



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

25. ÅRGANG • NUMMER 3 • JUNI 2022

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: ASGER DREWSEN

Sommeren er tid til glade gensyn

Tidligere direktør i ULF Jane Jensen mødte eksempelvis ULF-formand Lars Gjermandsen til indvielsen af en udstilling på Kulturmuseet i Vejle. Her kan man gratis gå ind og blive klogere på "Åndsvageforsorgens" historie. En spændende og sine steder ret uhyggelig fortælling, som kan opleves indtil april næste år.

[Læs også side 7-11](#)

Supersejt

Bente er bedstemor og klarer to job og en lejlighed
side 17

Kom indenfor

Et kig og en invitation ind i ULFs nye hovedkvarter
side 19

Kokkeaften

Samarbejde med Lev er stor succes på Fyn
side 22-23

FORMAND FOR ULF:

Lars Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

ANSVARSHAVENDE

ULF/ULF UNGDOM:

Lars Gjermandsen

KONTAKTANNONCER:

Skal sendes til ULF's kontor:

Sjællandsgade 32, 7100 Vejle

REDAKTØR:

Karin Svennevig Hyldig

GRAFISK

TILRETTELÆGGELSE:

Intryk ApS

www.intryk.dk

TRYK:

PE Offset A/S

Tømrervej 9, 6800 Varde

ÅBNINGSTIDER

PÅ ULF'S KONTOR:

Mandag	fra kl. 9.00-15.00
Tirsdag	fra kl. 9.00-15.00
Onsdag	fra kl. 9.00-15.00
Torsdag	fra kl. 9.00-17.00
Fredag	fra kl. 9.00-12.00

FORMANDEN TRÆFFES

PÅ KONTORET:

Onsdag kl. 9.00-15.00

Tlf. 75 72 46 88

RÅDGIVNING OG STØTTE:

ULF-LINJEN: 75 72 46 88

Alle ugens dage 10-14
samt mandag til torsdag 18-21

FORMANDEN HAR ORDET:

Af Lars Gjermandsen, formand for ULF

Spørg lige os om digitale løsninger



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Flere af vores medlemmer synes, det er irriterende, at hvis man ikke har netbank, skal man ned i banken og dokumentere sin identitet med pas eller kørekort.

Hvis du ikke har pas eller kørekort, kan du få et legitimationsbevis på borger.dk.

Dette er med til at beskytte os, hvilket vi synes er rigtig godt, men samtidig går det rigtig stærkt digitalt, og vi må indrømme, at flere i vores målgruppe har svært ved at følge med.

Vi ULFere kunne rigtig godt tænke os at blive spurgt, når beslutninger

om digital udvikling træffes. Også her vil vi gerne sidde med om idéudviklings- og forhandlingsbordet.

På den måde kunne vi få reel mulighed for at komme med vores input og idéer til, hvordan vores målgruppe kan tænkes bedre ind.

Det kunne være dejligt, hvis man fremover ville tænke på, at vi er en målgruppe af mennesker, som ikke er så stærke digitalt.

Mange af os har behov for lidt mere hjælp og støtte, og for at tingene bliver formidlet i et enkelt og forståeligt sprog.

”Det kunne være dejligt, hvis man fremover ville tænke på, at vi er en målgruppe af mennesker, som ikke er så stærke digitalt.”



Temadagen

om frivilligt socialt arbejde i Odense bliver afviklet en gang om året. Der kommer mange frivillige foreninger, som kæmper om at få frivillige til at skrive sig op.

Så Kirsten Bastholm melder om en spændende formiddag i godt selskab med Jon Boje Jensen, som er kredsformand for Lev Odense og Rikke Blomgren, som er kreds-konsulent i Lev i Region Syddanmark.

Udviklingshæmmedes LandsForbund · Sjællandsgade 32 · 7100 Vejle · Tlf. 75 72 46 88 · Mail: ulf@ulf.dk · www.ulf.dk

ULFnyt er skrevet AF ULFere TIL ULFere

Tekst og billeder sendes

SENEST 7. SEPTEMBER

til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har bladet mellem
18. og 22. oktober.

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



Strande som i Caribien

Rejsen er med
All Inclusive

FUERTEVENTURA i januar 2023

Fuerteventura er berømt for sine mange solskinstimer og lækre sandstrande. Vi skal bo i området Solana Matorral, hvor hotellet ligger tæt på den hvide sandstrand og nær det livlige bycentrum. På øen findes også en dyrepark, Oasis Park, med bl.a. sølve- og rovfugleshows.

Vi skal bo på SBH Maxorata Resort. Hotellet har i 2018 gennemgået en totalrenovering, så det nu fremstår nyt og lækkert. Hotellet har 3 pools, hvor du gratis kan låne solstole. Derudover har hotellet mange sportsfaciliteter som tennis, volley og fitnessrum samt 2 skønne restauranter.

Rejsetidspunkt og priser

Afrejse: den 30. januar 2023

Hjemkomst: den 6. februar 2023

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

11.500,-

Tillæg for eneværelse: 650 kr.

Prisen inkluderer

- Fly Billund/København – Fuerteventura t/r
- Mad om bord på flyet
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på SBH Maxorata Resort
- Hotelophold med All Inclusive
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

Tilmelding og betaling

Tilmelding hurtigst muligt og gerne
senest 28. august 2022

Depositum på 2.500 kr. betales ved tilmelding
(Husk tilmeldingsskema online eller på papir)
Restbeløb ved eneværelse: 9.000 kr.
Restbeløb ved dobbeltværelse: 9.650 kr.
Betales senest d. 15. oktober 2022

Kontonummer til betaling:

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst på overførslen: dit navn/Fuerteventura

