



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

25. ÅRGANG • NUMMER 6 • DECEMBER 2022

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

FEST, FERIEHUMØR OG MGP-KULØR

På billedet ses formand for Assens-kredsen Hans Hansen med sin kone Irene Poulsen, da der var indvielsesfest i de nye lokaler i Vejle for samarbejdspartnere. Den fest kan du læse mere om på side 22-23. Bag de to ses ULF Feries udstilling. Du kan læse mere om ULF Ferie på side 7. Hans og Irenes gule T-shirts reklamerer for handicap-MGP, som du kan læse om side 11.

Vi mødes med rovfugle
Nordjyske ULFere på tur
til ørnereservat
side 13 og 15

Sex er da for alle
Behov for seksual-
undervisning på STU
side 17 og 19

Aldrig mere ensom
Masser af kontaktannoncer
– prøv også ULF Linjen
side 33, 35 og 40

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	Lukket

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

Vi kan mere, end mange tror

Arbejde og uddannelse er vigtige emner for os i ULF. Vi har vores egne drømme og ønsker, men vi føler os tit fanget i systemet.

For vi vil anerkendes for det, vi kan, og have mere lige muligheder på arbejdsmarkedet. Vi arbejder derfor for et rummeligt arbejdsmarked, hvor der er plads til alle.

Og vi vil have flere muligheder for uddannelse. Også for dem over 30 år.

Gode indspark fra kursister

Principperne om ret til livslang uddannelse bør gælde for vores målgruppe, som den gør for resten af befolkningen.

På ULF's efterårs-kursus var temaet arbejde og uddannelse. Her fik vi drøf-

tet og diskuteret fordele og ulemper. Der kom rigtig mange gode forslag til, hvordan man kan gøre arbejdsmarkedet mere rummeligt, og hvordan vi som ULF'ere kan være med til at løse de forskellige problemer, vi oplever.

Uddannelse er afgørende

I dag og fremadrettet kan mange unge ULF'ere regne med at komme i fleksjob. Derfor er uddannelse helt afgørende for de kommende generationer. Men vi kan også få brug for efteruddannelse og omskoling senere i et langt arbejdsliv.

Ligesom alle andre.

Læs mere om efterårskurset på side 8.



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

ULF indkalder til Landsmøde i 2023

I 2023 går det løs igen. ULF holder Landsmøde. Alle er velkomne, og håbet er, at så mange som muligt vil deltage og bidrage til fællesskabet.

Landsmødet er ULF's øverste myndighed og holdes hvert andet år.

Tid og sted er endnu ikke lagt helt fast endnu, men alle ULF'ere vil blive orienteret i god tid. Så hold godt øje med ULF's hjemmeside, din postkasse, ULFnyt og ULF's Facebookside.

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

ULFnyt er skudt og skrevet AF ULF'ere TIL ULF'ere

Tekst og billeder sendes

SENEST 12. JANUAR

til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har blad nr. 1 mellem 21. og 28. februar.

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

FORMANDS PORTRÆT

MØD KREDSFORMÆNDENE I ULF

DENNE GANG:
HANNE NIELSEN

Tekst og foto: Claus Frederiksen

“Det er jo ikke
formandens
behov, der skal
tilgodeses – det er
medlemmernes”



Hanne Nielsen er én af ULF's ildsjæle. Hun bor i rækkehus sammen sin mand, Lars Larsen, arbejder til daglig på ULF's hovedkontor i Vejle og har desuden været formand for Vejle-kredsen i fire år.

Lytter til medlemmerne

“Det var Leif Madsen, den tidligere formand i Vejle Kredsen, der opfordrede mig til at stille op. Han havde været formand siden 1998, og nu syntes han vist, han havde taget sin tørn. Så jeg stillede op og blev valgt,” fortæller Hanne Nielsen.

Hun lægger som formand stor vægt på at komme ud og mødes med medlemmerne og lytte til, hvad de vil.

“Det er jo ikke formandens behov der skal tilgodeses. Det er medlemmernes,” som hun siger.

For hun arbejder på ULF's kontor i Vejle, hvor hun hjælper alle ULF's 18 kredse i Danmark med at lave indbydelser til aktiviteter ude i kredsene og mange andre ting.

Fulde navn: Hanne Nielsen.

Formand for: ULF Vejle Kreds siden 2018.

Alder: 59 år.

Interesser: Spiller bridge og hockey i sin fritid.

Job: Kredsansvarlig i ULF.

Derfor er der rift om ULFs ferieture

Det er spændende men også trygt og komfortabelt – selvstændigt men aldrig ensomt. ULF-rejser er typisk udsolgt efter kort tid, og ferieudvalgets formand har masser af bud på hvorfor.

Tekst og foto: Claus Frederiksen

I ti år – siden 2012 – har ULF Ferie sendt grupper af ULFere afsted med bus og fly til nære og fjerne feriemål.

“Vores rejser er ret populære, og det er der mange gode grunde til,” siger formand for ferieudvalget Asger Drewsen Christensen.

“Man kommer ud og oplever ting og møder andre mennesker med udviklingshandicap. Mange får nye venner. Vi tager på ture og spiser sammen. Der er også altid frivillige, som kan hjælpe os med sproget og pengene, og hvad der ellers er,” siger Asger Drewsen.

Ude godt, men...

Han er én af dem, der næsten ikke har lyst til at vende hjem efter en uge eller to i varmen med lave priser og nye venskaber.

“Man kan bare slappe af, have det godt og nyde livet,” som han siger.

Andre rejsende får øjnene op for, hvor godt mennesker trods alt har det i Danmark.

Der er sket meget, siden æresformand Lisbeth Jensen var med på den allerførste ULF-tur til Kos for 22 år siden. Det var en rystende oplevelse, har hun siden fortalt til

fagbladet Socialpædagogen. For grækerne havde valgt at isolere mennesker med udviklingshandicap på deres egen ø, og deres vilkår gjorde uudsletteligt indtryk på Lisbeth Jensen, har hun siden fortalt.

