dk



JOANS

SUNDHEDSRÅD

FÅ EN GOD NATTESØVN

Jeg kom alt for sent i seng i går, og jeg har sovet meget dårligt, fordi jeg var bange for at sove for længe. Jeg har svært ved at fokusere i dag og koncentrere mig om mit arbejde, og jeg bliver nemt vred, hvis mine kollegaer spørger mig om noget. Men hvorfor har jeg det sådan?

Det er meget vigtigt for kroppen at få en god nattesøvn på mindst 7-8 timer. Nattesøvnen giver os energi til den kommende dag, men der sker også mange ting i kroppen, når vi sover, som er med til at holde os sunde og raske. Hvis vi får en god nattesøvn, så bliver vores humør bedre, vi bliver bedre til at præstere, og vi får nemmere ved at lære nye ting. Når vi ikke får søvn nok, så sker der noget i vores krop, som ikke er godt for os. Mængden af vores stresshormoner vil stige. Vores vægt kan øges. Det har vist sig, at folk, der sover under 6 timer om natten, har en større risiko for at blive overvægtige.

Søvnen er også vigtig for at kroppen kan bekæmpe infektioner, så du kan nemmere blive syg, hvis du mangler søvn. Hvis du ikke får en ordentlig nattesøvn, kan det også påvirke din psyke. Du bliver mindre glad og har måske ikke så meget lyst til at være sammen med andre.

Mangel på søvn kan også påvirke din koncentration. Det bliver sværere at løse opgaver, som du normalt nemt kan løse, og det bliver sværere at lære noget nyt.



GODE RÅD TIL EN GOD NATTESØVN:

- Sørg for at der er luftet ud i soveværelset, inden du går i seng.
- Sørg for at telefoner og andet elektrisk udstyr ikke er med i soveværelset, så du ikke bliver forstyrret af en besked, mail eller kraftigt lys.
- Få fjernsynet ud af soveværelset.
- Tænk på noget rart, hvis du har svært ved at falde i søvn.
- Undgå kaffe og cola 2 timer før du skal i seng.
- Sørg for regelmæssighed, gå i seng på ca. det samme tidspunkt hver aften.

NYT FRA ULFs KREDSE



HVOR ER DET DEJLIGT. Vi har fået en ny kreds i Odsherred og en ny kreds i Gentofte pr. 1. marts. Vi glæder os til et rigtigt godt samarbejde og siger højt tillykke til alle, som er med i de to nye kredse.

ÅBENT HUS

Kære alle. Her er et lille skriv fra ULF Svendborg kredsens åbent hus-dag, som blev afholdt lørdag den 25. februar 2017 på Grønnemoseværkstedet i Svendborg på Fyn.

Vi var ikke så mange mennesker til ULF's åbent hus-dag på Grønnemoseværkstedet.

Lokalformanden for Svendborg Kredsen, Michael Pedersen, bød velkommen og arrangementet var fra kl. 10.00 til 14.00. Hasse Jacobsen holdt foredrag.

Til frokost fik vi sandwich og sodavand. Der var også kaffe.

Vi snakkede, om hvad der var godt, og hvad der var dårligt, og hvad der kunne gøres anderledes med ULF-bladet og ULF Ungdom.

*Skrevet af:
Palle, Storkehavevej,
lejlighed 4, 5884 Gudme*

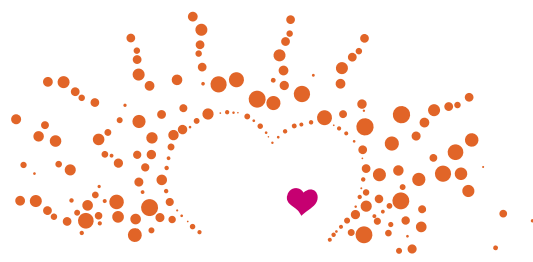
LANDSMØDE I ULF

Udviklingshæmmedes LandsForbund afholder landsmøde den 14. oktober 2017 i Odense.

På valg er formanden. Indkomne forslag skal sendes til ULF senest 3 måneder før landsmødet. Forslag sendes til: ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle eller på mail: ulf@ulf.dk



LÆS I NÆSTE NUMMER AF BLADET:



Skal vi være kærester?

☐ Ja ☐ Nej

☐ Kun hvis du vil
dyrke sikker sex



Når det næste medlemsblad rammer din postkasse, så er temaet sex og kærester.

Hvordan er man gode kærester sammen? Hvordan dyrker man sikker sex? Og hvad med hygiejnen – er den vigtig?

Vi giver også en guide til at skrive en god kontaktannonce, og en guide til hvordan det første møde kan være.