

ULFnyt

21. årgang • nummer 6 • december 2017

VI HAR AFHOLDT
VORES LANDSMØDE

JOBKOLLEGIET I ÅRHUS
SAMLEDE IND TIL
KNÆK CANCER

EFTERÅRSKURSUS
I ODENSE



Lars Gjermandsen – formand for ULF

HAR ORDET

DEN 14. OKTOBER HAVDE VI LANDSMØDE i Odense. Det var et godt landsmøde og dejligt at opleve, at det var så velbesøgt.

Vi var ca. 50 deltagere, hvoraf langt de fleste var delegerede fra vores lokalkredse, som dermed havde stemmeret. Men der var også flere medlemmer, der ikke kunne stemme, som gerne ville være med og holde sig opdateret på, hvad der forgår i ULF.

I år havde LEV også tre repræsentanter med bl.a. formanden, Anni Sørensen, som havde lyst til at se, hvordan vores landsmøde foregår. Det er dejligt at opleve, at de er så interesserede i vores arbejde. De snakkede også med flere af deltagerne for at få vores holdning til et nyt lovforslag, hvor kommunen kan opsigte folk fra deres bolig, hvis de vurderer, at deres behov har ændret sig. Disse snakke blev filmet, og videoen kan ses på ULF's hjemmeside: www.ulf.dk

Der var mange interessante punkter på dagsordenen til landsmødet, men noget af det, der for mig personligt var mest spændende, var, at der i år var valg om formandsposten. Jeg ønskede at genopstille som formand, og der var også en modkandidat. Det lykkedes mig at genvinde formandsposten, og

jeg vil gerne sige tak til Fam Gambrell for kampen. Jeg glæder mig til at fortsætte med at kæmpe for, at vores rettigheder overholdes og for at få politikerne og andre til at lytte.

Nogle af de emner, som vi på landsmødet besluttede, at vi ønsker at arbejde med de kommende to år, er bl.a. arbejde og uddannelse, som stadig fylder meget for vores medlemmer, og hvor mulighederne ofte er meget forskelligartede afhængig af, hvor man bor. Vi undres også over, hvordan det kan være, at vores pension ikke stiger på samme måde, som lønninger gør, hvilket også er noget, vi vil kigge nærmere på.

Noget andet, der fyldte rigtig meget på dette landsmøde, var vedtægtsændringer. Der var mange både små og store ændringer og rettelser. En af de større ændringer, som jeg gerne vil fremhæve her, er, at man fremadrettet kun kan være stemmeberettiget medlem og få gavn af samtlige af ULF's tilbud, hvis man er aktivt enkeltmedlem. Grupper og sammenslutninger kan kun være støttemedlemmer.

Annoncesalg – hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet!

Rosengrenen ApS · Hovedgaden 8 · 8670 Låsby · Tlf. 86 95 15 66 (kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00) · E-mail: info@rosengrenen.dk

FORMAND FOR ULF:
Lars Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:
Jette Tastesen

ANSVARSHAVENDE
ULF/ULF UNGDOM:
Gitte Christensen

DEADLINE:
for indlæg er den 4. januar.
Næste blad udkommer i februar.

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

FORSIDEFOTO:
Signe Naessing

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:
Intryk ApS · www.intryk.dk

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.



SJØV OG AKTIV FERIE



Lalandia Billund - Danmark

I Lalandia finder du mange muligheder for en sjov og aktiv ferie, samlet på ét sted. Her finder du bl.a. Skandinaviens største badeland med rutsjebaner, bølgebassin, wellness og meget mere.

Desuden er der mulighed for at bowle, spille minigolf, eller hvad med at stå på skøjter i skøjtehallen, hvor der også findes kælkebakke og andre aktiviteter.

I de flotte omgivelser findes restauranter for enhver smag. Hvad med italienske specialiteter, mexicanske retter eller amerikanske klassikere?

Vi skal bo i moderne, dejlige feriehus med kort afstand til selve Lalandia. Der vil være mulighed for, at komme til at bo i særligt indrettede handicapvenlige feriehus – husk at gøre opmærksom på, hvis dette er nødvendigt.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 12. april 2018

Hjemkomst: den 15. april 2018

Pris pr. person i delt
dobbeltværelse kr.

2.750,-

Foto: Lalandia

INKLUDERET I PRISEN

- 3x Morgenmad
- 2x Frokost (madbillet)
- Fællesmiddag torsdag aften ekskl. drikkevarer
- Ophold i feriehytter, inkl. vand/varme
- Entre i Aquadome (badeland)
- Deltagelse af ULF Ferie støtteteam

BETALING

Tilmelding skal ske inden 12. februar 2018

Beløbet betales ved tilmelding (indsend skema)

Reg. nr.: 7244 Konto nr.: 1233219

Tekst: navn/Lalandia

OBS

Det er ikke muligt at få eneværelse.

