

ULFnyt

20. årgang • nummer 5 • oktober 2016



ELEKTRONISK
KOGEBOG

MARTIN ER
FRIVILLIG I CIRKUS

GODE RÅD
OM FRIVILLIGHED

MUSICALWEEKEND I KØBENHAVN • TEMA OM DET AT VÆRE FRIVILLIG • VINDERE AF
KONKURRENCE • KONTAKTANNONCER • GODE RÅD OM FRIVILLIGHED • DATINGFEST
KONFERENCE • ELEKTRONISK KOGEBOG • NYT FRA KREDSE • \$18-MIDLER



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND



Lars Gjermandsen – formand for ULF

HAR ORDET

SÅ KOM HVERDAGEN TILBAGE efter en dejlig ferie. Jeg håber, at alle har nydt ferien og har fået ladet batterierne op, så vi er klar til et spændende efterår.

Et efterår hvor det afsluttende arbejde med en reform af serviceloven er i gang, og hvor vi muligvis kommer til at opleve hårde forhandlinger mellem folketingets partier, når finansloven skal vedtages. Her vil vi naturligvis holde skarpt øje med, om vores område bliver berørt af disse forhandlinger.

I ULF har vi mange frivillige, som udfører et kæmpe stykke arbejde. Mange af vores medlemmer bruger frivilligt deres tid til at arbejde i kredsene, tage ud og holde kurser og foredrag eller hjælpe til på anden måde. De skal have en kæmpe tak! Uden deres indsats ville vi ikke kunne have et så velfungerende landsforbund.

I mit frivillige arbejde som formand i ULF ser jeg gang på gang, at det er os udviklingshæmmede, der betaler

prisen for regnedrengens fejl. For os har fejlene store konsekvenser, mens regnedrengene bare trækker på skuldrene. For dem har det ikke konsekvenser. Her forsøger jeg som formand at få politikere og KL i tale, så de bedre kan forstå vores synspunkter og vores frustrationer.

Mange af vores medlemmer gør en fremragende indsats, i kampen mod kommunale besparelser. Vores næstformand, Jette Tastesen, talte ved en demonstration mod besparelser i Aarhus. Og Kirsten Bastholm, formand i Odense kredsene, har holdt tale ved en demonstration i Odense – også mod kommunale besparelser. Her er ét sikkert: VI GIVER OS IKKE FRIVILLIGT!

Fortsat god (frivillig) arbejdslyst.

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

bvortil 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. oktober.

Næste blad udkommer i december.

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 ARRANGERER

VILD MED DANS FINALE

Tag med til en uforglemmelig aften og se finalen i Tv2's populære program, *Vild Med Dans*, hvor professionelle dansere danner dansepar med de kendte. Her vil vi opleve de sidste dansepar der danser for at vinde.

Dag 1 Vi mødes ved Horsens Banegård og samlet går vi på en cafe og spiser aftensmad (medbring penge hertil). Her kan vi få sludret og hygget før showet starter. Derfra tager vi ud til Forum Horsens, hvor finalen i *Vild Med Dans* starter kl. 19.30. Når showet slutter, begiver vi os hen på det vandrehjem hvor vi skal sove.

Dag 2 Vi starter dagen med morgenmad og når vi har spist, tjekker vi ud fra vandrehjemmet og takker af for denne gang og drager hver især hjem.



Betaling

Det fulde beløb kr. 1500,- betales ved tilmelding
Tilmelding hurtigst muligt. Der er kun 10 pladser
Reg.nr.: 7244 Konto nr.: 1233219
Tekst: Navn/Vild med dans



Mødetidspunkt og priser

Mødested d. 25. nov. kl. 16.00.
Vi slutter d. 26. nov. efter morgenmaden på vandrehjemmet.
Aftensmad ikke inkl. i prisen (medbring penge til mad og drikkevarer). Kl. 19.30 begynder *Vild med dans* finalen. Vi går til vandrehjemmet når det slutter.
Pris pr. person i 4-mandsværelser, inkl. morgenmad: Kr. 1500,-
Eneværelse kan fås på forespørgsel



Inkluderet i prisen

- Billetter ved Champagnebord
- Overnatning på vandrehjem
- Morgenmad på vandrehjemmet
- Deltagelse af Ulf Feries frivillige

**ULF
FERIE**

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



Husk, at du stadig kan nå at melde dig til Kandis koncert på Låsby kro.
Se mere på www.ulf-ferie.dk

ULF frivillig



**BLIV
BORGER-
VEJLEDER**



FRIVILLIGHEDSTEMA

Hvad betyder frivillighed for os?

