

ULFnyt

21. årgang • nummer 1 • februar 2017

GYMNASTIK
PÅ MULTIPRO

OPSKRIFTER FRA
DIABETES-
FORENINGEN

STORT
SUNDHEDS
TEMA

HANNE FORTÆLLER
OM SIN DIABETES

VI HAR TESTET
DANS SOM MOTIONSFORM

ULF FERIE ARRANGERER: SAMSO, ENDELAVE OG ÅRHUS
SUNDHEDSTEMA • UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND KNÆKKER CANCER
SEX- OG KÆRESTEMANUAL • NYT FRA ULFS KREDSE

ULF

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND



Lars Gjermandsen – formand for ULF

HAR ORDET

SÅ ER ÅR 2017 KOMMET I GANG, og foran os venter et spændende år med interessante udfordringer og opgaver.

Som tidligere vil jeg holde nøje øje med, og kæmpe for, at vores rettigheder ikke forringes. Inden da vil jeg dog gerne benytte lejligheden til at ønske alle et godt nytår.

Vi har i Udviklingshæmmedes LandsForbund valgt, at fokus i 2017 skal være på sundhed. Eller måske nærmere den ulighed i sundhedstilstanden som der er imellem mennesker med og uden udviklingshæmning.

Den 6. juni afholder vi en sundhedskonference på Nyborg Strand Conferencecenter. Den konference ser vi meget frem til og håber, at rigtig mange vil deltage. I samarbejde med Kræftens Bekæmpelse indgår vi i Knæk Cancer-kampagnen, hvor det er vores målsæt-

ning at indsamle 250.000 kr. til Kræftens Bekæmpelse. Dette kan vi naturligvis ikke gøre selv, derfor er vi allerede nu i gang med at finde samarbejdspartnere rundt om i landet.

Vil du deltage i arbejdet med at knække cancer, er du mere end velkommen til at kontakte ULF's kontor.

Vi håber, at vi med kampagnen kan være med til at gøre opmærksom på, at udviklingshæmmede også kan blive ramt af kræft.

Med disse ord håber jeg, at vi kan være med til at bekæmpe cancer og højne sundheden blandt alle vores medlemmer.

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

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:

Onsdag kl. 9.00-15.00.

ULF FERIE ARRANGERER

Samsø, Endelave og Århus

Kom med og oplev de smukke øer, Samsø og Endelave. Vi skal bo på hotel Opus i Horsens, hvorfra vi tager på udflugter.

Dag 1 Første stop er Silkeborg. Her sejler vi en tur på Silkeborgsøerne og spiser frokost ved Himmelbjerget. Herefter kører vi til Horsens og vores hotel, Hotel Opus. Aftensmaden spiser vi i hotellets restaurant.

Dag 2 Vi sejler til Samsø og mødes med en lokal guide, som vil fortælle om øen. Vi skal se Tranebjerg Kirke, Vesborg fyr, Stavns Fjord og nyde den medbragte sandwich i Nordby Bakker, med udsigt over Kattegat og Tunø. Sidst på eftermiddagen tager vi retur til hotellet.

Dag 3 Turen går med færge til Endelave. Her får vi en let frokost på kroen. Om eftermiddagen tager vi øen rundt i traktordugte med guide. Når turen er slut, sejler vi tilbage til Snaptun og kører til hotellet.

Dag 4 Hjemrejsedag så bagagen skal pakkes. På turen kører vi til Århus og her kan du vælge én ud af 3 seværdigheder: Moesgaard Museum, Aros eller Den Gamle By. Du kan også gå på opdagelse i Århus, før turen går hjemad.



Rejsetidspunkt og priser

Afrejse d. 7. august 2017

Hjemkomst d. 10. august 2017

Pris pr. person i delt

dobbeltværelse kr. 5.975,-

Tillæg for eneværelse kr. 600,-



Betaling

Depositum på kr. 1500,- betales ved tilmelding. Restbeløbet betales senest d. 7. juni 2017

Reg.nr.: 7244 Konto nr.: 1233219

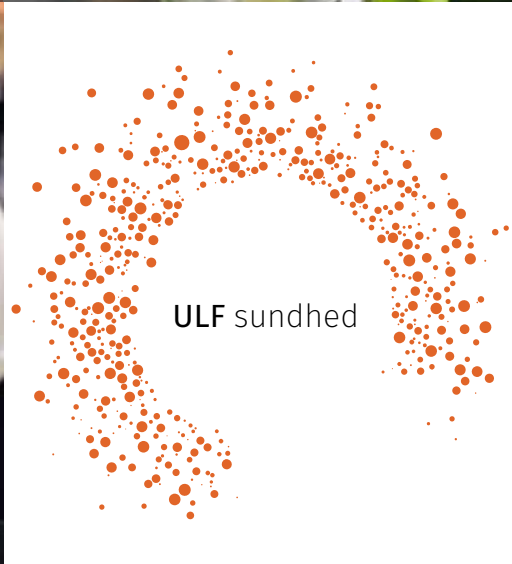
Tekst: navn/Samsø



Inkluderet i prisen

- Busrejse til Horsens t/r
- Sejlture til Endelave og Samsø
- Aftensmad den første aften og morgenmad alle dage på hotellet
- Frokost på turene og i bussen på hjemrejsen
- Hotelophold i delt dobbeltværelse
- Entré og guides på udflugterne
- Bidrag til rejsegarantifonden
- Deltagelse af Ulf feriers frivillige





SUNDHEDSTEMA

Hvad betyder sundhed for os?

HANNE HAR DIABETES • FAKTA OM DIABETES • DIABETESOPSKRIFTER
JOHN ALLAN ER STOPPET MED AT RYGE • GYMNASIK I ARBEJDSTIDEN • HANNES HOCKEYHOLD
TINAS TEST AF MOTIONSFORMER • ANNEMETTES KLUMME • JOANS SUNDHEDSRÅD



HANNE HAR DIABETES

MENNESKER MED ET UDVIKLINGSHANDICAP HAR tre gange så stor risiko for at udvikle diabetes, også kendt som sukkersyge, end mennesker uden udviklingshandicap. En af dem, som har oplevet dette på egen krop, er Hanne Hansen fra Billund. Og her kan du læse hendes historie.

Tilbage i 2008 gik Hanne rundt og var tørstig hele tiden. Hannes hjemmevejleder og Hanne blev enige om, at det nok var en god ide at tjekke Hannes blodsukker. Det viste sig, at tallene ikke så helt rigtige ud, men da ingen af dem har en lægefaglig uddannelse, besluttede Hanne, at det nok var bedst at få det tjekket hos lægen. Hos lægen fik Hanne taget nogle blodprøver, og efter en uges tid kom svaret. Hanne var en af de mange mennesker i Danmark, som hvert år får konstateret diabetes.

