

ULF nyt

20. årgang • nummer 3 • juni 2016

ULF NYT

HAR FÅET NY STIL,
DET SER ANDERLEDES
UD, MEN INDHOLDET ER
DET SAMME SOM ALTID



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

4 EKSTRA SIDER
OM KÆRESTER

STORT
SUNDHEDSTEMA

KARENINA GÅR
SORGEN VÆK

GODE RÅD
HVAD MENER
ULF'ERNE
OM SUNDHED

VIND EN KOGEBOG
AF LOUISA LORANG

ZLEEPOVER I ODENSE ZOO • KARENINAS HISTORIE • GODE RÅD OM SUNDHED
OPSKRIFTER • FAM HAR EPILEPSI • NY HJEMMESIDE • JEG HAR DET GODT SOM
HANDICAPPET • BJARNE HAR SKREVET EN BOG • BOG- OG FILMANMELDELSE



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND



Lars Gjermandsen – formand for ULF

HAR ORDET

HVAD ER SUNDHED? Sundhed er at leve et godt og sundt liv. Du bestemmer selv, hvordan dit liv skal være. Hvordan du lever et godt og sundt liv.

Der er mange, som gerne vil fortælle dig, hvordan du skal leve dit liv. Hvordan du skal leve sundt. Hvad du skal spise. Hvor tit du skal dyrke sport. Hvor meget du skal bevæge dig. Hvor meget du skal sove. At du ikke skal ryge eller drikke og så videre. Men du skal selv mærke efter, hvad der er rigtigt for dig. Det er ikke pædagoger, der bestemmer. Det er ikke din familie, der bestemmer. Det er dig selv, der bestemmer. Det er dit liv. Det er din krop. Og det er dit helbred.

Men du skal jo også passe på dit helbred. Hvis du spiser mange burgere hver dag og kun sidder på sofaen hele tiden, så kan det ende med, at du bliver syg. Og det er jo ikke rart at være syg. Så det er

godt at tage imod nogle gode råd. Nogle gode råd til, hvordan du kan leve sundt. Ikke fordi andre skal bestemme, hvordan du skal leve. Men for at du kan være sund og rask og leve i lang tid.

I ULF arbejder vi også meget med sundhed. Vi ved, at der er mange udviklingshæmmede, der har problemer med helbredet og ikke lever sundt. Vi synes, det er vigtigt, at alle vi udviklingshæmmede får at vide, hvordan man kan leve sundt. At vi får inspiration til det. Men det allervigtigste er, at vi har selvbestemmelse. Vi vil ikke tvinges til at spise det ene eller det andet eller tvinges til at dyrke motion. Vi skal have valgmuligheden.

ANNONCESALG:

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

hvertil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet!

*Tidligere
folketingsmedlem (S),
Lise Von Seelen, er
ambassadør for ULF*



FORMAND FOR ULF:
Lars Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:
Jette Tastesen

ANSVARSHAVENDE
ULF/ULF UNGDOM:
Gitte Christensen

DEADLINE:
for indlæg er den 24. juni.
Næste blad udkommer i august.

KONTAKTANNONCER:
skal sendes til ULF's kontor:
ULF Dæmningen 58, 7100 Vejle

FORSIDEFOTO:
Signe Naessing

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:
Rosengrenen ApS

TRYK:
Glumsø Bogtrykkeri A/S
Østergade 17 b, 4171 Glumsø

ÅBNINGSTIDER FOR ULF'S KONTOR:

Mandag fra kl. 9.00-17.00
Tirsdag fra kl. 9.00-16.00
Onsdag fra kl. 9.00-16.00
Torsdag fra kl. 9.00-16.00
Fredag fra kl. 9.00-13.00

TELEFONEN HAR ALTID LUKKET:
mellem kl. 12.00-12.30

FORMÆNDENE TRÆFFES
PÅ KONTORET:
Mandag kl. 9.00-15.00.

ULF FERIE HAR ARRANGERET ZLEEPOVER I ODENSE ZOO

Giraffen stikker hovedet helt ned til dig, og spiser maden du har i din udstrakte hånd. I baggrunden lurer en løve, på giraffen eller er det på dig? Du er i Afrika, og fodrer giraffer ud af vinduet på en jeep, eller...?

Mindre kan også gøre det!

Tag med ULF Ferie på Zleepover i Odense zoo. Vi skal sove i telte på savannen, se dyrene og hjælpe med at fodre girafferne.

Dag 1

Vi mødes sidst på eftermiddagen og gør lejren klar til natten. Vi griller selv vores aftensmad. Når mørket falder på, sidder vi i teltet og drikker kakao, fortæller historier og hyggesnakker

Dag 2

Vi står tidlig op, går i Zoo'ens egen café Antollen og får morgenmad. Derefter pakker vi lejren sammen, og så har vi hele dagen til at opleve alle dyrene. Kl. 11.30 har vi en aftale med girafferne, vi skal nemlig med dyrepasseren helt tæt på, og får også lov til at fodre dem. Når Zoo lukker, følges vi ad til banegården og rejser derfra hjem.

Transport til/fra Odense Zoo står den enkelte gæst selv for. Der vil dog blive arrangeret opsamling på Odense banegård og følgeskab i bybus med de frivillige.



