

ULF UNGDOM

UNGE • LIGHED • FÆLLESSKAB

6. årgang • nummer 3 • september 2020

FOTO: RIKKE SØRENSEN



FORMANDEN HAR ORDET • CORONA UNDER KONTROL • SKØN TUR I TIVOLI
JULEFROKOST • HVEM VIL MED I ZOOLOGISK HAVE?

ULF UNGDOM

Dæmningen 58, 7100 Vejle
Tlf. 75 72 46 88
ulf-ungdom@ulf-ungdom.dk
[https://da-dk.facebook.com/
ULF.Ungdom](https://da-dk.facebook.com/ULF.Ungdom)

FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

ANSVARSHAVENDE

ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

FORMANDEN TRÆFFES

PÅ KONTORET:

Onsdag kl. 10.00-15.00

ÅBNINGSTIDER FOR

ULF'S KONTOR:

Mandag kl. 9.00-17.00

Tirsdag kl. 9.00-16.00

Onsdag kl. 9.00-16.00

Torsdag kl. 9.00-16.00

Fredag kl. 9.00-12.30

Telefonen er åben

alle ugens dage kl. 10-14
samt mandag-torsdag kl. 18-21

DEADLINE FOR
NÆSTE NUMMER

11.
november

ANNONCESALG:

Dansk Blad Service ApS
Vestergade 11 A · 5540 Ullerslev
Tlf. 70 70 12 25
kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00

info@danskbladservice.dk
– hvortil alle spørgsmål vedr.
annoncer bedes rettet!

FORMANDEN HAR ORDET

AF RIKKE SØRENSEN, FORMAND FOR ULF UNGDOM

Vi skal nok klare den

Foråret og sommeren har været meget anderledes i år på grund af Covid-19.

I Danmark er vi indtil videre sluppet helskindet igennem krisen. Men corona har også tvunget os til at aflyse mange af vores aktiviteter.

Det har vi været rigtig kede af.

Men husk derude, at I er ikke glemt. I er ikke alene. Vi kommer til at afholde en julefrokost. Vi er også i gang med at få planlagt nogle online-aktiviteter, som for eksempel kunne være noget med at hyggesnakke over en kop kaffe. Eller spise aftensmad sammen.



Vi bliver bare nødt til at tænke os om, passe på hinanden og tage forholdsregler. Sådan er den nye virkelighed, og vi skal nok klare den.

Kender du knuus.dk?

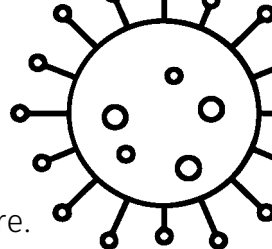
– ULFs egen kontaktside for mennesker med udviklingshandicap.

Vidste du, at du både kan finde nye venner og måske en kæreste gennem knuus.dk?

Send nogle ord om dig selv, og hvem du gerne vil i kontakt med til line@ulf.dk. Eller ring til Line på 76 72 46 88. Så lægger hunannoncen op for dig. Du kan også få din annonce med i ULF nyt.

HUSK KONTAKTOPLYSNINGER! Du må gerne være anonym, men hvis Line ikke ved, hvem du er, får du ingen kontakt.

Styr på coronavirus



GODE RÅD: Sådan passer du bedst på dig selv og andre.

TEKST: JOAN RIIS

Coronavirus er en meget smitsom mikroorganisme, som kan trænge ind i din krop og gøre dig syg.

De fleste oplever bare coronavirus som en forkølelse, men nogle bliver meget syge og må indlægges på sygehuset.

Coronavirus smitter på to måder:

Dråbesmitte gennem luften. Når man nyser, hoster, råber, griner eller synger, bliver luften fuld af mikroskopiske spytdråber, som smitter, hvis de stammer fra en syg. Du kan ikke se dråberne, men de kan blive hængende i luften ret længe. Det bedste, du kan gøre for at undgå dråbesmitte, er at holde afstand til andre mennesker. 1-2 meter. Mindst.