MARTIN ER FRIVILLIG I CIRKUS • Lissy ER FRIVILLIG I ULF
FRIVILLIG TIL FOODFESTIVAL I AARHUS • ANNEMETTE ER FRIVILLIG I EN FORRETNING
GODE RÅD OM FRIVILLIGHED • VIL DU VÆRE BORGERVEJLEDER?

MARTIN ER FRIVILLIG I CIRKUS

NÅR VI TAGER I CIRKUS, ER DET SOM REGEL artisterne, kostumerne, musikken og dyrene, der har vores fokus. Men for at cirkusartisterne overhovedet kan optræde for os, foregår der en masse bag cirkustæppet. Et cirkustelt rejser jo for eksempel ikke sig selv.

Martin Pedersen arbejder frivilligt i nordens største cirkus. ULF nyt har talt med Martin om det at være frivillig.

Martin blev i sin tid opfordret til at starte som frivillig og har nu i 20 år hjulpet til i Cirkus Arena, når det passer ind i hans kalender. Titlen er *frivillig teltarbejder* og indebærer, at Martin hjælper med at sætte det store cirkustelt op og pakke det ned igen. Begge dele foregår som regel samme dag, så cirkus kan være klar i næste by den følgende dag.

En tidlig morgen mødtes vores fotograf med Martin og resten af Cirkus Arena i Høje Taastrup og fik taget nogle fantastiske billeder, ligesom det gav anledning til mange gode snakke og – frem for alt – en rundvisning i cirkus bag tæppet, hvor der blandt andet blev klappet elefanter.

Martin fortæller, at det kræver en god fysik at klare opgaven, da det jo ikke ligefrem drejer sig om et ganske almindeligt iglotelt. Arbejdet som frivillig teltarbejder har også givet Martin en masse ven-skaber med mennesker fra mange forskellige dele af verden.

At være en del af et internationalt fællesskab stiller store krav til gode samarbejdsevner, hvilket Martin ofte har brug for, når han sammen med sine kolleger skal rejse teltet, eller hvad der ellers er af opgaver, som skal klares i fællesskab. Martin fortæller ligeledes, at han, via sit frivillige arbejde, har tillært sig engelsk. Da han startede i cirkus kunne han ikke tale engelsk eller for den sags skyld andre fremmedsprog, men det viste sig, at han hurtigt lærte det, da han begyndte i Cirkus Arena.



Som nævnt er der i cirkus mennesker fra forskellige dele af verden. Martin fortæller, at de fleste ansatte i Cirkus Arena er fra Polen og Rumænien. To af Martins gode cirkusvenner er rumænske artister, ligesom han er rigtig gode venner med den engelske kapelmester Alex. Når der forekommer sproglige udfordringer, løser Martin og hans kolleger det med fagter, kropssprog og andet, som kan være med til, at kollegerne fra de forskellige lande kan forstå hinanden.

En arbejdsdag i cirkus starter som regel kl. 7 om morgenen. Teltarbejderne bliver vækket og går i gang med at rejse teltet. Hen ad kl. 8 bliver der serveret morgenmad, hvorefter arbejdet fortsætter. De erfarne teltarbejdere har udviklet et så solidt samarbejde, at det kun tager dem omkring 4 timer at stille det store cirkustelt op. Ved middagstid har teltarbejderne gjort arbejdet færdigt, og artisterne har nu mulighed for at træne i manegen.



Cirkus Arena er nordens største cirkus. Der er ansat 121 medarbejdere, hvor Martin altså er en af dem. Martin er den eneste, som er ansat som frivillig, men det betyder ikke, at han er mindre værdsat end de andre medarbejdere. Arena blev etableret i 1955 af Arne "Berdino" Olsen, og dermed har Cirkus Arena henrykket publikum i mere end 60 år. Det store cirkustelt kan rumme over 1700 publikummer og vejer 32 ton. Martin og hans kolleger rejser teltet og tager det ned igen omkring 110 gange i løbet af en cirkussæson. Cirkussæsonen varer som regel fra marts til september.



Når vi som publikum kommer til en forestilling, ja så kan det sagtens være Martin, som tager imod og byder velkommen. Også her har den frivillige teltarbejder en opgave. Men under selve cirkusforestillingen har Martin som regel mulighed for et velfortjent hvil, her overlader han arbejdet til sine artistkolleger.

Men lige så snart publikum har forladt cirkusteltet begynder det hårde slid med at tage det store cirkustelt ned igen. Heldigvis tager dette ikke lige så lang tid, som det tager at stille det op.