Oplevelser, du ikke glemmer

“Det var et chokerende syn. Folk sad og græd, rokkede bare frem og tilbage og var indhegnet,” som hun forklarede Socialpædagogen.

I dag rejser ULF Ferie ikke ud for at studere levevilkår, men for at nyde solen og fællesskabet.

Men når rejsen er slut, og hverdagen melder sig, har man altid lært noget nyt og oplevet noget, man ikke lige glemmer igen.

Det gælder også Lisbeth Jensen, som stadig gerne rejser ned i varmen med ULF Ferie. For hyggens skyld.

ULFs ferieture bliver da også ofte hurtigt udsolgt.

Typisk foregår det sådan, at ULF får lov at købe et antal flysæder og hotelovernatninger af et rejsebureau. Når pladserne er solgt, kan man ikke få flere med. Så må man finde en anden rejse med garanti for tryk afslapning og godt selskab.



Stemningsbilleder fra EFTERÅRSKURSET

Tid og sted:

14., 15. og 16. oktober

Hotel Scandic i Odense

I år var emnet arbejde og uddannelse for mennesker med et udviklingshandicap.

Læs også formandens ord side 3.

Tekst: Kirsten Bastholm • Foto: Rasmus Schubert



“Vi i ULF skal tænke på de unge i fremtiden, at de skal forberedes på, at det ikke skal være svært at få et job eller få en uddannelse.”

Jette Tastesen, næstformand i ULF



Der var også tid til at hygge og spille og spise masser af god mad. Her præsenteres lidt af morgenmaden.



HANDICAP GRAND PRIX



Vinderne er fundet, og festen blev god

Tekst: Claus Frederiksen • Foto (stills fra video): Hans Hansen og Ghita Richards

Vinderne af Handicap Grand Prix 2022 blev BV2 Band fra Aalestrup med "Der er noget i dit blik". Næste år skal HGP 2023 derfor afvikles sidste lørdag i oktober i vinderens hjemkommune Vesthimmerland på sydsiden af Limfjorden.

I år blev Grand Prix'et afviklet 10. september i Aarup i samarbejde med Assens Kommune og det lokale brugerband UNICO, som vandt HGP i 2019, og da grand prix'et både i 2020 og 2021 blev aflyst på grund af corona, var UNICO seneste vinder i tre år.

Vigtigt at gæsterne hyggede sig

Handicap Grand Prix samler hvert år imellem 500 og 700 publikummer, primært mennesker med udviklingshan-

dicap. Målet med arrangementet er at mødes på tværs af regionerne, holde en stor fest og give deltagerne en chance for at spille deres egne numre for et veloplagt publikum.

Og det gik rigtig godt i år den lange corona-pause til trods, fortæller formand for ULF Assens Kreds Hans Hansen:

"Formålet var selvfølgelig at kåre en vinder, men for os er det også vigtigt, at gæsterne hygger sig," siger Hans Hansen, der har taget flere af billederne til denne reportage.

På anden-pladsen kom Odense-orkestret Bali Band med nummeret "Free", mens FSU Band fra Faxe blev nummer tre med sangen "Min dør står på klem".



Manden i det lysegrå jakkesæt er borgmester i Assens Kommune, Søren Steen Andersen (V), som udråbte vinderne fra scenen.



I den gule T-shirt ses Josefine H. Petersen, som hjalp med det praktiske, konferencieren i den hvide T-shirt hedder Michael Pedersen.



Spændende tur til rovfugle-reservat

Tekst: Claus Frederiksen

Foto: Lissy Simonsen og Poul Frost B. Kjeldsen

Aalborg Kreds og Frederikshavn Kreds var 17. september på tur til Ørnereservatet Eagleworld, der også kaldes Ørnenes Nationalpark i Bindselev i Nordjylland, hvor der bor omkring 100 ørne og falke.

Mange af dem er ret sjældne her på vores breddegrader.

Se men ikke røre

Vejret var godt, og de seks ULFere, der deltog, fik en hyggelig og spændende dag i selskab med de store fugle. "Nogle af dem havde et vingefang på over tre meter. Vi fik lov at komme helt tæt på, men vi måtte selvfølgelig ikke selv holde de store rovfugle," fortæller kasserer i Frederikshavn Kreds Per Simonsen.

Kan dresseres til jagt

"Falkonererne viste, hvad de her store rovfugle kan lære. De kan jo også bruges til jagt," supplerer han.

Hvis muligheden opstår vil Per Simonsen gerne med på tur igen til det nordjyske Ørnereservat, som blev etableret af rovfugle-ekspert Frank Wenzel i 1980.

FAKTA OM STORE ØRNE

Ørnereservatets største ørne er Stellers-ørnen og den Nordatlantiske Havørn. Hunnerne er større end hannerne. De har et vingefang på op til tre meter, vejer op til syv kilo og er omkring 90 cm høje.

Kongeørnen er lidt mindre, men hurtigere. Hunnens vingefang kan være op til 2,5 meter, og en stor hun kan veje op til syv kilo. Hannerne er væsentligt mindre og vejer normalt kun det halve: 3,5 kilo.

Fortsættes side 15

FAKTA OM ØRNERESERVATET EAGLEWORLD

Ørnereservatet har ledsageordning, så husk sygesikringsbevis og gyldigt ledsagekort fra Danske Handicaporganisationer, hvis du vil gøre brug af ordningen.

Kontakt handicap.dk for at oprette ledsagekort.

Hvis du husker at få en kvittering for entréen, kan du muligvis få din kommunes Borgerservice til at dække udgifterne til besøget.



Morten Brix og Tina Sørensen.



Fem af de seks deltagere fra venstre mod højre: Morten Brix, Poul Frost Kjeldsen, Per Simonsen, Tina Sørensen og Michael Jensen. Lissy Simonsen tager billedet.