Der vil være blandet mænd og damer i hytterne.

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

ULF
ferie

Turen arrangeres af ULF Ferie
CVR. nr.: 35147381
www.ulf-ferie.dk

KAGESALG OG HØJT HUMØR FORAN REMA 1000

En kold og blæsende lørdag i oktober på en parkeringsplads foran REMA 1000 i Brabrand har Jobkollegiet slået deres pavillon op.

De er nemlig en del af ULF Knækker Cancer, og målet for dagen var at få samlet så mange penge ind som muligt.

Der var kager, fint dekorerede muffins og kaffe på kanden. Og selvom det var virkelig koldt den lørdag i Brabrand, var humøret vældig højt, da jeg kom forbi, for at se alt det gode de havde lavet.

De havde brugt en dags tid på at bage både kager og muffins, og de var flot dekorede. Og som en ekstra lille krølle så fik man et fint citat med, når man købte en kage. På små pinde var der i hver kage sat et lille citat fast.

Der var stille guitarstil, en masse snak, gode grin og mange smil. Jeg er helt sikker på, at der ikke kom nogle forbi den parkeringsplads den dag, som ikke fik at vide, at Jobkollegiet var der, og at de var med til at samle ind til Kræftens Bekæmpelse.

Jobkollegiet havde 100 stykker kage at sælge. Og det gjorde de. Hele 859,50 kr. fik de i kagekassen på dagen. De penge er sammen med de andre indsamlinger fra hele landet sendt afsted til Kræftens Bekæmpelse. Sammen har I samlet 34.902 kr. ind.

Pengene er kommet fra det høje nord og helt ned til det sydlige Danmark. Store og små beløb, som sammen har givet så flot et resultat.

Hvor er det flot. Og endnu mere flot er det, at en herlig flok mennesker med udviklingshæmning kan samles om at samle sammen til mennesker med kræft.

I skal alle have tak. En kæmpestor tak, fordi I ville bruge energi og tid på at være en del af kampagnen. Her på ULF er vi simpelthen så stolte over resultatet. For det viser, at selvom man selv er en del af en såkaldt udsat gruppe, så kan man sagtens hjælpe andre udsatte.



EFTERÅRSKURSUS

Det var to hyggelige dage på vandrehjem den 28. og 29. oktober i Odense, hvor der deltog 35 kursister.

Jette Tastesen, næstformand i ULF, fortalte om, hvordan hun levede sundt, og hvor meget det betyder for hende. Der var skattejagt, og præmien var sunde snacks, som der blev delt opskrifter på.

På kurset talte vi om, hvordan man undgår at blive syg, og hvad følgesygdomme kan medføre. Der blev også afprøvet, hvor hurtigt en sodavand kan få blodsukkeret op – og bare ved at danse rundt i 5 minutter dalede det hurtigt igen.

Forsøget viste, at det er vigtigt, at man får motion. Om aftenen så vi alle Knæk Cancer, det var hyggeligt.





Vil I med i projektet: **JEG STYRER MIN EGEN ØKONOMI?**



ULF mine egne penge

Formålet med projektet er at give unge og voksne med et udviklingshandicap redskaber, så de bedre selv kan styre eller få indblik i deres privatøkonomi. Dette inkluderer undervisning i og udvikling af manualer for brug af NemID, netbank, budgetlægning og gode regler for sund økonomi.

BORGERVEJLEDERE

Der uddannes borgervejledere, som selv har erfaring med at bruge moderne redskaber til at styre deres privatøkonomi. Borgervejlederne er mennesker med udviklingshandicap og/eller særlige behov, som selv har prøvet at have økonomiske udfordringer og oplevet, hvad det betød for deres hverdag. Borgervejlederne fortæller om deres erfaringer og udfordringer.

MÅLGRUPPEN

projektets målgruppe er mennesker med udviklingshæmning og/eller særlige behov. Det er personer, som ønsker at forvalte hele eller dele af deres privatøkonomi, eller som bare ønsker at få indblik i deres økonomi. Det er personer i egen bolig, bofællesskaber og ungdomsfællesskaber.

PROJEKTET

Der skal udvikles materiale til borgeren, så det bliver lettere og mere overskueligt for borgeren at have indblik i egen privatøkonomi. Yderligere skal materialet gøre borgeren mere bevidst om, hvad det betyder for deres privatøkonomi, hvis de køber på afbetaling, og hvor meget de reelt set kommer til at betale for en vare i forhold til kontantprisen.

Gennem spil og dialogkort får borgeren kendskab til økonomiske begreber, som vedrører privatøkonomi. Der laves små film, som skal vise, hvordan man hæver penge i en kontantautomat, bruger NemID og går på Netbank.