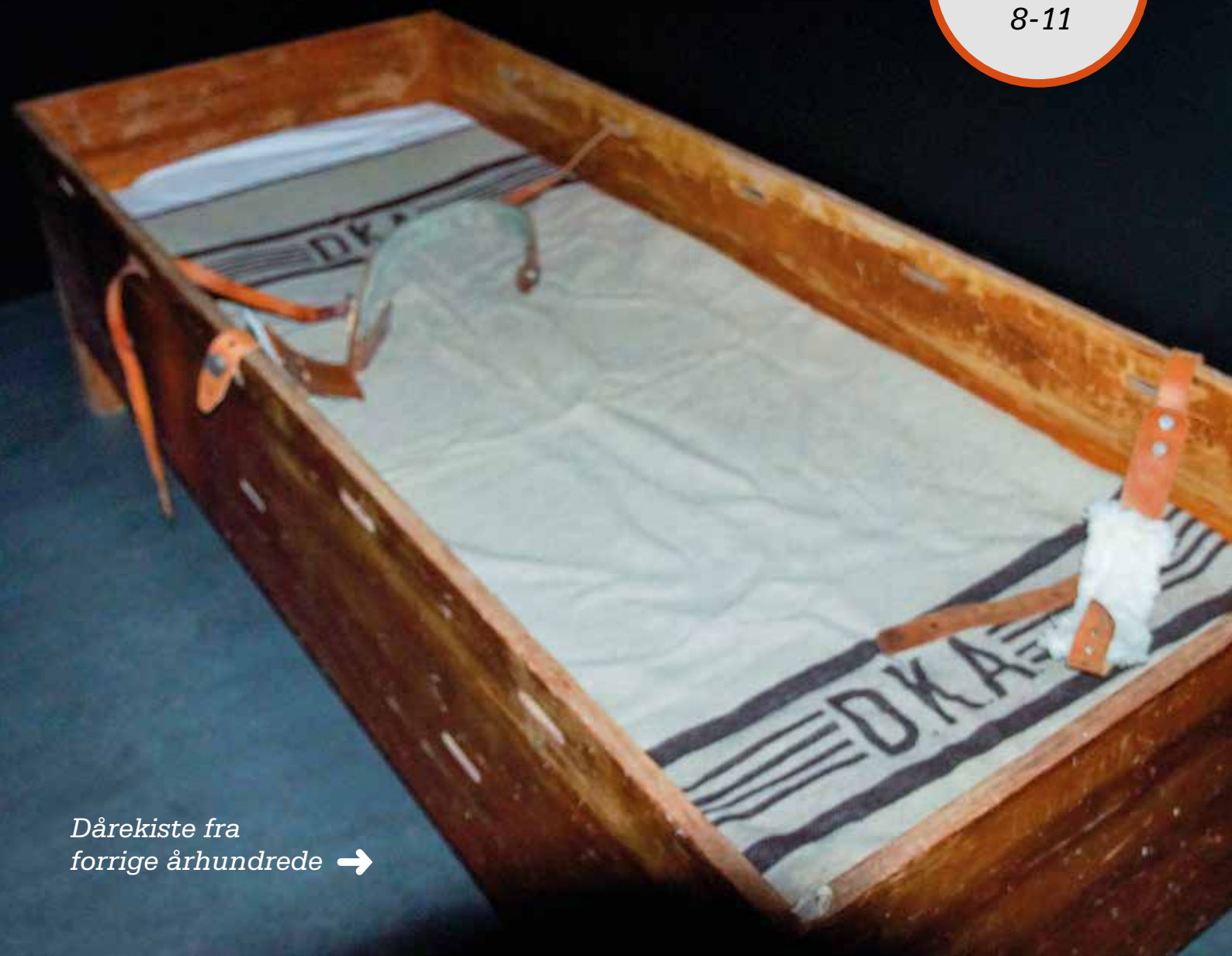
Husk: Du skal have en rejseforsikring, når du rejser
med ULF Ferie.

De onde gamle dage er endt på museum

"Slotte til Idioter" er en tankevækkende udstilling om en tid med gode hensigter men også et umenneskeligt syn på mennesker med udviklingshæmning.

Læs mere
på siderne
8-11

Dårekiste fra
forrige århundrede →



De onde gamle dage er endt på museum



Tekst: Claus Frederiksen. Foto: Asger Drewsen

Der var engang, og det er faktisk ikke særlig længe siden, hvor Danmark var berømt i hele verden for sin åndssvageforsorg.

I Danmark byggede man slotte til "idioterne", der senere kom til at hedde "åndssvage", hed det sig. For med døvepædagogen og teologen Johan Keller og senere hans søn Christian Keller i spidsen blev Europas dengang største og flotteste åndssvageanstalt bygget og indviet i Brejning 1899.

I første omgang var der plads til 600 beboere, men det tal blev i årenes løb mange-doblet. Dertil kom de andre kellerske institutioner på Livø og Sprogø, hvor patienterne var kønsadskilte og isolerede.

Historien om den herskabeligt udseende institution i Brejning bliver indtil april næste år fortalt med en billedrig udstilling i Kultur Museet i Spinderigade, Vejle. Og der er gratis adgang.

Fremskridt løber i dag koldt ned ad ryggen

"Idioter" var dem, der var anderledes. Mennesker der ikke passede ind. Folk var bange for idioterne og især bange for, at de udstødtes gener skulle sprede sig i samfundet. I dag kan det godt løbe ret koldt ned ad ryggen at høre om

foregangslandet Danmark, der blev rost vidt og bredt for at overvåge, indespærre og tvangs-sterilisere mennesker med udviklingshandicap.

Beboerne i Brejning blev fikseret i spændetrøjer og brugt til medicinske forsøg, men de fik trods alt også mad og arbejde. Deres liv var forbedret sammenlignet med de livsvilkår, mennesker med udviklingshandicap havde andre steder og tidligere måtte leve under.

Forholdene i Brejning blev også langsomt bedre i årenes løb.

Også ULF's historie

I 1990 blev anstalten nedlagt og siden omlagt til boliger og hotel. Historien om De Kellerske Anstalter er også ULF's historie. Flere gamle ULF'ere som f.eks. Bjarne Jensen, der har skrevet "Min opvækst på Den Kellerske Institution i Brejning", kan stadigvæk huske, hvordan det var at leve under åndssvageforsorgen.

Med til åbningen af udstillingen i Vejle var ULF's æresformand, Lisbeth Jensen, ULF's formand, Lars Gjermandsen, æresmedlem, tidligere direktør i ULF, Jane Jensen, formand for DH i Vejle, Peter Skov Jørgensen, og mange flere.



Lars Gjermansen, formand for ULF:

De Kellerske Anstalter var fra en anden tid. Men jeg tror alligevel mennesker med udviklingshandicap fik det bedre her. For indtil da har vi lige set, hvordan en "idiot" blev bundet fast til en pæl og stod der med et bidsel i munden. Som et dyr. Så var Brejning trods alt et bedre alternativ. Men vi skal ikke tilbage til de store institutioner. Det er vigtigt at sørge for, at ULFerne laver brugerråd, og at der er demokrati på bostederne.

ULFs æresformand Lisbeth Jensen:

Babysimulatorerne var jo en ide, som vi fik, for dengang havde samfundet bare besluttet, at vi var uegnede til at få børn. Men det ville vi selv være med til at bestemme. Babysimulatorerne havde vi set i en udsendelse fra USA. Så søgte ULF penge til ti babyer, og siden da har unge ULFere selv haft mulighed for at prøve, hvordan det er at være forældre. Udstillingen er kanon, synes jeg. Det er godt, at historierne kommer frem i dagens lys. Der er sket virkelig meget på 100 år. Nu er vi selv med til at bestemme.



Peter Skov Jørgensen, formand for DH i Vejle:

Det var meget opsigtsvækkende, da TV2 i slut-firserne begyndte at vise indslag med makkerparret Morten og Peter. Pludselig kom de to unge mænd med Downs eller udviklingshandicap ind i hr. og fru Danmarks stuer i den bedste sendetid. Det blev aldrig sagt direkte, men det var jo let at se, at nok er der forskel på mennesker med og uden udviklingshandicap, men der er faktisk flere ligheder. Vi har en masse til fælles. Derfor er det vigtigt, at fortællingerne om De Kellerske Institutioner også fortælles i dag. Vi får sat ansigter på de mange skæbner, der blev holdt skjult på grund af fordomme...

Flemming Hedegaard Larsen, museumschef for VejleMuseerne:

Hvordan vi ser på mennesker, økonomi og værdier, er et evigt aktuelt emne, vi som museum rigtig gerne vil belyse og skabe debat om. Vi sætter ansigt på nogle menneskeskæbner, og jeg håber, at vi med udstillingen på godt og ondt kan vise de dengang meget fremsynede idéer, der stammer her fra Vejle Kommune. Intentionerne var sikkert gode, men når vi ser på fortidens åndssvageforsorg i dag, havde den bestemt sine dunkle sider.