Rejsetidspunkt og priser

Afrejse: d. 20. august 2016

Hjemkomst: d. 21. august 2016

Pris: kr. 1.475,- pr. person



Inkluderet i prisen

- Indgang i Odense Zoo
- Aftensmad (vi griller selv)
- Morgenmad i Zoo's café Atollen
- Overnatning i telt på savannen
- *Tæt på girafferne* sammen med dyrepasseren
- Søndag i Zoo
- Deltagelse af ULF Ferie støtteteam



Betaling

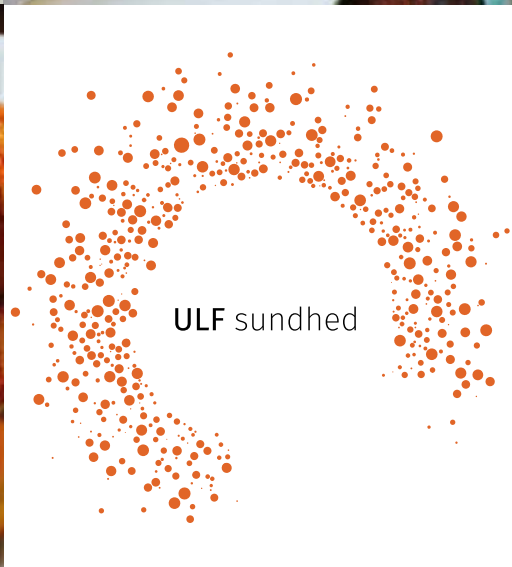
Beløbet 1.475,- betales ved tilmelding

Reg. nr.: 7244 Konto nr.: 1233219

Tekst: Navn/Zleepover



WWW.ULF-FERIE.DK
TELEFON 21 22 27 98



SUNDHEDSTEMA

Hvad betyder sundhed for os?

KARENINAS HISTORIE • GODE RÅD OM SUNDHED • JEG ER GOD TIL FØRSTEHJÆLP
BRIAN STOPPEDE MED AT RYGE • OPSKRIFTER • OPSKRIFTKONKURRENCE
FAM HAR EPILEPSI • JEG HAR DET GODT SOM HANDICAPPET

KARENINA GÅR SORGEN VÆK

JEG ER FØDT I 1973 ET STED I KOREA og blev fløjet herop til Danmark. Jeg var helt lille, da jeg kom til Danmark. Så havde jeg to år i børnehaveklasse i Skærbæk. Bagefter startede jeg i en specialklasse på en almindelig folkeskole.

Jeg blev mobbet meget i skolen. Jeg skulle bare gøre, hvad de andre sagde. Ellers ville de banke mig. Der var et stort pyntekar med vand i. De sagde, at jeg skulle hoppe i med tøj på. Så fik jeg 100 kroner. Hvis jeg ikke gjorde det, ville jeg få bank. Så jeg måtte hoppe i karret og blive drivvåd.

Og jeg fik aldrig nogensinde pengene. De bad mig også engang om at tage tøjet af. Ellers ville jeg få bank. Og jeg blev også mobbet med min vægt. De sagde, at jeg aldrig kunne tabe mig.

Da skolen opdagede mobningen, bad de mig om at udpege hvem mobberne var. Men det turde jeg ikke. For så ville de bare komme efter mig bagefter. Så jeg sagde ikke noget. Så kom jeg til skolepsykolog. Der gik jeg nogle gange. Jeg fik det bedre, men det tog sin tid. Det var for det meste træls at gå i skole. For jeg blev mobbet rigtig meget. Mobningen er ikke noget jeg lige glemmer.

Efter jeg havde gået i 9. og 10. klasse på Treldevejens Skole i Fredericia, kom jeg på landbrugsskole. Jeg har gået på landbrugsskole i Bramming, hvor jeg

boede og studerede. Der havde jeg mange lektier for. Der var ikke andre end mig på skolen, som var ordblind eller havde et handicap. Jeg kunne ikke rigtig følge med. Efter aftensmad sad jeg oppe den hele eller halve nat for at lave lektier. Det var svært, så det tog meget lang tid.

I forstanderens timer sov jeg. Der tog jeg chancen for at få lidt søvn. For han gav os ikke lektier for. Jeg nåede lige at høre, hvad han sagde, så lagde jeg mig til at sove. Så blev jeg kaldt op på hans kontor en aften. Han spurgte, om jeg havde svært ved at følge med. Jeg sagde ja. Jeg drak cola hele natten for at holde mig vågen, så jeg kunne lave alle mine lektier. Så begyndte han at hjælpe mig med lektierne, så jeg endelig kunne sove om natten. Jeg prøvede også at lave lektier med de andre, men det gik alt for hurtigt.

Så skulle jeg finde et arbejde. Jeg har altid været glad for naturen. Så min far spurgte en landmand, om jeg kunne hjælpe med at passe hans dyr. Det sagde han ja til. Så arbejdede jeg på flere forskellige gårde og passede mange dyr. Malkede køer. Fodrede dyr. Mugede ud. Trak ukrudt op og var med ude





på marken. Det var hårdt arbejde, og der var ikke mange fridage. Dyrene skulle jo passes. Men jeg var glad for arbejdet, for naturen og den friske luft. Jeg kunne godt lide at gå og snakke med dyrene og æde dem. De kunne jo godt mærke det.

Gårdene blev mere og mere moderne. Tingene skiftede. Det skulle gå meget hurtigt til sidst. Der blev alt for travlt, så jeg kunne ikke følge med. Så jeg stoppede.

Derefter kom jeg i aktivering på en genbrugsplads og senere i arbejdsprøvning på værkstedet Refo. Men jeg kunne ikke lide at være der, fordi jeg blev mobbet.