Materialet udvikles, så man kan bruge det hele eller dele af det afhængig af, hvilke udfordringer borgeren har.

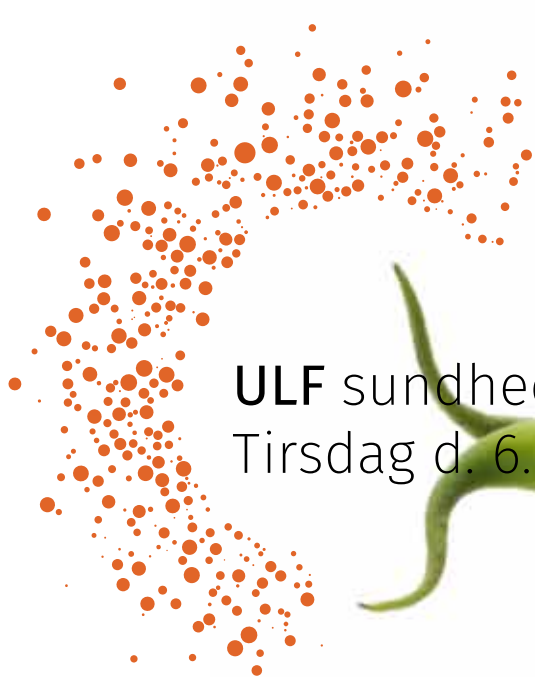
Der vil løbende, mens projektet er i gang, blive uddannet økonomi- og borgervejledere, som skal videreformidle og være tovholdere ude i bofællesskaberne.

ØKONOMIVEJLEDERE

I hver af de deltagende kommuner skal der uddannes økonomivejledere, som er pædagogisk personale, der dagligt arbejder med målgruppen. Økonomivejlederne uddannes i brugen af materialet "Mine egne penge," så de kan formidle dette videre til andre i kommunen, som ønsker at arbejde med at inddrage borgeren i egen økonomi eller blot synliggøre for borgerne, hvad deres penge går til.

Hvis I på jeres botilbud eller Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse ønsker at deltage i projekter, kan I kontakte:

Jane Jensen
Mail: jane.@ulf.dk
Tlf. 51 33 23 07



ULF sundhedskonference
Tirsdag d. 6. marts 2018



Vores **sundhedskonference** i marts handler ikke **kun** om sund mad

- selvom maden også spiller en vigtig rolle for vores sundhed

På konferencen kan du derfor også møde

SIGNE STENSGAARD SØRENSEN fra Institut for menneskerettigheder, som fortæller om ulighed i behandlingen

SISKEN HENNINGSEN fra Roskilde Kommune, som holder oplæg om forebyggende sundhedstjek for mennesker med udviklingshæmning

SIGNE NÆSSING, founder & creator "The Feel Good Way" inviterer til et praktisk oplæg om dans og bevægelse

UMAHRO CADOGAN belyser kost og kostens betydning

En **ULF BORGERVEJLEDER** i sundhed, som giver sin historie om sygdom og sundhed

METTE DEHN, MY BACH og LASSE SCHWARTZ, studerende fra Ernæring og sundhedsuddannelsen på Professionshøjskolen Absalon, fortæller om deres projekt, Et Sundt Liv som skal skabe en række praktiske værktøjer til at arbejde sundhedsfremmende i dagligdagen

Tilmelding og yderligere information www.ulf.dk



”Jeg vil gerne takke for et godt år.
Jeg glæder mig til det fremtidige arbejde.
Glædelig jul og godt nytår til jer alle”.

Lars Gjermandsen, formand for ULF

JOANS

SUNDHEDSRÅD

GRØNTSAGER OG FRUGT TIL ALLE MÅLTIDER

Jeg havde en periode, hvor jeg havde meget travlt på mit arbejde. Jeg havde svært ved at nå at lave aftensmad, og ofte blev det hurtigt mad uden grøntsager. I den periode følte jeg mig meget træt, jeg havde ingen energi, og jeg havde problemer med min mave. Men hvorfor følte jeg mig uoplagt, fordi jeg ikke spiste grøntsager?

Grøntsager og frugt indeholder vigtige mineraler og vitaminer, som vores krop skal bruge, for at vi kan holde den sund og rask. Grøntsager og frugt indeholder desuden få kalorier, og særligt de grove grøntsager indeholder mange kostfibre. Det betyder, hvis vi spiser frugt og mange grøntsager, bliver det nemmere at holde eller opnå en sund kropsvægt.

Desuden er frugt og grøntsager med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft. Det er især vigtigt, at vi spiser grøntsager og frugt til alle vores måltider i løbet af dagen. Spis f.eks. grøntsager til alle hovedmåltiderne og grøntsager eller frugt til alle mellemmåltiderne. Da der også er frugtsukker i frugt, så er det vigtigt, at vi ikke kun spiser frugt. Så højst 2 stykker frugt om dagen og masser af grøntsager.