Inden Hanne fik konstateret diabetes, havde hun det, hun selv kalder for en usund livsstil med for meget fed mad og for lidt motion. Hanne var nødt til at ændre livsstil. Og i dag lever hun et meget sundere liv. I samtaler med en sygeplejerske har Hanne fundet ud af, hvad der fungerer for hende. Hanne fortæller, at hun nu blandt andet spiser mere sundt og får mere motion. Hun forsøger at holde sig fra søde sager, ligesom hun er meget opmærksom på, hvor meget fedt og hvor meget sukker de forskellige produkter indeholder. Eksempelvis drikker hun sodavand uden sukker og alkoholfri vin og øl, da alkoholen også får mængden af sukker i blodet til at stige.

Der er vist ingen som præcist kan sige, hvorfor nogle mennesker udvikler diabetes. Dog er der enighed blandt eksperterne om, at en usund livsstil og overvægt er to faktorer, som øger risikoen for at udvikle diabetes.

I dag måler Hanne sit blodsukker tre gange om ugen, det er med til at give hende en fornemmelse af, hvordan det står til. Som tidligere nævnt er hun begyndt på en sundere livsstil, som blandt andet også indebærer, at hun motionerer meget mere. Hanne går dagligt flere ture, og det bliver også til ture i det lokale fitnesscenter.

Lige da Hanne fik konstateret diabetes, kom hun på et tre-dages kursus på et sygehus, hvor hun lærte en masse om, hvad diabetes er for en størrelse. Hun fik også en masse gode råd om, hvordan hun fremover skulle passe på sig selv. I dag er hun jævnligt til tjek hos en sygeplejerske, som er ansat ved Hannes praktiserende læge. En uges tid i forvejen får Hanne taget en blodprøve, når hun så kommer til samtalen med sygeplejersken, kan de sammen se, hvordan det står til, og hvilke ændringer der eventuelt skal foretages.

Der findes forskellige former for behandling af diabetes. Nogle skal have daglige indsprøjtninger med insulin, mens andre, som Hanne, kan nøjes med at tage piller. Hanne tager 2 piller 2 gange dagligt, som er med til at regulere mængden af sukker i hendes blod.

Ønsker du at få mere viden om diabetes, kan du læse mere på <http://www.diabetes.dk/>



Hanne bor i Grindsted sammen med sin mand Tim. De har været gift i 3 år. Sammen har de også katten Simba.
Hanne arbejder i en børnehave, og hver onsdag er hun frivillig i en genbrugsbutik i Grindsted.

FAKTA OM DIABETES

INSULIN – HVORFOR SKAL VI BRUGE DET? OG HVAD ER DET?

Når vi spiser mad, omsættes det til energi i kroppen. Det er ligesom motoren i en bil. Den skal også have benzin for at kunne køre.

Din krop skal også have benzin for at virke, og det giver vi den med den mad, vi spiser.

Kroppen nedbryder maden til bl.a. sukkerstoffer. Sukkerstofferne optages i vores blod (sukkerstoffer er kulhydrater – ikke kun det sukker du spiser).

Bugspytkirtlen producerer insulin. Og insulinen hjælper med, at sukkerstofferne kommer fra blodbanen og ind i cellerne, hvor de fungerer som kroppens benzin.

Men når vi har diabetes, så fungerer bugspytkirtlen ikke helt godt mere og kan ikke producere insulin nok eller ikke bruge insulinen på den rigtige måde.

De to mest udbredte diabetestyper er type 1 og type 2-diabetes.

HVAD ER TYPE 1-DIABETES?

Type 1-diabetes kan ikke helbredes. Hvis du får type 1-diabetes, skal du resten af livet give din krop insulin. Det skal du, fordi din krop ikke længere selv kan lave det.

Det er ofte børn eller yngre mennesker, som rammes af type 1-diabetes. Forskerne ved endnu ikke, hvad der udløser type 1-diabetes.

HVORDAN FØLES TYPE 1-DIABETES?

- Man er træt.
- Man er meget tørstig.
- Man har hyppig vandladning.
- Man kan have mavesmerter og kvalme.
- Man mister appetitten og taber sig.
- Man kan have kløen omkring kønsorganerne.
- Man har nemmere ved at få infektioner i huden, munden eller skeden.

HVAD ER TYPE 2-DIABETES?

Diabetes type 2 kan ramme både børn, voksne, tykke og tynde. Type 2-diabetes er den mest udbredte diabetestype her i landet.

Når man har type 2-diabetes, kan kroppen ikke selv udnytte insulinet så godt, som den skal, og måske kan kroppen heller ikke producere insulin nok. Når kroppen ikke selv kan bruge insulinet på den rigtige måde, så bliver sukkerstofferne (fra vores mad) i blodbanen, og det giver forhøjet blodsukker i stedet for at blive til energi.

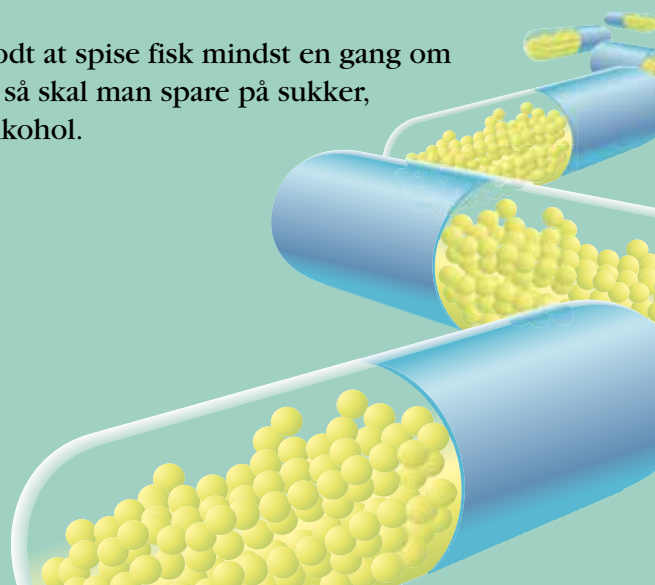
HVORDAN FØLES TYPE 2-DIABETES?

- Man er træt.
- Man er tørstig.
- Man har hyppig vandladning.
- Man mister appetitten og taber sig.
- Man har kløen omkring kønsorganerne.
- Man har nemmere ved at få infektioner i huden, munden eller skeden.

Motion og kost er vigtig, når man har diabetes. Det er meget vigtigt at få motion, når man har diabetes. Det bedste er at få motion hver dag.