Kontaktsmitte sker typisk via hænderne, for eksempel hvis du rører ved et rækværk, et håndtag, en kontakt eller en supermarkedsvare med usynlige viruspartikler på. Måske smitter du en anden, når du giver hånd, måske smitter du dig selv, når du rører ved dit ansigt. For det gør alle mennesker ca. 23 gange i timen, viser undersøgelser. Smitten vil gerne ind i kroppen, og i ansigtet vil den typisk trænge ind gennem næsen eller øjnene.

Hvis du spritter dine hænder grundigt af flere gange om dagen, dræber spritten de viruspartikler, der sidder på hænderne. Det hjælper også at vaske hænder grundigt.

Du mærker ikke, at virus trænger ind i kroppen. Men

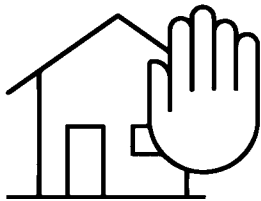
er den først flyttet ind, går den i gang med at vokse og formere sig. 1-14 dage senere har den spredt sig så meget, at du begynder at få det dårligt. Du får måske ondt i hovedet, feber, hoste, kvalme, mavepine. Det er lidt forskelligt, hvordan mennesker reagerer, når en virus prøver at kapre deres krop. Men corona-patienter får ofte hoste, ondt i led og muskler, vejrtrækningsbesvær, feber, hovedpine og nogle kan pludselig ikke smage, hvad de spiser. Træthed er også et almindeligt symptom.

En del mærker næsten ingenting, men smitter alligevel.

Så coronavirus er lidt lumsk. Alle er nødt til at passe på hele tiden, fordi ingen ved, hvem der er smittet. Og selv om de fleste – især unge – fint kan klare at blive smittet, er det vigtigt, at virus ikke bliver spredt og får for godt fat, for så kan den blive farlig på flere måder.

Fortsættes side 7





Du passer altså bedst på dig selv og andre ved at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at:

✓ **Gøre godt rent** og spritte af hjemme og på jobbet. Vandhaner, håndtag, bordplader og kontakter skal jævnligt have en tur med spritkluden. Hvis du træner, skal alle træningsredskaber sprittes af.



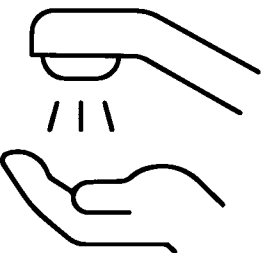
✓ Såvidt muligt holde **1-2 meters afstand** til andre mennesker.

✓ **Bruge mundbind** i offentlige transportmidler og andre steder, hvor mennesker er tæt på hinanden. Se en film om, hvordan mundbind skal bruges her: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/saadan-bruger-du-mundbind>



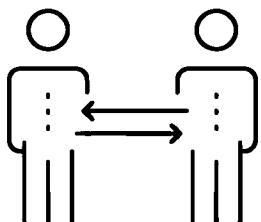
✓ **Vaske og afspritte** hænderne inden og efter du rører ved knapper, kontakter, gelændere, dørklokker, infoskærme... Virus kan være alle steder.

✓ **Holde armen op** foran ansigtet, når du hoster eller nyser. Brug ikke hænderne. Og lad være med at hilse med albuen.



✓ **Undgå håndtryk** og lade være med at kysse og kramme andre end dine allernærmeste.

✓ **Blive testet** hvis du er det mindste i tvivl, om du er smittet. Du kan booke en test på www.coronaprover.dk med NemID. Der er testcentre rundt i hele landet. Du kan ringe til din læge eller tale med din kontaktperson om, hvor det nærmeste testcenter er for dig. Det er vigtigt, at du, mens du venter på svar på testen, bliver hjemme hos dig selv og ikke har besøg af andre. Hvis testen viser, at du har Corona, så skal du fortsætte med at isolere dig.



OBS: Retningslinjerne bliver ofte ændret. Du finder de nyeste her: www.sst.dk

En dejlig dag i Tivoli



14 ULFere nød en varm dag i den gamle forlystelseshave.

TEKST OG FOTOS: RIKKE SØRENSEN

Forsidebilledet på dette nummer stammer fra ULF Ungdoms tur i Tivoli i København 15. august.