De onde gamle dage er endt på museum



Dan Arnløv Jørgensen, konservativ 1. viceborgmester og formand for Kultur- og Idrætsudvalget i Vejle:

Udstillingen fortæller, hvor meget vi som samfund har bevæget os på hundrede år. Og hvordan man behandler mennesker. Heldigvis er vi kommet langt. Noget af det, man kan tage med sig fra udstillingen, er jo, at man ikke skal dømme nogen ude. Alle fortjener en chance. Det var man ikke så bevidst om i forrige århundrede. I dag fokuserer vi på, at alle kan noget. At vi alle skal være her, selv om vi er forskellige. Det gælder også mennesker med udviklingshandicap.

Jens Eskildsen, formand for støtteforeningen til Museet Kellers Minde:

Jeg blev uddannet i Brejning i 1972 og kan huske nogle af de gamle. Blandt andre Bjarne Jensen, der jo har skrevet bogen "Min opvækst på Den Kellerske Institution i Brejning". Når jeg ser udstillingen, tænker jeg, at sådan var det dengang, og i dag siger man, at alt er godt. Fra 1969 til 2015 arbejdede jeg med mennesker med udviklingshandicap. Jeg var med til ULFs første kulturkonference ude på Kildebjerg og kender Lisbeth Jensen rigtig godt. Og Leif Madsen. Jeg har været til mange møder med Leif om alt det, der burde gøres bedre. ULF er en supervigtig del af den udvikling, der trods alt er sket.



Kit Kielstrup, tidligere byrådsmedlem for Venstre, formand for voksenudvalget og daglig leder i LæringsCenter Brejning:

Jeg var med hele vejen, da Vejle Kommune overtog De Kellerske Institutioner i Brejning fra amtet. Værelserne var små, og der var mange overvejelser om, der skulle indrettes lejligheder eller bygges noget nyt et andet sted. Jeg husker, at hele byrådet tog til Brejning, kørte rundt i området og besøgte botilbud. På turen tilbage til Vejle var der meget snak og begejstring over stedet og beliggenheden. Så ideen om at bygge nyt et andet sted, blev hurtigt skrottet.



Demokratiet vinder hvis flere ULFere sætter kryds

Mindre end hver anden ULFer møder op og stemmer, når der er valg. Mange synes, politik er for indviklet. Det vil ULF nu gøre noget ved.

Tekst: Ole Christian Madsen

Københavns Universitet og Institut for Menneskerettigheder har lavet en undersøgelse, der viser, at mange mennesker med udviklingshandicap ikke stemmer, når der er valg. Ved forrige kommunalvalg i 2017 stemte 71 procent af alle stemme-berettigede, men kun 48 procent af de vælgere, der har et udviklingshandicap.

Det er mindre end hver anden, og Institut for Menneskerettigheder mener, det er et stort demokratisk problem.

For svært

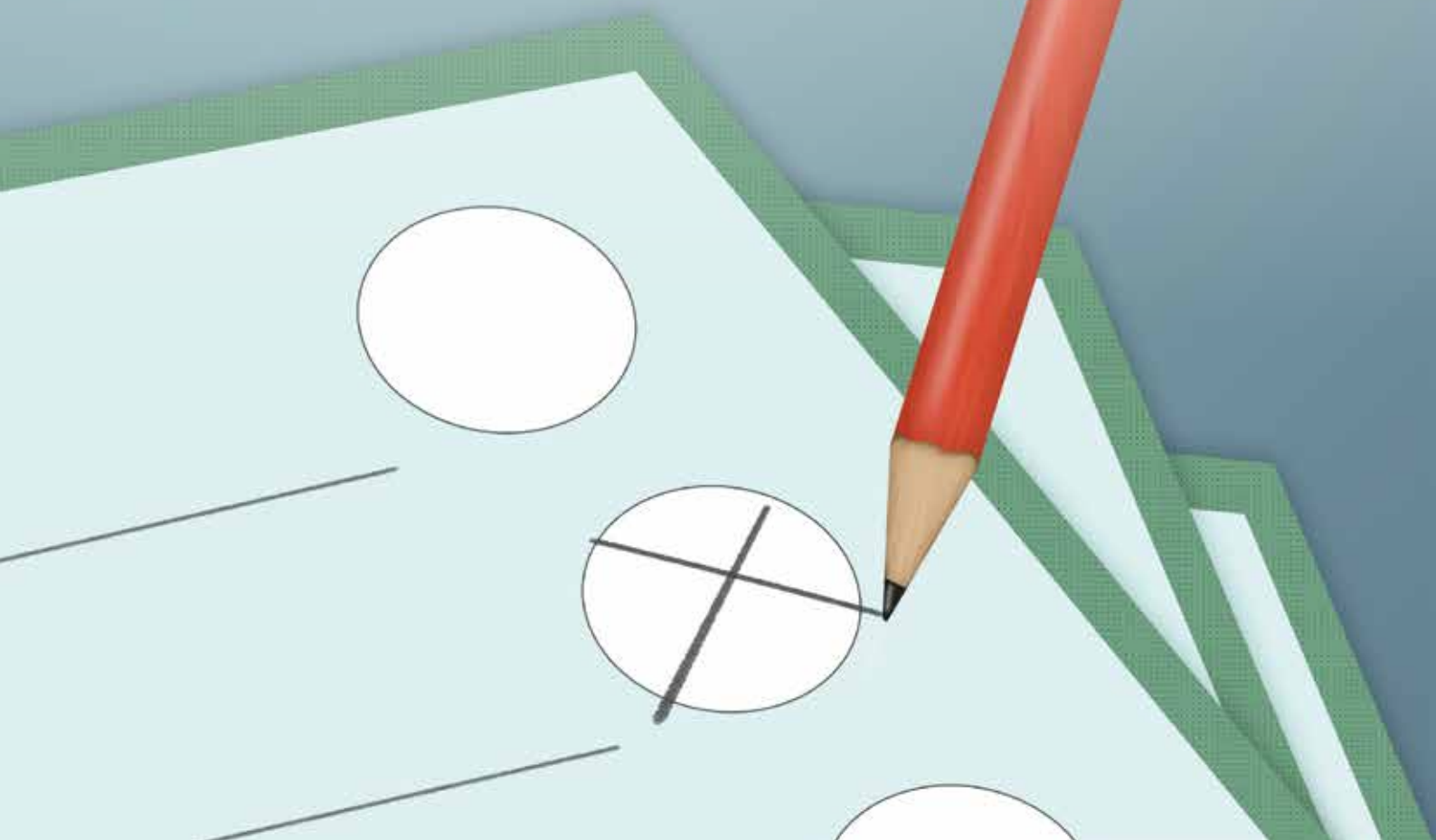
Hvis man spørger mennesker med et udviklingshandicap, hvorfor de ikke stemmer, fortæller mange, at det er svært at finde ud af, hvad de forskellige partier og kandidater står for. Det mener vi her i ULF, at der kan og skal laves om på.

ULF-projektet "Stemmer med viden" skal give vores målgruppe bedre viden om, hvad de forskellige partier står for, og især hvad partierne vil gøre for mennesker med et udviklingshandicap.

Kom med de gode idéer

Med hjælp fra Folketingets partier vil vi udarbejde og udbrede materialer, som vores målgruppe forstår.

