

ULFnyt

21. årgang • nummer 5 • oktober 2017

ULF INVITERER
DIG PÅ
EFTERÅRSKURSUS

GITTE
HAR HAFT KRÆFT
TRE GANGE

HIT MED PENGENE

Kulturhuset i Kolding er med
i ULF Knækker Cancer



Lars Gjermandsen – formand for ULF

HAR ORDET

Nu nærmer uge 43 sig, hvor frugterne af ULF Knækker Cancer skal høstes. Vi er meget spændte på, hvor mange penge det er lykkedes at samle ind.

Jeg vil gerne takke alle, der har bakket op om ULF Knækker Cancer. Vi er meget glade for den opbakning, der har været. Rundt om i hele landet har der været afholdt mange forskellige arrangementer til fordel for kampagnen. Over 30 forskellige bo- og beskæftigelsestilbud, cafeer og lignende har deltaget i indsamlingen. Hvor er det dejligt.

Selv har jeg blandt andet deltaget i Kulturhuset i Koldings "hit med pengene"-arrangement. Her var der blandt andet tombola og bankospil, og pengene gik til ULF Knækker Cancer.

I uge 43 har Kræftens Bekæmpelse knæk cancer-uge.

Ugen afsluttes med et kæmpe indsamlingsshow, som vises på tv. Vi har henvendt os til TV2 i håb om at kunne få lov til at overrække alle de penge, ULF Knækker Cancer har samlet ind.

Politisk bliver det et spændende efterår. Folketinget har besluttet, at den særligt tilrettelagte ungdomsud- dannelses skal have et eftersyn. Her vil vi naturligvis gøre vores til, at uddannelse får nogle af de elementer ind, som vi mener den mangler.

Efteråret byder også på landsmøde – nærmere bestemt den 14. oktober. Her skal vi blandt andet beslutte, hvad ULF skal fokusere på de kommende 2 år.

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 24. oktober.

Næste blad udkommer i december.

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.



**Fine strande,
lang strand-
promenade og
skønt hotel**



Palma Nova - Mallorca

Kom med og oplev den flotte spanske ø Mallorca i 7 dage. Vi skal bo i Palma Nova, på Hotel Globales Mimosa. Opholdet er med all inclusive. Hotellet ligger tæt på stranden og har egen pool samt både inden- og uden-dørs snackbar til de lækkersultne eller kaffetørstige. Hotellet byder på aktiviteter og underholdning, samt Wifi, aircondition og TV.

På øen er der mange oplevelser for alle, uanset om du er til pool, strand og afslapning, eller om du er til kulturoplevelser, udflugter, shopping og restaurantbesøg. Der er mulighed for at hoppe på en bus, som holder tæt ved hotellet, og tage ud og udforske øens kultur og attraktioner.

Rejsetidspunkt og priser

1 uge

Afrejse: 2. juni 2018

Hjemkomst: 9. juni 2018

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

8.725

Tillæg for eneværelse kr. 1.600

Prisen inkluderer

- Fly København/Billund/Aalborg - Mallorca t/r
- Mad om bord på flyet t/r
- Transport mellem lufthavn og hotel t/r
- Ophold på Hotel Globales Mimosa
- All Inclusive på hotellet
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

Tilmelding og betaling

Depositum på kr. 2.225 betales ved tilmelding.

Restbeløbet ved dobbeltværelse kr. 6.500 betales senest d. 2. marts 2018.

Restbeløb ved eneværelse kr. 8.100 bedes indbetalt d. 2. marts 2018.

Reg. nr.: 7244 Konto nr.: 1233219

Tekst: navn/Mallorca

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



ULF Ferie er formidler for Bravo Tours. Bravo Tours er teknisk udbyder.
Bravo Tours CVR. nr.: 21148180, medlem af rejsegarantifonden nr. 1242

”Kræft er noget værre møg, og fanden
selv har skabt den i vrede!
Det der er træls med kræft, det er, at den
kan være placeret hvor som helst i kroppen.
Den kan gå i halsen og helt i hjernen.”

Jonathan Ærøbo, Syddjurs

KULTURHUSET

"HIT MED PENGENE"

FREDAG DEN 1. SEPTEMBER RÅBTE Kulturhuset, Levisonsvej i Kolding "HIT MED PEGENE." Men bare rolig, der er ikke tale om et røveri.

Nej, Kulturhuset havde tilrettelagt en eftermiddag og aften, hvor der skulle samles ind til ULF Knækker Cancer. Der var tale om et tætpakket program med alt fra bankospil, tombola og koncert med husorkesteret Kulturock.

Præmierne til både bankospil og tombola var sponsoreret af Kulturhusets samarbejdspartnere og mange af Koldings butikker. I samarbejde med Kolding Kommunes sundhedscenter var der også blevet opstillet et infohjørne, hvor interesserede kunne få mere information om kræft.

Efter Linda Rubys velkomst holdt Hanne Nielsen fra ULF et oplæg om, hvorfor ULF har valgt at sætte fokus på cancer, efterfulgt af hendes egen beretning. Hanne har nemlig selv haft kræft tæt inde på livet. Hanne valgte at stå frem med sin historie, fordi hun synes, det er vigtigt at oplyse om, at kræft ikke nødvendigvis er dødelig, hvis det opdages i tide.