Jeg mistede min mor til kræft den 20. juni 1997. De andre drillede mig med det. De fik at vide, at de skulle lade mig være i fred. Men de skulle alligevel kommentere det.

Jeg stoppede på Refo og søgte selv en stilling på Petersholmsskolen i 1999. Det var en stilling som pedelmedarbejder. Jeg fik stillingen, og jeg har arbejdet der lige siden. Så det er nu over 16 år. Det er et rigtig godt arbejde, og jeg er meget glad for det.

Da min far døde af kræft 7. juli 2006, gik jeg helt ned. Jeg havde besøgt ham rigtig meget på sygehuset. Da han døde, blev jeg meget ked af det.

Det var en meget svær tid. Der kunne jeg godt have brugt meget mere hjemmevejledning. Der var mange ting, der skulle ordnes efter hans død. Jeg gik til kommunen for at snakke med en sagsbehandler om det, men jeg blev bare afvist og fik at vide, at jeg skulle komme igen en anden gang.

Jeg havde brug for hjælp. Havde brug for en at snakke med om alle de tanker, jeg havde inde i hovedet.

Så sagde min læge til mig: Gå ud i naturen. Det prøvede jeg så. Jeg begyndte at gå mange lange ture. Jeg fandt ud af, at det hjælper. Det hjælper på tankerne at gå lange ture.

Jeg kom også meget i kirken. Jeg fik hjælp af præster. Dem snakkede jeg også meget med. Det hjalp også på det. Og så fandt jeg ud af, at det er rigtig rart at komme til gudstjenester i kirken og høre musikken og salmerne. Det hjælper mig med at finde en ro inde i mig selv.

Nogle gange vil jeg bare gemme mig. Så har jeg bare lyst til at putte mig som en lille sød bjørn inde i sin hule hele vinteren og ikke komme ud, før det er blevet forår.

Præsten kom en dag og ringede på på min fødselsdag. Jeg lå i sofaen med dyne over, for jeg havde ikke lyst til at fejre noget. Men præsten sagde, at det fik jeg ikke noget ud af. Han havde taget kage med, for nu skulle vi fejre min fødselsdag. Så blev det alligevel en god dag.

Og så er det en god idé, at man hjælper hinanden. For eksempel ved at være frivillig. Jeg har hjulpet med bamsegudstjenester for børnene i kirken. Og jeg har været indsamler for Kræftens Bekæmpelse. De spurgte hvorfor, jeg gerne ville det. Så sagde jeg, at det er fordi, jeg har mistet begge mine forældre til kræft.

Til sidst, hvis jeg skal give nogle gode råd, så er det at snakke med nogen om de tanker, man går med inde i sig selv. Det er vigtigt at komme ud med det. Det er også en god ide at gå lange ture. Det kan også hjælpe på tankerne.

ULF'ERE GIVER GODE RÅD OM SUNDHED



Jan Holst, Horsens:

Det er vigtigt at spise varieret og moderat. Jeg cykler hver dag. Men jeg synes også, det er vigtigt, at man ikke dyrker alt for meget motion, så man overanstrenger sig og knækker sammen.

Birgit Nielsen, Svendborg:

Spis frugt og grønt, ikke for meget mad, og ikke spiritus og øl. Gå nogle ture og gå tidligt i seng om aftenen.



Alfred Herden, Kolding:

Vi skal passe på os selv, ikke for fed mad, ikke for meget og for salt. Spis kostfibre. Ellers bliver man overvægtig. Kig på nøglehulsmærket. Godt med grøntsager, 6 gange om dagen.

Rasmus Svold, Vejen:

Sundhed er i korte træk, hvordan man spiser og passer på sig selv.



Allan Hoffmann, Fredericia:

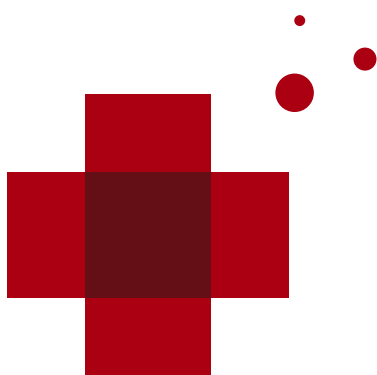
Sundhed for mig er en forholdsvis sund kost og motion.

JEG ER BLEVET GOD TIL FØRSTEHJÆLP

JEG HAR TAGET KURSUS i førstehjælp hos ULF. Førstehjælp handler om at hjælpe mennesker, der er blevet dårlige og skal på sygehuset. Jesper fortæller her om at være brugervejleder i førstehjælp.

Så hvis der er en, der besvimer eller falder om, så skal man hjælpe. Så skal man give førstehjælp. Og det har jeg altså lige taget kursus i, OG jeg har fået papir på, at jeg har gennemført kurset. Jeg har faktisk også fået undervisning i førstehjælp hos Falck. Og så er jeg blevet brugervejleder i førstehjælp. Så kan jeg fortælle andre i ULF, hvordan man skal give førstehjælp.

Det var ikke så svært at lære, som man skulle tro. Nogle ting var lidt svære. Men jeg klarede det da. Jeg lærte mange ting. Jeg har lært om stabilt sideleje, brugen af hjertestarter og mange andre ting. Nu ved jeg, hvad jeg skal gøre, hvis der er en, der har brug for hjælp. Jeg vil også anbefale alle andre i ULF at tage kurset og få et bevis. For så kan man hjælpe andre i nød.