STU bør også sætte sex og kærester på skemaet

Unge har behov for at lære mere om grænser, samtykke og beskyttelse, mener ULFere og undervisere. Nogle steder er STU'erne allerede i gang.

Tekst: Claus Frederiksen

Efter nytår bliver seksualundervisning obligatorisk i gymnasiet. Men kun i gymnasiet og STX.

På de andre ungdoms-uddannelser, herunder STU, kan eleverne stadig ikke være sikre på at blive undervist i at få et godt kærlighedsliv.

Mest aktuelt efter folkeskolen

Seksualundervisning er allerede på skemaet i folkeskolen, men det kan være rigtig svært for børn at forholde sig til noget, de ikke selv for alvor kender til, og mange glemmer, hvad de har lært.

Det vækker derfor undren flere steder, at kun gymnasieeleverne nu kan regne med at få undervisning i samtykke-regler, seksuel udvikling, kæresteliv og grænser. De fleste unge har først deres seksuelle debut sidst i 9. klasse eller derefter. Først der begynder spørgsmålene for alvor at presse sig på. Og derfor mener blandt andre Sex&Samfund, at alle unge på alle ungdomsuddannelser samt på væresteder, i klubber og i andre institutioner bør undervises i seksualitet.

Trygt at have nogen at spørge

Og det er kredsformand i ULFs Odsherred Kreds Maja Hansen meget enig i.

“Unge i dag mangler oplysning om, hvordan man beskytter sig. Både i forhold til at undgå kønssygdomme og for at undgå at blive gravid. Man skal lære at passe på sig selv og blive enige om, hvad der skal ske, når man får en kæreste og måske skal have sex,” siger Maja Hansen.

Hun mener ikke, den undervisning, børn og unge får i folkeskolen, kan gøre det.

“Jeg kan huske, hvordan jeg sad i klassen i min egen folkeskole og havde svært ved at mærke, hvor jeg hørte til. I dag har jeg heldigvis en hjemmevejleder, som er uddannet sexolog. Så hende kan jeg spørge om alt muligt og føle mig tryk ved, at det bliver mellem os,” siger Maja Hansen.

2.000 opkald på tre år

ULF har også i mange år haft seksual-undervisning på programmet. Der blev for år tilbage lavet en sex og kæ-

restemanual og Bettina Nielsen, der er ansat på kontoret i ULF, har været ude i kredsene og undervise.

“Jeg har givet seksualrådgivning på telefonen, hvor man kunne ringe ind, hvis man havde problemer eller f.eks. gerne ville have nogle gode råd til at finde en kæreste. Vi fik over 2.000 opkald på tre år. Og jeg tager stadig ud og underviser i kredsene med min kollega, som hedder Gitte og er sexolog. Man kan ringe og booke foredrag om, hvordan man får en kæreste, og hvordan man skal behandle ham eller hende. Vi kommer også ind på overgreb, og hvordan man passer på sig selv,” siger Bettina Nielsen og understreger:

“Det er altid ok at sige nej. Uanset om man er gift eller kærester, behøver man ikke at have sex, og man må aldrig tvinge nogen – heller ikke sin kæreste eller ægtefælle.”

STU Sjælland går forrest

Mary Viller er uddannet pædagog og har 32 års erfaring med unge, der er udfordrede indenfor det seksuelle område. Hun er daglig leder af STU College Lindersvold på Sjælland og leder på Step Up Kollegiet på Lindersvold, der er en stor organisation med både opholdssteder og botilbud, naturklasser, heldagsskole, STU og højskole.

“Vi har i år valgt at gøre seksualundervisning obligatorisk for alle studerende på STU Sjælland. Vi underviser to timer hver anden uge. Inspirationen til undervisningen finder vi på biblioteket og på Sex & Samfunds undervisningsportal. Hvis vi ikke kan finde nogle spil eller andet, vi kan bruge, laver vi materialerne selv,” fortæller hun.

STU Sjælland har også et samarbejde med en sexolog og leder pt. efter film, der kan være relevante.

“Mange unge i vores målgruppe har svært ved at komme med spørgsmål, når vi sidder og taler om, hvad der er svært. Så vi har en ide om at lave en podcast, hvor man anonymt kan lægge spørgsmål ind, som vi kan svare på i undervisningen,” siger Mary Viller.

Fortsættes side 19

“Unge i dag mangler oplysning om, hvordan man beskytter sig. Både i forhold til at undgå kønssygdomme og for at undgå at blive gravid.”

Maja Hansen, kredsformand i ULF Odsherred Kreds



FOTO: TRINE KOCH

“Det er altid ok at sige nej. Uanset om man er gift eller kæreste, behøver man ikke at have sex, og man må aldrig tvinge nogen – heller ikke sin kæreste eller ægtefælle.”

Bettina Nielsen, borgervejleder og seksualrådgiver i ULF



“Vi underviser to timer hver anden uge. Inspirationen til undervisningen finder vi på biblioteket og på Sex & Samfunds undervisningsportal.”

Mary Viller, pædagog på STU Sjælland

FOTO: PRIVAT

Uden hverdagens helte duer ULF ikke

Løn får de nul af, men de mange frivillige, der arbejder for ULF, fortæller selv, at både hjertet og sjælen bliver smukt belønnet.

Tekst og foto: Claus Frederiksen

Frivilligt arbejde spiller en stor rolle i ULF. Man møder de frivillige overalt, blandt andet i ULF Ferie, hvor frivillige hjælpere er med til at give deltagerne gode oplevelser.

Det er også frivillige, der producerer det meste af stoffet til dette blad. Ligesom det er frivillige, der tager telefonen på ULF Linjen, som blev til under COVID-19-nedlukningen i 2020. ULF Linjen overlevede COVID og hjælper stadig ULFere, der har brug for nogen at snakke med om alt fra hverdagsting til ensomhed og angst.

ULF klæder sine frivillige godt på

Fælles for alt det frivillige arbejde er, at det er ulønnet. Folk gør det ikke for penge, men for at gøre en positiv forskel for andre.

