

ULFnyt

21. årgang • nummer 4 • august 2017

GUIDE TIL
NETDATING
OG KONTAKT-
ANNONCER

HVIS FØLELSER
IKKE ER GENGÆLDT

LISSY OG PER
HAR SNART
KOBBERBRYLLUP



Lars Gjermandsen – formand for ULF

HAR ORDET

JEG HÅBER, AT I ALLE HAR NYDT sommeren, selvom vejret måske mest har lignet noget, vi kunne forvente i efterårsferien.

Sommeren byder som regel på arrangementer som koncerter, ferieture og meget andet. Arrangementer som man kan nyde sammen med sin kæreste eller ægtefælle, eller hvem ved, måske møder man en sød kæreste. Det håber jeg mange af jer har haft muligheden for.

Jeg håber også, at der er blevet tanket ny energi, så vi kan forsætte med at kæmpe for vores rettigheder. Der er mange ting at tage fat på, men da dette nummer af ULFnyt har temaet Sex og kærester, vil jeg kort ridse nogle af de kampe op, som vi stadig har at kæmpe.

Vi oplever stadig, at vores medlemmer ikke har muligheden for, selv at vælge hvem de vil bo sammen med.

Ikke mange andre grupper af mennesker i Danmark oplever, at de ikke selv bestemmer, hvornår de for eksempel vil flytte sammen med en kæreste.

Også i forhold til købesex oplever vi, at vores medlemmer kan have visse udfordringer. Det drejer sig især om medlemmer, som har brug for personalet på et botilbuds hjælp til at kontakte en prostitueret. Dette er nogle af de udfordringer, der forhåbentligt kan blive taget op til diskussion i løbet af efteråret.

Når det så er sagt, er det mit håb, at vi ikke har set det sidste til sommeren, og at jeg dermed kan sige fortsat god sensommer.

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 Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Jette Tastesen

ANSVARSHAVENDE

ULF/ULF UNGDOM:

Gitte Christensen

DEADLINE:

for indlæg er den 31. august.

Næste blad udkommer i oktober.

KONTAKTANNONCER:

skal sendes til ULF's kontor:

ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

FORSIDEFOTO:

Signe Naessing

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. 9.00-13.00

TELEFONEN HAR ALTID LUKKET:

mellem kl. 12.00-12.30

FORMÆNDENE TRÆFFES

PÅ KONTORET:

Onsdag kl. 9.00-15.00.



**DEN SMUKKESTE
OG MEST
USPOLEREDE AF
DE KANARISKE
ØER**



La Palma - Spanien

La Palma er en af de mindre og knap så kendte Kanariske Øer, men også en af de smukkeste. La Palma har mange fine sandstrande. Øen er en vulkanø, og derfor er sandet også mørkt lavasand. En af øens bedste strande ligger i Los Cancajos, hvor vi skal bo. Her kan man gå en tur på promenaden, hvor der ligger flere små, hyggelige restauranter og tapasbarer. Promenaden fortsætter forbi stranden og helt ud til de dramatiske klippeformationer.

Ca. fem kilometer fra Los Cancajos ligger den hyggelige og charmerende hovedby, Santa Cruz. Her er der fine, pastelfarvede huse fra 1500-tallet, der charmerer med fine træbalkoner. Her findes også historiske seværdigheder og små butikker.

Vi skal bo på H10 Taburiente Playa, der ligger midt i Los Cancajos og lige ud til strandpromenaden. På hotellet er der mange fine faciliteter, blandt andet tennisbane, restaurant, barer og et fantastisk poolområde, som ligger med skøn udsigt ud over havet.

REJSETIDSPUNKT OG PRISER

Afrejse: 18. januar 2018

Hjemkomst: 25. januar 2018

Pris pr. person v/2 personer i delt dobbeltværelse kr.

9.900

PRISEN INKLUDERER

- Fly Billund/København – Las Palma t/r
- Mad om bord på flyet
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel H10 Taburiente
- Hotelophold med All Inclusive
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

MULIGE TILKØB

- Eneværelse 1.000 kr.
- Afbestillingsforsikring og rejseforsikring – kontakt ULF Ferie for at høre nærmere.

TILMELDING OG BETALING

Depositum på 2.475 kr. indbetales ved tilmelding. Restbeløbet på 7.425 kr. betales senest den 18. november 2017.

Reg. nr.: 7244 Konto nr.: 1233219

Dit navn/La Palma



Fordi det er lavet af udviklingshæmmede, behøver det ikke være grimt

KUNST · HÅNDVÆRK · DESIGN

MARKED PÅ GODSBANEN

RÅ HAL · AARHUS

7. september 2017 · kl. 10.30 - 18.00

www.ulf.dk

I Udviklingshæmmedes LandsForbund vil vi gerne slå et slag for alt det gode kunsthåndværk, som bliver produceret rundt om i landet af mennesker med udviklingshæmning.

Derfor har vi sat et kunst-, håndværk- og designmarked op til september.

Det koster 10 kr. i entre og skulle du trænge til en pause, så har vi også kaffe og kage klar til dig.

Vi glæder os til at vise det hele frem til dig alt fra glaskunst til keramik over træarbejde og andre finurligheder.

Et samarbejde mellem Udviklingshæmmedes LandsForbund og SÆRSYN



SÆRSYN

EST. 2017



EN TIRSDAG I SKAGEN

TIL BANANKAGE OG OPSKRIFTEN på det gode parforhold.

Jeg kørte til Skagen en tidlig morgen for at lave et interview med Lissy og Per, som har været kærestes i 17 år og gift i 11. Per Simonsen er 61 år og Lissy Kuhlmann Simonsen er 64.