ULF førstehjælp

Kontakt ULF på tlf 75 72 46 88 eller ulf@ulf.dk hvis du ønsker at tage et kursus i førstehjælp. Du vil lære om førstehjælpens 3 hovedpunkter, bevidsthedstilstand, stabilt sideleje, basal genoplivning og brug af hjertestarter. Du vil få undervisning af en erfaren instruktør og en ULF brugervejleder.



ULF RYGESTOP



Brian Vallentin Larsen lever et aktivt liv med at spille musik og være med i ULF Roskilde kreds' bestyrelse.

BRIAN STOPPEDE MED AT RYGE

BRIAN VALLENTIN LARSEN ville gerne leve sundere. Så der var noget, han var nødt til at stoppe med.

Den 10. december klokken 01.33 sagde jeg til mig selv: Nu skal du stoppe med at ryge.

Det var for mit helbreds skyld. Lægen havde sagt, at jeg skulle passe på mine lunger. Men det var helt min egen beslutning. Det var mig, der besluttede, at nu skulle det være slut med at ryge. Det var lidt svært at stoppe. Det tog nogle dage at vænne sig til. Men jeg har fået meget opbakning fra min kone og mine venner og på Facebook. Så det har hjulpet meget.

Efter at jeg er stoppet med at ryge, har jeg konditionsmæssigt forbedret mig. Jeg er kommet i bedre form. Jeg hiver ikke efter vejret mere. Men jeg tog 10 kilo på på en måned, efter jeg holdt op med at ryge.

Den 5. januar begyndte jeg så en livsstilsændring. Jeg fik hjælp fra en kostvejleder og begyndte at gå mindst 10.000 skridt hver dag. Det kunne jeg måle på en skridttæller. Og så begyndte jeg at spise sundt og fedtfattigt. Der gik ikke langt tid før jeg tabte 17 kilo.

Indimellem har jeg haft trang og lyst til at ryge. Og der er jo mange, der falder i igen og ikke kan stoppe. Så på den måde skal man have en vilje til, at det kan lykkes. Men jeg holdt fast i mit rygestop. Jeg har hele tiden tænkt, at det er dumt at begynde igen. Jeg skal slet ikke ryge mere. Og i dag tænker jeg faktisk slet ikke over rygning mere.

ULF'ERE GIVER GODE RÅD OM SUNDHED



Fam Gambrell, Høje Taastrup:

Sundhed er, når du lægger mærke til dig selv.
Sundhed er, når du gør noget for dig selv, så du ikke bliver dårlig.

Sabine Kludt, Vejen:

Træning og sund mad.



Jette Sørup Tastesen, Esbjerg:

Tænke over hvad man spiser, måske få lidt motion, men bare man har det godt med sig selv.

Hanne Briskelund, Norge:

Træne rigtigt og spise normalt. Burgere og pommfritter skal man ikke spise for tit, men man kan købe det i weekenden. Højst 3 skiver brød til aftensmad. Det er fordi, vi ikke bevæger os så meget om aftenen. Husk at drikke en masse vand i løbet af dagen.



Gretha Pedersen, Store Merløse:

Husk at spise grøntsager sammen med den mad, man spiser. Forskellige grøntsager.

KÆRESTE SIDERNE



FRA VENSKAB TIL KÆRLIGHED

Hanne, fra ULFs nordiske Brugervejlederprojekt, fortæller om, hvordan man kan gå fra venskab til kærlighed.

At få sig en kæreste er egentlig lettere end mange tror. Bare man har venner, som holder ud længe med dig. For så er det ikke så meget, som skal til, før man kommer endnu nærmere på hinanden.

Det er nemmere at være intim med en, som man kender rigtig godt gennem lang tid. For eksempel en ven. Og så før man ved af det, kan det være, at man begynder at opføre sig lige som et gammelt kærestepar. Det var sådan jeg fik min kæreste. Vi var venner gennem lang tid, og så senere blev vi kærester.



Allan Hoffmann, Fredericia:

For at få en kæreste, kan man jo benytte Knuus.dk.

HVORDAN FÅR MAN EN PIGEKÆRESTE?

Kalle Carlsson fra Odense kredsen giver gode råd om, hvordan du får en pigenkæreste:



1. regel: er at du skal ud og snakke med nogle.
2. regel: er at have noget tilfælles med personen.
3. regel: er at respektere hinanden som man er.
4. regel: Hjælp hende, hvis hun har et problem. Støt op om det hun gerne vil.
5. regel: Giv hende en grund til ikke at ignorere dig.
6. regel: Vær vedholdende, hvis hun skal være din kone.
7. regel: Kvinder tænder ikke på svage følelser. Vis ægte følelser.
8. regel: Gå "all-in" eller gå din vej, hvis du alligevel ikke mener, de ting du gør.
9. regel: Der er ingen rigtige regler for kærlighed, for ellers ville alle mennesker være gift.

SØGER SØD PIGE

Hej derude, mit navn er Brian, jeg er 34 år, har flotte blå øjne samt smart brunt hår. Jeg har en almindelig kropsbygning. Jeg er en sød, glad, rolig og omsorgsfuld mand med en masse god musik.

Jeg synes, det er dejligt at rejse og tage til koncerter. Jeg søger en kvinde/ dame med et godt humør og et sødt smil på læben. Du må gerne være imellem 25-33 år gammel samt bo i Østjylland.