Ifølge Hanne er mennesker med et udviklingshæmning nemlig ikke så gode til at gå til læge, hvis de fejler noget. Hanne selv var nok heller ikke kommet afsted til lægen så hurtigt, hvis det ikke havde været fordi, at ULF's sundhedskonsulent var blevet ved med at opfordre hende til at komme afsted.

I Kulturhuset synes de også, det er vigtigt, at der bliver sat fokus på kræft blandt mennesker med udviklingshæmning. Luise Niemann, Peter Kaysen og Tove Mortensen fra Kulturhuset fortæller, at de valgte at gå med i ULF Knækker Cancer, fordi de blandt andet synes, at "det er godt, at vi hjælper hinanden med at hjælpe andre."

Indtil videre er det lykkedes Kulturhuset at indsamle over 7500 kr., og som de siger, så "fortsætter vi med at samle ind indtil uge 43." Så mon ikke det nok skal blive til mere.

I Kulturhuset på Levisonsvej er der tradition for at deltage i arrangementer, der er med til at hjælpe andre. Derfor skulle der heller ikke megen overvejelse til, da ULF Kolding på et planlægningsmøde i marts fortalte om ULF Knækker Cancer. Luise, Peter og Tove fortæller, at en af grundene til, at de ofte deltager i den slags arrangementer, er, at det er "rart at være dem, der hjælper og ikke hele tiden være dem, der får hjælp."

Kulturhuset kontaktede tidligt i planlægningen Kræftens Bekæmpelse, hvorfra de fik tilsendt en pakke med informationsmateriale. For ligesom Hanne, synes Luise, Peter og Tove, at det kan være svært at finde information om kræft, der er til at forstå.

På Kulturhuset på Levisonsvej er de enige om, at de gerne deltager i et lignende arrangement. Samarbejdet mellem brugere af kulturhuset, samarbejdet med ULF og med samarbejdspartnere har været rigtig godt. Især samarbejdet brugere af huset imellem bliver fremhævet. Det har været med til at skabe et endnu større fællesskab, at vi har lavet det her sammen, fortæller Luise, Peter og Tove.

Ligesom vi andre glæder de sig på kulturhuset til at se det samlede resultat. Så følg med på tv, på ulf.dk og vores facebookside i uge 43, hvor vi vil kunne fortælle, hvad der i alt er blevet indsamlet. Som tidligere nævnt ved vi, at Kulturhuset har samlet over 7500 kr. ind. Og at Klub Gimle til et arrangement lørdag d. 9. september samlede over 12.000 kr. ind.

Kulturhuset, Levisonsvej 22, 6000 Kolding er et aktivitets- og værested for alle borgere med udviklingshæmning i Kolding Kommune. Huset er åbent alle hverdage, se www.kolding.dk/kulturhuset for nærmere information om åbningstider. Kulturhuset er brugernes hus, og derfor vægtes inddragelse meget højt.



CLUB SVANEN CYKLER OG FESTER PENGE IND

I RINGSTED LIGGER KLUB SVANEN, SOM ER ET fritidstilbud til alle over 15 år med et fysisk eller psykisk handicap. I 25 år er klubben vokset fra en lille "grim" ælling til en stor, flot svane med masser af engagerede og aktive medlemmer, som både kan og vil bidrage, og som føler et kæmpe medansvar for vores fælles samfund.

KLUB SVANEN STEDET FOR ET AKTIVT FRITIDS- OG VOKSEN LIV

Som de siger i Klub Svanen, så "... har vi jo som borgere en forpligtigelse til at drage omsorg for hinanden."

Klubleder Tommy Kristensen fortæller, at han foreslog klubrådet at være med i ULF Knækker Cancer-kampagnen, og at der med det samme var fuld opbakning. Det viser vist meget tydeligt, at det er ansvarsfulde, bidragende medborgere, der har deres gang i Klub Svanen. Klubben er lige nu i gang med at arrangere et sponseret cykelløb, hvor både lokale erhvervsdrivende og private sponsorerer en Svanerytter. De sponsorerede midler vil derefter gå til ULF Knækker Cancer-kampagnen.

Også Klub Svanens mobile diskotek, Butterfly, bidrager. I løbet af året kan du på ulf.dk byde på forskellige auktioner. Du vil blandt andet kunne byde på en aften med fart på dansegulvet – sat i gang af Butterfly.

Alt efter hvor langt Butterfly skal køre, ligger prisen normalt mellem 2500 til 3500 kr., men mon ikke det giver lidt mere på auktionen!

Tommy Kristensen, som udover at være klubleder også er ansat som pædagog på et beskyttet værksted, fortæller, at han oplever mennesker med udviklingshandicap som meget omsorgsfulde.

Det er nok også en af grundene til, at så mange, både i Klub Svanen og andre steder rundt om i landet, er villige til at bruge tid på at bidrage til kampagnen.

Som Tommy siger "...kan de fleste, både mennesker med og uden udviklingshandicap, relatere til kræft." Man skal lede længe for at finde en person i Danmark, som ikke i et eller andet omfang har oplevet at være i berøring med kræft enten som patient, slægtning, kollega eller andet. Alle kender angsten for døden og ønsket om livet.