Martin fortæller, at nedtagningen kan gøres på omkring halvanden time. Når alt er pakket ned, drager hele cirkus afsted til næste by – klar til at give endnu flere mennesker en fantastisk oplevelse.

For Martin og de andre teltarbejdere betyder det endnu en dag med hårdt arbejde, men heldigvis også med sjov, hygge og kammeratskab på tværs af både nationale og sproglige grænser.



Når Martin ikke er med rundt som frivillig i cirkus, er der måske nogen, som kender ham som ballonklovnen Tot. Når Martin optræder som ballonklovnen Tot, sker det også nogle gange som frivillig. ULF nyt har tidligere været med Martin ude til en klovnefestival, så hvis du vil se eller gense nogle af de billeder, kan de ses i ULF nyt fra oktober 2014.



FOTO: PRIVATEJET

FRIVILLIG I ULF

LISSY SIMONSEN ER 63 ÅR og bor i Skagen. Lizzi er frivillig i ULF. Hun har arbejdet på beskyttet værksted, hvor hun startede med at være frivillig på Midtfyns Festival ved Ringe.

"SPRING UD I DET"

Lissy elsker at lave frivilligt arbejde, hun synes det er spændende at prøve en masse nyt og takker derfor ja til alt det frivillige arbejde, hun bliver tilbudt gennem ULF.

Da hun blev spurgt om hun kunne anbefale det til andre kom svaret hurtigt: Ja, spring ud i det. Lissy ser ingen grund til at gå hjemme, når muligheden for at være sammen med andre mennesker tilbyder sig.

ULF RINGEDE

ULF ringede til Lissy for mange år siden, helt tilbage i 1993 for at være præcis. Hun blev spurgt, om hun ville være frivillig og være "praktisk gris", og selvfølgelig ville Lissy det. Tanken om at prøve noget nyt var for spændende til at takke nej, hvilket hun er glad for i dag.

JEG HAR PRØVET EN MASSE FORSKELLIGT

Gennem årene har hun prøvet en masse forskelligt, for Lissy takker ikke nej til frivilligt arbejde. Hun har bl.a. været ude at holde foredrag om sundhed, hun har arbejdet for en visefestival i Skagen, hvor hun hjalp med at sætte telte op. Hun har været med til kurser, hvor hun underviser udviklingshæmmede. Lissy husker særligt en tur til Mallorca, hvor hun var med som frivillig.

JEG ELSKER AT PRØVE NOGET NYT

ULF fangede Lissy til interview, da hun var på vej til Hammer Bakkers 100-års jubilæum, hvor hun havde sagt ja til at være frivillig. Hun skal stå i bod til jubilæet, det er hun meget spændt på. Hun elsker at prøve nyt og lære nye mennesker at kende. Jubilæet foregår over 2 dage, så der vil være mange nye indtryk og rig mulighed for at lære nye mennesker at kende.



Der er ikke nogen tvivl om, at Lissy elsker sit frivillige arbejde i ULF. Hun giver også sine bedste anbefalinger til alle om at prøve det. Spring ud i det.

Lissy, Flemming, Per og Jørgen

FOODFESTIVAL I AARHUS

Lørdag og søndag den 3. og 4. september var der Foodfestival i Aarhus. Ved en af boderne stod Signe og Mie for at gøre reklame for deres udgivelse. De har lavet en elektronisk kokebog til udviklingshæmmede.

Bogen er sat til at udkomme 14 dage efter Foodfestivalen. Med sig til at gøre reklame for bogen har de Hanne. Hanne arbejder til dagligt ved ULF i administrationen. Hun fortæller, at Signe manglede hjælp ved festivalen, og Hanne sprang til som frivillig. Ved boden solgte de kager. For hver solgt kage gik overskuddet til endnu en elektronisk kokebog.

Hanne fortæller, at de var heldige med vejret lørdag. Der var mange positive mennesker, og mange spurgte interesserede ind til den elektroniske kokebog. Hanne fremhæver især en samtale med en mand, som var uddannet indenfor sundhedsområdet. Han syntes idéen var rigtig god, og han fik en rigtig god snak med Hanne om vigtigheden af god mad. Som Hanne så rigtigt sagde: "Hvorfor skal udviklingshæmmede have dårligere mad end alle andre?"

Hanne snakker med mange mennesker i løbet af en dag, grundet hendes arbejde i administrationen hos ULF, hvor hun tager telefonen. Hun fortæller, at hun mødte flere mennesker på foodfestivalen, som hun før har snakket med. Det var sjovt at få sat ansigt på dem.