Et arrangement der trak mange til. 14 unge ULFere deltog, og flere af dem kom langvejs fra.

Mange ULFere trænger efterhånden til at komme lidt ud efter måneder i mere eller mindre isolation på grund af corona. Især de unge længes efter lidt sjov og fællesskab.



Sammen og hver for sig

Nogle af deltagerne gik rundt sammen i en stor gruppe, andre gik i små grupper, og enkelte gik rundt alene. Det bestemte man selv. Alle havde turbånd, alle mødtes til fælles frokost i varmen, og en enkelt vandt en kæmpe Mario-bamse.

Næste gang: Zoo

Turen til Tivoli blev så stor en succes, at den nok skal blive gentaget. Så hold øje med bladet og hjemmesiden. Allerede til oktober har ULF Ungdom arrangeret endnu en tur til København. Denne gang til Zoo. Mere om det side 13.





Tur til København Zoo

Unge ULFere mødes i Vejle, Fredericia, Odense eller København for at nyde en dejlig dag sammen i Zoologisk Have.

ULF Ungdom inviterer til en rigtig hyggelig dag i København Zoo lørdag 10. oktober 2020 klokken 11 til 16.

Vi skal rundt og kigge på dyrene og have en hyggelig dag sammen i forhåbentlig godt vejr. Når vi bliver sultne, finder vi et sted at købe noget frokost eller en is, så husk penge til dette. Du er også velkommen til at tage madpakke med.

Du har mulighed for at mødes med ULF Ungdom flere steder:

- Vejle Banegård ved 7-Eleven klokken 07:45
- Fredericia Banegård ved 7-Eleven klokken 08:00
- Odense Banegård ved biografen klokken 08:25

Du kan også mødes med os på Københavns Banegård under uret klokken 10:15, hvor vi sammen tager bussen 10:38 til Zoo. Husk rejsekort.

Du er også meget velkommen til at mødes med os ved indgangen til Zoo klokken 11:00. Har du ledsagekort, så husk at tage det med.

Indgang til Zoo koster 195 kroner, som betales til ULF Ungdoms konto senest den 7. oktober. Kontonummer 0001245668 reg.nr. 7244.

Hvis du har årskort, skal du selvfølgelig ikke betale, men du skal huske at tilmelde dig. Tilmelding til Line på mail Line@ulf.dk eller tlf. 75 72 46 88 senest onsdag 7 oktober

Får du brug for at få fat på os på selve dagen, kan du ringe på 30 48 46 88.

ULF Ungdom spiser julemad sammen



28. november klokken 11.30-17.00 inviterer ULF Ungdom dig til årets hyggeligste julefrokost i Foreningernes Hus i Vejle. Det ligger lige ved siden af ULFs hovedkvarter, adressen er Vissingsgade 31. Det koster kun 120 kroner, og du får både dejlig julefrokostmad og pakkespil for pengene.

Du bestemmer selv, om du har lyst til at spille pakkespil eller måske andre spil efter maden. Det er også fint at sidde og snakke. Bare alle hygger sig.

Tilmelding til Line på mail Line@ulf.dk eller tlf. 75 72 46 88 senest 25. november.

RING OG FÅ RÅD



ULF-LINJEN
75 72 46 88

Alle ugens dage klokken 10-14 (også weekender) plus mandag-torsdag klokken 18-21 kan du ringe til ULF-linjen.

Nummeret er 75 72 46 88, og du er velkommen til at ringe og snakke om alt.

Du kan også ringe, hvis du føler dig lidt alene eller bare har brug for at snakke med nogen.

**venskabs
linjen**

Ring og tal med et andet menneske med handicap, som har tavshedspligt og været på kursus i gode samtaler.

Tirsdag og fredag kl. 16-19 på telefon 40 48 22 77.

Hvis du sender en sms med dit telefonnummer til 61 61 09 90, kan du nu også tilmelde dig en tjeneste, der ringer dig op til en hyggesnak en gang om ugen.