Interviewet skulle handle om, hvordan man kan være sammen i så mange år, og jeg var også på jagt efter de gode råd til et godt parforhold.

Lissy og Per bor lige ved kirken i en lille fin lejlighed med en dejlig have til. Her har de boet de sidste 12 år. Eller måske er det 14? Det kan de ikke helt huske, men de er bestemt glade for deres lejlighed.

Denne tirsdag formiddag har de dækket op med boller, kaffe og den mest fantastiske banankage, jeg nogensinde har smagt. Jeg bestemte mig hurtigt for at se, om jeg kunne lokke opskriften ud af Lissy.

De mødte hinanden på Kos – faktisk på den allerførste ferierejse, som ULF Ferie arrangerede. Og dernede ved poolen kunne man få massage. Så Lissy og Per blev enige om, at de skulle give hinanden massage. Og siden har de været sammen.

Lissy boede i Ringe på Fyn, så i starten faredes Lissy frem og tilbage mellem Ringe og Skagen. Det gjorde hun i to år, og så flyttede hun op til Per. Lissy var faktisk sammen med en anden mand, da hun og Per mødtes, så det skulle også afsluttes på en god måde.

At Per er stolt af at være skagbo, som man kalder dem, der bor i Skagen, er der slet ingen tvivl om. Han ved rigtig meget om Skagen. Og på turen ud til stranden, hvor vi skulle tage billeder, fik jeg en guidet tur med udpegning af kulturelle steder og den nye pølsebod.

Lissy faldt hurtigt til i Skagen. Hun føler sig hjemme. Og for dem begge betyder naturen og især lyset i

Skagen meget. Og så er der jo Skagen Visefestival, hvor de begge er frivillige. De hjælper med at rejse teltene. Det tager ca. 12 timer. Og når festivalen er slut, så hjælper de også med at tage dem ned igen.

Faktisk er Lissy og Per meget aktive – både med at deltage i aktiviteter og lave frivilligt arbejde. De går til handicapsvømning og syning. Og Per er besøgsven for Erik Ludvig, han fisker også, og så interesserer han sig for elektriske tog.

De har også været på Djurslands Folkehøjskole. Både på et langt ophold sammen og på et par korte ugekurser hver for sig.

Så er der vennerne, som kommer på besøg til eftermiddagskaffe med kortspil efterfulgt af aftensmad og hyggeligt samvær.

For det er nemlig vigtigt, at man laver ting sammen. At man møder nye mennesker og er sammen med andre, for ellers ender man med at sidde lårene af hinanden og slide hinanden op.

For selv om Lissy og Per er hinandens bedste venner, så er det nu også rart at få nye input, snak og oplevelser sammen med andre. Og det kan man sagtens få både sammen og hver for sig.

Lissy er meget aktiv i ULF. Hun har været med lige fra starten. Og hun har lært så meget undervejs, og hun synes, at ULF gør en forskel. I 1988 var hun med på den første kulturkonference, og efterfølgende var hun med i bestyrelsen for den i 3 år.

Per er også meget aktiv i ULF – for han er lige blevet ULF-ambassadør. Og så er han kasserer i Frederikshavn Kredsen. Det er en god kreds.

Lissy rejser en del for ULF – og hun er også tit hjemme på Fyn for at besøge venner og familie. Det har hun

behov for. For lige at komme afsted og trække vejret og hygge sig med sin omgangskreds.

Imens hygger Per sig nok så gevaldigt i Skagen. Ja faktisk så gør han alt det, som han ikke gør, når Lissy er hjemme. Han ligger en del på sofaen og ser tv. Og han roder. Så når Lissy er på vej hjem igen, så farer han rundt og ordner hus, så det igen bliver fint.

Det er Lissy, som styrer pengene. Det er bedst, for Per bruger dem bare alt for hurtigt. Det meste er fællesøkonomi, og så er der også lidt til dem hver især. Det med pengene klarer de helt selv. De har godt nok hjemmevejledere, men det er nu mest snak tiden går med. Og så hjælp til at forstå et brev fra kommunen i ny og næ.

Per er kreativ, og han er meget stolt af, hvad han kan skabe med sine hænder. I 2016 var han, sammen med Dagtilbuddet Nordstjernen, hvor Per også arbejder, med til at lave Venlighedsilden.

Den hænger nede på kommunen og er inspireret af Skagens gamle historiske byvåben. 160 kg limtræ blev forvandlet til 55 kg skulptur. Og på mindepladen står der: Forarbejdet af Nikolaj Geers Pedersen og Per Simonsen.

Per viser mig mindeplanen, peger på sit navn og siger: "Det er jeg stolt af". Og det kan han bestemt også være. For det er jo ikke lige hver dag, man ser sit navn på en bronzeplade.

Jeg spurgte dem om, hvad opskriften på et godt parforhold er. Og de svarede:

Per: Man skal kunne stole på hinanden. Man har pligter overfor hinanden, og derfor er det vigtigt, at man opfører sig ordentligt.

Lissy: Det er vigtigt, at man kan snakke godt sammen. Og at man kan blive gode venner igen, hvis man har været oppe at skændes.

Per: Man skal være gode ved hinanden.

Lissy: Man skal give hinanden frihed.

Men selvom Per er hjemmefødt i Skagen, så ville han flytte lige derhen, hvor Lissy gerne ville bo. For han siger, at hvis bare de er sammen, så er alt andet helt lige meget. De skal blive gamle sammen, og det er bestemt, at de skal begraves ved siden af hinanden.