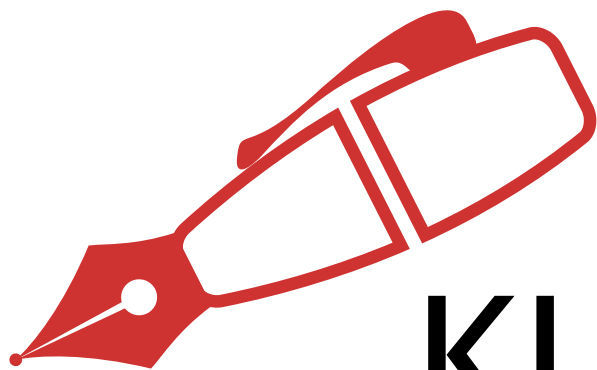
Søndag den 4. september fortsatte festivalen og reklamen for den elektroniske kokebog. Denne dag var Tina fra ULF også trådt til som forstærkning. Hun ville også gerne hjælpe med at gøre reklame for kokebogen. Tina fortæller, at de manglede hjælp, så selvfølgelig ville hun hjælpe med at være frivillig.

Vejret var de dog heldigere med lørdag. Søndag regnede det, men vejret skulle ikke sætte en stopper for Tina og Hanne. De to fortsatte det gode arbejde med at gøre reklame, og det fortrød de ikke. Med sig fik de en rigtig god oplevelse og gå-på-mod.

Til at starte med kunne det godt være lidt af en udfordring at snakke med alle de mennesker, men nervøsiteten gik hurtigt over, og jo flere mennesker, der viste interesse og ville have en snak, jo bedre.

De har begge mod på at gøre det igen. Mødet med alle de mennesker og at få prøvet noget nyt har gjort, at de begge gerne vil lave mere lignende arbejde. "Vi er klar til mere frivilligt arbejde", lyder det fra dem begge.





ULF frivillig



KLUMME



Da jeg er førtidspensionist, og min kære veninde gik forbi en forretning hvor de søgte frivillige personer, så tænkte hun på mig og endte med at lave en aftale på mine vegne, fordi hun tænkte: 'Annemette vil gerne have arbejde, og hun sidder alligevel bare og keder sig'.

På den måde fik jeg arbejde som frivillig i en butik, en enkelt gang ekspederede jeg en kunde, men ellers bestod mit arbejde i at rydde lidt op i butikken og sætte skilte ud og hjælpe til med forefaldende opgaver. Min allerfornemmeste opgave bestod i at hygge om de øvrige ansatte, når der ikke var kunder i butikken samt sludre med dem. Jeg var der alle hverdage og enkelte lørdage mellem 3-5 timer alt afhængig af, hvad jeg ellers skulle den dag.

Det var nu meget hyggeligt, og det gav mig noget socialt, så når jeg kom hjem efter arbejde, følte jeg

mig ikke ensom, og så vidste jeg, at jeg havde været til gavn. For mig var det en god og skånsom måde at vende tilbage til arbejdsmarkedet på. Med andre ord, så kan jeg kun varmt anbefale frivilligt arbejde. Man kan også hjælpe til som frivillig i foreninger og klubber, men det har jeg endnu ikke nogen erfaring med.

At arbejde som frivillig er ikke kun gavnligt for virksomheden, men man får ofte gode venner og en masse socialt ud af det. Det kan også være en god ting at starte som frivillig med henblik på senere ansættelse i f.eks. skånejob eller job med løntilskud.

Den dag i dag møder jeg stadig mine gamle kollegaer og bekendte, når jeg kommer rundt i byen. Vi stopper så op og får os en lille sludder om, hvordan det går osv. Eftersom jeg oprindeligt ikke er fra den by jeg bor i, har det for mig været en perfekt måde at få mig en omgangskreds på.

Så hvis du overvejer at blive frivillig, så kast dig ud i det. Det er det hele værd.

VINDERE AF KONKURRENCEN

i forrige nummer af ULF nyt havde vi en konkurrence, hvor du kunne vinde to billetter til HGP i oktober.

Nu er de to heldige vindere fundet:
Tillykke til **Jacob Hemberg** og **Flemming Sørensen**

KÆRESTE SIDERNE



12 gode råd til den første date

På de næste sider kan du læse 12 gode råd til din første date.
Også kan du selvfølgelig også læse kontaktannoncerne



GODE RÅD INDEN DU TAGER AFSTED

RÅD 1:

Nogle gange tror vi, at en person er helt anderledes, end de i virkeligheden er. Så prøv at lade være med at forestille dig en hel masse om den person du skal møde.