GODE RÅD TIL GRØNT OG FRUGT

- Køb årstidens grøntsager.
- Køb masser af grøntsager, når du handler.
- Tænk grøntsager og frugt ind i alle dagens måltider.
- Gå efter de grove grøntsager som bl.a. løg, broccoli, blomkål, majs, ærter og rodfrugter.
- Spis grøntsager med forskellige farver.
- Spis grøntsager både rå og tilberedte. De kan bages, koges, dampes eller steges.
- Bland grøntsager i kødretter, kødsauce og frikadeller.
- Hav altid frosne grøntsager i fryseren.
- Spis højst 2 stykker frugt om dagen og masser af grøntsager.
- Hav altid friske skrællede gulerødder i en pose eller vand i køleskabet, så har du altid en snack ved hånden.

MIT ULF er din medlemsportal. Indholdet er til dig

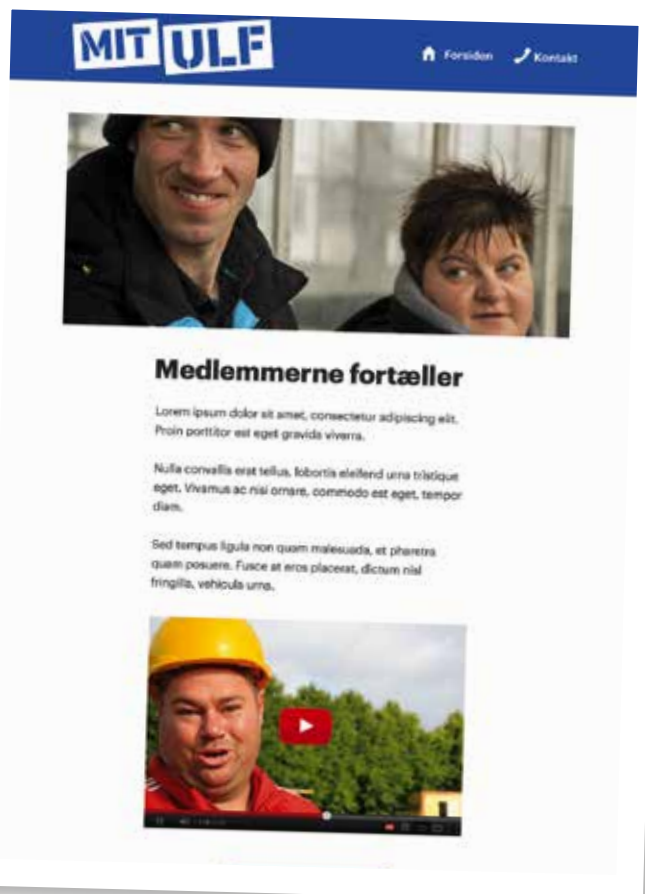
MIT ULF er en del af vores hjemmeside, hvor vi kan fortælle vores historier.

Det er her vi kan berette om stort og småt. Det kan være oplevelser, historier, glæder og sorger eller hvad det nu er der optager både dig og mig. På MIT ULF vil der være oplæste tekster, lyd- og videoklip, alt sammen fortalt af dig og mig.

Alt materiale på MIT ULF bliver læst op, så her kan vi orientere os om, hvad der foregår i ULF og hvad der foregår i lige præcis din verden. Hvad mit ULF skal indeholde er derfor op til os, der ved, hvordan livet med et udviklingshandicap er.

Det er også på MIT ULF du vil kunne læse eller høre hvad der sker i kredsene, i hovedbestyrelsen og i ULF.

Hvis du vil have noget på MIT ULF, kan du sende det til ulf@ulf.dk
Du er også velkommen på kontoret i Vejle, hvor vi eksempelvis kan videofilme dig, og ligge det på MIT ULF.



LANDSMØDE



I ÅR VAR
FORMANDEN PÅ
VALG, OG LARS
GJERMANDSEN
BLEV VALGT FOR
4 ÅR IGEN.



VI HAVDE OGSÅ VEDTÆGTS-
ÆNDRINGER. VI SKAL BLANDT
ANDET HAVE 6 HOVED-
BESTYRELSESMØDER OM ÅRET, OG
DER SKAL VÆLGES 7 PERSONER,
SOM SKAL SIDDE MED
I FORRETNINGSUDVALGET.



VI SKAL ARBEJDE MED
FRIVILLIGHED. DET HAR VI
ARBEJDET MED I FIRE ÅR
OG TAGER FIRE ÅR MERE.

DER VIL BLIVE VALGT EN GRUPPE
MEDLEMMER, SOM ØNSKER
AT ARBEJDE MED ET TEMA, DER
VEDRØRER DERES LIV.