En aften med diskotek Butterfly kan du byde på fra august på vores online-auktion.

Hos Udviklingshæmmedes LandsForbund kommer vi til at følge alle auktionerne tæt. Du finder auktionerne via vores hjemmeside ulf.dk

”Jeg har næsten sat træskoene
tre gange, men jeg sidder her stadig.”

Gitte Simonsen

DANMARKS FLOTTESTE INDSAMLINGSBØSSE

Hvordan ser jeres indsamlingsbøsse ud?

Vi udskriver en konkurrence om Danmarks flotteste indsamlingsbøsse til ULF knækker cancer kampagnen.

I uge 43 sender Signe alle billederne til dommeren i konkurrencen, som udvælger den flotteste, sjoveste, smukkeste eller mest kreative indsamlingsbøsse.

Vinderne får direkte besked, og den deltagende institution får en gavepose til alle.

Vi glæder os til at se jeres bud på, hvordan en indsamlingsbøsse skal se ud.

Send et billede til signe@ulfmedie.dk med jeres indsamlingsbøsse senest mandag d. 16. oktober.



Gå til lægen hvis du oplever et af de 7 tegn på kræft. Jo hurtigere du kommer afsted, jo bedre er dine chancer for at overleve. Her er de første 5 tegn på kræft. De sidste to finder du på bagsiden af dette hæfte.

Tekst fra Kræftens Bekæmpelse

VEDVARENDE SYNKEBESVÆR

Det er almindeligt at have synkebesvær, når man har halsbetændelse. Men hvis det varer ved eller bliver værre, skal du gå til lægen.

Hold øje med

- Synkebesvær i mere end en måned
- Følelsen af at noget sidder fast i halsen
- Smerter, når man synker

Hvad kan det være?

Vedvarende synkebesvær kan skyldes halsbetændelse. Men det kan også være kræft. Det er derfor vigtigt, at du går til lægen.

UFORKLARLIGT VÆGTTAB

De fleste taber sig, når de ændrer mad- eller motionsvaner. Men hvis der ikke er en umiddelbar forklaring på vægttabet, skal du gå til lægen.

Hold øje med

- Vægttab uden grund
- Vægttab, selvom man ikke har ændret på sine mad- eller motionsvaner
- Større vægttab end forventet efter en slankekur

Hvad kan det være?

Uforklarligt vægttab kan skyldes ændrede mad- eller motionsvaner. Men det kan også være kræft. Det er derfor vigtigt, at du går til lægen.

LANGVARIG HOSTE ELLER HÆSHED

Hoste er en almindelig reaktion for kroppen. Vi hoster f.eks. for at rense lunger og luftveje. Men du skal gå til lægen, hvis hosten ændrer sig eller bliver værre.

Hold øje med

- Hoste, der ikke går væk inden for en måned
- Hoste, der ændrer sig
- Hoste med blodigt slim
- Hæshed, der ikke går væk inden for en måned

Hvad kan det være?

Langvarig hoste eller hæshed kan skyldes bronkitis eller KOL. Men det kan også være kræft. Det er derfor vigtigt, at du går til lægen.

UFORKLARLIG BLØDNING

Blødning uden årsag skal du tage alvorligt og gå til lægen med.

Hold øje med

- Blod i afføring, urin eller sæd
- Blødning fra skeden efter overgangsalderen
- Blødning fra skeden ved samleje
- Pletblødning ved fysisk aktivitet, vandladning eller afføring

Hvad kan det være?

Uforklarlig blødning kan skyldes en infektion, rifter eller hæmorider. Men det kan også være kræft. Det er derfor vigtigt, at du går til lægen.

ÆNDREDE MODERMÆRKER ELLER SÅR, DER IKKE VIL HELE

Hvis der opstår forandringer i et modermærke, eller hvis du har et sår, der ikke vil hele, skal du blive undersøgt hos lægen.

Hold øje med

- Et modermærke, der ændrer størrelse, form eller farve
- Et modermærke, der danner skorpe eller bløder
- Et modermærke, der klør eller føles anderledes
- Et sår på huden eller i munden, der ikke heler inden for en måned
- Et sår eller kronisk irritation på eller omkring kønsdelene

Hvad kan det være?

Ændrede modermærker eller sår, der ikke vil hele, kan skyldes et godartet modermærke eller en infektion. Men det kan også være kræft. Det er derfor vigtigt, at du går til lægen.



KRÆFT ØDELÆGGER HELE KROPPEN

SOM EN DEL AF UDVIKLINGSHÆMMEDES LandsForbunds medvirken i Kræftens Bekæmpelses Knæk Cancer-kampagne, har vi sat os for at fortælle historierne om de mennesker med et udviklingshandicap, som har haft kræft helt inde på livet.

Et af de mennesker er 57-årige Gitte Simonsen fra Hobro. Gitte har overlevet hele tre kræftsygdomme, hvilket i sig selv er en historie værd. Gitte har blandt andet haft både tarm- og brystkræft, hvilket har medført, at hun har fået fjernet noget af sin tarm og sit ene bryst. Som Gitte selv udtrykker det: "Jeg har næsten sat træskoene tre gange, men jeg sidder her stadig."