Hvis du har idéer til projekt "Stemmer med viden" så kan du kontakte ULF på tlf. 7572 4688. Vi glæder os til at høre fra dig!





Julemarked og dans i Tyskland

JULEMARKED • CELLE & LÜNEBURG • 3 DAGE

Kombiner verdensklasse julestemning med en festlig aften, på denne tur til Celle i Nordtyskland. På denne 3-dages juletur besøger vi de smukt dekorerede julemarkeder i Celle og Lüneburg, hvor duften fra de små hyggelige juleboder, spredt sig gennem gaderne.

Den sidste aften på turen er der mulighed for at deltage i en festlig aften, hvor den lokale DJ spiller op til dans. Vi bor på Tryp Hotel i Celle, der ligger tæt ved det smukke område ved Celle Slot. Hotellet byder på moderne værelser samt god forplejning.

På vejen tilbage til Danmark gør vi stop ved grænsen, hvor der er mulighed for at handle, inden vi kører tilbage mod vores udgangspunkter.

REJSETIDPUNKT OG PRISER

Afrejse: d. 25. november 2022

Hjemkomst: d. 27. november 2022

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

3.950,-

Tillæg for eneværelse: 200 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Celle og Lüneburg t/r
- Morgenmad på bussen (dag 1)
- Frokostsandwich på bussen (dag 1)
- Overnatning på Tryp Hotel i Celle
- Aftensmad på hotellet (2 aftener)
- Morgenbuffet på hotellet (2 morgener)
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding hurtigst muligt – gerne inden d. 1. august 2022

Depositum på 1.000 kr. betales ved tilmelding
(Send tilmeldingsblanket eller tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk)

Restbeløb ved dobbeltværelse på 2.950 kr.
Restbeløb ved eneværelse på 3.150 kr.
Betales senest d. 1. august 2022

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274
Tekst: Dit navn/Celle

OBS!

Bussen samler op flere steder i Danmark, se opsamlingssteder på vores hjemmeside www.ulf-ferie.dk
Transport til/fra opsamlingssted står den enkelte gæst selv for.

JOBPORTRÆT

Fynske Bente Madsen har to job og bor i egen lejlighed

Tekst og foto:

Kirsten Bastholm og Svend Erik Pedersen

I en hyggelig lejlighed i Birkely, der ligger i Aarup på Fyn, bor en aktiv ULFer.

Bente Madsen har to job og en sværm af venner og veninder. Og hun klarer det hele, selv om hun har gigt og er bedstemor til to teenagere.

“Jeg har boet her i min lejlighed i snart syv år, og jeg er glad for det. For jeg er både tæt på mine to arbejdspladser og mine venner Susanne, Ole, Jytte og Ketty, der også bor her i opgangen,” fortæller Bente Madsen.

Alsidigt arbejde

Mandag og torsdag fra 9 til 15 arbejder hun på BEC-Pilevej i træværkstedsguppen. Her folder hun syæsker, laver arbejdstavler og gør rent i værkstedet.

Tirsdag og onsdag fra 8 til 13.30 arbejder hun i Rema 1000 .

“Det er virkelig et alsidigt arbejde,” fortæller hun.

“I Rema 1000 gør jeg rent på toiletterne, sætter varer på hylderne, fylder frostvarer i kølediskene, tørrer op på gulvene, hvis nogen har tabt noget, og stabler kvartpaller op sammen med en kollega.”

Mor og bedstemor

Bente Madsen stammer fra Ringe, hvor hun boede sammen med sine søskende og forældre, til hun som syvårig blev sendt på en skole i Jylland. Da hun var 12-13 år, flyttede hun tilbage til Fyn igen.

Hun fik to børn, som i dag er voksne: Sønner Brian bor i Kolding, og datteren Camilla bor på Lolland-Falster. Derudover har hun to børnebørn, som i dag er 16 år og 18 år. Så Bente Madsen har stort set alt, hvad hun kunne drømme om.

Træt af gigtsmerter

“Jeg kan næsten ikke ønske mig mere, men drømmer om corona-fri fremtid. Og så kunne jeg godt tænke mig at slippe af med min gigt. For jeg har ondt i kroppen,” siger hun.

“Jeg træner min krop med stolegymnastik og holder humøret oppe med syng sammen-aktiviteter sammen med de andre beboere her i dette store hus,” fortæller Bente Madsen, som også går til banko, finere madlavning og til onsdagsklub i Cafe Pilevej på BEC.



KIG IND:

De nye kontorer indvies
27. august



Tekst og foto: Asger Drewsen og Claus Frederiksen

Du er selvfølgelig altid velkommen i ULF's nye landskontor på havnen i Vejle.

Men 27. august klokken 12 til 17 bliver det ekstra festligt at kigge ind forbi, for da er alle ULF's medlemmer inviteret til indvielse af de nye lyse lokaler, som blev taget i brug i foråret.

Der vil blive serveret noget godt at spise og drikke, man kan få en rundvisning og der bliver selvfølgelig masser af tid til snak og hygge med andre ULF'ere. Man må også gerne blive og hænge ud efter klokken fem.

Et helt afgørende krav til de nye kontorer har fra første dag været, at de skal være tilgængelige, så det er let at komme hertil og komme rundt. Også hvis man er dårligt gående eller sidder i kørestol.

Det og mange andre ønsker er nu blevet opfyldt, og næste kapitel af fortællingen om ULF er allerede godt i gang.

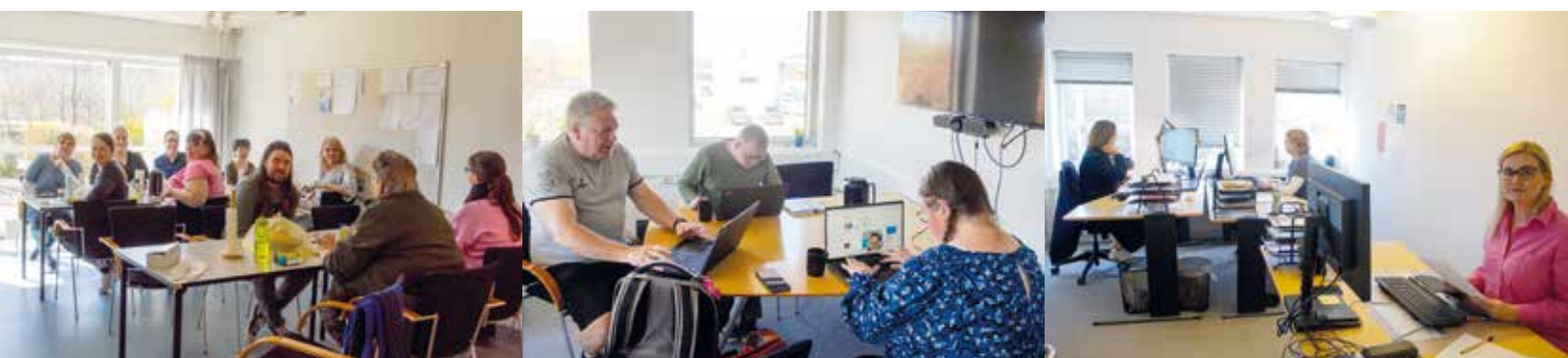
VIDSTE DU:

ULF rækker også ud imod det store udland. Pt. har vi aktiviteter i Rwanda, som ligger i den centrale del af Afrika.