Frivilligt arbejde er meget meningsfuldt, og de frivillige betyder som nævnt meget for ULF, som klæder de frivillige på med kurser og opbakning.

Ifølge Danmarks Statistik laver hver 3. dansker over 16 år et stykke frivilligt arbejde i idrætsforeninger eller andre fællesskaber såsom ULF.

I mange kommuner, fejrer man de frivillige med gallafester, priser osv. Det fortæller vi mere om i næste nummer af ULFnyt (blad nr 1, 2023).

Direktøren lytter

Det har nemlig enorm betydning for et samfund, en organisation eller et fællesskab, at nogen vil knokle for det

uden at få penge. Det viser tydeligt, at arbejdet har en værdi i sig selv, fordi det giver mening og skaber værdi for andre.

Således også i ULF. Motivationen skal komme indefra, understreger direktør i ULF Ole Christian Madsen, der har arbejdet internationalt med frivillighed i mange år:

“Som frivillig i ULF er det vigtigste, at man skal vide, hvad man går ind til. Man skal føle sig velkommen, men også tage hensyn til andre,” siger han og indrømmer, at det indimellem kan være udfordrende at lede frivillige og lønnede medarbejdere samtidig under samme tag.

De bedste er motiveret indefra

For alle har brug for at blive værdsat, motiveret og forstået. Ikke mindst de frivillige.

“Hvis man har mange frivillige, der gerne vil arbejde socialt, nytter det jo ikke, at man sætter dem til at bogføre et eller andet eller sidde alene med opgaverne. Med frivillige er det vigtigt at tage udgangspunkt i, hvad den enkelte gerne vil. Måske har de lige brug for lidt tid til at se sig omkring for at finde den helt rigtige meningsfulde opgave, hvor den enkelte mærker, at han eller hun gør en reel forskel og bliver en vigtig del af fællesskabet,” siger Ole Christian Madsen.

“For de allerbedste frivillige er dem, der er motiveret indefra og tager ejerskab. De spiller en vigtig rolle for sammenholdet”.



Frivillige kreds-bestyrelser

Alle de valgte medlemmer i ULFs kredsbestyrelser stiller gratis deres tid til rådighed som frivillige for ULF, som dog betaler de frivilliges forplejning på møderne. Hver kreds administrerer selv sin egen kasse. Nogle kredse har også frivillige til at hjælpe med referater og andre praktiske ting.

Frivillige borger-vejledere

Når ULF står for kurser og foredrag om f.eks. sex og kærester, rusmidler eller økonomi, er der typisk frivillige ULFere med som borgervejledere, der hjælper deltagerne med at få fuldt udbytte af kurset eller foredraget.

Frivillige i røret

ULF Linjen er en hotline, man kan ringe til, hvis man har lyst til at snakke med et sødt menneske. Det kan være om alt mellem himmel og jord fra krig og kærlighed til økonomi til ensomhed. ULF Linjen er udelukkende bemandet med frivillige, der stiller sig til rådighed for medlemmerne, så ingen behøver føle sig alene.

Frivillige her på redaktionen

Journalisterne på det blad, du lige nu er ved at læse, er frivillige ULFere, som stiller deres tid og ekspertise til rådighed for at fortælle om, hvad der foregår i ULF. De får ikke løn, men kan dog regne med at få dækket deres udgifter til rejser rundt i landet, når der skal laves interviews og skydes billeder.

Frivillige rejsefæller

ULF Feries rejseteam består af frivillige med forskellig baggrund og alder. De fungerer som hjælpsomme rejsefæller, der står klar, når der skal veksles penge, hygges, findes vej, tales fremmedsprog, og hvis nogen af de rejsende skal huske at tage medicin. Blandt andet. Kort fortalt er de frivillige med for at gøre rejserne med ULF Ferie ekstra gode, sjove og trygge.



FOTO: PRIVAT

Carsten Sørensen fra Skagen har både arbejdet som hjælper på svømmehold for mennesker med særlige behov og som frivillig i ULF Ferie gennem flere år:

“Jeg har rejst rigtig meget selv, så jeg er vant til at finde rundt i lufthavne, tale med hotelpersonale og den slags. Hvis hotellet ligger meget afsides, skal nogle måske have hjælp til at komme ind til byens caféer og turistbutikker. Som frivillige har vi mest travlt morgen og aften, og så er det vigtigt, at vi hele tiden er synlige, så ULFerne kan finde os, når de har brug for hjælp. Det er med til at gøre turen tryk,” forklarer Carsten Sørensen, der har rejst ud med ULF Ferie de seneste fem-seks år.



FOTO: PRIVAT

Børge Jacobsen fra Tønder er tidligere landmand og turistbuschauffør. Han har desuden taget en rejselederuddannelse:

“Som frivillige i ULF Ferie opbygger vi jo et tillidsforhold til de rejsende ULFere. Vi er måske lidt mere kontante, end de er vant til, og når ferien er ved at være slut, hører jeg ofte én sige noget i retning af “Øv, nu skal jeg snart hjem til pædagogerne igen”. Jeg tror, mange nyder at få en pause fra institutionslivet. Mit personlige forbillede er Anni Vestergaard Horsted, som i sin tid etablerede ULF Ferie. Hun ansatte mig for ca. 20 rejser siden,” fortæller Børge Jacobsen.



FOTO: PRIVAT

Frivillig i ULFs tjeneste

Maria Christensen er både frivillig-koordinator i ULF og selv erfaren frivillig i spejderbevægelsen. Så da ledelsen for Nordens største spejderlejr, “Spejdernes Lejr”, som blev afholdt på Sjælland i juli, ville lave nogle særlige tilbud for mennesker med udviklingshandicap, sprang Maria straks til som frivillig. Spejdernes Lejr blev afviklet i juli for 32.000 spejdere og 3.000 frivillige.