Med venlig hilsen

Brian Laustensen

Mobil: 20 76 31 04

SØD KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Heine, er 45 år, og jeg søger en sød kæreste.

Jeg er en sød og rolig fyr, som kan lide at bowle, spise god mad og gå til koncerter.

Jeg er vild med Kandis' musik, og så holder jeg meget af at komme på Sølund's festivalen.

Jeg bor på Djursland på et bosted, og du må meget gerne komme fra omegnen, og gerne have samme interesser som mig. Glæder mig til at høre fra dig snarest.

Ring til mig på 89 59 35 66 (det er nummeret på mit bosted)

Kærlig hilsen Heine



SØGER PIGE FRA FYN

Hej. Jeg er en mand på 47 år, som gerne vil i kontakt med en sød pige, som bor på Fyn og kan lide at tage ud at spise sammen og sidde derhjemme og se danske film med Poul Reichhardt. I min fritid laver jeg cykler og tager ned til min båd og hygger mig. Jeg bor i Odense og kommer på Kulturhuset og hygger mig sammen med venner og veninder. Kontakt mig på

tlf: 29 85 40 76

Hilsen Flemming Olsen

FYR FRA SAMSO SØGER

Hejsa. Jeg hedder Allan, og jeg søger en sød kvinde på 45 år. Hun skal komme fra Århus, og hun må godt være ærlig og til at stole på. Jeg bor på Samsø. Der må da snart være nogle, der har lyst til at få en dejlig kæreste på, nu det snart er sommer. Jeg er 47 år og har et arbejde på Samsøfærge. Jeg har et mobilnummer, det hedder 21 17 83 84. Venlig hilsen Allan Nielsen

KVINDE FRA ODENSE SØGER ÆRLIG OG KÆRLIG MAND

Jeg er en fysisk handicappet kvinde på 56 år. Jeg er spastikker og sidder i kørestol. Som person er jeg positiv, har let til smil og grin, og så er jeg livsnyder, tager til koncerter m.m., og så elsker jeg en god ferie nede i varmen. Jeg er romantisk med ALT, hvad det indebærer, og så er jeg træt af at være alene. Så kom ud af busken og SKRIV TIL MIG. Kun seriøse henvendelser, og du skal helst bo på Fyn.

Kh. Jane B. K



Kirsten Bastholm Christensen, Vissenbjerg:

Når ULF afholder datingfest, ULF kurser og landsmøde, kan man spørge, om man vil være kæreste med hinanden. Enten kan man svare ja eller nej.

Benjamin Kristensen, Kastrup: Jeg fandt min kæreste gennem Facebook



PIGER, KIG HER!

Hej, dav halløj goddag. Jeg vil bare sige til jer piger, der sidder rundt i Danmark, at I skal læse dette her. For jeg ved og jeg tror der er en af jer piger, som mangler en fyr på 50. Så kunne det jo være, at jeg var noget for jer. Men prøv og læs og skriv til mig. I kan skrive både på mobilnummer 28943811 eller på min email henrik3009@hotmail.com. Hvis I vil høre mere om mig, kan jeg godt fortælle jer, at jeg har en hund, som hedder Molly, og hun er bare så dejlig.

FINDES DEN RIGTIGE PRINS?

Jeg er en pige på 46 år. Jeg søger en sød og kærlig kæreste på 50-55 år. Du skal være ikke-ryger og alkoholfri. Du skal bo i København. Du kan skrive til mig på billetmærke 257. Jeg håber at høre fra dig
Kun seriøse henvendelser. Hilsen Nanna

HEJ PIGER

Jeg er en glad fyr på snart 42 år fra Ullerslev på Fyn. Jeg søger en sød pige på 35 til 40 år. Jeg arbejder i Føtex som slagtermedhjælper 25 timer om ugen, og i min fritid er jeg fodboldtræner i fodboldklub. Jeg kan godt lide at lave mad og gå ture. Jeg håber, at jeg hører fra jer. Med venlig hilsen Michael Frederiksen, Lervadparken 31, 5540 Ullerslev. Email: fredescorner@hotmail.com



Pia Andresen, Holbæk: Jeg mødte min kæreste på arbejdet.



KÆRLIGHED ER IKKE ALTID NEMT

Lotte Terp fra ULF Vejle Kreds giver gode råd om dating og kærlighed. Hun synes, man skal passe på sig selv. For det er ikke altid nemt.

AT FINDE EN KÆRESTE

Vi udviklingshæmmede kan nemt blive udnyttet. Det kan være svært at gennemskue, hvad det er, der foregår. Det er vigtigt, at finde ud af om den, du er sammen med, kun vil have sex, eller gerne vil have ægte kærlighed med dig. Altså have et forhold med dig.

Nogle udviklingshæmmede går også ind på datingsider. Jeg synes, det er bedst at bruge datingsider for handicappede. For eksempel **KNUUS.DK**. Pas på med de almindelige datingsider. Der kan man nemt blive udnyttet. Og det er bedst at vise, hvem man er fra starten. Vis billeder af dig selv. Hvad hjælper det, at man ikke viser billeder af sig selv, hvis man alligevel bliver afvist, når man mødes?

KÆRESTER

Hvis du har en kæreste, så skal du huske, at du og din kæreste selv bestemmer, hvornår I skal være sammen. I bestemmer selv, hvor tit I skal mødes, og hvornår I skal mødes. Og om I skal sove sammen. I har også ret til at mødes i hverdagene. Ikke kun i weekenden. Nogle gange vil personalet gerne bestemme, hvornår man er sammen. Men det er ikke i orden. Du bestemmer selv.