RÅD 2:

Det er ikke sikkert, man bliver kærester, bare fordi man mødes. Så se det som et hyggeligt møde, hvor du måske møder en, du har lyst til at møde igen eller også har du ikke – og det er helt ok.

RÅD 3:

Lad være med at tænke "I aften skal jeg finde min nye kæreste" tænk i stedet "I aften skal jeg have det sjovt".

RÅD 4:

Når du skal på date, så brug tid på at gøre dig klar. Tag et langt bad, hør noget godt musik, find det tøj du har det godt i og ser godt ud i.

RÅD 5:

Kom til aftalt tid. Det er ikke rart at sidde og vente på en, man skal mødes med, som er forsinket.

ER DU OGSÅ ENSOM?

Ensomheden kan være meget svært, for ret mange mennesker, her i lille Danmark, så jeg søger en udviklingshæmmet pige.

For jeg er ensom og det er meget svært, når man ingen familie har tilbage!

Men jeg er en mand, på 71 år, folkepensionist og røgfri, ædruelig og har ingen bil.

Men jeg er meget ensom her, og meget alene.

Da savner jeg en meget god pige, som er fra 40-70 år, men som har mod på at rejse til Sønderjylland, og besøge mig, og blive hos mig nogle dage, eller tage på en ferie her hos mig. For jeg vil meget gerne høre fra dig. Jeg bor til leje i et meget dejligt parcelhus med have til, her i grænselandet!

Svend-Aage Nielsen. Midtkobbel 36, Kollund 6340 Kruså

Mobil nr: 21 51 46 96

SØGER EN KÆRESTE

Jeg søger en kæreste hun skal være imellem 49 og 50 hun må helst bo i Frederikssund eller Helsingør eller Slangerup eller Hillerød. Jeg er en normal fyr på 62 år, kan godt lide biograf, god mad og hygge og gå ture og ferie. Mit nummer er 24 83 71 91

Hilsen Kaj Bjarne Nielsen også kalde KB

Hvem vil have en Prinsesse Cirkline?

Jeg hedder Cirkline og er 50 år. Jeg er meget kristen og går meget i kirke. Jeg er en rigtig vandhund. Jeg kan lide at gå lange ture. Jeg er en rigtig læsehest.

Du skal være en dejlig mand på 50-55 år, ikke-ryger og alkoholfri. Du kan skrive til mig på billetmærke: 4293.

Jeg håber at høre fra dig. Husk dit telefonnummer og et billede af dig selv.

Mange hilsner Cirkline.



DRØMMEFYREN FINDES HAN?

Jeg er en pige på 41 år. Jeg søger en mand 50-55 år. Du skal bo i KBH. Du skal være ikke-ryger og alkoholfri. Du skal være glad for dyr, en tur i byen ud og spise. Du kan skrive til mig på billetmærke 2573, husk dit telefonnummer og et billede af dig selv.

Hilsen Andrea

KÆRESTE SØGES

Jeg er en mand på 54 år og søger herigennem en sød, rolig og kærlig kvinde (din alder er ligemeget.)

Jeg bor i egen lejlighed, har bil og et godt job som pedelmedhjælper. Jeg er stille og rolig, men savner en dejlig kæreste i mit liv.

Jeg laver alt muligt, når jeg har fri, såsom køreture, høre musik, se dvd film.

Du skal helst bo i Jyderup. Du er velkommen til at ringe eller skrive et brev.

Kærlig hilsen

Henrik Poulsen

Holbækvej 42 D. 4450 Jyderup

TLF.: 23 97 72 27

HEJ PIGER

Jeg er en glad mand. Jeg hedder Ernst. Jeg søger en sød og kærlig pige på 70-75 år, at være sammen med. Du skal være ikkeryger. Jeg bor i Holbæk. Skriv til mig.

Ernst Jensen. Rørvangsvej 4 H, 4300 Holbæk

Eller ring gerne på tlf.: 22 44 64 82

VENINDER SØGES (KUN VENINDER)

Jeg hedder Amanda, 36 år og bor i Helsingør. Den eller de veninder jeg søger, skal meget gerne have lidt af de samme interesser som jeg. Jeg kan godt lide at:

- Spille wii og wii u
 - Playstation
 - Cafebesøg
 - Gå i biffen
 - Gå ture og har du hund kan vi lufte dem sammen, imens vi hygge snakker
 - Shoppeture
 - Besøge hinanden, hvor vi evt. kan hygge med film eller bare slænge i sofaen med kaffe/the eller andet hygge, vi finder på
- Måske du har forslag til, hvad vi kan lave sammen.

Jeg søger veninde(r) i alderen 25-40 år.