“Siden foråret 2021 har jeg sammen med gode folk hjulpet unge og voksne mennesker med udviklingshandicap med at blive frivillige på spejderlejren. De har haft forskellige jobs. Blandt andet i lejrens supermarkeder,” fortæller hun.

100 gæster udefra

til festlig house-warming nummer to

16. september var ULF vært ved endnu en indvielse af de nye lokaler i Sjællandsgade, Vejle. Denne gang for samarbejdspartnerne og medlemmer.

Tekst: Claus Frederiksen

Foto: Asger Drewsen og Claus Frederiksen

"I virkeligheden er det jo jer, ULF, der er den vigtigste organisation!"

Sagt af ingen ringere end Lev-formand Anni Sørensen, da ULF 16. september holdt indvielsesfest i de nye lokaler for alle samarbejdspartnerne.

"Det er jo jer – ikke os mødre eller fædre eller politikere, der arbejder for og med mennesker med udviklingshandicap. I kan selv. Det er jo fantastisk. Vi er rigtig glade for at samarbejde med jer, og vi har i de seneste år styrket vores samarbejde," uddybede hun.

Fint besøg fra Borgen

Det er snart 30 år siden, ULF blev stiftet som en protest imod samfundets og andre handicaporganisationers umyndiggørelse. I dag er oprøret forvandlet til frugtbar og respektfuldt samarbejde. Ingen troede vist rigtig på det dengang. Men jo, ULFerne kan rent faktisk rigtig meget selv.

Og det har gjort indtryk. Selv på Christiansborg, hvor daværende social- og ældreminister Astrid Krag (S) og daværende formand for folketinget Henrik Dam Kristensen (S) havde glædet sig til at komme til Vejle for at fejre ULF. Astrid Krag roste i den forbindelse ULF for indsatsen mod ensomhed og utryghed under corona, hvor blandt andet ULF Linjen var med til at sikre ULF årets Handicappris i 2020.

Og folketings-formanden, som har fulgt ULF tæt gennem mere end 20 år, sagde blandt andet:

"I er en stemme for de borgere, som ikke altid er i stand til at forklare de ting, de synes, er vigtige i den offentlige debat. Derfor er I så vigtige som organisation."

"I gør os opmærksomme..."

De to var faktisk ikke de eneste folketingsmedlemmer, der deltog i den festlige indvielse. Birgitte Vind (S), Jakob Sølvhøj (EL), Karina Lorentzen Dehnhardt (SF) og Karina Adsbøl (DD) var der også.

Det er folk, der får masser af invitationer hver dag. Men den septemberdag havde de altså valgt at prioritere ULF.

Som Anni Sørensen også så fint sagde:

"I sidder i vores hovedbestyrelse i Lev. Og det er vi rigtig glade for, fordi I gør os bedre. Det er jo det, I kan! Og det gør verden bedre. I gør os opmærksomme på, hvad livet drejer sig om. Og gør os opmærksomme – alle os, der tror vi er så frygtelig kloge, gør I opmærksomme på, hvordan man skal gøre tingene og ikke kun tale om dem. Så ULF, Danmarks vigtigste organisation: 1.000 tak for det kæmpe arbejde, I laver hele tiden. 1.000 tak for det gode samarbejde med Lev. Vi kunne ikke klare os uden jer. Rejs jer op alle sammen. Tag jeres glas. Og så råber vi simpelthen et trefoldigt hurra for Danmarks vigtigste organisation!"



Formand for Lev, Anni Sørensen, holder tale for ULF.



Man kunne også få noget godt læsestof. Her smukt serveret af sekretær på ULF-kontoret Line Pedersen.



Næstformand i ULF Jette Tastesen og formand i ULF Ungdom Rikke Sørensen fik en god snak med ældre- og socialminister Astrid Krag (S).



Asger Drewsen fik taget hundredvis af billeder af eventen. Her holder han lige en kort pause.



“Mit ønske med skulpturen er, at den bringer glæde og lykke til ULF og organisationens brugere i mange år frem i tiden.”

*Ole Brigsted-Ruhe,
kunstneren bag den nye ULF-skulptur.*

Astrid Krag og Henrik Dam afslørede sammen en spritny ULF-skulptur lavet af den fynske kunstner Ole Brigsted-Ruhe, som har fundet inspiration i ULF's logo. Bunden af skulpturen er udført i grøn laplandssten og på toppen svæver en marmormand, som de fleste nok genkender fra ULF's logo. Bogstaverne på forsiden er skåret i glas.





ULF's 30 års jubilæum

ULF har 30-års jubilæum i 2023. I den anledning vil vi gerne invitere til fest og dans.

Vi mødes lørdag kl. 12.00, hvor vi får en sandwichbuffet + saft og isvand. Om eftermiddagen vil vi lave nogle forskellige spil og lege og hygge os med hinanden.

Fra kl. 14.00 vil det være muligt at få udleveret nøgle til værelset.

Kl. 18.00 spiser vi en lækker aftensmad, inden der spilles op med musik og dans med bandet The Mumes.

Om søndagen er der naturligvis en god morgenmad, inden vi senest kl. 10.30 tjekker ud og vender næsen hjemad.

Priser:

Eneværelse: 500 kr. pr. person

Dobbeltværelse: 250 kr. pr. Person

4-mands værelse: 150 kr.pr. person

Tilmelding:

Tilmeld dig gerne senest den 9. marts 2023. Du kan tilmelde dig ved at udfylde vedlagte tilmeldingsblanket eller ved at ringe til ULF på telefon: 7572 4688 eller pr. mail: tina@ulf.dk

Pengene bedes indbetalt på reg.nr. 7244 konto nr. 1009171.

Oplys i teksten: Navn og fest

I tilfælde af at tilmeldingsfristen er overskredet, så kontakt os gerne, måske vi kan skaffe en ekstra plads.

Hvis du vil vide mere, kig nærmere på www.ulf.dk

Vi glæder os til at se jer.