**HVIS DU KUNNE TÆNKE DIG AT SIDDE MED I EN ARBEJDS-
GRUPPE, KAN DU KONTAKTE VORES KONTOR.**



Landsmødet blev holdt i Odense på Rytterkasernen. Der deltog ca. 35 medlemmer, og der var besøg fra LEV, som interviewede gæsterne vedr. boligforhold.



HANDLEPLANEN
FOR DE NÆSTE 2
ÅR KOM OGSÅ PÅ
PLADS.

DET BLEV OGSÅ
BESLUTTET, AT VI
SKAL ARBEJDE MED
TEMAER I 2018.



LØNNEN OG ARBEJDET PÅ DET
BESKYTTEDE VÆRKSTED, HVOR
TIMERNE BLIVER FÆRRE, SKAL
DER VÆRE EN ARBEJDSGRUPPE,
SOM SKAL TAGE TEMAET OP.

FOLKEPENSION.
HVORNÅR ER MAN FOLKEPENSIONIST,
OG KAN VI SPARE OP?
HVORFOR STIGER PENSIONEN IKKE?
DER SKAL OGSÅ NEDSÆTTES
EN ARBEJDSGRUPPE OM DETTE.



INKLUSION. HER SKAL ARBEJDES MED, HVORDAN
VI BLIVER EN DEL AF SAMFUNDET.



VALGMØDE I AARHUS

ULF AARHUS OG LYGÅSKOLEN HOLDT stort valgmøde op til kommunalvalget i november.

"Det er vigtigt at stemme", siger Per Lorentzen og fortsætter: "Og så skal man jo finde ud af, hvem man vil stemme på"! Per er formand for ULF Aarhus-kredsen. Han har sammen med resten af kredsen: Karina, Jeanette, Mai, Mia, Poul Ivan og Inga forberedt valgmødet i en måneds tid. Per byder sammen med Uffe, som er leder af Lyngåskolen, velkommen til en god aften, hvor politikerne og mennesker med forskellige handicaps kan tale om, hvordan folk oplever deres hverdag – og hvad der kan gøres anderledes med handicappolitikken.

På Lyngåskolen har de dækket op med borde, kaffe og te – og ULF har købt lækre småkager i Vimby-bageriet. Så kl. 19.00 torsdag d. 28.9.17 er der ved at være mange mennesker. 60-70 mennesker i alt, som har lyst til at snakke med politikerne om, hvordan

deres hverdag er. Jette Tastesen, som er næstformand i ULF, starter ud med at fortælle, at der mangler nogle flere uddannelsesmuligheder for folk med psykiske udviklingshandicaps. "STU stopper, når man er 25 – og der er ikke rigtig noget derefter, som virkelig passer til, at vi kan uddanne os videre", siger Jette. Hun og ULF ser gerne, at der laves del-uddannelser. Også så man kan uddanne sig som 30, 40 og 50-årig, når man har et handicap som hendes.

Karina fortæller, at de har inviteret 6 politikere fra byrådet i Aarhus – og rådmanden for Sociale Forhold og Beskæftigelse, Thomas Medom, er også kommet. Han foreslår til vælgermødet, at ALLE skal betale 5 til 50 kr. mere i skat afhængig af, hvor stor ens løn er – og så skal de penge tilføres Voksen Handicap, som trænger til penge. Det giver store klapsalver.





Politikerne er meget gode til at lytte. De vil rigtig gerne høre, hvad folk fortæller dem. Og de er også meget venlige overfor hinanden – der er bare en rigtig god stemning. Der er en, der spørger til det med ledsagelse. Mai fra Aarhus-kredsen spæner rundt med mikrofonen til de ivrige debattører. Mange har lyst til at spørge politikerne om noget.

Mangel på ledsagelse er et stort problem for mange. Det handler både om ferier og om at kunne tage ud til forskellige arrangementer. Der er for mange, der bare må sidde hjemme, selv om de gerne vil ud, fordi der mangler personale. Politikerne svarer lidt forskelligt, og Karina og Per ved godt, hvem de vil stemme på, når de hører svarerne. De kender både Thomas fra SF og Anette fra Socialdemokratiet – og har talt med dem før. I anden halvdel af mødet sid-

der folk rundt ved 5 cafeborde og kan komme til at tale lidt tættere med hinanden og med politikerne. Det er en god måde at mødes på.

Der er også folk, der spørger til, om kommunen kan være med til at give penge til et sted inde i byen, hvor man kan samles og lave alt muligt forskelligt. Hvor det er nemt at komme til for alle. Mange synes, der mangler et samlingssted inde i byen. SMIL Internet Avis laver interviews om det – og de kan ses på deres hjemmeside.