Du skal helst bo på Sjælland, hvor det er muligt at bruge pensionistkort, når vi skal besøge hinanden.

Håber at høre fra dig, så et venindeskab kan starte.

Kontakt mig på min mail: amandanielsen@hotmail.com

Eller på Facebook. Du kan finde mig under: Amanda Rohweder Nielsen.

Glæder mig til du kontakter mig og vi lærer hinanden at kende.

Mange hilsener fra

Amanda Rohweder Nielsen.

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.

AFSTED PÅ DATE

RÅD 6:

Tag det stille og roligt. Træk vejret helt ned maven, så virker du ikke så nervøs

RÅD 7:

Er du meget nervøs, så sig det til den du skal mødes med. Så er det hele lidt nemmere

RÅD 8:

Prøv at lade være med at tænke for meget på, hvad den person du skal mødes med synes om dig – tænk i stedet for på hvad du syntes om ham eller hende

RÅD 9:

Du skal også stille spørgsmål og snakke. Ellers bliver det hurtigt kedeligt

RÅD 10:

Sæt din telefon på lydløs. Det er uhøftligt at sidde og sende sms, tjekke facebook og andet, når man er på date

SKAL I IKKE SES IGEN?

RÅD 11:

Hvis det ikke føles rart at mødes med personen, så tager du bare hjem. Hvis du ikke kan lide at være der, så er det helt ok at tage hjem igen.

RÅD 12:

Har du ikke lyst til at mødes med personen igen, så siger du bare pænt nej tak. Du behøver ikke forklare hvorfor.

RÅD 13:

Hvis det er dig som er blevet afvist, så er der ikke noget at gøre ved det. Måske passede I ikke så godt sammen. Så må du prøve igen.

GODE RÅD OM FRIVILLIGHED

5 gode råd til frivillige fra frivillighuset i Vejle:



1. SØRG FOR AT DU HAR TID TIL AT VÆRE FRIVILLIG

Inden du melder dig som frivillig, skal du være sikker på, at du har tiden til det. Sørg for at undersøge, hvor lang tid du skal sætte af til dit frivillige arbejde.

2. HAV STYR PÅ DINE PERSONLIGE PROBLEMER

Frivilligt arbejde kan kræve meget af dig, sørg derfor for, at du er klar på at lytte til andres problemer. Det er derfor vigtigt, at dine egne problemer er i orden.



3. VÆR FRIVILLIG MED NOGET DU BRÆNDER FOR

Det er altid sjovere at arbejde med noget, du godt kan lide, og endnu bedre hvis du brænder for det. Vælg derfor frivilligt arbejde med noget du brænder for. Måske du kan smitte andre med din glæde for området.

4. VÆR POSITIVT NYSGERRIG

Det er altid godt at være nysgerrig, vær derfor positivt nysgerrig overfor det, du møder i dit frivillige arbejde. Stil spørgsmål og vær klar på at lære en masse nyt.



5. HAV LYST TIL AT LÆRE NOGET NYT

Du skal have lysten og være klar på at lære noget nyt, når du melder dig som frivillig.

VIL DU VÆRE BORGERVEJLEDER?



KUNNE DU TÆNKE DIG AT DELE dine erfaringer med andre? Og være med til at lære dem, hvordan man kan takle forskellige udfordringer i livet?

Så er det måske noget for dig at blive borgervejleder. En borgervejleder er en ULF'er, som sammen med en fra ULF's kontor tager ud og holder foredrag eller kurser for andre. Det er frivilligt arbejde, så du får ikke løn, men du vil få transporten betalt.

Det er vigtigt, at du tør stille dig op foran andre og fortælle din historie, og at du kan snakke højt og tydeligt, så alle kan høre dig. Du skal desuden have en historie og erfaringer med det emne, som du kunne tænke dig at blive borgervejleder i. Du skal også kunne rejse selv, da vi nogle gange skal mødes i en anden by.

Hvis du kunne tænke dig at blive borgervejleder, vil vi tage en samtale med dig, hvor vi snakker om, hvad opgaven går ud på, og om du er det, vi søger lige nu. Hvis vi finder ud af, at det er noget for dig, vil du komme på kursus, hvor du bl.a. lærer at holde et oplæg og bruge din egen historie.

HVIS DU KUNNE TÆNKE DIG AT
BLIVE BORGERVEJLEDER ELLER BARE
VIL HØRE MERE

kan du sende en mail til: borgervejleder@ulf.dk
eller ringe til 75 72 46 88 og snakke med Morten.

