

UUF UNGDOM

UNGE • LIGHED • FÆLLESSKAB

4. årgang • nummer 4 • december 2018



FORMANDEN OM SVÆRE FØLELSER I JULETIDEN • EFTERÅRSKURSUS OM AFTENSKOLER
SUNDT JULEGUF • NYTÅRSFORSÆTTER

ULF UNGDOM

Dæmningen 58, 7100 Vejle

Tlf. 75 72 46 88

ulf-ungdom@ulf-ungdom.dk

[https://da-dk.facebook.com/](https://da-dk.facebook.com/ULF.Ungdom)

ULF.Ungdom

FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

ANSVARSHAVENDE

ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

FORMANDEN TRÆFFES

PÅ KONTORET:

Onsdag kl. 10.00-15.00

ÅBNINGSTIDER FOR

ULF'S KONTOR:

Mandag kl. 9.00-17.00

Tirsdag kl. 9.00-16.00

Onsdag kl. 9.00-16.00

Torsdag kl. 9.00-16.00

Fredag kl. 9.00-12.30

Telefonen er altid lukket

kl. 12.00-12.30

DEADLINE FOR
NÆSTE NUMMER

15.
februar

ANNONCESALG:

Dansk Blad Service ApS

Vestergade 11 A · 5540 Ullerslev

Tlf. 70 70 12 25

kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00

info@danskbladservice.dk

– hvortil alle spørgsmål vedr.
annoncer bedes rettet!

FORMANDEN HAR ORDET

AF RIKKE SØRENSEN, FORMAND FOR ULF UNGDOM

Julen kan være en rigtig hyggelig tid med masser af julehygge, julekalender i tv, julefrokost med familien og sjove traditioner med alle dem, man holder af. Men lige så hyggelig julen kan være for nogle, lige så ensom og utryg kan den føles for andre.

Forventningerne til julen er tit høje. Så bare det at skulle bryde en enkelt familietradition kan gøre os utrygge. Hvis bedstemor for eksempel bliver syg. Så vi ikke kan holde jul hjemme hos hende, som vi plejer. Eller der skal måske slet ikke så meget til: Hvis sovsnemislykkes, eller en gave er blevet glemt i bilen, kan det også gå ud over julehyggen.

Hele november og december bliver vi mindet om, hvor perfekt det hele skal være.

Vi sammenligner vores egen jul med det, vi ser på film og det, vi hører om andre familiers juleaften, hvor alt er sjovt og hyggeligt og fint og trygt.

FORANDRINGER TRUER

Alle de andres juletraditioner ser så perfekte ud.

Julen var også bedre i gamle dage. Var den ikke? Der skal helst ikke laves noget om. Så bliver vi utrygge. Det kender jeg i hvert fald fra mig selv.

Nu har vi i min familie for eksempel vænnet os til at begynde juleaften klokken 13 med flæsketeg, andesteg, hvide og brune kartofler, rødkål og masser af brun sovs og franske kartofler.



Det har vi, fordi min farfar hurtigt bliver træt. Om dagen er han mest frisk til at julehygge.

Men nu er farfar blevet syg og kommet på plejehjem. Så i år er jeg også lidt utryg ved julen.

HUSK DET BEDSTE

Jeg er sikker på, vi nok skal få en god jul hjemme i Odense alligevel. Min far, min mor, min søster og jeg selv.

For der er mange måder at holde en god jul på. Ikke en perfekt jul men en dejlig dag og aften med en god stemning som vi hver især selv skaber på vores egen måde.

Sådan skal julen være. Det, der ikke bliver perfekt i år, bliver det måske næste år. Og det, der går godt, er værd at gemme i minderne – værd at fortælle andre om.

Husk det, hvis du tror, alle de andre har en bedre jul end dig!

God jul til jer alle!



FÅ EN FEST PÅ **KNUUS.DK**

Hvis du mangler en eller flere at holde jul og/eller nytår med, kan du som medlem af ULF gå ind på ULF's eget kontaktforum knuus.dk og lave en kontaktannonce.

Skriv for eksempel:

Hvem vil fejre nytår med mig?

Og fortæl lidt om dig selv og dine forventninger:

Alder – yndlingsmusik – by...





TEKST: RIKKE SØRENSEN

NYTÅRSFORSÆTTER SKAL GØRE DIG GLADERE

Pres og sure miner er ikke sundt.

Lige om lidt begynder 2019, og dermed begynder rigtig mange af os også med et eller flere nytårsforsætter.

Og det behøver altså ikke været den triste kedelige slags, hvor man lover sig selv aldrig mere at drikke sodavand eller spise slik.

Et godt nytårsforsæt gør livet både bedre og sjovere. Det kan for eksempel gå ud på at:

- Blive bedre til at nyde livet og sin hverdag. Bruge lidt mere krudt på alt det gode, der bare sker af sig selv.
- Lære noget nyt eller sætte sig nye mål.
- Bruge mere tid sammen med dem, man holder af. Det kan for eksempel være

familie, venner eller kæresten.

- Stoppe med at stresse i sin hverdag. Prøve at sætte sig mere ned og nyde livet.
- Lave mere af det, man kan lide og bliver glad af.
- Lære nye mennesker at kende. Måske prøve at få nye venner.