Og opskriften – den fik jeg. Den er her:

BANANKAGE

250 g blødt smør
450 g sukker
4 æg
5 modne bananer
400 g hvedemel
1 spsk. vaniljesukker
1 knsp. salt
2 tsk. natron
1 ½ dl kærnemælk

Rør smørret luftigt og skummende med sukkeret. Rør æggene i et ad gangen. Mos bananerne og rør dem i dejen. Bland mel, vaniljesukker, salt og natron sammen. Rør melblandingen i dejen samtidig med kærnemælken.

Beklæd en bradepande ca. 30 x 40 cm med bagepapir og bred kagen ud i bradepanden. Bag kagen ved 200 grader i 30-40 minutter, eller til du kan stikke i den med en kniv, uden at der hænger dej ved. Lad kagen køle af i bradepanden.



1 DEN GODE OVERSKRIFT



2 HVEM ER DU EGENTLIG?



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.

Vi forsætter vores gode råd til, hvordan du kan skrive en god kontaktannonce. Nu handler det om dig, og hvad du egentlig søger.

HVEM ER DU, OG HVEM SØGER DU?

Når man sidder og læser kontaktannoncer og søger en kæreste eller en ven, får man som læser mere lyst til at svare på en kontaktannonce, som rent faktisk fortæller om den, der skriver.

Du skal derfor prøve at gøre din tekst så god, at læseren får lyst til at lære dig nærmere at kende. For hvis de får lyst til det, så er der større chance for, at de skriver til dig.

Og her handler det ikke bare om at skrive, at man søger en pige, som godt kan lide at se en film. For det er et stort begreb. Læseren vil meget hellere vide, hvilken slags film du godt kan lide at se. For måske er du til krigsfilm, og læseren er mest til romantiske film. Så skriv hellere mere præcist, hvilke film du kan lide.

Et andet eksempel kunne også være, at du godt kan lide fx amerikansk wrestling. Det er måske en interesse, som ikke så mange deler, men det gør jo ikke noget, at man ikke har alle interesser helt ens. Men det kan for læseren være rart at vide, at det er noget, du går op i og interesserer dig for.

Du kunne fx skrive: Jeg interesserer mig for amerikansk wrestling. Det behøver du ikke gøre, men det kunne jo være, du kunne tænke dig at høre mere om det, og hvorfor jeg interesserer mig for det.

Det kan også være en god ting at skrive, hvordan du forestiller dig, I skal mødes eller starte med at skrive sammen. Nogle vil gerne mødes lige med



#3

VÆR ÆRLIG OG
LAD VÆRE MED
AT OVERDRIVE



#4

DU VIL GERNE
HAVE ET SVAR



#5

TJEK DINE
OPLYSNINGER



det samme, andre vil hellere snakke i telefon eller skrive sammen et stykke tid først, inden man skal mødes.

Du kunne f.eks. skrive: Jeg synes, det kunne være rart at lære dig lidt at kende, inden vi skal mødes. Så jeg synes, vi skal starte med at snakke sammen i telefon til en start.

Her kommer det 3. råd til, hvordan du skriver en god kontaktannonce. Nu handler det om, at man skal være ærlig i sin kontaktannonce.

OVERDRIVELSE FREMMER INGEN FORSTÅELSE

Lad være med at overdrive eller lyve i din kontaktannonce. Hvis du nu fx skrev: Jeg har muskler som Mikkel Kessler, er sjov som Jan Gintberg og lækker som Nikolaj Lie Kaas, eller: Mine bryster er store som Linses, jeg synger som Lis Sørensen og bager kager som Mette Blomsterberg.

Så er der nok ingen, der er i tvivl om, at du lyver. Og selvom det måske er en sjov tekst, så kan det være rigtig svært at komme videre, når der er en, som skriver til dig. For hvordan skal man lige få fortalt, at man ikke synger lige så godt som Lis Sørensen eller bruger al sin tid i et træningscenter for at få muskler som Mikkel Kessler.

Så overvej dine ord en ekstra gang, og skriv ærligt om dig selv. Sidder du i kørestol, er blind eller har talevanskeligheder, så skriv det. Det er ærligt, og med ærlighed kommer man som regel længst. For hvis man som læser ved, at du fx sidder i kørestol, så kommer det ikke som en overraskelse. Og hvis man skriver til dig, har man accepteret det.

Så er vi kommet til det sidste råd til, hvordan du skriver din kontaktannonce. Nu handler det om at opfordre til at få et svar.

DU SKAL OPFORDRE LÆSEREN TIL AT SKRIVE TIL DIG

Dit mål med din kontaktannonce er jo at få et svar. Ellers havde du jo ikke skrevet den. Derfor er det en god ide at opfordre læseren til at skrive til dig. Se om du kan skabe tillid i din tekst, så er der god chance for, at du får et svar med oprigtige informationer om personen, som skriver til dig.

Tilliden skaber du ved at være ærlig og fortælle, hvem du er, og hvad du søger. Så slut din kontaktannonce af med at bede om et svar og fortæl, at du selvfølgelig vil skrive eller ringe tilbage, og at alle svar bliver behandlet ordentligt.

Det kan være, du skriver: Hvis du vil skrive til mig, så lover jeg, at jeg tager kontakt til dig, så dit brev ikke er forgæves. Du kan skrive, om du helst vil have en mail, et telefonopkald eller et brev. Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Du skal lige tjekke om dit telefonnummer og din e-mailadresse er helt rigtigt skrevet. Vi oplever nogle gange henvendelser fra medlemmer, som har prøvet at ringe på et telefonnummer, og så var det ikke rigtigt. Så tjek lige dine oplysninger igen. Det er nemlig god stil, at man rent faktisk kan komme i kontakt med dig.