Herunder kan du læse om nogle af de emner, som vi mangler borgervejledere til:

KURSUS I FACEBOOK

Her vil du skulle fortælle om, hvordan du selv bruger facebook og være med til at give gode råd til, hvordan man passer på sig selv og bruge Facebook på en god måde.

KURSUS I FRIVILLIGHED

Her vil du skulle fortælle om, hvad du laver af frivilligt arbejde og være med til at give råd om, hvordan man kan lave frivilligt arbejde, og hvad man skal tænke på, hvis man overvejer at give sig i kast med det.

FOREDRAG OM ARBEJDSLIVET

Du vil her fortælle om dit arbejde, og hvad man kan gøre for at have en god arbejdsplads. Vi søger især borgervejledere, der er i flexjob eller job med løntilskud men har nogle fridage en gang imellem, hvor de kunne tænke sig at holde foredrag.

FOREDRAG OM MOBNING

Her vil du være med til at fortælle om, hvilken virkning mobning kan have, og hvordan man kan arbejde med at undgå mobning.

Kurserne varer 4-6 timer og foregår ofte om dagen eller i weekenden. Foredragene varer ca. 2 timer og kan foregå om dagen, om aftenen eller i weekenden.

MEDBORGERSKAB
ER FOR ALLE!

men hvad betyder det der medborgerskab egentligt

Hvordan kan kommunerne, institutioner, væresteder og andre involverede være med til at støtte op om borgerne så de kan blive selvstændige medborgere?

HVAD KAN VI GØRE?

Hvordan kan kommunerne, bosteder, værksteder, klubber, væresteder og andre involverede være med til at støtte op om borgerne så de kan blive selvstændige medborgere?

Hvordan kan vi støtte denne målgruppe med at udvikle sig og skabe et liv med langt større selvstændighed, selv- og medbestemmelse og få de rette værktøjer til at blive en integreret borger i samfundet.

Og hvad betyder medborgerskabet egentligt for den enkelte?

VI VIL GERNE INSPIRERE

Formålet med konferencen er at inspirere til, hvordan vi alle kan arbejde med og være med til at skabe medborgerskab for mennesker med udviklingshæmning. Hvilke værktøjer, metoder og tilgange kan være vejen frem til et større og bedre medborgerskab?

TVIST OG GENSKAB

Temaet medborgerskab tvistes, skabes, genskabes og sammensættes på anderledes måder.

I et flex af workshops, foredrag, oplæg og indlæg inspirerer ULF til begrebet medborgerskab - og hvordan vi kan styrke det for den enkelte og for os i samlet flok.

VI VED NOGET, ANDRE IKKE VED

Hos ULF ved vi noget, andre ikke ved især om medborgerskab.

Medborgerskab i alle de facetter som dette begreb findes – for alle vores projekter og alt vores arbejde har netop dette omdrejningspunkt. Fordi det er vigtigt.

For dig, for mig og for os.

Og det vil vi gerne have, at du også skal vide noget om. Derfor afholder vi konferencen - og vi håber, du vil være med til at præge dagen.

Tilmelding på www.ulfkonference.dk



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFØRBUND

Dæmningen 58 • 7100 Vejle • Tlf: 7572 4688 • mail: ulf@ulf.dk • www.ulf.dk



ULF medie

VIL DU VÆRE MED I ULF MEDIE?

Har du lyst til at skrive gode artikler?
Har du lyst til at tage billeder?
Har du lyst til at lave video og speak?

Så skal du være med i ULF Medie. Vi laver nemlig en medieredaktion her på ULF.

Når du er med i redaktionen, skal du hjælpe med at skrive og tage billeder til ULF nyt, til vores hjemmeside og til forskellige projekter.

Vi afholder skrivekurser og fotokurser, så du kan lære en hel masse om det.

Vi leder efter skribenter og fotografer i hele landet.

Første redaktionsmøde – hvor du kan høre alt om planerne, og hvad vi skal arbejde med – er fredag den 18. november kl. 14.00-16.00 her på ULF.

TILMELDING OG SPØRGSMÅL KAN DU SENDE TIL **SIGNE** PÅ:
SIGNE@ULFMEDIE.DK OG DU ER OGSÅ MEGET VELKOMMEN TIL AT
RINGE PÅ **TELEFON 75 72 46 88**.

EN NY KOGEBOG SPECIELT TIL DIG

DEN 2. SEPTEMBER UDKOMMER der en elektronisk kogebog, specielt til mennesker med udviklingshæmning.

Kogebogen henter du ned på din iPad, og så kan du se trin for trin videoer om, hvordan retterne skal laves.