En af de nye ting i Sjællandsgade 32 er, at gæster bliver budt velkommen af ULF's receptionister, så snart de kommer indenfor. Man føler sig mere velkommen.

I underetagen sidder administrationen med aktivitetsafdelingen, ULF Ferie og ULF Medie. På øverste etage finder man ledelsen, regnskabsafdelingen og projektafdelingen. Som du kan se på billederne, er stemningen i de nye lokaler rigtig god. Det har været godt for ULF-fællesskabet at fylde de nye rammer ud.

Adressen er Sjællandsgade 32, 7100 Vejle. Der kommer også mere information om indvielsen på hjemmesiden www.ulf.dk og på Facebook.



ER DU HELT VILD MED DANSK NATUR:

Så bliv frontløber

Det skal være lettere for handicappede at komme ud i det fri.
Videnscenter for Handicap søger frivillige ULFere til at gå forrest.

Tekst: Line Mortensen, "Natur for alle"

Arkivfoto: Claus Frederiksen

"Man behøver ikke at være naturekspert, men man skal være glad for at komme ud og have lyst til at vise andre, at der venter mange skønne oplevelser i naturen," forklarer lederen af projekt "Natur for alle", Lærke Falstaff.

Lige nu søger hun frivillige "frontløbere" med forskellige handicap og fra hele landet. De skal være med til at inspirere andre handicappede til at komme ud i det fri. Frontløberne skal planlægge ture, de selv kan lide, og fortælle om det på sociale medier. Det kan være alt fra fisketure, skovture og bålhygge til kanoture og fugleture. Projektet har allerede kortlagt de gode steder. Så opgaven er let at gå til.

Naturen skal være for alle

De fleste mennesker får det godt af at komme ud i den

friske luft og opleve naturen med alle sanser. Flere undersøgelser viser, at aktiviteter i naturen er gode for menneskers sundhed og livskvalitet.

Senest har Danske Handicaporganisationer spurgt mennesker med handicap om deres forhold til naturen, og 81 procent svarede, at friluft aktiviteter i høj grad forbedrer deres humør.

Men fysiske omgivelser som bakker og tilgroede stier afholder nogle fra at tage af sted. Det kan også være svært at komme afsted, hvis man ikke er vant til at være i naturen.

Et sjovt fællesskab

Videnscenter for Handicaps projekt "Natur for alle" kortlægger de tilgængelige steder, så det bliver lettere og mere



overskueligt for personer med et handicap at tage ud i naturen. Og "frontløberne" bliver del af et unikt og sjovt fællesskab, der mødes både fysisk og digitalt.

"Jeg ved, at mange af medlemmerne hos ULF har gode erfaringer med naturen gennem 'Kram Naturen'-projektet, og jeg håber, at der er nogle medlemmer, som nu har lyst til at være en del af frontløber-fællesskabet og vise, hvad man kan opleve, når man tager ud i naturen. Alle er velkomne," siger projektleder Lærke Falstaff.

Projektet vil kortlægge minimum 50 gode ruter for forskellige typer handicap, og de frivillige frontløbere er med til at teste ruterne. Projektet skal skabe en formidlingsplatform, der samler alle informationerne om ruterne. I slutningen af 'Natur for alle'-projektet er frontløberne med til at udbrede platformen, så flere brugere får lyst til at tage ud i naturen.

ULFere er selv eksperter

For at projektet bliver vellykket, er det vigtigt at få indsamlet viden fra forskellige handicapgrupper om behov, der er vigtige at tage højde for, i den kortlægning der skal laves. Det er brugerne selv, som er eksperter i deres egne behov, og derfor er deres input afgørende.

"I mit samarbejde med ULF har jeg allerede fået vigtige input i forhold til at formidle adgang til naturen. Tina, Joan og Annette fra ULF-sekretariatet har fortalt om, hvilke ting der kan være særligt udfordrende, og hvad der er rart at

For at blive frontløber skal du

- 1: Være glad for at bruge naturen, og have lyst til at dele dine erfaringer med andre. Projektet dækker transportudgifter, mødeforplejning mv. til dig og din ledsager.
- 2: Tilmelde dig til projektleder Lærke Falstaff på lf@handivid.dk eller 92 82 50 94.

Læs om at være frontløber her: videnomhandicap.dk/vores-temaer/natur-og-udeliv/natur-for-alle/frontloebere/

vide, når man skal planlægge sine ture. Men vi vil fortsat gerne have input fra målgruppen," siger Lærke Falstaff.

Nogle af de mange gode input, der er kommet fra ULF-ere, handler om at kunne finde stier, hvor underlaget er jævnt, og hvor der ikke er alt for stejle bakker. Det er også vigtigt at kunne finde ruter, som er koblet til offentlig transport, og hvor man ved, der er et toilet. En café eller et ishús, hvor man kan holde pause og hygge sig på ruten, er også noget, der motiverer.

Et andet input handler om selve formidlingsplatformen, her er det nemlig vigtigt med gode billeder af rutens forløb, så man kan danne sig et indtryk af, hvad det er for et sted, man kommer hen, og blive inspireret til at besøge nye steder.

Om projektet 'Natur for alle'

Projekt "Natur for alle" kortlægger tilgængelig natur i hele Danmark. Målet er, at endnu flere mennesker med handicap skal kunne have glæde af naturen.

'Natur for alle' er skabt i et samarbejde mellem Danske Handicaporganisationer, Friluftsrådet, AAGE V. JENSEN NATURFOND, Sammenslutningen af Unge Med Handicap og Videnscenter om handicap. Læs mere om projektet her: videnomhandicap.dk/da/vores-temaer/natur-og-udeliv/natur-for-alle/



Kokkeaftener på Fyn er mere end hygge

Lokalt samarbejde med Lev gør det muligt at arrangere hyggeaftener med sund og billig mad for ULFere i Odense og omegn.

**Indisk
bønnegullash
med spinat**

2-4 personer



Tekst og foto: Rikke Sørensen

Successen er sikker hver gang, når Lev Odense, ULF og ULF Ungdom byder ind til kokkeaften i et skolekøkken i den fynske hovedstad.

Som her på billederne fra 5. april, hvor kendis-kokken Claus Holm havde sat bønner på menuen.

Deltagerne var også denne gang overraskede over, hvor lækkert sund mad kan smage. Som Claus Holm også siger,

er det supervigtigt at tænke på klimaet, når vi laver mad. Økonomien er også vigtig, Prisen på kød stiger hele tiden. Men heldigvis ved han, hvordan man erstatter noget af det dyre kød med sunde og billige bønner, så det smager mindst lige så godt som kød.

Prøv selv denne opskrift, som deltagerne lavede 5. april.



Du skal bruge:

200 gram kyllingebryst i tern (ca. 2x2 cm)
2 fed hvidløg hakket
1 dåse blandede bønner
1 blomkålshoved i små buketter
1 pose babyspinat
1 løg i både
2 tsk. tandoori-krydderi
1 tsk. frisk ingefær hakket
1 dåse flåede tomater
1 stk. kanel, hel
Brune fuldkornsris. Koges som anvist på posen.

Sådan gør du

Sæt først risene over.