Rigtig god fornøjelse med dine kontaktannoncer.

HVIS FØLELSER IKKE ER GENGÆLDT

Det er svært, hvis man ikke længere ønsker at være kæreste med den kæreste, som man har. Det kan være meget svært at gøre det forbi med sin kæreste.



Når man slår op med sin kæreste, vil han/hun blive ked af det, og det er vigtigt, at man gør det forbi på en god og ordentlig måde.

Der er nogle ting, du ikke skal gøre. For selvom man ikke længere har følelser for sin kæreste, så skal man stadig opføre sig ordentligt. Her har vi listet, hvad du i hvert fald ikke skal gøre.

- Ændre din status på Facebook til "single", inden du har talt med din kæreste.
- Være sammen med en anden.
- Sende en sms til kæresten, hvor du skriver, at du slår op.
- Ignorere og afvise personen.
- Fortælle det over telefonen.

Du skal også være helt sikker på, at du virkelig vil slå op med din kæreste. Og er du det, så få det gjort. Det er ikke OK at holde på en kæreste, som du ikke har følelser for, ved at vise personen falske følelser. Det er der ingen, som er tjent med.

Hvis du har besluttet dig for at slå op med kæresten, så er her en række gode råd til, hvordan du gør det på en god måde.

Inden du snakker med din kæreste, så tænk over, hvordan du vil slå op, og hvad du vil sige.

- Forbered din kæreste ved at sige til ham/hende, at du gerne vil snakke.
- Find et sted og tidspunkt, hvor I er alene, og hvor I har god tid til at snakke.
- Vær ærlig. Hvis du ikke længere har følelser for ham/hende så sig det.
- Giv ikke ham/hende skylden. Det er din beslutning.
- Husk også at lytte til, hvad han/hun har at fortælle om sine følelser.

Det kan være svært at slå op med sin kæreste, fordi man ofte gør den anden ked af det. Så lige efter at du har slået op, kan det være, at du også er lidt ked af det. Så efter bruddet er det vigtigt, at du ikke sender søde sms'er til ham/hende, fordi du har brug for trøst. Det vil bare gøre det sværere for den anden.

Og husk, at når man ikke længere er kærester, så er det også OK, at din tidligere kæreste finder sig en anden kæreste – ligesom du sikkert selv vil gøre.

I bund og grund skal du slå op med din kæreste på helt samme måde, som du selv gerne vil behandles.

EN GOD DATE

NÅR I SKAL MØDES FØRSTE GANG – skal på jeres første date, så er her en række gode råd til jeres første møde.

1. MØD HINANDEN TIL EN KORT DATE FØRST

Pas på med at have store forventninger til, hvad der skal ske på jeres date. Det er måske bedst at mødes til en kop kaffe først, inden man inviterer hinanden på den helt store middag med levende lys. For så kan I på kaffe-daten se, om der er god kemi mellem jer. Så er det nemmere at afsluttet daten, hvis det ikke lige skal være jer, og det er også nemmere at aftale den næste date, hvis I gerne vil se hinanden igen.

2. VÆLG ET OFFENTLIGT STED

Udover at der er en masse ting, man nemmere kan snakke om, hvis man mødes på en cafe eller et andet offentligt sted (det kan være de andre mennesker, hvad man kan se, turen derhen og så videre), så giver det dig også et billede af, hvad det er for en person, du mødes med. Hvis nu din date brokker sig over alt muligt eller skælder ud på tjeneren, så har du måske ikke lyst til at invitere ham eller hende hjem til middag.

Det betyder også, at din første date vil føles mere tryk. For så er du ikke alene med din date og kan nemmere komme derfra, hvis du helst vil det.

3. LAV NOGET AKTIVT SAMMEN

I kan også vælge at gøre noget aktivt sammen – i stedet for at sidde og drikke en kop kaffe. Det er næsten lige meget, hvad I laver. Om det er en tur i zoologisk have, eller I tager ud og bowler eller noget helt tredje.

Når man laver noget aktivt sammen, så lærer man hinanden at kende på en anden måde. Og det er også en god ting at gøre, hvis man ikke er bange for at gå i stå i samtalen eller er sådan en type, som snakker uafbrudt, hvis man er nervøs.

4. VÆR I GOD TID

Det er træls at sidde og vente en time på sin date, fordi han eller hun lige har klemmt aftalen ind efter noget andet, og måske endda nu er blevet forsinket, pga. at bussen ikke kørte.

Det er også rigtig ærgerligt, hvis du har brugt tid på at gøre dig klar til daten og er blevet så forsinket, at du må styrte afsted og ankommer med håret i vild uorden eller med pletter på bukserne.

En god date er først rigtig god, når man er fokuseret på den anden person. Og det er altså lidt nemmere at være afslappet og i godt humør, når man ikke sidder og sveder og puster, fordi man kom alt for sent.

5. VÆR SIKKER PÅ TID OG STED

Har du foreslået, at I mødes et sted, som den anden ikke kender, er det en god ide at sikre sig, at han/hun rent faktisk kan finde vej uden at skulle bruge GPS, og/eller I skal bruge den første halve time på at forklare vejen til hinanden over telefonen.

6. GLÆD DIG

Forbered dig til din date ved at lytte til noget musik, der gør dig i godt humør. Du kan også snakke med tilfældige mennesker du møder på vejen. Smil til fem mennesker på gaden, som du ikke kender. Og fortæl gerne ham/hende du skal mødes med, at du glæder dig til at ses. Din date bliver under alle omstændigheder helt sikkert glad for at få en sms dagen inden, I mødes, hvor du fortæller, at du glæder dig til at ses.