Det er godt at have fælles interesser. Nogle par gør kun det, som den ene vil. Men det skal ikke være sådan, at den ene bestemmer det hele. Det er bedst at lave ting, som begge to godt kan lide. Ellers kan man lave nogle ting hver for sig, de ting man interesserer sig for.



Lotte Dideriksen, Odder: Jeg mødte min kæreste nede ved vores skraldestativ. Han havde kigget efter mig, og jeg havde kigget efter ham. Men ingen turde spørge. Så vi fik en ven til at hjælpe os. Og nu har vi været sammen siden 1/10 2014 og er stadigvæk sammen.

Vil du gerne have en kæreste?

Søger du en kæreste? Eller en god ven? Så kan du søge en i ULF bladet. Vi har nemlig kontaktannoncer i hvert blad, hvor ULF'ere søger kærester og venner. Fortæl lidt om dig selv, hvem du er, og hvad du søger.

Kontakt ULF ved at sende en mail på ulfmedie@ulf.dk eller send et brev til ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle. Så tager vi imod din annonce og sætter den i bladet, så snart vi kan få plads til den.



Louisa Lorang er nok især kendt som kok i Go'morgen Danmark og Go' appetit. Hun har skrevet mange kokebøger og er fast madskribent på ugebladet Femina. Hun er også med til at lave opskrifter til Årstidernes måltidskasser.

OPSKRIFTER



FISKEFRIKADELLER



BILDER FRA KOGEBOGEN "SPISETID" AF LOUISE LORANG

WRAP MED LAKS



LYNBOLLER



HAVREGRYNCOOKIES



OPSKRIFTKONKURRENCE

Du kan vinde en signeret kokebog, **Spisetid** af Louisa Lorang, hvis du laver én af opskrifterne her i bladet og indsender et billede af dig selv, hvor du holder retten op, så man kan se både dig og retten. Så deltager du i lodtrækningen om en bog. Vinderen får direkte besked. Du skal sende dit billede og din adresse på: ulfmedie@ulf.dk

FISKEFRIKADELLER MED SAML-SELV-REMO

Nok til 2 store og 2 små

Ingredienser:

450 g torsk uden skind og ben
1 tsk. salt
½ dl piskefløde
4 spsk. hvedemel
2 æg
Lidt olie til stegning

Tilbehør:

Citronbåde
Kogte kartofler
Pickles
Mayonnaise
Salat og sprøde grøntsager

Fremgangsmåde:

Kom fisk og salt i en foodprocessor/blender og blend til fisken er grofthakket. Tilsæt fløde og mel og blend igen. Tilsæt æg og blend kort til farsen er samlet.

Form farsen til 15-18 fiskefrikadeller, det er nemmest med en vådske og hånden. Steg fiskefrikadellerne gyldne og gennemtilberedte i lidt olie på en varm pande, de skal have 3-4 minutter på hver side. Server straks med citron, kartofler, pickles og mayonnaise, og giv masser af grønt til.

Tip: Alle slags torskefisk kan bruges til farsen f.eks. sej, lange eller kuller.

WRAP MED LAKS OG KÅL

4 wraps

Ingredienser:

1 agurk
½ spidskål
1 Granny Smith-æble
4 fuldkornstortillaer
100 g flødeost
150 g laks i tynde skiver
Lidt citronsaft
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Skær agurken i stave, snit spidskålen fint og skær æblet i både. Smør tortillaerne med flødeost og fyld dem med laks, agurk, spidskål og æble. Dryp med citronsaft og krydr med salt og peber. Rul wrappene sammen og spis dem straks eller pak dem i madpakken.

Tip: Hvis I ikke er til laks i familien, kan I bruge en god skinke, gerne koldrøget.

LYNBOLLER

15-20 stk.

Ingredienser:

25 g gær
6 dl lunkent vand (se i opskrift)
1 spsk honning
½ dl olivenolie
200 g fuldkornsmel (gerne rugmel)
300 g hvedemel (eller til dejen er som tyk grød)
Evt. 1 æg til pensling

Fremgangsmåde:

Rør gæren ud i lunkent vand. Brug aldrig varmt vand fra hanen, da det ikke er beregnet til madlavning men kog en smule op og bland det med koldt vand, til temperaturen er 37 grader/lillefingervarmt (som kropstemperaturen). Du behøver ikke at tage temperaturen, men hellere for koldt end for varmt. Kom honning, salt og olie i vandet og rør først groft mel i, derefter hvedemel til konsistensen er som tyk grød. Lad dejen hæve et lunt sted i 30-60 minutter eller lad den hæve koldt natten over.

Fyld dejen i silikone-muffinforme eller velsmurte muffinforme. Eller tag dejen op med 2 skeer og klat den ud på et stykke bagepapir på en bageplade.

Lad bollerne efterhæve i 30 minutter og pensl evt. bollerne med æg. Bag dem i en forvarmet ovn ved

220 grader i 20-30 minutter eller til de er færdige. Vend dem ud af formene og bag dem med bunden i vejret de sidste 5 minutter, hvis du vil have dem sprøde over det hele. Bollerne er færdige, hvis det lyder hult, når du banker på dem.

Tip: Disse boller er fantastiske begynderboller. De er nemme at lave, og der er ikke så meget oprydning. Laver du dem som "klat-boller", er de super som burgerboller eller sandwichboller.