Rist kyllingekødet i en gryde 4-5 minutter. Vend det i tandoori, salt, peber og kanel og bland med løg, hvidløg og blomkål. Derefter tilsættes flåede tomater, bønner og lidt vand.

Lad retten snurre ved middelfarve i 15 minutter. Til sidst tilsættes frisk spinat og ingefær. Smag til med salt og peber og serveres med brune fuldkornsris.

Populære aktiviteter

En håndfuld kredsformænd deler deres erfaringer: Hvilke aktiviteter virker? Hvad virker ikke? Og hvad drømmer de selv om?

Tekst: Claus Frederiksen. Arkivfotos: Claus Frederiksen, Asger Drewsen og privat



VI LYTTET TIL MEDLEMMERNE

Formand i Holbæk, John Allan Poulsen: Vil man gerne have flere medlemmer til at deltage aktivt i ULF-fællesskabet, har vi gode erfaringer med at spørge medlemmerne, hvad de ønsker. Vi er også fleksible og flytter gerne en aktivitet til en dag, hvor flere kan deltage.

DRØMMEN: I vores kreds har vi længe drømt om at kunne tage udenfor landets grænser. Og hvis alt går efter planen, bliver der arrangeret en weekendtur til Tyskland eller Sverige med frivillige hjælpere inden længe.



GOD MAD ER ALTID POPULÆRT

Formand i Aalborg, Jørgen Nielsen: Her i Aalborg-kredsen har vi især succes med spisning. God mad er altid populært og får mange til at melde sig til. Populære spisesteder er Jensens Bøfhus og Flammen. Det må ikke blive for dyrt.

DRØMMEN: Jeg kunne godt tænke mig en tur til Norge. Måske i tre dage.



VI DRØMMER OM VORES EGET STED

Formand i SVENDBORG, Svend Erik Pedersen: Vi har gode erfaringer med at hjælpe medlemmerne med at huske datoer og minde dem om de aktiviteter, de har vist interesse for. Det er ikke alle, der kan overskue kalenderen.

DRØMMEN er et sted, hvor ULF'erne kan lave forskellige ting sammen. Arbejde med computere, spille spil, lave mad og snakke.



FILMAFTENER ER ET HIT

Formand i Aabenraa, Poul Pelle: Hos os tiltrækker film-arrangementer flere medlemmer end andre aktiviteter, vi har prøvet. Så det må være vores bedste tip. Desværre glemmer personalet i bofællesskaberne at printe vores invitationer ud til beboerne. Derfor er planen at lægge vores aktiviteter ud på Facebook.

DRØMMEN lige nu er en tur til Danfoss Universe i Nordborg på Als. Det bliver snart til noget. Og måske et fotokursus med ULF Medie.



SUCCESS MED SEJLTUR

Formand i Odense, Kirsten Bastholm: Vi planlægger en tur til Cirkus Arenas 65-års jubilæum. Vores medlemmer er faktisk gode til at komme med idéer. I bestyrelsen lærer vi også af de aktiviteter, der ikke er tilslutning til. F.eks. var en tur til Tupperware-museet bare ikke spændende nok.

DRØMMEN: Flere fysiske aktiviteter. F.eks. boldspil. Og en sejltur på Odense Å. Det var en stor succes sidste år, så det vil vi gerne igen.



Handicap-disko kom godt fra start

Tekst: Tina Madsen. Foto: Asger Drewsen

6. april bød ULF Horsens Kreds og Lev Horsens Kreds velkommen til fest for første gang på diskotek Hemmingways i Hejmdalsgade i Horsens.

Og det var noget, ULFerne kunne lide. Ca. 20 gæster mødte op til fest og havde en herlig aften.

På billederne ses nogle af dem, der hyggede sig første onsdag i april.

Der vil fremover være handicap-diskotek i Horsens første onsdag i hver måned eller på en anden hverdagsaften fra kl. 18.30 til kl. 22. Det er OK at dukke op lidt senere. Indgangen koster 50 kr. inkl. garderobe.



Fejret med et brag af en fest

Tekst: Lissy Simonsen. Foto: Per Simonsen



65 år plejer ellers ikke at være noget, der kalder på store fester. Men i Skagen gav Jakob Larsen sin halvrunde fødselsdag fuld skrue. Og alle var glade.

120 gæster – både børn og voksne – var inviteret med til Jakob Larsens 65-års dag i Skagen 1. april.

Det begyndt med dejlige velkomstdrinks, og fra 14-16 skulle Kandis komme og spille op til dans. Menuen stod på flæskesteg med tilbehør. Det smagte rigtig godt.

Efter maden gik Kandis på scenen, og dansegulvet blev hurtigt helt fyldt. Der blev sludret og minglet og danset for fuld skrue. Hele festen gik rigtig godt. Kandis gav selvfølgelig ekstranummer.

Jakob Larsen fik nogle gode gaver, bl.a. gavekort og chokoladeæsker.

Hermed er et rigtig godt tip givet videre: En halvrund fødselsdag kan sagtens fejres med en fantastisk fest. Endda selv om det er 1. april. Og med Kandis på scenen kan det vist kun blive en succes.

Tillykke til sommerens runde fødselarer

80 år

Gunner Østergaard, Haderslev, 3. august

70 år

Edith Andreasen, Skjern, 8. juni

Jes Brinch, Randers, 17. juni

Jan Rasmussen, Frederiksberg, 9. juli

Hanne H. Christensen, Nyborg, 20. juli

Gretha I. Pedersen, Herning, 9. august

60 år

Lars H. Rasmussen, Viby J, 2. juni

Oskar Boll, Nykøbing M, 10. juni

Lars E. Askov, Ribe, 21. juni

Lone Bro, Randers, 29. juni

Henning Johannesen, Nykøbing F, 21. juli

Preben Voel, København, 23. juli

Hans H. Zachø, Kalundborg, 25. juli

Torben Christiansen, Otterup, 27. juli

Eva B. Nielsen, Skanderborg, 28. juli

Poul Erik E. Woszela, Haderslev, 2. august

Freddy Brodersen, Ribe, 5. august

60 år

Ebbe Krogh, Kolding, 21. august

Michael Johannesen, København, 25. august

Kaj Kristensen, København, 30. august

50 år

Steffen Schmidt, Munke Bjergby, 4. juni

Dan G. Adsbøl, Tilst, 7. juni

Henrik Larsen, Odense, 11. juni

Bjørn Hansen, Aarhus, 11. juni

Lisbet Simonsen, Rødding, 13. juni

Jens K. Jensen, Vestervig, 17. juni

Susanne M. Jørgensen, Hillerød, 29. juni

Anders H. Larsen, Holbæk, 5. juli

Janni Albrechtsen, Mariager, 15. juli

Bo Mikkelsen, Skanderborg, 15. juli

Søren O. Larsen, Odense, 17. juli

Thomas E. Burgaard, Vejle, 20. juli

Klaus V. Jensen, Kolding, 26. juli

Martin Rask, Uldum, 31. juli

Kenneth M. Pedersen, Esbjerg, 19. august

Keld Andersen, Odense, 21. august

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

MAND SØGER MAND OG VENINDER

Jeg er en mand, som søger en mandlig kæreste og nogle veninder. Jeg forestiller mig, at du/I er et sted mellem 20 og 67 år. Rygere og festrivere er også velkomne. Mine interesser er Kandis-koncerter og Tina Sæl-koncerter. Kontakt mig på 60 73 51 41 mellem klokken 16.50 og 21.30 (min telefontid).