7. SLAP AF

Husk at formålet med en første date er at finde ud af, om der er basis for at mødes igen. Selvfølgelig vil du gerne vise, at du er interessant og give et godt indtryk – men egentlig så handler daten jo ikke om at vise, hvor "cool" man er, men derimod om at finde et godt match. Så slap af og nyd, at det altid er spændende at lære et nyt menneske at kende.

8. SKAL DET VÆRE OS?

Hvis du synes, din date er interessant, og du gerne vil mødes igen, og din date har det på samme måde, så er det en god ide, at få lavet en aftale om næste date. Har du ikke lyst til at møde den anden igen, så vær ærlig og sig tak for en god date, men at du ikke synes, det skal være jer. Man kan lige så godt være ærlig fra starten. Det er nemmest for alle parter.

KØN, KROP OG SEKSUALITET

Hos Sex og Samfund har de startet et stort nyt pilotprojekt, som skal udvikle sundheds- og seksualundervisningsmateriale tilpasset børn og unge med særlige behov. ULF er med i følgegruppen for projektet. Og I kan også blive en del af pilotprojektet.

Det handler om seksualundervisning. Og det materiale, som Sex & Samfund skal lave i projektet, skal uddanne børn og unge med særlige behov i at kunne passe på sig selv og andre i forbindelse med sex. Det skal uddanne i, hvordan man kan skabe sunde relationer og parforhold.

Undervisningsmateriale skal testes i 2018 og 2019 i samarbejde med en række skoler. Og materialet henvender sig til elever på mellemtrinnet og i udskolingen med psykosociale udfordringer, funktionsnedsættelse, adfærds- og personlighedsforstyrrelse, autisme spektrumsforstyrrelser, ADHD, Tourettes syndrom med mere.

HAR JERES KLASSE LYST TIL AT VÆRE MED?
Projektet mangler stadig et par få deltagere. Og Pernille fra Sex & Samfund fortæller, at der er mulighed for at deltage som specialskole allerede nu, og at der er mulighed for at deltage som STU fra 2019.

Hvis man deltager i pilotprojektet, så deltager man i undervisningskampagnen Uge Sex i 2018 og 2019

med det nye materiale, som Sex & Samfund har udviklet. Man deltager også i evalueringen af undervisningsmateriale. Herudover skal køn, krop og grænser tænkes ind i skolens skemalagte fag, hvor det er muligt.

Som deltagende skole får man gratis undervisningsmateriale til sundheds- og seksualundervisning – udviklet specielt til elever med særlige behov. Og ydermere er der gratis opkvalificering af underviserne i forbindelse med UGE Sex. Projektet har også en hotline til forældre og lærere, hvor de kan ringe ind med spørgsmål, bekymringer eller lignende i forbindelse med sundhed og seksualitet.

Læs mere om Sex & Samfunds arbejde for at sikre bedre seksualundervisning til børn og unge på deres hjemmeside: <http://www.bedreseksualundervisning.dk/bedre-seksualundervisning.aspx>

Hvis jeres skole har lyst til at være en del af pilotprojektet, kan I kontakte Pernille Skanderup på ps@sexogsamfund.dk eller på telefonnummer 33 69 56 19.

CITAT MARIANNE LOMHOLT, NATIONAL CHEF I SEX OG SAMFUND

”God sundheds- og seksualundervisning handler om venskaber, relationer, grænser, identitet, følelser og seksualitet – og om at skabe fællesskaber, hvor der er plads til mangfoldighed og anerkendelse i forhold til krop, køn og seksualitet. Det er faktorer, der har enorm betydning for vores sundhed og trivsel”.





SEX, KÆRESTER OG UDVIKLINGSHÆMNING

OFTEN FÅR VI PÅ ULF HENVENDELSER fra medlemmer, som handler om, hvordan man får en kæreste. Ligesom Ida og Bettina på ULF-kontoret ofte får henvendelser om sex på rådgivningstelefonen og på knuus.dk

Vi har derfor taget en snak med ULF's landsformand Lars Gjermandsen om, hvorfor det tilsyneladende er svært for mennesker med et udviklingshandicap at finde en kæreste. For ligesom alle andre har mennesker med et udviklingshandicap også et behov og en ret til at have en kæreste og til at have et sexliv.

Lars fortæller, at det nok er sværere for mennesker med udviklingshæmning at finde en kæreste, fordi det ofte er de samme mennesker, man omgås. Tilbud til mennesker med et udviklingshandicap er ofte begrænset til at være i den kommune, hvor man bor. Arbejder man på et beskyttet værksted, vil der være stor sandsynlighed for, at det er mange af de samme mennesker, man bor sammen med i bofællesskab, dyrker kommunalt tilrettelagte aktiviteter sammen med og lignende. Her kunne vi fra ULF's side godt

tænke os, at kommunerne begyndte at tilrettelægge aktiviteter på tværs, så der var mulighed for at møde andre end dem, man altid møder.

I følge Lars er en anden af de store udfordringer for mennesker med et udviklingshandicap, at det kan være svært at "få lov til" at bo sammen. Problemet opstår oftest, når vores medlemmer ønsker at flytte sammen. For selvom FN's Handicapkonvention siger, "at personer med handicap har mulighed for at vælge deres bopæl, samt hvor og med hvem de vil bo, på lige fod med andre og ikke er forpligtet til at leve i en bestemt boform..." oplever vi ofte, at det ikke er en reel mulighed. Det forholder sig nemlig sådan, at når man er visiteret til et botilbud efter serviceloven, ja så kan man ikke ikke selv vælge, hvem man vil bo sammen med.