HAVREGRYNCOOKIES

16 stk.

Ingredienser:

100 g blødt smør
1 dl sukker
2½ dl hvedemel
1 dl finvalsede havregryn
1 stort æg
1 dl mørk muscovadosukker
½ tsk. bagepulver
1 knsp. salt
1 dl rosiner

Fremgangsmåde:

Pisk smør, sukker og muscovadosukker sammen. Tilsæt æg. Bland mel, havregryn, bagepulver, salt og rosiner sammen og rør det i massen.

Tænd for ovnen på 180 grader varmluft. Tril dejen til 16 kugler og læg dem på bagepapir på to bageplader og tryk dem lidt flade. Bag småkagerne i den varme ovn i ca. 15 minutter. Afkøl dem på en rist. Server dine cookies med et glas mælk eller pak dem i en kagedåse, hvor de kan opbevares i et par dage (de er bedst de første to dage).

Tip: Hold øje med dine cookies. De har klart bedst af at få en lille smule for lidt, så de er bløde og seje, når de skal spises.

FAM HAR EPILEPSI

MIT NAVN ER FAM GAMBRELL. Nu skal jeg fortælle jer om min historie med epilepsi og om min baggrund.

Jeg er født med den sygdom, der hedder epilepsi. Det fik jeg, da jeg blev født. Det er fordi, min hjerne ikke er helt udviklet.

Jeg er opvokset inde på Amager i København. Der gik jeg i børnehave og i skole. Her blev jeg også konfirmeret.

Når jeg får symptomer på epilepsi, får jeg en mærkelig følelse. Jeg har det ikke så godt inde i min egen krop. Det betyder, at jeg har det dårligt. Jeg bliver varm og ryster. Det er som om kroppen er syg.

Jeg har levet med den her sygdom hele mit liv. Det kan ikke forandre sig. Det er sådan mit helbred er. Men jeg lever godt og sundt.



TEMA I NÆSTE ULF-BLAD ER MOBNING

DER FOREGÅR MEGET MOBNING rundt omkring. Både på arbejdet, i klubber og i bofællesskaber. Og nogle bliver mobbet over telefonen eller på internettet. Læs om hvad mobning er, og hvordan man kan stoppe det.

I NÆSTE NUMMER ER ULF MED til Special Olympics i Holstebro. 700 udviklingshæmmede er sammen i tre dage med socialt samvær, fest og idrættskonkurrencer.

LÆS OGSÅ OM GLASPIGEN MARIE på 18 år. Hun har meget svage knogler og er meget handicappet. Men hun vil tage kørekort, og hun vil have et ungdomsliv som alle andre med fester, skolegang og egen lejlighed.

VI VED NOGET, ANDRE IKKE VED



og det glæder vi os til at vise dig på vores nye hjemmeside

WWW.ULF.DK

JEG HAR DET GODT SOM HANDICAPPET

ANNETTE HANSEN ER SPASTIKER, og det her er hendes historie fortalt med hendes egne ord.

Jeg har været spastiker lige fra fødslen. Det vidste mine forældre, fra jeg var 2 år gammel, og mine bedsteforældre fik det at vide. Der har været mange sygehusindlæggelser fra 2-års alderen, til jeg var 7 år.

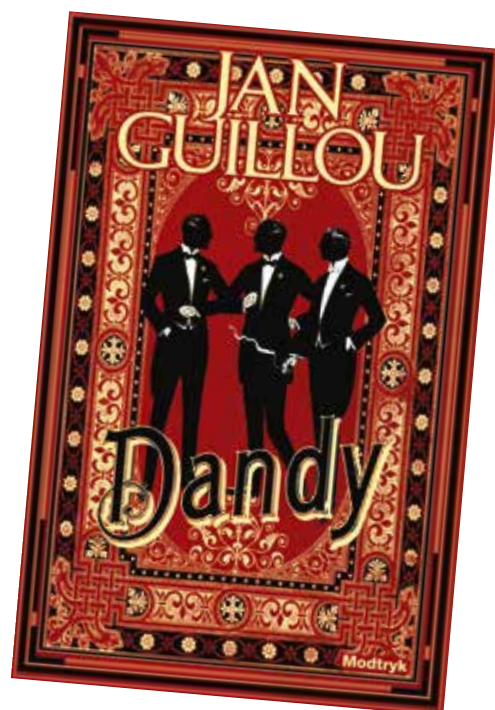
I teenagealderen kunne jeg ikke følge med i skolen. Da jeg var 18 år, ville jeg ikke bo hjemme ved mine forældre mere. Jeg ville godt være sammen med jævnaldrende. Derfor flyttede jeg til Århus og var på Solbakken, som er et bosted for handicappede personer. Der var jeg i over 3 år, og der var jeg ikke god nok til at være.

Derfor flyttede jeg til Hobro på Østerskoven, som var et rigtigt godt sted, hvor jeg var i 4 år. Jeg flyttede tilbage til Odense, hvor jeg bor i dag. I dag bor jeg i et støttecenter i Odense Kommune og arbejder i Mediehuset og har været ansat i over 7 år. Hvis der kommer nogle høje lyde, kan jeg blive forskrækket. Det kan for eksempel være en ringeklokke. Jeg vil gerne være lige som andre mennesker og ikke være handicappet. Men jeg har det godt som handicappet.