Hilsen Dennis

VIL DU MED UD AT CYKLE?

Jeg er en mand på 64 år, der bor i Lystrup nær ved Aarhus. Jeg søger en kvindelig kæreste mellem 50 og 63 år. Du skal bo i nærheden af Aarhus. Du skal have godt humør og let til smil. I min fritid kan jeg godt lide at cykle, tage ud og spise og tage til Aarhus Festuge i august/september. Kontakt mig på 51 51 59 83.

Hilsen Henning Nielsen



Jeg bor i en tre-værelses lejlighed, så der er plads nok til både dig og dine børn, hvis du har sådan nogle. Jeg bor i Storkøbenhavn. Mine interesser er strandture, rejser, café-ture, musik, tv og film, gerne med surround lyd. Dit udseende betyder ikke så meget, bare du er kærlig, ærlig og omsorgsfuld. For det er jeg. Glæder mig til at møde dig. Kontakt mig på 26 28 15 15.

Hilsen René Pagh



SØD FYR SØGES

Jeg hedder Henrik og bor i min egen lejlighed i et botilbud i Haslev. Jeg er 30 år, og jeg arbejder på en gård. Fysisk er jeg helt velfungerende, men har lidt talevanskeligheder. Jeg søger en sød fyr, mellem 20 og 35 år, som har lyst til at lære mig bedre at kende og måske blive kæreste på et tidspunkt.

Hvis du er interesseret, kan du kontakte mig på mail: hba2504@gmail.com.

KÆRESTE SØGES: KØN UNDERORDNET

Jeg hedder Dennis. Jeg er 34 år. Jeg søger en kæreste – både en mande- og dame-kæreste. Jeg bor i Viborg. Du må gerne komme fra hele landet. Din alder har ingen betydning.

Mine interesser er: Håndbold, fodbold og bowling. Jeg kan også lide at tage på café, gå ture, shoppe. Kontakt mig på 22 44 24 16.

Hilsen Dennis Lauritsen

SØD KÆRESTE SØGES PÅ FYN

Mit navn er Flemming, og jeg er 53 år. Jeg bor alene i en lejlighed i Seden Syd, Odense NØ og søger nu efter en kvinde mellem 40 og 55 år.

Jeg kan godt lide at gå på restaurant.

Kærlig hilsen Flemming

Du kommer i kontakt med mig ved at sende et brev til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle. Skriv "billemærke 2883" udenpå kuverten. Så sender ULF brevet videre til mig uden at læse det. Husk adresse eller telefonnummer, så jeg kan kontakte dig.

DIN SKØNHED KOMMER INDEFRA

Hej piger. Jeg er en mand på 54 år, 180 cm i højden, 85 kg i drøjden og almindelig af bygning. Mit hår er mørkeblondt og jeg har blå øjne. Jeg savner en kæreste på mellem 40 og 50 år. Om du er fra udlandet er lige meget. Du er velkommen.

FYNSK KÆRESTE MED SMAG FOR SPORT OG MUSICALS SØGES

Jeg hedder Kim, er 39 år og bor i Gudme på Sydfyn. Jeg søger en kæreste mellem 30 og 50 år. Du skal helst bo på Fyn. Jeg går til karate, ser film og spiller på min iPad. Jeg går også til håndbold og basketballkampe og kan lide at gå i teateret og se musicals. Om sommeren tager jeg på højskole med SUK. Som kæreste er jeg trofast og god at hygge med.

Kontakt mig på 20 98 52 52.

Hilsen Kim Roland Hansen



GOD VENINDE SØGES

Jeg søger en rigtig sød pige, som gerne må være lettere udviklingshæmmet og som har lyst til at lære mig at kende. Mit navn er Svend-Aage Nielsen. Jeg bor til leje i et dejligt paracelhus med en lille have til nær Kruså i Sønderjylland. Jeg er 78 år og gået på folkepension. Jeg ryger ikke, det gør du forhåbentlig heller ikke.

Din alder betyder ikke så meget, men du skal helst være mellem 35 og 60 år. Jeg håber, at du har lyst til at besøge mig og være hos mig i nogle dage.

Mine interesser er naturen og gamle danske film, som jeg har mange af på DVD.

Send mig gerne et brev med dit navn og adresse.

Mange kærlige hilsner

Svend-Aage Nielsen

Midtkobbel 36, Kollund, 6340 Kruså



Julestemning og hygge i Tyskland

JULEMARKED • FLENSBURG & LÜBECK • 2 DAGE

Tag med på juletur til Nordtyskland, og oplev de traditionelle julemarkeder med julelys, brændte mandler og varm kakao. Turen går til Flensburg og Lübeck, der er kendt for deres smukke julemarkeder.

Efter påstigning kører vi til Flensburg, som i den grad er et besøg værd. Her juler man igennem gader og stræder, og vi nyder et par timer i den tidligere danske by, inden vi kører til Lübeck, hvor vi checker ind på Tryp Hotel Aquamarin. Her bliver der tid til afslapning inden middagen kl. 18, hvorefter der er masser af tid til at gå en tur ind i Lübecks gamle bydel omkring Breitstrasse, hvor det emmer af knas og kugler.

På anden dagen nyder vi morgenen med den gode buffet på hotellet. Kl. 11 åbner julemarkedet, og således har vi 3 dejlige timer til at opleve Tysklands måske flotteste julemarked i Lübeck. Hen på eftermiddagen kører vi til grænsen nord for Flensburg, hvor der er lejlighed til at handle, inden vi kører tilbage mod vores udgangspunkter.

REJSETIDPUNKT OG PRISER

Afrejse: d. 26. november 2022

Hjemkomst: d. 27. november 2022

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

2.450,-

Tillæg for eneværelse: 100 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Lübeck og Flensburg t/r
- Morgenmad i bussen (dag 1)
- Frokostsandwich (dag 1)
- Overnatning på Tryp Hotel Aquamarin
- Aftensmad på hotellet
- Morgenbuffet på hotellet (dag 2)
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding hurtigst muligt

Depositum på 1.000 kr. betales ved tilmelding
(Send tilmeldingsblanket eller tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk)

Restbeløb ved dobbeltværelse på 1.450 kr.

Restbeløb ved eneværelse på 1.550 kr.

Betales senest d. 1. august 2022

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst: Dit navn/Lubeck

OBS!

Bussen samler op flere steder i Danmark, se opsamlingssteder på vores hjemmeside www.ulf-ferie.dk

Transport til/fra opsamlingssted står den enkelte gæst selv for.



Det sker i kredsene

Du finder info om mange flere ULF-aktiviteter på hjemmesiden www.ulf.dk
Klik på fanen "aktiviteter" øverst på siden.

AARHUS KREDS

Hyggelørdag i Bruuns

Medlemmer af ULF Aarhus Kreds er inviteret med til en hyggelig dag i Bruuns Galleri i Aarhus lørdag den 2. juli sammen med medlemmer af Horsens-kreds.

Deltagerne mødes på Aarhus Hovedbanegård ved McDonalds klokken 10.10.

Dagen koster 100 kr. pr. person for frokost. Pengene skal bare betales på dagen. Husk også penge til drikkevarer.