Netop viljen til og troen på, at hun ville vinde kampen mod kræften, er nok – sammen med en hurtig behandling – nogle af grundene til, at Gitte stadig er her.

Den efterfølgende tid husker Gitte ikke ret meget fra. Hun fortæller, at det var en slem tid, hvor hun havde store smerter, hun kunne ikke selv spise og



levede derfor af sondebad. Gitte tabte sig meget og blev tynd som en pind.

Hun havde besvær med at gå og måtte have hjælp til næsten alt. Men Gitte klarede det, og hun fortæller, at hun nok "... har flere kræfter, end jeg selv regner med." Gitte fik masser af støtte, hjælp og opmuntring af både de andre beboere og personalet på det sted, hvor hun bor.

Inden Gitte blev ramt af kræft, vidste hun ikke ret meget om sygdommen. Hun har derfor valgt at stå frem med sin historie, fordi hun synes, det er vigtigt, at andre får information om, hvad kræft er. Gitte mener også, at det må være rart for andre at høre, at man godt kan overleve en kræftsygdom.

For omkring fire et halvt år siden blev Gitte opmærksom på, at der var noget galt, da hun opdagede blod i sin afføring. Hun tog kontakt til en af de ansatte medarbejdere på det botilbud, hvor hun bor, og sammen blev de meget hurtigt enige om, at Gitte skulle tale med en læge om det.

Gitte blev undersøgt på sygehuset i Hobro og derfra sendt videre til Aalborg Sygehus, hvor hun fik fjernet den del af hendes tarm, som var syg.

Selvom Gitte ikke blev bange, da hun fik konstateret kræft, gik der mange tanker igennem hendes hoved.

STOMI

En stomi er en kunstig åbning på kroppen. Stomi er ikke en sygdom men en kirurgisk behandling.

Én af grundene til, at man får en stomi, er f.eks., hvis man har haft kræft i tyktarmen eller i endetarmen. Man fjerner det kræftsye stykke tarm og fører f.eks. tyktarmen ud gennem bugvæggen. Og så kommer afføringen ud gennem stomiposen.

SONDEMAD

En sonde er en tynd slange, som sættes gennem næsen og ned i mavesækken. Den skal sikre, at patienten får næring og medicin nok, hvis man ikke selv kan spise og drikke.

"Hvorfor skulle den knude lige komme og genere mig", var en af de tanker, som hun havde.

Hun fortæller, at det mere var en følelse af at være ked af det, end det var frygt. Som så mange andre, der bliver ramt af sygdom, regnede Gitte ikke med, at hun kunne få det.

Gitte er i dag konstateret rask. Fra tid til anden er hun til tjek på sygehuset i Aalborg, hvor hun blandt andet bliver scannet. Hun har accepteret sygdommen, og skulle den dukke op igen, håber Gitte, at lægerne kan tage den i opløbet.

Selvom hun har fået fjernet et bryst og har fået en stomi, har Gitte det godt. Hun er ikke generet af det og deltager i aktiviteter som svømning og ridning, som hun gjorde det tidligere. Dog er der stadig lidt med fødderne, som gør, at hun ikke længere selv kan klare opstigningen på hesten.

Men selvom fødderne driller lidt en gang imellem, så går Gitte ofte lange ture. Hun er vild med Pokémon og bruger turene til at besøge sine yndlings pokéstops. (Vi skulle hilse og sige, at hun har nogle skrappe nogle).

GITTE HAR FØLGENDE GODE RÅD TIL ANDRE

Tag kontakt til sundhedsvæsenet, hvis du har mistanke om, at du er syg. Hvis lægen konstaterer, at man er syg, så bliv indlagt og få den hjælp, der skal til, for at blive rask.

Hvis man ikke reagerer, kan det gå helt galt.

Hvis du bliver ramt af kræft, er det vigtigt at få det fjernet, da det kan sprede sig og ødelægge et helt menneske.

Forsøg at holde humøret højt, selvom det er en svær tid. Man skal forsøge ikke at tænke for meget over det.

Snak med andre om sygdommen. Eventuelt andre som har været igennem samme sygdomsforløb.

EFTERÅRSKURSUS

Kom og vær med på vores efterårskursus. Sammen skal vi have et par hyggelige dage sammen med andre ULF'ere. Der vil være mulighed for at deltage i mange forskellige aktiviteter, ligesom du får mulighed for at fortælle din historie til MIT ULF.





Kom og
vær med
til et
spændende
kursus.

ULF Efterårskursus i Odense

Kom og vær med til en weekend fyldt med aktiviteter og samvær med andre

ULF afholder en weekend, hvor vi skal grine sammen og lave sjove og lærerige ting. Vi skal blandt andet på skattejagt og lave snacks, som vi skal hygge med om aftenen.

Derudover vil Lotte fortælle om sit ophold på Djursland Folkehøjskole, og der vil være masser af aktiviteter og lærerige indlæg.

Alt dette får du:

Overnatning

Frokostbuffet + 1 øl/vand pr. person lørdag og søndag

Eftermiddagskaffe med kage

Middag + 1 øl/vand lørdag

Morgenbord søndag

Pris: 500 kr.