BOGANMELDELSE: DANDY

Jeg har hørt Jan Guillous bog "Dandy" på lydbog. Bogen er del 2 af Brobyggerne. Bogen handler om 1. verdenskrig og foregår i England. Om hvordan de er i krig. Den er barsk. Der er også nogle, der dør. Den er både sjov og sørgelig. Nogle gange er der nogle svære ord, men den er nem nok at forstå. Jeg synes, bogen er rigtig god, og jeg vil anbefale den til alle andre.



FILMANMELDELSE:

DER KOMMER EN DAG

Jeg har været inde at se "Der kommer en dag". Den handler om livet på et børnehjem i 1967. Børnene bliver straffet og udsat for grov vold og bliver behandlet meget, meget dårligt. Det er en rigtig god film. Der er mange hårde scener i filmen. Det, der sker i filmen, skete også i virkeligheden. Så det er en vigtig

film. Og det er nogle af de samme ting, der også skete på de gamle institutioner, hvor udviklingshæmmede blev anbragt. Det er godt, det kommer frem, og at alle kan se, hvor forfærdeligt det var. Så bliver man rystet over, hvordan det var dengang. Det er uanstændigt, det der skete.



BJARNE HAR SKREVET EN BOG

DEN 12. APRIL HOLDT BJARNE JENSEN fra ULF en reception i Café Keller i Brejning. Han ville fejre, at han har fået udgivet sin egen bog.

Bogen handler om Bjarne's opvækst på Den Kellerske Institution i Brejning. I bogen skriver Bjarne sine oplevelser og tanker om at leve på institution. Om en hverdag med vold, frygt, straf og overgreb.

Gitte Frederiksen fra Vejle Byråd kom og sagde tillykke til Bjarne og glædede sig til at læse bogen. Bjarne sad og skrev sit navn i de bøger, som folk købte. Og der var mange, som ville købe. Så han fik travlt.

Bjarne holdt også selv tale. Han fortalte, hvor glad han er for, at bogen er udkommet. Han håber, at politikerne vil læse bogen og tage ved lære af fortidens frygtelige fejl.

Hvis du vil læse bogen, kan du bestille den på tlf. 75 72 46 88 eller ved at gå ind på ulfmedie.dk. Den koster 160 kr. for medlemmer + 35 kr. i porto.



NYT FRA ULFs KREDSE



BILLUND KREDS

Bowling med spisning lørdag den 2. juli kl. 16.30 til 22.00, Søndre boulevard 31, Grindsted.

Pris: 230 kr. pr. person. Drikkevarer betaler man selv.

Tilmelding: Til Erik på tlf. 51 35 28 74 eller mail: erikfjordvald@hotmail.com

FAVRSKOV KREDS

Generalforsamling tirsdag 28. juni 2016 kl. 18.30 til 20.30 på Café AG, Hovvej 76, 8370 Hadsten.

Tilmelding: Thorbjørn, tlf. 63 10 65 79 eller mail: tbbaal@gmail.com

FREDERICIA KREDS

Generalforsamling onsdag den 10. august 2016 kl. 9.30 til 11.30 på Proaktiv Entreprenørvej 2, 7000 Fredericia.

FREDERIKSBERG KREDS

Generalforsamling 13. juli 2016 kl. 16.00 til 18.00, Bakspejlet.

Politikermøde 9. august 2016 kl. 19.00 til 21.00.

Tilmelding: Jan W. Hansen, tlf. 39 17 09 18.

FREDERIKSHAVN KREDS

Generalforsamling, facebook-foredrag og grill-fest den 11. juni 2016 kl. 18.00 til 23.00.

Klub Gimle, Baldersvej 11, 9900 Frederikshavn.

Tilmelding: Finn fra Gimle, tlf. 98 45 78 95.

FREDERIKSSUND KREDS

Sejltur på Slotssøen den 19. juni 2016 kl. 15.30 til 19.00, Hillerød Torv.

Tilmelding: Den 1. juni 2016 til Steen Jensen, telefon 40 63 43 19.

HOLBÆK KREDS

Generalforsamling og ULF foredrag tirsdag den 16. august 2016 kl. 19.00 til 21.00 på Solgården, Mellemvang 9, 4300 Holbæk.

Før generalforsamling vil der være et foredrag om hvad ULF er for en forening, og hvad vi laver.

KØBENHAVN KREDS

Bowling den 6. august 2016 kl. 10.30 til 15.00. Valby Big Bowl, Gammel Jernebanevej 31, 2500 Valby.

Tilmelding: Den 1. juli til Torben Østerbye Jensen på telefon 54 39 71 33.

ODENSE KREDS

er med til at planlægge **Handicap Grand Prix** i Odense. Det skal foregå den 7. oktober.

Kontakt Kirsten hvis du vil høre mere:

Mail: bastholm23@gmail.com eller tlf. 22 59 64 32.



RETTELSE

I sidste nummer skrev vi om IT klubben i Aarhus hvor Jacob Aakjær Bang er frivillig. Vi skrev, at IT-klubben er åben hver mandag. Men faktisk har IT-klubben åbent hver torsdag fra kl. 15.30 til 17.00. På Graham Bells Vej 1, 8200 Århus N.

HILS PÅ KONTORET



Annemette Terkelsen

am@ulf.dk

Sekretær for ULF Vennetjeneste
og klummeskribent



Hans Jørgen Andersen

hj@ulf.dk

Hjemmesideansvarlig



Tina Madsen

tina@ulf.dk

Receptionist



Hanne Nielsen

hanne@ulf.dk

Kredsansvarlig