Lige så vigtigt er det også at spise en sund og varieret kost med mange fibre og grøntsager. Man skal spare på fedtstof, spise groft brød og grøntsager, spise magert kød og fjerkræ.

Det er godt at spise fisk mindst en gang om ugen, og så skal man spare på sukker, salt og alkohol.



DIABETESOPSKRIFTER

Det er vigtigt, at spise rigtigt, når man har diabetes. Vi har her fået lov til at bringe et par stykker af diabetesforeningens opskrifter. Rigtig god fornøjelse.



Frugtsnacks



Brunchpandekager

FRUGT SNACKS (4 PORTIONER)

Ingredienser

75 g grønne vindruer
1 æble (ca. 100 g)
2 kiwifrugter (ca. 100 g)
1/3 mangofrugt (ca. 75 g)

Marinade

1 spsk. hyldeblomstkoncentrat
uden sukker f.eks. Fun One
½ dl vand
saft af ½ citron

Dressing

2 dl ylette
sødemiddel efter smag
½ tsk. vaniljesukker

Drys

20 g havregryn, finvalsede
Sødemiddel svarende til ca. 20 g
sukker.

Halver vindruerne og fjern eventu-
elle sten. Fjern kernehuset i æblet
og skær det i tern. Skræl kiwi og
mangofrugten og skær dem i små
terninger.

Rør ingredienserne til marinaden
sammen og bland det sammen
med frugstykkekerne.

Rør ingredienserne til dressing
sammen.

Rist havregrynene på en pande
(ingen fedtstof), til de har taget

farve. Tag havregrynene af pan-
den, og tilsæt sødemiddel.

Afkøl blandingen.

Servering

Læg frugstykkekerne på en tallerken
eller i et højt glas. Læg et låg af
dressing øverst og drys med ristede
havregryn.

Variation

Du kan bruge andre slags frugt. Du
kan også anvende andre syrnede
mælkeprodukter.

Pr. portion:

Energi 475 kJ
19 g kulhydrat
1,5 g fedt

BRUNCHPANDEKAGER MED HAVRE (14 STK.)

Ingredienser

2½ dl finvalsede havregryn
(ca. 75 g)
2½ dl mælk med højst 0,7% fedt,
gerne kærnemælk
1 dl hvedemel (ca. 60 g)
2 æg
1 spsk. sukker
½ tsk. natron
½ tsk. stødt kardemomme
1 knsp. salt
2 spsk. flydende fedtstof

Fremgangsmåde

Sæt havregrynene i blød i mælken i ca. 15 min. Pisk mel, æg, sukker, natron, kardemomme og salt i. Tilsæt fedtstoffet og pisk dejen helt glat.

Fordel knap ½ dl dej på en stegepande og steg i 2-3 min. Vend pandekagen og steg færdig på den anden side.

Hvis stegepanden har teflonbelægning, behøves ikke ekstra fedtstof. Bag i alt 14 små pandekager.

Servering

Server brunchpandekager med havre til brunch eller til et mellemmåltid.

Alternativ

Brunchpandekager med blåbær. 100 g blåbær, gerne frosne, vendes i dejen, inden pandekagerne bages.

1 dl mælk kan erstattes af 1 dl lys pilsner.

Pr. stk.

Energi 300 kJ
Kulhydrat 8 g
Fedt 2,5 g



KYLLINGEFRIKADELLER MED GRØNT (16 STK.)

Ingredienser

½ dl havregryn, finvalsede
(ca. 15 g)
½ dl vand
1 lille løg (ca. 50 g)
1-2 gulerødder (ca. 100 g)
400 g hakket kyllingekød
med højst 10% fedt
2 spsk. hakket persille, frisk
eller frossen
1 æg
ca. ½ dl mælk med højst 0,7% fedt
1 tsk. salt
peber
1 spsk. flydende fedtstof

Fremgangsmåde

Sæt havregryn i blød i vandet. Riv løget fint eller groft og riv gulerødderne groft.

Rør havregryn, løg, gulerødder, kyllingekød, persille, æg, mælk og krydderier til en fars. Lad gerne farsen hvile i ca. ½ time i køleskabet.

Form farsen til 16 frikadeller og steg dem i fedtstoffet i ca. 10 min.

på hver side, til de er gennemstegte.

Tag frikadellerne af panden, lige når de er gennemstegte og hold dem varme.

Servering

Server kyllingefrikadeller med grønt til f.eks. pastasalat med rød pesto.

Variation

Erstat gulerødderne med pastinak, persillerod eller knoldselleri.

Anvend andre friske krydderurter f.eks. oregano i stedet for persille.

Tip

1 tsk. tørret krydderurt kan erstatte 1 spsk. frisk.
Kyllingefrikadeller er lækre til frokost eller i madpakken.

Opbevaring

Du kan fryse kyllingefrikadeller.

Pr. stk.

Energi 225 kJ
Kulhydrat 1 g
Fedt 3 g

NIKOTINMONSTERET ER VED AT FALDE I SØVN

Hvorfor starter man med at ryge? Og nok vigtigere: Hvordan stopper man igen? En af de muligheder, der er, hvis man ønsker at stoppe, er rygestopkurser. Vi har talt med en af deltagerne på et rygestopkursus for mennesker med udviklingshæmning om netop nogle af de spørgsmål.

John Allan er 52 år gammel og har røget siden 14-15 års alderen. Dermed har han røget i 37-38 år. Efter så mange år som ryger må det være mere end almindeligt svært at holde op. John Allan startede med at ryge, fordi han gerne ville følge med nogle af dem, han så op til. Der var samtidig tale om en form for gruppepres, og så var det jo også sejt. Mon ikke der er mange rygere og ex-rygere, som kan nikke genkendende til det? Det er familiemæssige omstændigheder, som har givet John Allan det sidste skub i forhold til, at kvitte smøgerne. Flere i familien er stoppet, desværre måtte et par af dem en tur omkring sygehuset for, at finde motivationen. John Allan besluttede sig derfor for, at han hellere måtte stoppe, inden det skete for ham.



På det rygestopkursus John Allan går på, bruger man badges til at vise, hvor langt i processen man er. Et grønt badge viser, at man er begyndt på kurset, men stadig ikke har lagt cigaretterne på hylden. Et bronze badge viser, at man lige er stoppet, sølv at man har været røgfri i 3-4 uger og endelig et guld badge, når man er færdig med kurset og har lagt nikotinmonsteret til at sove.