Betaling:

Kontooverførsel: Jyske Bank

Reg. Nr. 7244

Kontonummer: 1009171

MobilePay: 20277408

Husk at skrive: Efterårskursus og Navn



Tid og sted:

28. - 29. oktober fra lørdag

kl. 11.00 til søndag kl. 16.00

Danhostel, Kragbjergsvej 121,
5230 Odense.



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

JOANS

SUNDHEDSRÅD



MINDFUL SPISNING

SPIS LANGSOMT OG NYD MADEN. Når vi spiser langsomt, så øger vi mængden af appetit-regulerende stoffer. Disse "jeg er mæt"-stoffer frigives i vores mave-tarm-kanal. Når vi spiser, påvirker vi dannelsen af stofferne, så derfor vil vi hurtigere føle os mætte, når vi spiser langsomt. Det vil resultere i, at vi ikke "overspiser," og derfor vil det være nemmere at holde vores ideelvægt.

Mange spiser på autopiloten, det betyder, at vi ofte spiser hurtigt og mekanisk uden at smage på maden.

Når vi spiser hurtigt, så når vi ikke at tænke over, hvad vi spiser, og hvor meget vi spiser. Og vi når ikke at nyde maden, vi spiser.

Vi når slet ikke at registrere, at vi er mætte, så derfor kommer vi til at spise alt for meget mad. Inden vi spiser, er det vigtigt lige at mærke efter, om vi er sultne, og hvor sultne vi er.

Så det er en god idé at tage nogle dybe indåndinger, inden vi går i gang med måltidet, og mærke efter, hvor sultne vi er.

GODE RÅD NÅR DU SPISER

- Slå autopiloten fra og nærværet til.
- Tag et par dybe vejtrækninger, inden du starter med at spise.
- Spis langsomt.
- Fokuser på en mundfuld ad gangen.
- Brug dine sanser, når du spiser: Synet, duften, smagen og lyden mens du tygger.
- Sluk for tv, radio eller computer.
- Spis, når du spiser. Væk med bøger, reklamer og andet, der kan forstyrre.
- Når du har spist en portion så vent 20 minutter, inden du tager den næste portion og mærk efter, om du stadig er sulten, eller om du er blevet mæt.

Nyt projekt skal lære udviklingshæmmede at styre deres egne penge

Indbydelse til introduktion til projekt

Jeg styrer selv min økonomi

14. november 2017 kl. 09.30 - 14.00 på Nyborg Strand Hotel

Hvad borgerens penge bliver brugt til fylder meget for medlemmerne i ULF. Når de spørger pårørende eller personale, om de har råd til ferie eller en telefon, får de ofte et kort svar enten ja eller nej. Det, der fylder mest, er svaret nej, da der ofte ikke følger en forklaring eller visning på, hvorfor svaret er et nej.



I ULF mener vi, at økonomidelen er en vigtig del af selvbestemmelsen. Og med Satspuljemidler er vi igang med projektet **Jeg styrer selv min økonomi**, som kan give redskaberne til at kunne forstå og styre sine egne penge.

Vores næstformand i ULF, Jette Tastesen, byder velkommen. Jette vil fortælle om, hvor meget det betyder for hende, at hun kender sin økonomi. Projektchef Jane Jensen fortæller, hvorfor ULF arbejder med borgernes økonomi, og hvilke redskaber, der er udviklet og hvordan de bruges og kan tilpasses den enkelte borgers behov. Materialet blive også fremvist og afprøvet af udviklingsgruppen fra Kolding, som har været med i udviklingsforløbet.

Vi skal på dagen også diskutere etiske dilemmaer i arbejdet med borgernes økonomi. Og vi har inviteret en oplægsholder, der fortæller om vigtigheden af selvbestemmelse i egen økonomi.

Du kan tilmelde dig til ULFs kontor på nummer 75724688 eller på ulf@ulf.dk.
Sidste tilmelding er d. 1. november 2017

MIT ULF er din medlemsportal. Indholdet er til dig

MIT ULF er en del af vores hjemmeside, hvor vi kan fortælle vores historier.

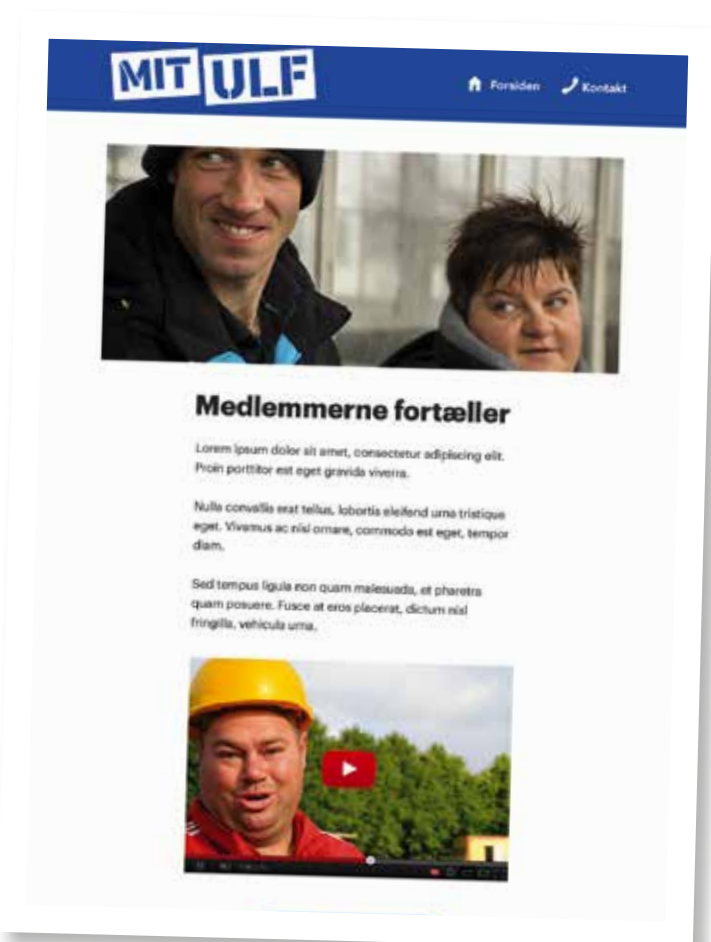
Det er her vi kan berette om stort og småt. Det kan være oplevelser, historier, glæder og sorger eller hvad det nu er der optager både dig og mig. På MIT ULF vil der være oplæste tekster, lyd- og videoklip, alt sammen fortalt af dig og mig.