Tid og sted:

Lørdag den 15. april 2023 kl. 12.00 -
søndag den 16. april 2023 kl. 10.30

Vejle Center Hotel
Villy Sørensens Plads 3, 7100 Vejle

At sprede glæde og gøre kunder glade er Majkens job

Tekst og foto: Lissy Simonsen

Maiken Mikkelsen arbejder i Café 33 i Hjørring. Café 33 og den tilhørende gavebutik Mirabell er to af Nordjyllands beskyttede værksteder. Her møder jeg Majken og får en rundvisning af hende og Michael Godsk, caféens værksteds-leader, som er uddannet både tjener og pædagog.

Caféen er populær. Folk skriver godt om den på Trustpilot, og en del af de varer, der langes over disken, er lavet på Nordjyllands andre beskyttede værksteder.

Det meste er hjemmelavet

I selve caféen kan man købe kaffe, tæ, sodavand, boller, kage og i Mirabell kan man købe kunsthåndværk såsom keramik og tekstil-design, som er strikket, filtet, trykt, vævet, hæklet og broderet af borgere fra området. Fra

tekstilværkstedet, der er for borgere, som gerne vil sy, strikke, filte, trykke, væve, hække og brodere, sælges disse ting også i caféen.

Borgerne laver også maden, kaffen og kagerne.

Fredagsbar hver fredag

Café 33 og Mirabell ligger på gågaden i Hjørring, og Majken Mikkelsen har arbejdet her siden februar 2017. Caféen holder åbent på hverdage klokken 11-17. Og Majken arbejder fire dage om ugen i lige uger og tre dage i ulige uger.

To gange om året er der lige åbent til Open by Night. Og hver fredag er der fredagsbar for alle borgere og personalet.



Rester er guld

Tekst og foto: Svend Erik Pedersen, Kirsten Bastholm og Martin Withen

23. september mødtes en flok ULFere i Grønnemoseværkstedet, Svendborg, for at lære at lave lækker mad af madrester.

Det blev en god dag, og der er helt klart mange penge at spare, hvis man kan undgå for meget madspild.

I næste nummer af ULFnyt rapporterer redaktionen fra endnu et madspildskursus.

Måske får vi også en opskrift til vores læsere.

Hvem ved ...



Runde fødselsdage

STORT TILLYKKE TIL:

80 år:

10. januar: Johnny Flemming Nielsen, Faxe

75 år:

13. januar: Bjarne Larsen, Slagelse

70 år:

30. januar: Ib Alsøe, København NV
31. januar: Finn Hansen Ravn, Give
2. februar: Tom Steindal, Frederiksberg C
Jim Steindal, Frederiksberg C
5. februar: Anette Andreasen, Nykøbing F
Søren Vestergaard Madsen, Odder

60 år:

20. december: Ole Madsen, Roskilde
23. december: Helle Morell Olsen, Malling
26. december: Lone Damgård Jensen, Malling
28. december: Freddy Olesen, Horsens
4. januar: Susanne Jørgensen, Odense SV
14. januar: Lyng Woldby Sørensen, Fredericia
Lars Olsen, Fredericia

17. januar: Frank Nylander, Hørsholm
19. januar: Allan Kristensen, Vejle
21. januar: Leif Nyhus, Vildbjerg
22. januar: Tonny Kristensen, Løgstør
3. februar: Frank Grønn Hansen, Svendborg
7. februar: Anette Christiansen, Slagelse
10. februar: Pia Yvonne Rasmussen, Svendborg

50 år:

12. december: Susan Nielsen, Esbjerg
21. december: Heidi Hansen, Ikast
25. december: Bettina Nielsen, Vejle
9. januar: Jasmin Victoria Dyrhøj, Hornslet
10. januar: Kim Petersen, Fredericia
12. januar: Lars Malberg, Vallensbæk
13. januar: Ulrik Hansen, Grindsted
15. januar: Jens Christian Larsen, Gelsted
16. januar: Per Viig Svindborg, Mariager
20. januar: Claus Klüver, Vejle
28. januar: Jan Holst Hansen, Horsens
1. februar: Iben Berg Andersen, Hinnerup
12. februar: Mette Sørensen, Århus V



Lars Gjermansen
Formand i ULF



Rikke G. Sørensen
Formand i ULF
Ungdom



Jette S. Tastesen
Næstformand i
ULF



Mathilde F. Bendtsen
Næstformand i
ULF Ungdom



UDVIKLINGSHEMMEDES LANDSFORBUND

*ønsker en
en glædelig jul*



KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

SØD DAME SØGES

Jeg hedder Kim Larsen og bor på Hanebjælken i Vestbjerg. Jeg er 58 år, har blå øjne, er 177 cm. høj og vejer 94 kg. Nu søger jeg en sød dame på mellem 57 og 60 år.

Jeg er god til at lave mad og kan også godt lide at komme ud at spise en gang imellem.

Mine interesser er at lytte til musik. Jeg kan især godt lide country og koncerter. Desuden spiller jeg dart og kan lide at se en god film i fjernsynet.

Du kan kontakte mig på **5125 2544**.

Jeg håber at høre fra dig.

Venlig hilsen Kim



Min mobil **6073 5141** bliver taget mellem kl. 16.50 og 21.30. Så ring eller skriv en sms til mig.

Hilsen Dennis

KVINDE SØGER VENINDE

Jeg hedder Henriette Skov Jensen, er 37 år og bor i Skanderborg.

Mine interesser er at høre musik, gå ud at spise og fester. Jeg søger en veninde på 37-40 år. Du skal bo i eller omkring Skanderborg.

Min adresse er Galgebjergvej 22, Voerladegård, 8660 Skanderborg. Du kan også ringe til mig på **2021 6916**.

Håber at høre fra dig.

Med venlig hilsen Henriette Skov Jensen

LYSTRUP KALDER

Jeg er en 64-årig mand, der bor i Lystrup nær ved Aarhus. Og 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 at spise og tage til Aarhus Festuge i sensommeren. Du kan kontakte mig på **5151 5983**.