Vi har eksempler på kæreste- og ægtepar, som har dannet par i mange år, og som har ytret ønske om at flytte sammen, ikke har fået den mulighed. Det kan handle om, at der ikke er en egnet bolig i det bofællesskab, hvor de bor. Eller at de bor i forskellige kommuner, og at der derfor kan være tale om en økonomisk konflikt mellem de to kommuner.

En anden forhindring, som mennesker med udviklingshæmning kan løbe ind i, hvis de gerne vil flytte sammen, kan være, at de ikke er visiteret hjælp efter samme paragraffer. Det vil sige, hvis partnernes udviklingshandicap er meget forskellige. I visse tilfælde kan det ende med, at den af partnerne, som er mindst hæmmet i sin udvikling, kan risikere både at skulle agere kæreste og pædagog, da hjælpen ikke nødvendigvis følger med. Alt dette til trods for at handicapkonventionen foreskriver, at det skal være en mulighed.

En anden problemstilling, som Lars kommer ind på under vores samtale, er, at det det kan være svært at få den nødvendige hjælp til at kontakte en prostitueret. I Danmark er prostitution ikke ulovligt, og derfor burde der ikke være de store problemer i at få hjælp til at kontakte en prostitueret. Her er det oplevelsen i ULF, at det i høj grad afhænger af, hvordan personalet i et botilbud forholder sig til prostitution. I nogle botilbud er det en helt naturlig del af hverdagslivet, mens det i andre forholder sig

helt anderledes. Det ser Lars Gjermandsen gerne lavet om, så retten til at få hjælp til kontakten bliver ens i alle landets botilbud.

Ligesom mange andre kæreste- og ægtepar har mange par med udviklingshæmning et stort ønske om at få børn. Som udgangspunkt er dette ikke noget problem, for alle har samme ret til "...at gifte sig, få børn og have en partner." Desværre oplever vi fra tid til anden i ULF, at personaler henvender sig for at få vores hjælp til at få parret til at ændre mening. Her må vi jo så forklare, at vi gerne tilbyder at give parret en mulighed for at opleve, hvordan det er at være forældre til et spædbarn via vores babysimulatorer, men at beslutningen om at ville have barn helt og holdent er op til det pågældende par.

Så der er masser at tage fat på, også når snakken falder på sex og kærester. Men en ting er nødvendigt for at finde en kæreste. Man skal turde give sig i kast med det.

REFERENCER:

https://menneskeret.dk/files/media/dokumenter/om_os/om_menneskerettigheder_diverse/fns_9_konventioner/crpd.pdf
<http://bmhandicap.dk/upload/SFR/Bmhandicap.dk/Files/Inspiration-og-fakta/Rapporter/FN-handicap-konvention.pdf>



KULTURHUSET KOLDING SIGER **HIT MED PENGENE**

Hit med pengene d. 1. september

Kulturhuset støtter ULF og Knæk Cancer fredag den 1. september.

Det bliver en dag med aktiviteter, spisning og musik med Kulturrock. Det hele for at støtte ULF og Knæk Cancer og du er inviteret.

Det hele foregår i Kulturhuset på Levisonsvej 22 i Kolding. Vi starter kl. 16.00.

Du kan se mere på vores facebookside. Du søger blot på Kulturhuset Levisonsvej, så dukker vi frem.

Vi glæder os til at se dig.



JOANS

SUNDHEDSRÅD

Jeg var til fødselsdagsfest hos en af mine niecer. Det var til det helt store kagebord med sodavand og varm kakao. Der var masser af sukkerholdige mad- og drikkevarer. Da jeg kom hjem, så kunne jeg ikke spise aftensmad, for jeg havde spist alt for meget kage og drukket alt for meget kakao.

Jeg følte mig meget træt og uden energi. Men hvorfor følte jeg mig træt og energiforladt efter at have spist og drukket fødevarer med masser af sukker?

Hvis vi får mange tomme kalorier i form af sukker i det, vi spiser og drikker, optager det pladsen for den sunde mad. Det kan gøre det svært at få de vitaminer og mineraler, vi har brug for.

Tilsat sukker – som i kager, is og kakao – kan bidrage til kortvarig energitilførsel og en kortvarig lykkefølelse. Derudover bidrager tilsat sukker ikke til vores sundhed.

I overdrevne mængder kan man blive syg af sukker. Det er påvist ved talrige undersøgelser, at overdrevent indtag af sukker kan føre til flere alvorlige sygdomme

og lidelser: Sukker kan gøre os overvægtige, det øger risikoen for at udvikle type 2-sukkersyge. Store blodsukkerudsving øger risikoen for åreforkalkning.

GODE RÅD TIL MINDRE SUKKER

- Undgå at spise slik og kager.
- Stop med at spise hvidt brød, kager og kiks.
- Stop med at drikke cola, sodavand og andre læskedrikke.
- Hav ikke de søde sager i skabene.
- Lav en kop te, når sukkertrangen er der. Det er tit bare et afsavn efter at få noget at spise, drikke eller noget at lave.
- Bevæg dig. Det hjælper ofte på sukkertrangen at bevæge kroppen. En gåtur, dans på stuegulvet i 10 minutter, så forsvinder sukkertrangen.

KÆRESTESIDERNE



DYREVEN SØGER VENINDE

Jeg er 65 år og søger en kvinde til hyggeligt samvær. Jeg kan godt lide håndbold, fodbold og countrymusik. Du skal være mellem 55 og 65 år.