Poul Ivan og Inga deler de nye flotte ULF-brochurer ud – og feriekataloger. Og til slut siger hele Aarhus Kreds farvel og tak og giver politikerne en æske chokolade hver. Det var en skøn aften – og der blev taget gode billeder. Dem kan I også se på ULF's facebookside.



VALGMØDE I HORSENS

ULF HORSENS KREDS har holdt valgmøde torsdag den 2. november 2017 kl. 19-21 i Cafe Amalie i Horsens.

Der kom 34 personer, der var kaffe og kage. Der var 6 politikere, der kom til politikermødet. De fik 3 minutter hver og præsenterede sig. Bagefter stillede deltagerne spørgsmål til politikerne.

Politikerne skrev svarene ned, og bagefter fik de en runde til at forklare sig igen. Så var der pause i 15 minutter. Deltagerne stillede nogle flere spørgsmål og politikerne svarede. Og til sidst rundede politikerne af.

Noget, som var vigtigt for deltagerne, var i forhold til busserne i Horsens by. Der blev bl.a. nævnt, at der er for langt mellem stoppestederne, når man er dårligt gående.

Der blev også snakket om buskortene, hvor man fra 1. januar har mulighed for at købe sig et billigt årskort til bussen, hvis man er pensionist.

Der bliver lavet et møde til næste år (i 2018) mellem borgere og politikere, så man kan sige sin mening til politikerne, også selvom der ikke er valg i sigte.

Vi håber, at vi på den måde kan være med til at arbejde for et bedre samarbejde i Horsens Kommune.

Det var en rigtig god og hyggelig aften, hvor vi fik nogle gode emner på banen. Og alle var glade.



KÆRESTESIDERNE



SØGER KÆRESTE PÅ SJÆLLAND

Jeg søger en kæreste på 49-50 år, du skal helst bo på Sjælland. Jeg er 63 år, og jeg kan godt lide at gå i biografen.

Kærlig hilsen Kaj Bjarne Nielsen

Tlf. 24 83 71 91

SØD FYR SØGER KÆRESTE PÅ FYN

Hej, jeg er en mand på 41 år, der bor i Odense i et bofællesskab. Til daglig arbejder jeg på et medieværksted, hvor jeg er med til at udgive en avis, som udkommer 4 gange om året.

I min fritid kan jeg godt lide at rejse og opleve naturen/kulturen, at spise god mad i godt selskab og tage i biografen. Det er en ting, jeg vil gøre med en kæreste.

Jeg søger en kvinde i alderen 35-45 år til at komme fast sammen med og til at lave aktiviteter med. Du skal helst bo på Fyn og være selvhjulpen/selvstændig.

Håber du findes derude. Hvis dette har din interesse kan du skrive en mail til mig. Håber at høre fra dig.

Kærlig hilsen Jacob Hemberg
jacobhemberg@gmail.com

VENNER/VENINDER SØGES

Jeg er en glad og ærlig pige på 34 år, som søger nogle nye venner. Jeg bor i Vojens i et lille rækkehus sammen med min hund Pluto.

Jeg søger i første omgang venner og veninder, som jeg kan få lov til at lære at kende samtidig med, at vi hygger os: Høre musik, se film, spille spil, tage på ture, og hvad vi ellers kan finde på at lave.

Jeg forestiller mig, at du er mellem 20 og 42 år, og det er vigtigt for mig, at du er en ærlig person. Måske kan det også udvikle sig til et kærlighedsforhold, hvis den rette fyr dukker op. En som vil mig, og som vil/kan modtage min kærlighed. Men som nævnt er det først og fremmest gode venner og veninder, jeg søger.

Kærlig Hilsen Randi

Tlf. 31 31 15 18

PIGE FRA FYN SØGES

Hej. Jeg er en mand på 48 år, som gerne vil i kontakt med en pige, som kommer fra Fyn. I min fritid laver jeg cykler, fordi jeg har min lille butik. Om sommeren tager jeg ud og sejler, for jeg har en stor båd, hvor man kan sove 6 personer. Når jeg er hjemme, kan jeg godt lide at se danske film og høre forskellig musik.

Venlig hilsen Flemming Olsen
Poppelhaven 40, st., 5240 Odense NØ
Tlf. 29 85 46 76

SØD KVINDE SØGES

Jeg hedder Allan, og jeg søger en sød kvinde på ca. 50 år. Jeg er selv 48 år. Jeg har arbejde 15 timer per uge.

Jeg er aldrig sur. Jeg kan lide at gå ud at spise god mad og gå tur, og jeg er meget god til at give masser af kærlighed. Jeg har et mobilnr. 21 17 83 84.

Mvh. Allan "supermand"

SØGER EN SØD KÆRESTE

Hej, jeg hedder Jan. Jeg søger en sød kæreste. Jeg er 43 år, jeg bor i Vejle. Jeg kan godt lide at lave mad, gå i biografen og at gå ud at spise. Jeg søger en pige, som kan lide at gå lidt ud og lave noget og hygge sig sammen.