Hilsen Henning Nielsen



AFHOLDS-MAND SØGES

Jeg hedder Anethe, er 52 år og bor i Vestbjerg.

Mine interesser er at gå til bingo og synge i kirken. Jeg kan godt lide at se danske film.

Jeg søger en mande-kæreste. Du skal bo et sted imellem Vejle og Aalborg. Du må gerne være ryger men ikke drikke alkohol. Du skal være mellem 40 og 60 år.

Du kan kontakte mig på **2611 2306**.

Med venlig hilsen Anethe

EFTERLYSNING: PIGE FRA FYN

Mit navn er Flemming Olesen. Jeg er en mand på 52 år, som søger en sød og kærlig kæreste på Fyn.

Jeg kan godt lide at lave cykler, tage ud at spise eller selv lave mad. Jeg kan også godt lide musik med Kandis. Du skal være mellem 45 og 55 år.

Jeg har en kat, som er ti år.

Du kan kontakte mig på mobil **2985 4076** eller sende mig et brev gennem ULF på adressen:

Sjællandsgade 32, 7100 Vejle

Der skal stå **billetmærke 2883** udenpå på kuverten. Så sender ULF dit brev videre til mig.

MAND ELLER KVINDE SØGES

Jeg hedder Dennis Lauritsen, er 35 år og bor i Viborg.

Mine interesser er håndbold, fodbold, bowling, at gå ud at spise og høre god musik.

Jeg søger en kæreste, der gerne må bo omkring Viborg. Du skal være sød og venlig. Din alder og dit køn har ingen betydning. Jeg søger både en kvinde- og en mande-kæreste.

Du kan sende en sms eller ringe til mig på **2244 2460**.

Med venlig hilsen Dennis

RØG INGEN HINDRING

Jeg søger en kvinde mellem 20 og 69 år. Hun må gerne være ryger og/eller festryger.

Min interesser er Kandis-koncerter og andre koncerter, Sølund Musik-Festival og at komme ud at spise sammen i byen.

SØNDERJYDE SØGER BESØGS-VENINDE

Jeg søger en rigtig sød pige, som måske er lettere udviklingshæmmet og har lyst til at lære mig at kende. Mit navn er Svend-Aage Nielsen, jeg bor nær Kruså i Sønderjylland. Jeg bor til leje i et dejligt parcelhus med en lille have til.

Fortsættes side 35



KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

Jeg er 78 år og gået på folkepension. Jeg ryger ikke. Du skal helst også være ikke-ryger.

Jeg søger kun venskab med en pige. Alder betyder ikke så meget, men du må gerne 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

SKRIV TIL MIG

Jeg søger en veninde på mellem 27 og 32 år, der på sigt måske kan blive til en fast kæreste.

Jeg er en humoristisk ung mand på 32, der bor alene i eget hus i det smukke sydfynske landskab.

Ting vi kan lave: Gåture, ud at opleve ting, bare have det sjovt med mine venner, og hvad vi to nu finder ud af sammen.

Kenneth D. Jensen

Rømerparken 109, 5700 Svendborg

MODEN PRINS SØGES TIL PRINSESSE

Jeg er en prinsesse, der savner en prins på 55-57 år.

Du skal være glad for byen, du må meget gerne have bil, du skal kunne lide dansk musik, danske film og god mad, som du skal være med på at tage ud at spise en gang imellem.

Hvis du er interesseret så send et brev til ULF, Sjællands-gade 32, 7100 Vejle og skriv **billetmærke 2573** udenpå kuverten. så sender ULF dit brev videre til mig.

Husk at sende et billede af dig selv og dit telefonnummer.

Kun seriøse henvendelser, tak.

Håber at høre fra dig og håber, at du er prinsen.

DIN ALDER HAR INGEN BETYDNING

Mit navn er Michael Johansen. Jeg er 58 år og kommer fra Skanderborg.

I min fritid kan jeg godt lide at spille på harmonika, se fodbold på stadion, gå ture i byen, se danske film og besøge museet i Horsens Statsfængsel.

Jeg søger en kvindelig kæreste. Alder har ingen betydning. Du skal helst bo i Skanderborg eller det midt-/østjyske område. Du skal være sød, og du må gerne være ryger.

Kontakt mig på **5144 3337**. Håber at høre fra dig.

Hilsen Michael

KVINDELIG KÆRESTE SØGES

Jeg er en mand på 61 år, som søger en sød kæreste mellem 40 og 65 år. Jeg bor i Skanderborg Kommune, og du skal bo i nærområdet.

Mine interesser er musik, film og gåture. Jeg vil gerne i biografen med en kæreste.

Kærlig hilsen Georg Larsen

Galgebjergvej 26, 8660 Skanderborg, tlf. **2829 1964**

VENNER OG DEN ENESTE ENE SØGES

Jeg søger gode venner og veninder at skrive og ses med. Gerne ikke-rygere mellem 40 og 44 år med bil. Helst fra Østjylland.

Jeg søger også min eneste ene. Det skal være én, der ligesom jeg gerne vil i et forhold, er ikke-ryger, ikke tatooveret, bilejer og mellem 40 og 44 år.

Du skal gide at shoppe i Aarhus, spise på Jensens Bøfhus, tage på rundvisning i Dokk1, spille minigolf, bowling og forskellige spil, gå til koncerter og familie-komsammen med hinandens familier.

Og så skal du være helt vild med fodbold og håndbold, holde i hånd og være sammen med vores venner.

Du kan kontakte mig på mail trineassentoft@yahoo.dk

Mvh. Trine Assentoft

KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Conny og bor på et botilbud i Silkeborg.

Jeg savner en sød kæreste, som helst skal komme fra Jylland – gerne Midtjylland, men du kan også være fra Fyn/Sjælland. Din alder betyder ikke noget for mig. Jeg vil gerne, at vi kan skiftes til at besøge hinanden.