Kogebogen hedder GODBIDDER TIL AFTEN, og der er 5 opskrifter i den.

- Den røde rødbedesalat med feta og linser
- Den spidse salat med tomater og kylling
- Farlig fine frikadunser
- Spaghettisalat med kyllingebryst
- Den hemmelige Mie-kage

HENNINGS FRISKE FORFRISKER (Giver to kander)

Du skal bruge:

- 1 citron
- 2 appelsiner
- 1 agurk
- En god håndfuld mynte
- 1 stor flaske dansk vand
- 1 flaske hyldeblomstsafte

Sådan gør du:

Skær citronen i skiver
Skrær appelsinerne i skiver
Skær agurken i skiver
Pil bladene af mynten
Fordel citron, appelsin, agurk og mynte i to kander og hæld ½ flaske hyldeblomstsafte i hver kande.

Fyld op med dansk vand, så hver kande bliver fuld. Rør rundt med en ske og din friske forfrisker er klar til at drikke.

Du kan også komme isterninger i din drik – eller lade den stå i køleskab et par timer, inden du skal drikke den, så er den virkelig forfriskende.

Kogebogen er også lavet sådan, at du kan få læst teksten op, sådan at hvis du ikke er så god til at læse, så kan du stadig lave maden.

Det er det rullende madværksted Moccazine, som har udviklet kogebogen. De arbejder med madkundskab for mennesker med udviklingshæmning og tilbyder også madhold og madskoler.

**Du kan læse meget mere om det på
www.moccazine.dk**





TEMA I NÆSTE ULF NYT ER RETTIGHEDER OG POLITIK

Det der politik kan være svært at forstå. Hvad betyder rød og blå blok? Hvad betyder samråd? Og hvad betyder mange af de andre ord, som man hører i nyhederne? Hvorfor er det vigtigt at stemme – og hjælper det overhovedet noget?

I det næste nummer af ULF nyt stiller vi også skarpt på den nye servicelov – og hvilken betydning den får for os.

Og så kigger vi på, hvilke rettigheder du egentligt har i dit daglige liv.

Vil du være med til at fortælle din historie om rettigheder og din oplevelse af politik, så send en mail til Signe og Morten på ulfmedie@ulfmedie.dk

De glæder sig til at høre fra dig – og måske bliver det netop din historie, som kommer med i bladet.

Hvis du hellere vil ringe, så kan du gøre det på telefon 75 72 46 88 og lægge en besked om, at Morten eller Signe skal ringe til dig.

NYT FRA ULFs KREDSE



AALBORG KREDS

Aalborg Kreds har en udflugt til Aalborg Zoo lørdag den 15. oktober 2016 fra kl. 10.30 til 17.00. Vi mødes ude foran zoo. For dem, som ikke har årskort, koster det 200 kr., og for dem, som har årskort, koster det 15 kr. Man tager bare penge med den dag og betaler til Finn Bro. Husk at have lommepenge med til mad og drikkevarer eller tag noget med hjemmefra. Man skal tilmelde sig til Finn Bro senest den 14. oktober 2016 kl. 12.00 på 61 51 52 31.

Aalborg Kreds har julefrokost lørdag den 3. december 2016 fra kl. 17.00 til 21.00. Det holdes på Flammen, Østerågade 27, 9000 Aalborg. Det koster 275 kr., og så får man en stor julebuffet, men man skal huske at have lommepenge med til drikkevarer. Man tager bare penge med den dag. Man skal tilmelde sig til Finn Bro senest den 28. november kl. 12.00 på 61 51 52 31.

HAR DU LYST TIL AT VÆRE MED TIL AT LAVE AKTIVITETER I DIN KOMMUNE?

ULF vil rigtig gerne lave flere aktiviteter rundt i Danmark – kunne du tænke dig at være med? Hvis du bor i en af følgende kommuner, kan vi tilbyde dig et gratis kursus i frivillighed:

- **Hjørring**
- **Hedensted**
- **Herning**
- **Køge**
- **Glostrup**
- **Odder**
- **Fredensborg**

Hvis du og en gruppe af dine venner, bofæller eller kollegaer kunne tænke jer, at der sker mere i jeres kommune, så kan I kontakte os og få et kursus.



**Kontakt os på mail: kurser@ulf.dk
eller telefon 75 72 46 88.**

HILS PÅ KONTORET



Bettina Nielsen
bettina@ulf.dk
Foredragsholder



Bettina Brahe
ulf@ulf.dk
Seksualvejleder



Lars Gjermansen
lars@ulf.dk
Formand for ULF



Gitte Christensen
gitte@ulf.dk
Daglig leder