I dag har John Allan modtaget sit bronze badge. Da vi taler sammen, har han været røgfri i omkring fire dage. Han fortæller, at det har været meget hårdt, og at der efter halvanden dags tid kom en ordentlig nedtur med blandt andet tankemylder. Det var ligesom om, jeg stod ved siden af mig selv, siger John Allan. Når det er svært, bruger deltagerne hinanden som støtte. Det gør de blandt andet via en

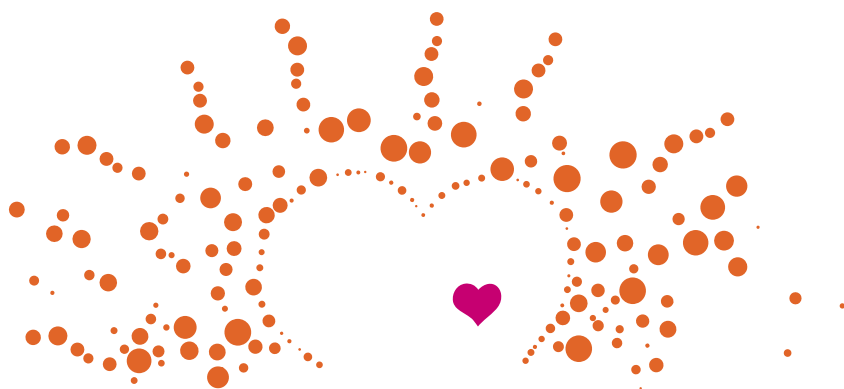
lukket facebookgruppe, hvor de kan opmuntre og hjælpe hinanden, ligesom deres rygestopinstruktør kan komme med ideer til, hvordan man får tankerne væk fra trangen.

John Allan oplever stadig tilbagefald, hvor lysten til en cigaret melder sig, men trangen er ligeså stille ved at forsvinde. Til hjælp bruger John Allan en nikotinpatron og nikotinplaster, det tager toppen, fortæller han. Som de siger på kurset "nikotinmonsteret er ved at falde i søvn". Jeg spørger også ind til abstinenser, hvortil svaret kommer lynhurtigt "dem har jeg gravet et hul i haven til". Som afledning bruger John Allan lego og sin computer, det kan ligesom få fokus rettet mod noget andet end trangen til smøger, og han er fast besluttet på, at han om et par måneder vil stå med et guldbadge stolt over sin præstation.

Og når den dag oprinder, hvor John Allan skal have sit guldbadge, vil vi selvfølgelig være tilstede og tale med ham om, hvordan hele rygestop forløbet har været. Herfra skal der i hvert fald lyde et GODT GÅET og HÆNG NU I.



KÆRESTE SIDERNE



ULF sex & kærester

Har du brug for at snakke med nogle om sex og kærester?

Så kan du ringe til vores rådgivningstelefon som har åbent hver mandag fra kl. 15.00 til kl. 17.00. Her sidder Bettina og Ida klar til at rådgive dig om sex og kærester.

Har du et spørgsmål?

Ring på telefon 30 48 46 88

GLAD OG ÆRLIG KVINDE SØGES

Jeg er en mand på 73 år, 186 cm høj og folkepensionist. Jeg hverken ryger eller drikker alkohol. Jeg har ikke bil, men jeg er kærlig og gavmild. Jeg søger en meget ærlig og lettere udviklingshæmmet kvinde i alderen 40-70 år, som har mod på at besøge mig og eventuelt blive her nogle dage, hvis du har lyst. Jeg vil meget gerne hygge mig i dit selskab. Det ville glæde mig meget, hvis du kunne tænke dig at fejre højtider med mig. Jeg er desværre ikke i stand til at tage på længere ture, idet jeg har nogle problemer, som der forhåbentlig kommer en løsning på snart. Jeg bor i et parcelhus med lille have til. Jeg klarer mig selv i det daglige. Jeg har ikke længere den store omgangskreds, som jeg havde engang. Derfor ville det være meget mere hyggeligt med lidt selskab. Jeg har boet mange steder og oplevet meget her i livet, hvilket jeg også gerne fortæller om. Jeg kan ikke svare via sms, så vil meget gerne have breve med posten. Husk din adresse i brevet, så jeg kan svare dig. Du må også meget gerne ringe til mig.

Kærlig Hilsen Svend- Aage Nielsen

Midtkobbel 36. 6340 Kruså. Mobil: 21 51 46 96
(ingen sms'er tak)

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 Playstation
- Cafebesøg og gå i biffen
- Gå ture, og har du hund, kan vi lufte dem sammen, imens vi hyggesnakker
- 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 i alderen 25-40 år. Du skal helst bo på Sjælland, hvor det er muligt at bruge pensionist kort, 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.

VENINDE/KÆRESTE SØGES

Jeg er en sød og rar og snaksagelig mand på 52 år. Jeg bor i lejlighed i Grindsted. Jeg arbejder som frivillig hjælper på Café Jydepotten.

I min fritid nyder jeg at gå/ cykle ture, biografture og bowling. God musik og en god middag. Jeg søger en veninde på ca. 40-55 år. Håber på nogle henvendelser. Du kan ringe til mig på 20 21 71 92

Mange hilsner fra Michael Jensen

Grønningen 45 1. sal

7200 Grindsted.

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 frisk og glad mand, som søger en sød kæreste. Jeg er 59 år, bor i egen lejlighed i Køge, er ikke-ryger og har mange forskellige interesser som bl.a. er musik, madlavning og meget mere. Har dette vakt din interesse, så ring gerne til mig, så vi kan få en lille snak og evt. mødes et sted. Du må ikke sende sms-beskeder, da det er et problem for mig at læse dem. Derfor er det vigtigt at du ringer. Jeg kan kontaktes på mobil nr.: 41 61 92 89

Med venlig Hilsen Leif

VENNER OG VENINDER SØGES

Jeg er en sød mand på 48 år, som søger nogle gode venner og veninder at snakke med. Det kunne være hyggeligt med nogle ture i biografen, teatret, tage ud at spise sammen eller lave mad sammen, gå ture sammen osv. Det vil være dejligt, hvis du bor i nærheden af mig, så vi ofte kan ses. Det er også ok, hvis du bor omkring Vejle- området eller sådan. Jeg bor for mig selv i en dejlig lejlighed i Tjørring ved Herning. I min fritid spiller jeg selv teater for alle, og synes det er rigtig sjovt. I weekenderne cykler jeg på min ryttercykel og holder mit hjem pænt og rent. Til dagligt arbejder jeg på et fritidshjem, og om aftenen nyder jeg at komme ned i cafeen, som ligger i Herning. I cafeen hjælper jeg til med forskellige ting bl.a. i køkkenet. Onsdag aften spiller jeg hockey i Hallen og træner i motionsrummet. Ellers er det bare hygge med venner, spil osv. Jeg bor alene, men har en sød kæreste som jeg også bruger en del af min tid med. Jeg søger derfor ikke en kæreste, men kun venner. Glæder mig til at høre fra dig, skriv eller ring endelig.