Alt materiale på MIT ULF bliver læst op, så her kan vi orientere os om, hvad der foregår i ULF og hvad der foregår i lige præcis din verden. Hvad mit ULF skal indeholde er derfor op til os, der ved, hvordan livet med et udviklingshandicap er.

Det er også på MIT ULF du vil kunne læse eller høre hvad der sker i kredsene, i hovedbestyrelsen og i ULF.

Hvis du vil have noget på MIT ULF, kan du sende det til ulf@ulf.dk

Du er også velkommen på kontoret i Vejle, hvor vi eksempelvis kan videofilme dig, og ligge det på MIT ULF.



KÆRESTESIDERNE

JEG ER EN MAND PÅ 53 ÅR, OG JEG SØGER EN SØD, DEJLIG OG RAR KÆRESTE

Du skal helst bo i nærheden af Vejle, Skanderborg, Horsens eller Juelsminde, da jeg selv bor i Horsens til hverdag. Jeg arbejder til dagligt på en møllefabrik. I min fritid kan jeg godt lide at gå på café og spise, det gør jeg gerne 3-4 gange om ugen. En gang om ugen har jeg en hjemmedag, hvor jeg får hjælp til diverse ting, blandt andet får jeg hjælp til fx at melde mig syg eller til rengøringen herhjemme.

Jeg har en stor interesse for modeltog og kommer i næsten hele det danske jernbanenet.

Kim Gulbæk Hansen

Møllegade 11, st. th., 8700 Horsens

Tlf. 75 60 26 05

SØGER KÆRESTE PÅ SJÆLLAND

Jeg søger en kæreste på 49-50 år, du skal helst bo på Sjælland.

Jeg er 63 år og jeg kan godt lide at gå i biografen.

Kærlig hilsen Kaj Bjarne Nielsen

Tlf. 24 83 71 91

SØD FYR SØGER KÆRESTE PÅ FYN

Jeg er en mand på 41 år, der bor i Odense i et bofællesskab. Til daglig arbejder jeg på et medieværksted, hvor jeg er med til at udgive en avis, som udkommer 4 gange om året.

I min fritid kan jeg godt lide at rejse og opleve naturen/kulturen og at spise god mad i godt selskab og tage i biografen. Det er en ting, jeg vil gøre med en kæreste.

Jeg søger en kvinde i alderen 35-45 år til at komme fast sammen med og til at lave aktiviteter med. Du skal helst bo på Fyn og være selvhjulpne/selvstændig.

Håber du findes derude, og hvis dette har din interesse, kan du skrive en mail til mig.

Håber at høre fra dig

Kærlig hilsen Jacob Hemberg

jacobhemberg@gmail.com

VENNER/VENINDER SØGES

Jeg er en glad og ærlig pige på 34 år, som søger

nogle nye venner. Jeg bor i Vojens i et lille rækkehus sammen med min hund Pluto.

Jeg søger i første omgang venner og veninder, som jeg kan få lov til at lære at kende, samtidig med at vi hygger os, hører musik, ser film, spiller spil, tager på ture, og hvad vi ellers kan finde på at lave.

Jeg forestiller mig, at du er mellem 20 og 42 år, og det er vigtigt for mig, at du er en ærlig person. Måske kan det også udvikle sig til et kærlighedsforhold, hvis den rette fyr dukker op, en som vil mig, og som vil/kan modtage min kærlighed, men som nævnt er det først og fremmest gode venner og veninder jeg søger.

Kærlig Hilsen Randi

Tlf. 31 31 15 18

JEG HEDDER ALLAN, JEG SØGER EN SØD KVINDE PÅ CA. 50 ÅR

Jeg er selv 48 år. Jeg har arbejde 15 timer per uge, jeg er aldrig sur. Jeg kan lide at gå ud og spise god mad og gå tur, og jeg er meget god til at give masser af kærlighed. Jeg har et mobil nr. 21 17 83 84.