Sundhed skal ikke være et pres. Det skal være sjovt. Ellers er det måske slet ikke godt for dig. Der er så mange ting, man kan gøre for sin sundhed: løbe, bowle, spille fodbold, svømme, spille golf eller ride for eksempel. Ellers bliver det for svært at komme afsted. Jeg taler af erfaring.

HVAD BETYDER ORDET?

Nytårsforsæt = en god plan for det nye år.

Et FORSÆT er noget, man sætter sig for – altså beslutter sig for. Typisk noget med at droppe dårlige vaner og leve på en bedre måde.

At man gør noget med "forsæt" kan også betyde, at man gør det med vilje. Indenfor jura betyder det en del, om den anklagede har gjort noget med eller uden forsæt.



KONFEKT TIL ALLE

TEKST: ANETTE HARBECH OLESEN • FOTO: SARA GALBIATI

Det kan godt betale sig selv at lave julens konfekt af gode råvarer. Sund konfekt er let at lave og smager fantastisk. Stykkerne kan opbevares i en kagedåse i køleskab. Denne opskrift er fra madforlivet.dk, hvor du kan finde masser af inspiration til lidt sundere julemad, som de fleste søde gæster kan tåle.

DU SKAL BRUGE

- 1 dl mandler
- 1 dl paranødder
- 2 dl jomfrukokosolie
- 6 dl tørrede dadler udblødt i vand
i en time eller friske dadler
- 2 dl kakaopulver
- 1 knivspids salt



SÅDAN GØR DU

- Blend alle ingredienser i en foodprocessor. Der skal motorkraft til, for dejen er sej.
- Når alt er blendet, presser du dejen ned i en lille bradepande eller form til den er cirka tre cm tyk. Evt med bagepapir imellem.
- Kagen sættes herefter i køleskabet, overdækket med et stykke madpapir. Når den er kold og fast, udskæres den i passende konfektstykker.
- Drys med kokosmel og evt. tørrede bær.

MASSER AF MULIGHEDER PÅ AFTENSKOLER

Oktober bød på spændende weekendkursus i Odense.



Efterårets weekendkursus på Hotel Ansgar i Odense var både vellykket og velbesøgt. Årets emne var aftenskoler, og 30 ULF'ere deltog.

Maden var dejlig, samværet var som altid helt utrolig hyggeligt, oplæggene var spændende, og Joan sørgede for, at vi lige fik lavet lidt morgengymnastik sammen.

EN GOD OVERRASKELSE

Sidste år kom det faktisk bag på alle i ULF, at der findes aftenskolehold for mennesker med særlige behov. Den daværende for-

mand for ULF Ungdom, Jette Tastesen, fik det at vide til møde med Dansk Oplysnings Forbund, DOF. Og vi blev ret hurtigt enige om, at det skulle så mange ULF'ere som muligt vide mere om.

KLOGERE PÅ DEN HYGGELEGE MÅDE
På aftenskole kan man udvikle sig, blive dygtigere til noget, få nye venner og blive inkluderet i nye fællesskaber.

Som udviklingshæmmede kan vi endda frit vælge, om vi foretrækker specielle hold eller almindelige aftenskolehold. Og hvad

vi har lyst til at lære mere om. Det fortalte konsulent Niels-Anton Svendsen fra DOF på dette års ULF-weekendkursus.



EN FANTASTISK WEEKEND

Bagefter snakkede vi om, at mange godt kunne tænke sig at følge et almindeligt aftenskolehold sammen med mennesker, der ikke har nogen udfordringer. Men mange er lidt usikre på hvordan.

Lørdag aften var der fest med musik-quiz, og som en overraskelse stillede Jesper og Leif op og spillede live-musik. En fantastisk weekend. Jeg glæder mig allerede til næste år.

EKSEMPLER PÅ TING DU KAN LÆRE PÅ AFTENSKOLE:

Blomsterdekorationer

Astrologi

Guitar

Spansk

Keramik

Foredrag

Finere madlavning

Yoga

Akvarelmaling

Croquis

Foto

Bagekunst

Sang

Italiensk

Træsløjd

It

Oliemaleri på lærred

Førstehjælp

Psykologi

Meditation

og meget, meget mere...



DU ER OGSÅ VELKOMMEN

Vær aktivt med til at få tingene til at ske i ULF.

2019 kan blive et stort år i ULF Ungdom. Især hvis vi får alle de penge, vi har søgt om, til spændende projekter.

MELD DIG MERE IND

Hvis du også vil være med i et fantastisk fællesskab, der gør livet lettere og sjovere for unge med udviklingshandicap, ja så får vi helt sikkert brug for din hjælp i det nye år.

Vi mangler nemlig frivillige til bestyrelsesarbejdet, til planlægning og meget andet.

Det er sjovt og hyggeligt at være aktiv i ULF Ungdom. For sådan skal det altså være i vores egen organisation.

LAD OS SNAKKE

Tag fat i mig, formand Rikke Sørensen, når jeg er på kontoret om onsdagen, på mail ulf-ungdom@ulf-ungdom.dk eller telefon 7572 4688.

Lad os snakke om, hvad du kunne tænke dig at bidrage med. ULF og ULF Ungdom er de udviklingshæmmedes egne organisationer. Det er os, der bestemmer, og os selv, der gør tingene mulige.

Her er plads til at være og udvikle sig som den, du er.

Håber, vi ses!

*Vi ønsker alle medlemmer,
læsere og annoncører
en rigtig glædelig jul og
et lykkebringende nytår.*