Kærlig hilsen Michael Kristensen. Børglumvej 45 A. 7400 Herning. Mobil: 23 47 51 69. E-mail: michael.v.kristensen@youmail.dk

KÆRESTE SØGES

Jeg søger en rar og sød kæreste. Hun skal bo i Århus, Odder eller der i nærheden. Jeg er 48 år og hedder Allan Nielsen. Jeg er ikke-ryger, hører dansk musik, går ture og laver mad til dig, hvis du kommer til mig, og så giver jeg dig masser af kærlighed.

Min e-mailadresse er: an7329@gmail.com

Eller ring på mobil nr.: 21 17 83 84. Håber snart at møde dig.

M.v.h. Allan Nielsen.

SØGER KÆRESTE

Kære piger, jeg hedder Bilal, og jeg er 37 år gammel. Jeg bor sammen med min mor i Dalum. Jeg søger en sød kæreste, som jeg kan skrive med, og gå i biografen med. Du må gerne være ikke-ryger.

Jeg kan godt lide, at se TV og gå på nettet, og jeg kan også godt lide at spise god mad. Har jeg fanget din interesse, så kontakt mig.

Håber at høre fra dig.

Kærlig hilsen Bilal. mobil: 60 63 65 75

KONTAKTANNONCE

Jeg er en pige på 46 år med mørkt, langt hår. Jeg bor i København, så det skal du også. Du skal være ikke-ryger på 50-55 år og være meget glad for dyr – store som små dyr. Lyder det som noget, du kunne tænke dig at høre mere om? Måske opstår der sød musik mellem os to. Du kan skrive til mig på billetmærke 2573. Husk et billede af dig og dit telefonnummer. Jeg glæder mig til at høre fra dig. (kun seriøse henvendelser tak) Hilsen Emma.

KÆRESTE SØGES

Jeg er en mand på 45 år, som bor i rækkehus i Humlebæk på Sjælland. Jeg laver alt muligt, når jeg har fri, så som at gå ture, høre musik eller se dvd-film. Jeg savner en dejlig kæreste i mit liv, og glæder mig til at høre fra dig. Det vil være bedst, hvis du bor i Storkøbenhavn. Venlig hilsen Martin Nørskov Villiam. Torpenvangen 52 st.. 3050 Humlebæk
TLF.: 60 81 59 09

KONTAKTANNONCE

Kære unge damer. Jeg søger en fast kæreste til et fast forhold. Jeg bor i Herning på Nørholm Kollegiet. Jeg er til lidt af hvert. Du kan ringe til mig på TLF: 22 44 15 21. Håber at høre fra dig.

Kærlig hilsen Kim

KONTAKTANNONCE

Hej Piger. Jeg hedder Henrik og er 43 år. Jeg søger den ægte kærlighed i en kvinde på 39-45 år. Du skal være sød og kærlig. Jeg håber på, at vi kan komme ud og opleve lidt sammen. Du skal helst bo i Midtjylland. Jeg samler på kuglepenne og er god til at lave mad, men det er jo dejligst at have en at lave mad til og nyde det sammen med. Jeg bor i egen lejlighed i nærheden af Randers. Kærlig hilsen Henrik Holst. Østergårdsvej 2. 8961 Allingåbro. Mobil: 42 96 46 00 (gerne opkald, men ingen sms)

KÆRESTE SØGES

Jeg er en sød mand på 43 år, som søger en sød kæreste, til at holde i hånd med, høre musik, rejse og tage på ture i skoven mv. Jeg bor på Sjælland, i Solrød Strand. Jeg ser frem til at høre fra dig. Jeg kan kontaktes på mail: mhj2115@icloud.com eller find mig på Facebook
Mange Venlige hilsner Michael

HEJ DAMER

Jeg er en mand på 55 år, som søger en dame mellem 50 og 55 år. Jeg bor i beskyttet bolig i Voerladegård. I fritiden elsker jeg at se gamle film og høre musik. Hilsen fra Georg tlf.: 28 29 19 64.

MAND SØGER KVINDE

Jeg er en mand på 65 år, der søger en frisk kvinde på 55-60 år, til at give mig et "spark i røven" Jeg interesserer mig for sport. Derudover kan jeg godt lide at se en god film og hygge. Som person er jeg omsorgsfuld. Jeg søger en sød kvinde at dele oplevelser med. Jeg er ikke- ryger. Jeg ser frem til at høre fra dig.
M.V.H. Martin Bach. Præstevænget 34F. 8981 Spentrup

KVINDE SØGES

Jeg er en mand på 57 år, som søger en kvinde i 40'erne eller 50'erne. Jeg ønsker at hun bliver min veninde, og hun skal kunne lide at svømme, gå ture se film og tv. Jeg kunne godt tænke mig, at du på sigt kunne have mod på at flytte ind i en af de tomme lejligheder på Storkehavevej i Gudme, på Fyn. Der bor jeg nemlig
Kærlig Hilsen Palle Elleskov Christensen. Storkehaven. Storkehavevej 4. 5884 Gudme

UNG MAND SØGER KVINDE

Hej jeg er en ung mand på 40 år, som bor i København. Til hverdag arbejder jeg i Føtex, som jeg er super glad for. Derudover spiller jeg håndbold i min fritid, og går tit i Tivoli og på cafe Tusindfryd.
Jeg søger en pige som ca. er i alderen fra 35 år til 42 år og bor i københavnsområdet. Håber dette vækker din interesse. Kærlig hilsen Brian Petersen.
brian1976petersen@gmail.com
Tlf.: 42 75 29 11

SØD FYR SAVNER KÆRESTE

Jeg hedder Michael og bor i Lyngby. Jeg kan godt lide, at man snakker ordentligt til hinanden, og jeg er selv meget venlig. Det er vigtigt for mig at passe mit arbejde. Jeg har humor og er god til at grine. Jeg vil gerne have en kæreste, jeg kan holde i hånden og kysse. Det vil være godt hvis du bor tæt på Lyngby. Venlig Hilsen Michael Witney. Carlshøjvej 62, lejl. 10. 2800 Lyngby

GYMNASTIK – DET ER DA NOGET MAN DYRKER I ARBEJDSSTIDEN

PÅ DEN BESKYTTEDE BESKÆFTIGELSE MultiPro i Vejle er det en fast del af arbejdsugen, at man tirsdag formiddag dyrker gymnastik.