Hvis jeg har fanget din interesse, kan du sende mig en sms på 29 83 86 14.

KÆRLIG KVINDE SØGES

Jeg er en stille og rolig fyr på 37 år, der søger en kæreste.

Jeg bor i en gammel skovløberbolig lidt ude på landet nær Varde. Jeg har en grøn traktor, som jeg kan lide at køre på.

Jeg søger en sød kæreste mellem 30 og 50 år. Det er lige meget, om du er tynd eller lidt småbuttet, det betyder ikke noget for mig, bare du har et godt humør.

Det gør ikke noget, hvis du kan lide dyr eller har børn.

Jeg er meget ordblind, og derfor kan der gå lidt tid, før jeg svarer dig, hvis du skriver til mig, da jeg skal have hjælp til at få læst din besked. Jeg håber, at du i stedet for vil ringe til mig.

Venlig hilsen Kasper Ehmsen
Langhedvej 81, 6800 Varde
Tlf. 27 82 39 92

KÆRLIGHEDSANNONCE

Jeg er en mand på 39 år. Jeg søger en kæreste på Sjælland, øerne og i Holbæk.

Kærlig hilsen Kåre Friis

Lindestrædet 15, tv. 1, 3400 Holbæk

HEJ PIGER

Mit navn er Ernst. Jeg er en frisk og rørig mand på 77 år, der søger en veninde til at bruge min fritid sammen med.

Jeg kan rigtig godt lide at tage i Tivoli og nyder at tage til Kandis-koncerter og på kro.

Derudover drømmer jeg om en, der vil med på kræmmermarked, i biografen eller måske endda en indkøbstur til Tyskland eller andre ture med Hafnia Rejser. Jeg er også åben for, at vi kan tage på ferie sammen, når vi har lært hinanden rigtig godt at kende.

Jeg savner en at gå og snakke med og mindes gamle dage. Selv er jeg en glad og frisk fyr, der godt kan lide at drille lidt, så smilene kan komme frem.

Jeg spiller petanque. Da jeg ikke selv er ryger, ønsker jeg heller ikke, at du ryger.

Kunne du godt tænke dig at lære mig bedre at kende, så må du meget gerne ringe eller skrive et brev til mig. Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Venlig hilsen Ernst Jensen
Rørvangsvej 4H, 4300 Holbæk
Tlf. 22 44 64 82

FRISK DAME FRA NÆSTVED SØGER EN KÆRESTE/VEN FRA SJÆLLAND

Jeg er en dame på 67 år, der søger en god ven/kæreste mellem 60 og 75 år. Jeg bor i min egen lejlighed i Næstved.

Jeg holder meget af musik og en god fest. Jeg kan lide at høre dansk musik. Jeg tager på festival hvert år.

Jeg kan godt lide at gå i byen og på værtshus og få en øl. Jeg kan godt lide at se film – både i fjernsynet og i biografen – både nye og gamle danske film.

Vi kan mødes på en cafe eller et værtshus første gang og drikke en kop kaffe eller en øl. Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Kærlig hilsen Lis Kristensen
Nygårdsvej 221, 1. lejl. 2, 4700 Næstved
Tlf. 24 79 60 61

HEJ MED DIG

Jeg hedder Steen og er 57 år. Jeg bor i min egen lejlighed i Thisted. Til daglig arbejder jeg på et værksted i snedkeriet, og i min fritid kommer jeg i et støttecenter.

Jeg kan godt lide at gå ture, se fjernsyn, høre musik, danse og hygge mig. Jeg samler på landbrugsmaskiner.

Jeg er glad og elsker masser af sjov og ballade. Jeg søger en kæreste mellem 40 og 55 år, som har lyst til, at vi kan besøge hinanden.

Kærlig hilsen Steen Knakkegaard
Markstræde 6B, st. tv., 7700 Thisted
Tlf. 97 92 13 07

KOM NU FREM DERUDE

Jeg er en mand på 74 år. Jeg holder meget af Guds natur. Jeg kan godt lide at se danske film. Mit ønske er at få et godt venskab med en lettere udviklingshæmmet kvinde mellem 50 og 70 år. Jeg bor i mit eget hus i Sønderjylland.

Kærlig hilsen Svend-Aage Nielsen
Midtkobbel 36, Kollund, 6340 Kruså
Tlf. 21 51 46 96

HEJ

Jeg hedder Michael. Jeg er en fyr på 39 år. Jeg søger en kæreste, hun skal være mellem 30-45 år. Jeg er ikke ryger, og jeg ønsker en kæreste, der heller ikke ryger.