Tilmelding til Tina Madsen senest 17. juni på 31 15 74 92 eller e-mail: tinamadsen077@gmail.com

HORSENS KREDS

Shopping og frokost i Aarhus

Medlemmer af ULF Horsens Kreds er inviteret med til en hyggelig dag i Bruuns Galleri i Aarhus lørdag den 2. juli sammen med medlemmer af Aarhus-kreds.

Deltagerne mødes på Horsens Banegård ved 7-Eleven kl. 9.10, og toget går klokken 9.30.

På Aarhus Hovedbanegård mødes vi med deltagerne fra Aarhus ved 7-Eleven klokken 10.10.

Dagen koster 99 kr. pr. person for frokost. Pengene skal bare betales på dagen. Husk også penge til drikkevarer.

Tilmelding til Tina Madsen senest 17. juni på 31 15 74 92 eller e-mail: tinamadsen077@gmail.com

Klokken 16.15 går toget fra Aarhus, og det er fremme på Horsens Banegård klokken 16.43.

VEJLE KREDS

Hyggeweekend

Medlemmer af ULF Vejle Kreds er inviteret på hyggelig hyttetur fra fredag 19. august til søndag 21. august ved FDF Mørkholt i Børkop, hvor vi har lejet nogle hytter.

Pris fra fredag til søndag: 300 kr. + 25 kr. til bussen hver vej. Pris fra fredag til lørdag morgen: 75 kr. + 25 kr. til bussen hver vej. Pris fra lørdag morgen til lørdag aften: 150 kr. + 25 kr. til bussen hver vej.

Alle deltagere skal hjælpe med det praktiske, det vil sige madlavning, bål, oprydning med videre.

Vi vil lave mad over bål og lave forskellige fælles aktiviteter, som vi snakker på plads derude. Der vil være saft eller vand til måltiderne. Vil man have noget andet, skal man selv tage det med.

Vi mødes på Vejle Banegård fredag den 19. august klokken 16 ved 7-Eleven. De, der kun er med om lørdagen, mødes på Vejle Banegård klokken 8 ved 7-Eleven.

Bussen kører lørdag aften tilbage med dem, som kun er der om lørdagen. De, som er der hele weekenden, kan tage bussen tilbage til banegården søndag klokken 14.

Tilmelding senest 22. juli til Hanne Nielsen på 75 72 46 88 eller hanne@ulf.dk.

Pengene bedes sat ind på reg. nr. 7244, konto nr. 1080180 senest 22. juli.

Generalforsamling

Inden generalforsamlingen i Vejle-kreds lørdag den 13. august i ULFs lokaler i Sjællandsgade 32 regner vi med at mødes og grille nogle pølser klokken 12.

Pris for pølser er 150 kr. pr. person som bedes sat ind på reg. nr. 7244, konto nr. 1080180 senest 22. juli. Skriv "grill" i beskeden. Når vi har spist, vil vi gå i gang med generalforsamlingen.

Formand Hanne Nielsen modtager forslag og spørgsmål på telefon 75 72 46 88 eller e-mail: hanne@ulf.dk

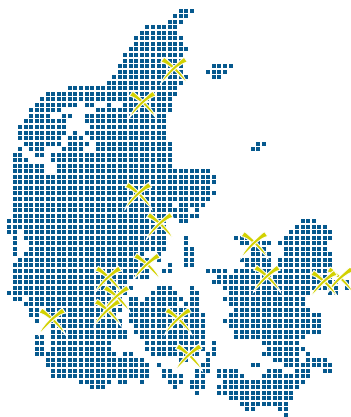
Forslag skal være sendt til Hanne Nielsen senest 13. juli. Generalforsamlingen forventes at være forbi klokken 16.

ODENSE KREDS

Tur i Zoo

Medlemmer af ULF Odense Kreds inviteres hermed til en hyggelig dag i Odense Zoo lørdag den 20. august klokken 11 til 16.

Det koster 195 kr. pr. person for at komme ind i Zoo. Pengene sættes ind på reg. nr. 7244, konto nr. 1218368 senest 5. august.



Det sker i kredsene

Du finder info om mange flere ULF-aktiviteter på hjemmesiden www.ulf.dk
Klik på fanen "aktiviteter" øverst på siden.

Tilmelding senest 5. august til Kirsten Bastholm på 22 59 64 32 eller bastholm23@gmail.com

Vi mødes ved indgangen til Odense Zoo kl. 11.00. Husk penge til frokost og drikkevarer.

AALBORG KREDS

Generalforsamling

Hvis du bor i kredsen og vil være med til at bestemme,

hvad ULF skal gøre for dig, skal du komme til generalforsamling i ULF Aalborg Kreds onsdag den 29. juni i Perlen, Kastetvej 26 K, 9000 Aalborg klokken 15 til 18.

Formand Jørgen W. Nielsen, Danagården 68, 9230 Svenstrup J, modtager forslag og spørgsmål på telefon 92 82 68 17 eller e-mail jonneklub@gmail.com

Forslag skal være sendt til Jørgen Nielsen senest 29. maj. Efter generalforsamlingen er der foredrag om Sundheds-væsnet med diskussion om sundhed, sygehuse og læger.



Sjove år forude i Assens

Bestyrelsen glæder sig til at komme i gang efter inspirerende generalforsamling.

Tekst & foto: Kirsten Bastholm

24. marts var der budt ind til generalforsamling i ULF Assens Kreds. Fremmødet var fint, og forsamlingen foretog en masse forskellige aktiviteter, som medlemmerne gerne vil tilbydes:

- Et ULF-kursus i førstehjælp og et andet i bestyrelsesposter.
- En sommer-aktivitet i sport, boldspil, gymnastik, idræt eller gåture i Assens og i Aarup.
- Der blev også ønsket en kokke-dag i Tommerup/Knareborg på den kommunale skole. Et arrangement med bålmad i naturen og et besøg i et glaspusteri.

Så de næste par år i Assens-kredsen skal nok blive spændende.

Generalforsamlingen valgte desuden en ny bestyrelse. Formand Hans Hansen fortsætter, og øvrige bestyrelsesmedlemmer (for)bliver Irene Poulsen, Helle Larsen, Kim Holm og Kirsten Bastholm.

Med på generalforsamlingen var desuden Julie Kjeldbjerg og Asger Drewsen fra ULF Ferie.

De to indledte generalforsamlingen med et lille oplæg om at rejse med ULF og om de mange dejlige ture, der gennem årene er blevet rejst ULF-regi.

Det gjorde de rigtig godt. Andre kredse kan bestille lignende oplæg fra hovedkontoret, hvis der er ønske om det.

Plads til hygge i Nordstjernen

Tekst og foto: Lissy Simonsen

Per Simonsen arbejder i dagtilbuddet Nordstjernen i Skagen og var klædt ud efter alle kunstens regler med ballonbryster, neglelak og sjove garderobefund, da medarbejderne 22. februar slog katten af tønden.

Der var mange festlige udklædninger med bl.a. kyllinger, nonner og læger. Nogle var næsten ikke til at kende, og det blev ikke bedre af, at folk stadig brugte coronamasker og skærme.

Humøret var højt, og på menuen var der frikadeller med rødkål, kylling med bacon og tre slags burgere. Dertil en sodavand, kaffe, te og en fastelavnsbolle. Og masser af slik fra tønden.

Hele arrangementet kostede 60 kr. pr deltager.