Kærlig hilsen Martin

Tlf. 20 96 10 32

SØGER EN SØD PIGE

Jeg er en mand på 73 år, som søger en sød pige på 40 til 70 år. Jeg bor i Sønderjylland i et parcelhus. Jeg søger et hyggeligt venskab med en sød pige.

Kærlig hilsen Svend-Aage Nielsen

Midtkobbel 36, Kollund, 6340 Kruså

Tlf. 21 51 46 96

HEJ

Jeg hedder Annette og er 53 år, jeg søger en sød og kærlig fyr sidst i 40'erne eller 50'erne, som skal bo på Sjælland og være "ikke-ryger". Jeg bor i et bofælleskab i Farum og går i en dagklub i Værløse. Jeg er meget glad for dyr, jeg har et marsvin og to fugle. Jeg søger en sød og kærlig mand. Jeg kan godt lide at gå i biografen og se danske film og

gå ud at spise. Jeg kan godt lide at komme ud at rejse. Kunne jeg være noget for dig, så ring på tlf. 31 37 71 09.

ENSOM FYR SØGER SINGLEKVINDE

Jeg er en fyr på 48 år, der søger en kvindelig kæreste. Jeg bor alene. Alle singlepiger har interesse.

Kærlig hilsen Kenneth

Tlf. 32 82 14 82 eller 53 37 66 19

MAND FRA HUMLEBÆK

Jeg hedder Martin og er 46 år. Jeg kan godt lide dyr, musik og gåture. Du skal være 30 til 50 år. Det gør ikke noget, hvis du kommer fra Aalborg, Aarhus eller Vejle, for jeg kan godt tage toget.

Kærlig hilsen Martin

Du kan ringe til mig på tlf. 60 81 59 09

HEJ

Jeg elsker at tage på sommerhøjskole i min sommerferie.

Kærlig hilsen Palle Elleskov Christensen

Storkehavevej lejl. 4, 5884 Gudme

Tlf. 64 81 32 80

HEJ SKØNNE DAME

Jeg er en mand på 48 år, som gerne vil i kontakt med én, der bor på Fyn. Min forhåbning er at komme ud at rejse og ud at sejle i min båd sammen med dig. Vi kan også grille sammen om aftenen og hygge os – bare os to eller sammen med andre. Når jeg er hjemme hos mig selv, kan jeg godt lide at se danske film og få en tår kaffe eller te. Jeg kan også godt lide at tage ud at spise. Gerne sammen med dig.

Flemming Olsen

Poppelhaven 40, st., 5240 Odense NØ

Tlf. 29 85 46 76

HEJ DAMER

Jeg søger en pige mellem 45-50 år. Jeg har brunt hår. Jeg kan godt lide at høre Kim Larsen, Lars Lilholt og Bamses Venner. Jeg kan også godt lide at se danske film.

Kenneth Overby, tlf. 25 60 90 26

Kompasrosen 9, 6630 Rødding

HEJ

Jeg er en ung mand på 40 år, som bor i København. Til hverdag arbejder jeg i Føtex, som jeg er super glad for. Derudover spiller jeg håndbold i min fritid og går tit i Tivoli og på Café Tusindfryd. Jeg søger en pige, som ca. er i alderen fra 35 til 42 år og bor i Københavnsområdet. Håber dette vækker din interesse. Jeg er ryger, så en pige, der er ryger, er måske godt.

Kærlig hilsen Brian Petersen

brian1976petersen@gmail.com

Tlf. 42 75 29 11

HEJ DU SKØNNE MAND FRA NÆSTVED OG OMEGN

Jeg er en handicappet pige på 39. Jeg søger en fyr, som er rimelig mobil, og som har et godt humør. Jeg selv er spastiker, men bor i mit eget rækkehus lidt uden for Næstved. Mine fritidsinteresser er min lille hund, enhåndsbagning og så meget havearbejde, som jeg magter. Min hverdag tilbringer jeg på et værested inde i Næstved, hvor vi bl.a. maler og laver andre kunstting i bl.a. ler og papmache. Jeg håber, jeg har vækket din interesse, og at du er et sted imellem 39-49 år. Kaffe smager nu bedst, når man er to.

Med venlig hilsen

Jenny Andersen, tlf. 40 11 66 36

P.S.: Jeg findes på Facebook, og jeg er ryger.

KÆRLIGHEDSANNONCE

Jeg er en mand på 56 år, som bor i bofællesskab i Harlev i nærheden af Aarhus. Jeg har sukkersyge. Jeg søger en pige-kæreste, som helst skal bo i Øst-/Midtjylland. Jeg kan godt lide at lave havearbejde og at være udenfor. Jeg er pedelmedhjælper her på bofællesskabet. Jeg kan godt lide at male. Jeg kan godt lave mad selv. Jeg søger en pige, som jeg kan komme og besøge en gang imellem. Du skal helst være ca. på samme alder som mig selv. Jeg håber at høre fra dig.

Min adresse er:

Lars Kurt Jensen, Rødlundsvænget 2, 1, -1
Lillering, 8462 Harlev J





Udover at du får en hyggelig eftermiddag og aften, så støtter du også ULF knækker cancer. Hele overskuddet fra dagen går nemlig til Kræftens Bekæmpelse.

Skattejagt og grill i Nørremark skoven

Vil du med på skattejagt i skoven?

Lørdag d. 9. september kl. 14.00 - 21.00 er der aktiv dag i Nørremark skoven i Vejle. Vi starter med en skattejagt i skoven, og bagefter går vi på Ellehøj og tænder op i grillen.