Tanken opstod, efter at leder, Marie H. Haugaard, havde set en udsendelse om et smedeværksted, som en gang om ugen havde yoga på programmet, hvilket først havde givet anledning til panderynken hos smedene. Men da de havde prøvet det, opdagede de, at det faktisk ikke var så skidt endda.

Marie tænkte, at det også måtte kunne lade sig gøre på MultiPro, så hun kontaktede ULF's sundhedsafdeling for at høre, om det var noget, de kunne hjælpe med. Det kunne sagtens lade sig gøre.

Så nu er der hver tirsdag en halv times gymnastik, hvor alle de medarbejdere, der har lyst, kan deltage. Og de gør det vel at mærke i arbejdstiden.

Sundhedskonsulent, Joan Riis, fra ULF varetager opgaven og fortæller, at hun kan se, at flere af medarbejderne på MultiPro er blevet mere smidige og har fået bedre balance, efter der er blevet indført mulighed for at dyrke gymnastik. Samme oplevelse

har Marie også, ligesom hun fortæller, at hun oplever større glæde hos medarbejderne, ikke kun imens der er gymnastik men også efterfølgende. At være fælles om gymnastikken gør, at vi sammen har noget at grine af, fortæller Marie.

En stor del af arbejdsdagen på MultiPro er stillesiddende, rutinepræget arbejde, derfor er det vigtigt at passe på sin krop. Og på MultiPro håber man, at den ugentlige gymnastik kan være med til det.

Så siden august 2016 er der hver tirsdag fra 11.30-12.00 gang i musikken og gymnastikken på MultiPro i Vejle, og heldigvis er aftalen lige blevet forlænget, så der frem til sommerferien fortsat er mulighed for, at medarbejderne kan få sved på panden.

Herfra skal der lyde en opfordring til alle andre arbejdspladser om at give medarbejdere samme mulighed for gymnastik. Gymnastik og bevægelse er da noget, man dyrker i arbejdstiden.



TINA HAR VÆRET UDE AT DANSE

TINA MADSEN, 46 ÅR, HAR VÆRET I BILLUND Gymnastikforening for at teste en dansetime. Hver mandag er der nemlig The Feel Good Way dans i Billund. Det bliver undervist af Mie Engelbrecht Lund, som har haft holdet de sidste 5 år.

Hver mandag dukker der glade dansere op fra Vorbasse, Grindsted og Billund. Og efter dansetimen spiser de sammen i hallens cafeteria.

Tina har før prøvet at danse The Feel Good Way på en sommerskole i Odense, men det er efterhånden længe siden, så det var godt med en genopfriskning.

HER ER TINAS HISTORIE OM SIN OPLEVELSE

Fordi Tina har prøvet det før, var hun ikke bekymret for, om hun kunne følge med, og hun vidste også, at hvis hun trængte til en kort pause, så er det altid helt i orden lige at sætte sig ud og puste, indtil man er klar igen.

Tina tog kun en kort pause. Hun er stolt over, at hun ikke skulle have flere.

Tina fortæller, at The Feel Good Way er mest dans og lidt gymnastik ind imellem. Det handler om at danse og være glad. Det er at være sammen med ligesindede og være i det fællesskab, som dansen og den gode musik giver.

Når man danser The Feel Good Way, så fortæller instruktøren en historie, som man så danser. F.eks. skulle de i Billund danse en sang, hvor de lavede

en stor gryde suppe. Der skulle røres i gryden med store armsving, og bagefter skulle der drysses salt i med den ene arm og herefter peber med den anden. Tina synes det var den bedste sang. Og hun fortæller, at når man får sådan en historie, så er det meget nemmere at vide, hvad man skal lave af bevægelser.

Man løber ikke til The Feel Good Way, men Mie havde lavet en sang, hvor de havde helt vildt travlt, så de måtte gå så hurtigt, de overhovedet kunne.

Tina synes, det er ærgerligt, at der ikke er et dansehold tættere på, hvor hun bor. Det kunne hun godt tænke sig at gå til fremover.

FAKTA OM THE FEEL GOOD WAY

The Feel Good Way er dans og bevægelse for mennesker med udviklingshæmning. Et program som er udviklet specielt til dem. I dansen arbejdes der med to forskellige bevægelsesmønstre. Et som er nemt, f.eks. at gå eller stå, og et andet som træner funktionelle bevægelser f.eks. rotation, balance, krydsmønstre osv.

The Feel Good Way har omkring 200 instruktører fordelt i Danmark, Sverige og Norge. Du kan læse mere på www.thefeelgoodway.com



HANNES HOCKEYHOLD

HANNE NIELSEN, 53 ÅR, ER TRÆNER for D-holdet i Hockey hos HIVO (Handicappedes Idrætsforening for Vejle og Omegn). Det har hun været i 6 år. Men faktisk har hun spillet hockey i over 15 år.

Hun startede, da en træner spurgte hende, om hun ville være med, hvis han startede et hold. Det ville Hanne gerne. På det tidspunkt gik hun til skydning men kiggede sig om efter en anden type motion, da hun ikke syntes, at skydning var det helt rigtige.

I starten var det for motionens skyld og for at have det sjovt. Efterhånden kom der flere og flere deltagere med, og de måtte ud at finde et større sted at træne. Så holdet flyttede til Idrætshøjskolen i Vejle. Og der blev der afholdt hockeystævner, så det begyndte de også at deltage i.

Efterhånden blev de igen for mange på holdene til at kunne være på Idrætshøjskolen, og holdet måtte igen flytte – denne gang til DGI Huset.

Hanne startede som træner – først en prøvesæson, og da den var slut, blev hun spurgt, om hun ville være fast træner. Det ville hun gerne. Hun kunne nemlig ikke så godt selv spille med mere, da lidt ekstra kg havde sat sig på sidebenene, så muligheden for at blive træner var god. Så vil hun blive i det gode fælleskab med de andre, og hun vil stadig komme afsted en gang om ugen.

FAKTA OM HOCKEY

- På et hockeyhold er der 8 personer på hvert hold.
- Fem spillere på banen ad gangen: 4 spillere på banen og en målmand.
- Bolden må kun spilles med den flade side af stokken.
- Man må ikke bruge foden.
- Stokken må ikke løftes over skulderhøjde.
- Der må kun scores mål indenfor en afmærket cirkel – den kaldes slagcirklen.
- Målmanden må godt bruge foden.