Jeg kan lide at se film, gå ud at spise, shoppe, strikke, gå på marked, hygge med god mad derhjemme med mere. Du kan ringe til mig på **2245 0298**.

Hilsen Conny

VIGTIGT om billeder og kontaktinfo i din GRATIS kontaktannonce i ULFnyt

HUSK at sende navn, telefonnummer, e-mailadresse, postadresse eller billetmærke sammen med din annonce.

Hvis du ikke kan kontaktes, kommer annoncen ikke med!

Vil du være anonym, kan du sende din annonce til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle **MED KONTAKTOPLYSINGER**

og bede om at få den bragt med billetmærke. Du kan også vælge at sende et **FOTO** med. Formatet skal være .jpg Sæt **IKKE** billeder ind i et andet dokument. De skal sendes for sig selv. Ellers kan de ikke trykkes.

Venlige hilsner og pøj pøj med din annonce. Redaktionen på ULFnyt



Det sker i kredsene

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

VEJLE OG KOLDING KREDS

Julebagning

Lørdag 10. december inviterer ULF Vejle Kreds og ULF Kolding Kreds alle medlemmer til julebagning fra kl. 10 til 17 i Foreningernes Hus, Vissingsgade 31, 7100 Vejle. Vi skal bage vaniljekranse, havregrynskugler og pebernødder. Husk kagedåse, så du kan få småkager med hjem.

Det koster 150 kr. pr. person for frokost og råvarer til bagning. Pengene sættes ind på reg. nr. 7562, kontonr. 1005539 senest 8. december, som også er sidste frist for tilmelding hos Hanne Nielsen på 7572 4688 eller hanne@ulf.dk

VEJLE KREDS

Julefrokost

Fredag 16. december klokken 17.45 til 24.00 er medlemmer af Vejle Kreds inviteret til julefrokost på Flammen, Sjøllandsgade 32, 7100 Vejle. Vi kan mødes ude foran Flammen klokken 17.45.

Indenfor kan du vælge mellem en masse lækker mad fra en stor buffet, hvor der er minimum 15 slags kød, minimum 10 slags varmt tilbehør og minimum 50 forskellige ingredienser i salatbaren. Kom og vær med til at gøre det til en hyggelig aften.

Efter maden er der mulighed for at fortsætte med hygge, musik og pakkeleg i ULFs lokaler, som ligger næsten lige ved siden af Flammen. Så husk en pakke til 30 kr.

Maden koster 280 kr. pr. person. Pengene sættes ind på reg. nr. 7244, kontonr. 1080180 senest 8. december 2022.

Der er tilmelding til Hanne Nielsen senest 8. december 2022 på telefon 7572 4688 eller hanne@ulf.dk

Husk at give besked, om du/I ønsker at være med i ULFs lokaler. Husk også penge med til drikkevarer.

LOLLAND OG GULDBORGSUND KREDS

Bingospil med julemad

Lørdag den 17. december 2022 inviterer ULF Lolland og Guldborgsund Kreds alle medlemmer til bingo med julemad fra kl. 13 til 19 i Frivilligcenteret Maribo, Sdr. Boulevard 82 A, 4930 Maribo. Bestyrelsen sørger for gevinster.

Kom og vær med til en rigtig hyggelig dag. Man må gerne tage venner med. Og man må også gerne tage nissehue på.

Det koster 150 kr. pr. person. Pengene sættes ind på reg. nr. 7562, kontonr. 1159872 senest 8. december 2022. Der er tilmelding senest 8. december 2022 til Mai-Britt V. Nielsen på 2764 5962 eller plejebarn@hotmail.com

FAVRSKOV KREDS

Julehygge med æbleskiver og kaffe

Tirsdag 13. december inviterer ULF Favrskov Kreds alle medlemmer + alle medlemmer fra Aarhus Kreds til julehygge med æbleskiver og kaffe fra kl. 18 til 20. Der synges en julesang eller to, så kom og være med til at gøre den dag hyggelig.

Det koster 50 kr. pr. person. Pengene sættes ind på reg. nr. 7244, kontonr. 1535506 senest 8. december 2022. Der er tilmelding senest 8. december 2022 til Hanne Nielsen på 75 72 46 88 eller hanne@ulf.dk

ODSHERRED KREDS

Generalforsamling (bemærk ny dato)

Hvis du bor i Odsherred Kommune, og hvis du har lyst til at være med til at bestemme, hvad der skal ske i din ULF-kreds, kan du møde op til generalforsamling i ULF Odsherred Kreds onsdag 18. januar 2023 klokken 16 til 18 i Aktivitetscenteret, Vesterbro Torv 4, 4500 Nykøbing S.J. Det er gratis at deltage.

Du er også velkommen til at kontakte formand Maja M. G. Hansen på 4159 3729 hvis du har spørgsmål eller forslag.

ULF Linjen er til dig, der lige har brug for:

EN VEN AT SNAKKE MED



Nummeret er: 75 72 46 88

Du kan ringe helt trygt og anonymt; i den anden ende svarer et andet menneske med udviklingshandicap.

En der forstår dig.

En der måske har nogle nye svar på dine problemer og bekymringer.

I hvert fald én, der gider lytte og hjælpe.

ULFs dygtige telefonpassere står klar til at svare:

Mandag kl. 10-14 og kl. 18-21

Tirsdag kl. 10-14 og kl. 18-21

Onsdag kl. 10-14 og kl. 18-21

Torsdag kl. 10-14 og kl. 18-21

Fredag kl. 10-14

Lørdag kl. 10-14

Søndag kl. 10-14

Du kan ringe til ULF Linjen om alt:

- Krigen i Ukraine
- Julestress
- Du kan også bare ringe og snakke om løst og fast.

Hvis du gerne vil vide lidt mere om, hvordan ULF Linjen fungerer, kan du scanne koden her og se en film, hvor Stig deler sine erfaringer.



Snakkes vi? Du er i hvert fald velkommen! Ring 75 72 46 88 og få en ven i røret.