Mvh. Allan "supermand"

JEG HEDDER JAN, JEG SØGER EN SØD KÆRESTE

Jeg er 43 år, jeg bor i Vejle, jeg kan godt lide at lave mad, gå i biografen og at gå ud at spise.

Jeg søger en pige, som kan lide at gå lidt ud og lave noget og hygge sig sammen.

Hvis jeg har fanget din interesse, kan du sende mig en sms på 29 83 86 14.

HEJ DAMER

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 Cafe Tusindfynd.

Jeg søger en pige, som er i alderen fra 35 år til 42 år og bor i Københavnsområdet. Håber dette vækker din interesse.

Kærlig hilsen Brian Petersen

VORES AMBASSADØRER

VI HAR FRIVILLIGE AMBASSADØRER HER i ULF, der tager ud og fortæller om, hvad ULF er for en slags organisation, hvad vi laver, og hvad vi mener omkring vores liv som udviklingshæmmede.

ULF-AMBASSADØR I HORSSENS KREDS

Horsens Kreds er blevet uddannet ULF-ambassadør. De har været ude i et bofællesskab i Hedensted og fortælle om, hvad ULF er for en forening, og hvad for nogen aktiviteter kredsene laver for sine medlemmer. De lavede også et sjovt spil, hvor alle syntes, det var meget sjovt, og de grinede også. Nu er de ved at lave en ny aftale med et andet bofællesskab.

BESØG PÅ NATURVÆRKET I FAVRSKOV KOMMUNE

Thorbjørn, som er formand i ULF Favrskov Kreds, havde selv ringet til Naturværket i Favrskov, hvor han også arbejder. Her fik han hurtigt en aftale om at komme ud som ULF-ambassadør og fortælle om ULF. Der mødte mange op – både medarbejdere og personale – de var spændte på at høre, hvad Thorbjørn ville fortælle. Han havde kage med – og havde også lovet noget om et fælles spil, som lød sjovt.

Og så var Connie også med. Hun er også i bestyrelsen i ULF Favrskov – og hun kunne godt tænke sig også at få uddannelsen som ULF-ambassadør. Thorbjørn har fået uddannelsen sammen med Aarhus Kreds, hvilket var en rigtig sjov, hyggelig og lærerig dag.

Thorbjørn styrede bare det show på Naturværket. Han fortalte om, hvad ULF egentlig er for en organisation, nemlig medlemmernes organisation. Ikke forældre- eller personaledrevet. Han fortalte om, hvad vi laver i ULF og viste billeder af forskellige arrangementer, fx bowlingtur, julefrokost, ferier sydpå og andre fælles oplevelser, vi har i ULF. Thorbjørn viste dog ingen billeder af sig selv med en fadøl i hånden, hvilket dem, der kender Thorbjørn, nok undrede sig lidt over.

Folk på Naturværket var meget interesserede og stillede spørgsmål. Connie kunne også fortælle om de ting, hun synes er godt ved at være medlem af ULF – bla. at medlemmerne selv, finder på, hvad de har lyst til at lave sammen. At det er et godt sam-



menhold, og at man lærer nye mennesker at kende og kan lave noget sammen.

Bagefter lavede Thorbjørn og Connie et sjovt quiz-spil. Her skulle alle gætte på forskellige svar om, hvad ULF egentlig mener om forskellige politiske rettigheder for mennesker med udviklingshæmning. Og der kom mange gode samtaler og sjove grin ud af de svar.

ULF-ambassadører er en stor succes – også i Aarhus er de i fuld gang og laver selv aftaler, tager selv ud og gør et stort og vigtigt stykke arbejde for at oplyse og fortælle om ULF. Det er SÅ sejt!

De næste som skal uddannes til ULF-ambassadør er Holbæk Kreds fredag d. 22. september 2017. Og så skal Frederiksberg Kreds + København Kreds også have et ambassadørkursus lørdag d. 23. september 2017.

Vil du/din kreds også uddannes som ULF-ambassadør eller høre mere om, hvad det vil sige at være ambassadør for ULF, så kontakt os på kontoret i Vejle på tlf. 7572 4688, så kan vi fortælle om det og aftale nærmere omkring uddannelsen.

ULF
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND
ULF-ambassadør

VORES TUR TIL EGESKOV SLOT

ULF ODENSE OG ULF SVENDBORG KREDSE arrangerede en dejlig tur til Egeskov Slot lørdag den 26. august.

Det var en dejlig lørdag, og vejret var perfekt til en tur til Egeskov Slot. Det var ULF Odense og Svendborg kredse, der var gået sammen om at arrangere turen til Egeskov Slot. Men desværre var der kun 7 personer, der havde lyst til at tage med. Der var 2 fra Odense, der tog toget derned og 5 fra Svendborg, der kørte i privatbil til Egeskov Slot. Men alle 7 var ved Egeskov Slot kl. 12.

Så blev der snakket om, hvordan eftermiddagen skulle forløbe. Så fik vi aftalt dette og gik ind og betalte for indgang. Og derefter blev der fotograferet et par gruppebilleder, og gruppebillederne blev tilfredsstillende. Vi snakkede godt sammen og blev enige om at spise frokost først, inden vi gik indenfor og så Egeskov Slot.