Vi har sørget for kartoffelsalat, brød og forskellige salater. Så medbringer du selv, det kød du gerne vil grille. Sodavand, øl og vin kan købes til maden.

Det er en god ide, hvis du pakker en tyk bluse og regntøj. Det kan godt blive koldt sidst på dagen, og så er det ærgerligt hvis du skal sidde og fryse.

Pris for dagen er 150 kr.
Vi glæder os til at se dig til en hyggelig eftermiddag og aften



Vi skal have din tilmelding senest d. 1. september

Tilmelding til Hanne eller Tina på ULF' kontoret på telefon 75 72 46 88 eller på tina@ulf.dk

Din tilmelding er bindende.



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND



Valgmøde om
Handicap-området
til kommunal
byrådsvalg 2017.



Thomas
Medom
(SF)

Find ud af **hvem du** vil **stemme** på

Ved du egentlig, hvad politikerne vil på handicapområdet? Kom og vær med til debatten.

Du kan komme og stille spørgsmål, debattere, lytte til og snakke med 6 politikere torsdag d. 28. september kl. 19.00 - 21.00. Her er der valgmøde om handicap-området til kommunal byrådsvalg 2017 på Lyngåskolen.

Borgere såvel som pårørende, personaler, beslutningstagere, venner og naboer har alle en personlig stemme på dette område.

Til valgmødet kan du møde:

Thomas Medom - rådmand for Sociale Forhold og Beskæftigelse.

Anette Poulsen fra Socialdemokratiet.

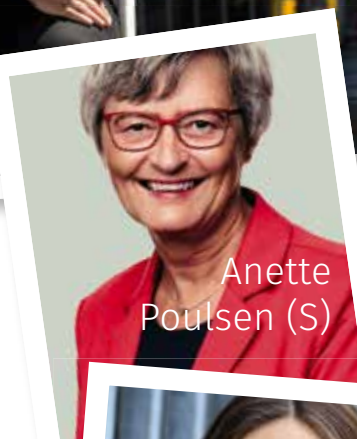
Lene Horsbøl fra Venstre

Mette Skautrup fra Konservative

Desuden kommer også Dansk Folkeparti og Enhedslisten.

Dato: 28. september kl. 19.00 - 21.00. Kom i god tid og få en forfriskning. Vi har selvfølgelig også lidt godt til ganen i pausen.

Sted: Lyngåskolen, Klub Nord, Graham Bells Vej 1, 8200 Aarhus N. Ved siden af IKEA og Kunstnerkollektivet Karavana. **Bybus nr. 15** (mod Skejby Nordlandsvej) kører lige til døren. **Regionalbusserne nr. 117** (mod Hadsten), **nr. 118** (mod Randers) og **nr. 200** (mod Hinnerup) standser alle på Randersvej, i kort gåafstand fra skolen. Der er gode parkeringsforhold, hvis du kommer i bil.



Anette
Poulsen (S)



Lene
Horsbøl (V)



Mette
Skautrup (K)

NYT FRA ULF's KREDSE



FAVRSKOV KREDS

Farvskov Kreds har valgmøde d. 22. august 2017 fra kl. 17.00 til 17.30 på Café Ag, Hovvej 76, 8370 Hadsten. Man skal have valgt to, som kan tage med til ULF's Landsmøde i Odense d. 14. oktober.

FREDERICIA KREDS

Fredericia Kreds har valgmøde d. 14. september 2017 fra kl. 11.00 til 11.30 på A-huset, Jupitervej 29, 7000 Fredericia. Man skal have valgt to, som kan tage med til ULF's Landsmøde i Odense d. 14. oktober.

HOLBÆK KREDS

har politikermøde, hvor man kan komme og være med til debat med nogle lokale politikere d. 5. september 2017 fra kl. 19.00 til 21.00 på Solgården, Mellemvang 9, 4300 Holbæk. Det koster 25 kr. for at deltage, og så får man kaffe og kage. Man betaler bare den dag.

LEV VEJLE OG ULF VEJLE KREDS

Husk at sætte kryds i kalenderen d. 23. september 2017. Her er der "Sund er sjov" på Bøgevangskolen, Bøgevang 18, 7100 Vejle. Du får en indbydelse efter sommerferien.

SUK VEJLE

har bestilt 9 billetter til Musicalen Seeback på Fre-

dericia Teater d. 12. november 2017 fra kl. 10.00 til 18.00. Det koster 850 kr. pr. person, og for de penge får man baggrundsinfo for musicalen, man kommer back-stage, du ser musicalen, du får morgenmad og frokost. Alle kan deltage. Du har også mulighed for at betale over to gange. Vi sender en indbydelse til dig efter sommerferien.

ÅRHUS KREDS

har politikermøde, hvor du kan komme og stille spørgsmål, debattere, lytte til og snakke med 6 politikere torsdag d. 28. september kl. 19.00-21.00. Her er der valgmøde om handicap-området til kommunalt byrådsvalg 2017 på Lyngåskolen, Graham Bells Vej 1, 8200 Aarhus N.

Borgere såvel som pårørende, personaler, beslutningstagere, venner og naboer har alle en personlig stemme på dette område.

Til valgmødet kan du møde:

Thomas Medom, rådmand for Sociale Forhold og Beskæftigelse.

Anette Poulsen fra Socialdemokratiet.

Lene Horsbøl fra Venstre.

Mette Skautrup fra Konservative.

Desuden kommer også Dansk Folkeparti og Enhedslisten.

Velkommen tilbage
fra ferie til alle
vores medlemmer.

Vi glæder os til at se
jer til et rigtigt
spændende efterår.