Jeg er glad for at arbejde. Jeg arbejder på et plejehjem, hvor jeg hjælper pedellen. Jeg arbejder også i en børnehave som pedelmedhjælper. Når jeg slapper af, så tager jeg i min kolonihave, jeg tager også ud og fisker, og jeg kan også godt lide at gå i biografen. Min kæreste behøver ikke have samme interesser som mig.

Min kæreste skal helst komme fra Jylland eller Fyn. Jeg bor på en institution i Herning.

Med venlig hilsen Michael Christensen
Tlf. 22 99 99 38

JEG SØGER EN KÆRESTE, SOM KAN VÆRE GOD MOD MIG

Kærlig hilsen Kim Per Nielsen
Allingevej 6, 7400 Herning
Tlf. 22 44 15 21

JEG SØGER EN PIGE PÅ 50-55 ÅR

Det gør ikke noget, du har langt lyst hår eller er lidt buttet. Jeg kan godt lide dansktopmusik.

Venlig hilsen Kenneth Overby
6633 Rødding. Tlf. 25 60 90 26

SØGER EN VENINDE

Jeg er Benjamin Kristensen. Jeg søger en pige at komme sammen med.

Er der en med Downs derude et sted, så kontakt mig på nummer 31 60 13 92.

Kærlige hilsner
Benjamin Kristensen

ÆLDRE MAND SØGER KÆRESTE

Jeg er en ældre mand på 78 år, der søger en kæreste. Jeg kan godt lide at gå ture og høre Kandis. Jeg er meget interesseret i fodbold og håndbold. Du skal være ikke ryger.

Kærlig hilsen Ernst Jensen
Brabrandsvvej 4 H, 4300 holdbæk
Tlf. 22 44 64 82

DAME SØGES

Jeg søger en sød dame på 50-60 år til hyggeligt samvær. Jeg sider i kørestol.

Du skal helst bo i Horsens, Juelsminde eller Løsning.

Kærlig hilsen
Sneppevej 36b, Løsning



Julehygge BAGVÆRK I ÅRHUS

Hver weekend i december



Du kan møde
Moccazine

som er madkundskab til
mennesker med udviklingshæmning
til julemarked hos Århus Streetfood
hver weekend i hele december.

Vi har fyldt boden op med
hjemmebagte godter, juleknas
og vores nyeste kursusaktiviteter.

Vi glæder os til at møde dig

MOCCAZINE



madkundskab
for mennesker med udviklingshæmning



NYT FRA ULF's KREDSE

ULF HORSENS KREDS

inviterer dig til julefrokost på Flammen.

Kom og vær med til julefrokost og en hyggelig aften på Flammen. Her kan du vælge mellem en masse lækker mad fra en stor buffet, hvor der er: min. 3 forskellige forretter, min. 15 slags kød, min. 50 forskellige varianter i salatbaren og min. 10 slags varmt tilbehør.

Kom og mød din bestyrelse i Horsens Kreds. Prisen er 230 kr. Priserne er for maden. Husk penge med til drikkevarer. I tager bare pengene med den dag.

Tilmelding til julefrokost, senest: 1. december 2017 til Tina Madsen på tlf: 25 74 74 92. Tilmelding er bindende. Vi glæder os til at se dig.

Tid og sted:

Fredag d. 15. december 2017 fra kl. 18.00 til 21.00 på Flammen, Høegh Guldbergs Gade 36, 8700 Horsens.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen Horsens Kreds

VEJLE KREDS

inviterer dig til nytårsfest på Papirfabrikken.

Kom og vær med til en hyggelig aften på Papirfabrikken med en 3-rettes menu. Der vil være kransekage kl. 24.00.

Her vil der være mulighed for at sidde og hygge sig sammen med bestyrelsen og nogle gode venner – og måske at møde nogle nye venner. Der vil også være mulighed for at få sig en svingom.

Tid og sted:

Søndag d. 31. december 2017 fra kl. 17.30 til 01.00 på Papirfabrikken, Gulkrog 3, 7100 Vejle.

Pris for medlemmer er 300 kr., og det er for maden. Pris for ikke-medlemmer er 320 kr., og det er for maden. Husk penge med til drikkevarer!

I skal sætte pengene ind på kredsens konto, som er: reg.nr. 7244, kontonr. 1080180 senest d. 8. december 2017. Når I sætter dem ind, så skriv ved bemærkningen: navn / nytår.

Tilmelding til nytårsaften senest d. 8. december 2017 til Leif på 20 90 67 80 eller til Tonny på 51 36 39 62.

Tilmelding er bindende. Vi glæder os til at se dig.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen i Vejle Kreds



ULF ønsker dig en rigtig glædelig
jul og et bragende godt nytår.
Vi glæder os til at se dig i 2018.

Med venlig hilsen alle os på ULF-kontoret