Det var spændende at se malerier, billeder, skyde/jagt våben. Der var også gamle flotte møbler, stole, skabe og senge. Vi så et værelse, som var tilbage i tiden, og det var spændende at se og kigge på. Især kunne vi se den flotte udsigt fra slottet, når vi kig-

gede ud af slotsvinduerne til den flotte blomsterpark/have. Der er godt nok meget gartnerarbejde at se til og lave. Inden vi kom ned fra Egeskov Slot, kunne vi se at H.C. Andersen havde besøgt slottet imens han levede. H.C. Andersen er en kendt digter og berømt i hele verden.

Så samledes vi igen udenfor selve Egeskov Slot i parken og fortsatte ned til staldene, hvor bilerne og hestekøretøjerne bliver opbevaret. Der håbede man at komme ud på en hestevognstur, men vi kom desværre for sent den dag til at prøve. Så fortsatte vi videre over til de udstillede stalde, hvor man udstillede motorcykler og gamle årgangsbiler fra over 100 år siden. De var spændende at studere og kigge på.

Også vampyren Dracula i sin kiste blev besøgt. Vi nåede ikke at se alt på Egeskov Slot, fordi timerne løb alt for hurtigt, men vi blev enige om, at der kræves en visit igen en anden gang. Og så sluttede vi ca. kl. 17 med en god, oplevelsesrig eftermiddag i hukommelsen, og vi kom sikkert hjem alle sammen.



NYT FRA ULF's KREDSE



HORSENS KREDS

Horsens kreds holder julefrokost

Tidspunkt: fredag den 15. dec. fra kl. 17.30 til 22.30.

Sted: Det afholdes på Flammen, Høegh Gulbergs Gade 36, 8700 Horsens.

Pris: Det vil koste 219 kr. pr. person. Pengene tages med på dagen. Husk at have penge med til drikkevarer, og hvis du vil have noget udover maden.

Man behøver ikke at være medlem af ULF for at deltage til julefrokost. Håber at I har lyst til at deltage i hyggeligt samvær med jeres venner og måske møde nye venner.

Horsens kreds afholder valgmøde i forbindelse med kommunevalget

Tidspunkt: Det afholdes torsdag den 2. november 2017 fra kl. 18.30 til 20.30.

Sted: Cafe Amalie, Smedegade 9-11, 8700 Horsens

Pris: Det koster 30 kr. pr. person for at være med, og for de 30 kr. får I kaffe/te med brød.

Her vil der komme nogle politikere fra byrådet og fortælle lidt om, hvad de laver, og hvad de kan gøre for os.

Kom og vær med til at spørge politikerne om, hvad de kan gøre for os.

Sommerfest i Cafe Amalie

Fredag den 1. september afholdt Cafe Amalie i Horsens sin årlige sommerfest. De 42 deltagere hyggede sig med pandekager i lange baner. Menuen, der bestod af tre retter mad, var nemlig tilrettelagt således, at der indgik pandekager i både forret, hovedret og dessert.

Cafeens kor bød velkommen med sang og velkomstdrinks. Mens drinks og musik blev nydt, var der mulighed for at købe lodder til det amerikanske lotteri. Der blev ret hurtigt meldt udsolgt og overskuddet, ca. 4000 kr., blev doneret til ULF Knækker Cancer.

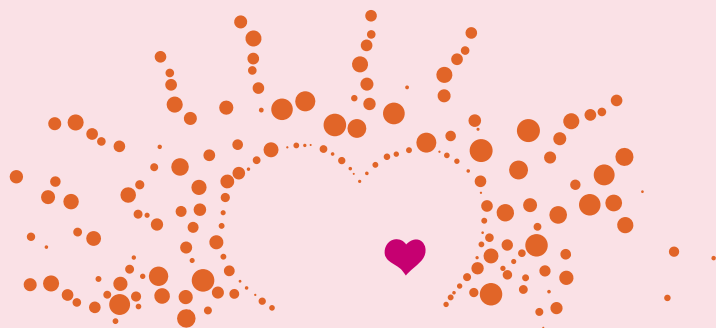
Bestyrelsesformand i Horsens-kredsen, Tina Madsen, fortæller, at man i kredsen er meget glade for, at Cafe Amalie har valgt at støtte det gode formål.

RIBE KREDS

Ribe kreds' tur til Bakken den 2. september 2017

Vi var 9 fra Ribe, der tog afsted til bakken, og på vej derved holdt vi ind på en tankstation og fik morgenmad. Da vi nåede Bakken, var vi inde og se, hvor Matador blev lavet, og derefter gik vi rundt og kiggede og fandt et sted, hvor vi fik noget frokost. Derefter gik vi lidt mere rundt, inden vi begyndte at vende hjemad.

LÆS I NÆSTE NUMMER AF BLADET:



ULF sex & kærester

VI HAR BRUG FOR DIN HJÆLP

Joan og Signe er ved at lave en kærestemanual, men for at den kan blive rigtig god, har vi brug for din hjælp.

Må vi ringe til dig og stille dig spørgsmål om kærester, om dating og om følelser?

Hvis vi må, så ring til Joan på 21 22 27 49 eller send hende en mail med dit telefonnummer på joan@ulf.dk

Hvis du vil stille op, så sender vi dig en færdig bog, når den udkommer.

Med venlig hilsen Joan og Signe