JANNIE HAR SPILLET I 11 ÅR

Jeg synes, det er en god fysisk form for motion. Man får gode armkræfter af at slå, man får brugt sine benmuskler, når man løber. Vi spiller også til konkurrencer og har vundet mesterskabet 4 år i træk. Og den titel er jo lidt vigtig at vinde tilbage. Men det er også vigtigt, at når vi tager til stævner, så møder man nye kammerater.

PETER HAR SPILLET I 3 ÅR

Jeg synes, det er sjovt at spille hockey. Det er også sjovt at være med til regionsstævnerne. Jeg går også til dans. Det kan jeg også godt lide at deltage i.

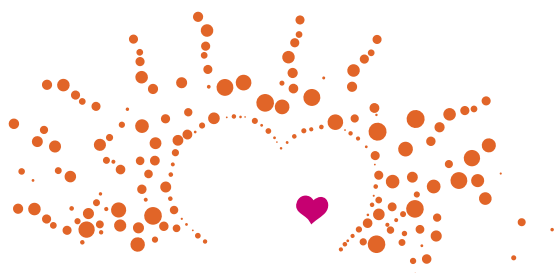
ANETTE HAR SPILLET I 2 MÅNEDER

Det er en god form for motion, fordi det giver god energi og glæde i kroppen. Og der er god motivation i sporten. Efter jeg er begyndt at spille, sover jeg bedre om natten. Når vi er til konkurrencer og stævner, giver det sociale samvær og måske nye venner. Det giver god selvtillid for mig at være med.

NANNA HAR SPILLET I 4 ÅR

Det er en god motion, fordi det er sjovt, og så løber man meget. Konkurrencerne er gode, fordi der er et godt sammenhold. Jeg skulle prøve en sport, hvor jeg skulle løbe – derfor valgte jeg hockey. Min bedste oplevelse har været at være med til DM, der blev vi nummer 2. Jeg går også til dans om torsdagen. Det er også sjovt.





Skal vi være kærestes?

☐ Ja ☐ Nej

☐ Kun hvis du vil
dyrke sikker sex



ULF har modtaget støtte fra Helsefonden til at udvikle og udgive en manual, som handler om sex og kærestes.

Vi kalder den Sex- og kærestemanualen.

Vil du hjælpe os med at lave den bedste manual? Allerførst skal vi bruge nogle glade ULF'ere, som vil svare på spørgsmål om det at være kærestes og det at have sex.

Hvis du vil være med, så kontakt Joan Riis på joan@ulf.dk



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

KNÆKKER CANCER

Har du kræft?

Har du haft kræft?

Kender du nogle, som
har eller har haft kræft?

Og vil du fortælle din historie?

I ULF vil vi gerne sætte fokus på kræft,
og vi vil gerne høre din historie. Vi
vil fortælle de kræftramtes og de
pårørendes historier om kræft.

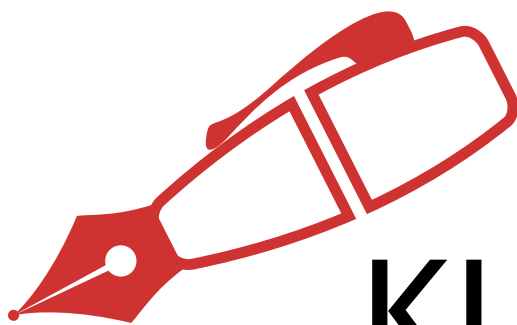
Din historie kan være med til at
gøre en forskel for andre i samme
situation.

I slutningen af marts måned,
starter ULF en stor, landsdækkende
kampagne og indsamling til Kræftens
Bekæmpelse.

Ring på telefon 75 72 46 88 eller send
en mail til: signe@ulfmedie.dk, hvis
du har en historie, du vil dele.

*Kræftens Bekæmpelse

Bettina, 44 år. Der er 31 % risiko for at hun får brystkræft*



KLUMME

NYT ÅR, NYE MÅLSÆTNINGER. Mange laver målsætninger om at leve sundt eller sundere. Mange vælger at spise sundere og dyrke motion som et led i en sundere livsstil. Motion er godt for mange ting, men det er den sunde kost nu også.

Lad mig starte med kosten. "Vi spiser ikke kun med munden men med alle vores sanser." F.eks. lavede jeg and forleden dag. Og da jeg kunne dufte anden og svagt høre den syde i ovnen, så begyndte sulten at melde sig. Da anden var færdig, og jeg fik den pænt anrettet med en portion rødkålsråkost til, hvor der både var rødviolette farver fra kålen, gule farver fra appelsinen og brunlige farver fra mandlerne, ja så var mundvandet næsten ikke til at styre længere. Så den første mundfuld hvor man både mærker kålens og mandlernes sprødhed, samtidig med at man fornemmer den både friske, men sødelige appelsin sammen med det mørre andekød. Det kaldes mindful spising, og det mætter meget mere, end hvis man bare skovler maden ind i en fart.

Det er vigtigt at give sig tid til at nyde hver eneste mundfuld og mærke efter i kroppen, hvor sulten man er, for på den måde undgår man at overspise. Det er ikke kun vigtigt at spise sundt, for hvis vi ser kroppen som en bil, så er maden kroppens benzin, og uden brændstof kan bilen ikke køre. På den anden side hvis vi ikke dyrker motion eller bruger maden/ energien igen, bliver vi tykke og fede.

Der er også mange, der fravælger motion og kun vælger at spise sundt. Det fungerer også godt for nogle, fordi de på en anden måde bruger deres benzin. Motion er mange ting, og man behøver ikke altid at gå i fitnesscenter for at få motion. Man kan få motion ved fx. rengøring af sit hjem, lufte hund, gå eller cykle ud at handle eller tage trapperne i stedet for en elevator.

Der er også den indre sundhed eller den mentale sundhed, som man også kan kalde: Hav-det-godt-hed.

Det handler om at være god ved sig selv og gøre noget godt for sig selv – noget der gør en glad. Jeg elsker fx at danse til noget lækkert musik eller give den max gas på min kondicykel. Bagefter har jeg det bare vildt godt og føler mig meget glad. Ikke kun er humøret i top, men jeg føler mig også stolt over, at jeg lige har fået dagens motion, og belønningen får jeg næste gang, jeg stiger op på badevægten og ser, at jeg måske har tabt mig (vægttab er min personlige målsætning).

Da udviklingshæmning dækker over mange ting, både fysisk og mental/kognitiv udviklingshæmning, kan der være forskellige årsager til, at det kan være svært at leve sundt. For sundhed er lige så individuelt, som udviklingshæmning er. Jeg har selv fysiske vanskeligheder og har derfor valgt at have en kondicykel i min stue foran mit tv. Så jeg kan se tv og få motion på samme tid. Andre har måske svært ved at læse og følge en opskrift på noget lækker, sund mad, eller hvis man nu ser et madprogram på tv med noget mad, man gerne ville lave, så kan det være svært at huske det hele eller nå at følge med i kokkens hurtige tempo. Det kan også være svært at lave sund mad, hvis man ikke helt forstår, hvad sund mad er og med en travl hverdag og mangel på energi, så er det altså fristende med en hurtig færdigret eller at sætte sig foran fjernsynet, mens man venter på, at man får maden bragt fra et fastfood sted, hvor man har bestilt maden.

Jeg mener at sundhed er individuel, og at man hurtigt kan mærke, hvad der er rigtigt og forkert for én selv. Jeg lever sundt alle ugens dage, men fredag har jeg valgt at glæde mig selv med, hvad jeg lige har lyst til at spise. Det er min måde. Din er måske en anden.

JOANS

SUNDHEDSRÅD

Så er et nyt år begyndt. Starten af året er præget af nytårsforsætter som rygestop, vægttab, mere motion osv. I fitnesscentrene vælter det ind med nye medlemmer, som gerne vil i gang med at dyrke mere motion. Tv-programmer med alle mulige (og umulige) former for slankekur. Folk er supermotiverede for livsstilsændring med vægttab, rygestop og mere motion i dagligdagen.

Men i løbet af februar måned så daler interessen, og folk vender tilbage til de gode gamle vaner.

Selv er jeg ikke den store tilhænger af nytårsforsætter. Men jeg tror på, at det handler om at få nye sunde vaner, som skal blive en del af dagligdagen. Nye sunde vaner, som der skal arbejdes med hele året og ikke kun i januar og februar måned.

Det tager tid at indarbejde nye vaner, og det er en god idé at starte med små skridt til langsomt at ændre vaner.

Vi danskere bevæger os for lidt – så et sted at starte kan være at få indarbejdet mere bevægelse i vores dagligdag. Bevægelse er ikke kun til gavn for vores helbred, men vi bliver også glattere, når vi bevæger os.

Ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger skal voksne bevæge sig mindst en halv time om dagen, hvor man bliver lettere forpustet. Og mindst 2 gange om ugen skal man have pulsen op, hvor man bliver meget forpustet i mindst 20 minutter. Så kom op af sofaen, ud på gulvet og dans eller løb/gå en tur i løbet af dagen. Lav motionsaftaler med venner eller familie, det er altid sjovere, når man er flere om det.

FÅ MERE FYSISK AKTIVITET I HVERDAGEN

Den anden dag var jeg i meget dårligt humør hele dagen på kontoret. Da jeg kom hjem, gik jeg en lang tur i skoven, og bagefter var mit humør meget bedre. Men hvorfor blev mit humør bedre af gåturen?

Vores krop er skabt til at være fysisk aktiv. Fysisk aktivitet er meget vigtig, hvis vi vil forblive sunde og raske. Hvis vi dagligt er aktive mindst 30 minutter, kan vi mærke at det giver mere velvære i kroppen, men vi bliver også glattere, når vi er fysisk aktive. Fysisk aktivitet kan også være med til at kontrollere vores vægt, så vi ikke tager på. Og så kan fysisk aktivitet være med til at forhindre, at vi får sukkersyge og andre kroniske sygdomme. Fysisk aktivitet kan være alt fra en rask gåtur, dans, svømning, en cykeltur eller en tur i fitnesscenteret.

GODE RÅD TIL MERE FYSISK AKTIVITET I HVERDAGEN:

- Tag trapperne i stedet for elevatoren.
- Cykel eller gå på arbejde/skole.
- Lav små pauser med bevægelse eller dans.
- Stå af bussen et stoppested før du skal af og gå resten af vejen.
- Lav aftaler med andre om gåture, cykelture eller en tur i fitnesscenter.
- Gå rundt i stuen, når du taler i telefon.

NYT FRA ULFs KREDSE



ODSHERRED KREDS

Udviklingshæmmedes Landsforbund arbejder for at alle udviklingshæmmede skal have samme muligheder og rettigheder som alle andre. Nu laver foreningen en lokalkreds i Odsherred.

Det foregår onsdag den 1. marts 2017 fra kl. 18.00 til 20.00 på Klub 42, Odsherred Bo- og Støttecenter, Højby Hovedgade 42, 4573 Højby. Så alle er velkomne den dag. ULF er vært med kaffe og kage.

Sidste tilmelding er onsdag den 22. februar 2017 på 75 72 46 88 eller e-mail: hanne@ulf.dk

GENTOFTE KREDS

Udviklingshæmmedes Landsforbund arbejder for, at alle udviklingshæmmede skal have samme muligheder og rettigheder som alle andre. Nu laver foreningen en lokalkreds i Odsherred.

Det foregår onsdag den 1. marts 2017 fra kl. 13.00 til 15.00 på Job, Aktivitets og Kompetencecenteret, Sandtoften 3, 2820 Gentofte. Alle er velkomne den dag. ULF er vært med kaffe og kage.

Sidste tilmelding er onsdag den 22. februar 2017 på 75 72 46 88 eller e-mail: hanne@ulf.dk

HORSENS KREDS

Horsens Kreds har bowling med spising for deres medlemmer fredag den 24. marts 2017 fra kl. 16.30 til 20.00 i Bowlingcenter, Bowl'n'Fun, Strandkærvej 87, 8700 Horsens. Det koster 350 kr. for bowling + mad + sko, og hvis man kun vil spise, så koster det 320 kr. Man skal huske at tilmelde sig til Tina Madsen på 25 74 74 92 senest den 16. marts 2017. Man tager bare penge med den dag.

LANDSMØDE I ULF

Udviklingshæmmedes LandsForbund afholder landsmøde den 14. oktober 2017 i Odense.

På valg er formanden. Indkomne forslag skal sendes til ULF senest 3 måneder før landsmødet. Forslag sendes til: ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle eller på mail: ulf@ulf.dk



LÆS I NÆSTE NUMMER AF BLADET:

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD

ULF nyt

21. årgang • nummer 2 • april 2017

MIT ARBEJDE ER MEGET
MERE END BARE ARBEJDE

GUIDE TIL
JOBCENTERET

ARBEJDE
OG
FRITID

BESØG PÅ
JOBKOLLEGIET

JETTES HISTORIE • MULTIPRO ER EN ANDERLEDES VIRKSOMHED
BESØG PÅ JOBKOLLEGIET • I MIN FRITID • ULF PÅ FESTIVAL-TOUR
VI KNÆKKER CANCER • JOANS SUNDHEDSRÅD

ULF

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND