

ULFnyt

24. ÅRGANG • NUMMER 1 • FEBRUAR 2020

FLYTTE HJEMMEFRA

Tema med tips og tricks

POLITIKERE BAKKER ULF OP

Nye venner på Christiansborg

DINE RETTIGHEDER

Nej til forskelsbehandling



FOTO: LISSY SIMONSEN

Når man som Kim Würtz fra Skagen har mange venner, bliver man også inviteret til mange fester. Kim fik lyst til at gøre gengæld og holdt en stor fest, da han for nylig fyldte 49. En af gaverne var denne trøje fra det lokale ishockeyhold Frederikshavn White Hawks.

ULF

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

FORMANDEN HAR ORDET:

Af Lars Gjermandsen, formand for ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

FORMAND FOR ULF:

Lars Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

ANSVARSHAVENDE ULF/ULF UNGDOM:

Lars Gjermandsen

KONTAKTANNONCER:

Skal sendes til ULFs kontor:

ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

REDAKTØR:

Karin Svennevig Hyldig

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:

Intryk ApS • www.intryk.dk

TRYK:

PE offset A/S

Tømrervej 9, 6800 Varde

ÅBNINGSTIDER PÅ ULFS KONTOR:

Mandag fra kl. 9.00-17.00

Tirsdag fra kl. 9.00-15.00

Onsdag fra kl. 9.00-15.00

Torsdag fra kl. 9.00-15.00

Fredag fra kl. 9.00-12.00

TELEFONEN HAR ALTID LUKKET:

Mellem kl. 12.00-12.30

FORMANDEN TRÆFFES PÅ KONTORET:

Onsdag kl. 9.00-15.00

Tlf. 75 72 46 88

RÅDGIVNING FOR MEDLEMMER:

Mandag kl. 15.00-17.00 på tlf. 30 48 46 88

Godt nytår i godt selskab

Jeg håber, at I alle er kommet godt ind i det nye år.

Vi ULFere ser med spænding frem til et nyt år med masser af oplevelser.

Her i det nye år fortsætter vores gode samarbejde med politikerne.

Forår på Borgen

Vi har i 2019 fået kontakt til en hel række politikere, som har været forbi på besøg eller regner med at komme snart. Det er rigtig vigtigt, at politikerne ser, hvad vi laver, og forstår, hvorfor det er så vigtigt, at ULF eksisterer.

Da Folketingets formand Henrik Dam Kristensen (S) besøgte ULF-kontoret sidste år, blev vi inviteret på rundvisning på Christiansborg.

Nu er datoen også lagt fast. Det bliver i marts, og vi glæder os.

Vi vil høres og forstås

Jeg håber, at I ULF-medlemmer stadig vil hjælpe og støtte os i 2020. For det får vi brug for. I kan blandt andet bakke os op ved at komme med gode idéer og deltage i ULFs aktiviteter og kurser.

2020, tror jeg, bliver et godt år for ULF. Vi på kontoret gør alt, hvad vi kan, for at mennesker med udviklingshandicap bliver hørt, forstået, respekteret og hjulpet bedst muligt.

Også i år vil ULF fortsætte med at arbejde for, at vi kan få mere indflydelse på vores eget liv, og vi vil være på mærkerne, når besparelser rammer vores målgruppe.

Udviklingshæmmedes LandsForbund · Dæmningen 58 · 7100 Vejle · Tlf. 75 72 46 88 · Mail: ulf@ulf.dk · www.ulf.dk

ULFnyt er skrevet

AF ULFere TIL ULFere

Tekst og billeder sendes

SENEST 24. FEBRUAR

til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har bladet mellem

1. og 8. april.

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



Danskernes feriefavorit i Grækenland

Kreta • Grækenland

Hvis du holder af sol og varme, så er de græske øer en sikker vinder. Kreta har med sin sydlige placering over 300 solskinsdage om året. På Kreta er der rig mulighed for at opleve den smukke natur, enten på afstand, eller aktivt med f.eks. en vandretur. Som i resten af Grækenland er Kreta naturligvis også fyldt med levn fra fortiden, og man kan opleve antikke templer, og høre de spændende myter om de græske guder.

Vi skal bo på hotel Sirios Village, der er et af de større hoteller, tæt på strand og lokalt centrum, hvilket gør det nemt at udforske lokalområdet. På hotellet er der et væld af muligheder, hvis man ønsker at lave aktiviteter i sin ferie, underholdning, og mulighed for wellness.

Rejsetidspunkt og priser

1 uge

Afrejse: 22. maj 2020

Hjemkomst: 29. maj 2020

Pris pr. person v/2 personer i
delt dobbeltværelse kr

9.525,-

2 uger

Afrejse: 15. maj 2020

Hjemkomst: 29. maj 2020

Pris pr. person v/2 personer i
delt dobbeltværelse kr

13.225,-

Tillæg for eneværelse: 2.100 kr. pr. uge

Bemærk: Begrænsede antal værelser til denne pris

Prisen inkluderer

- Fly København/Billund/Aalborg – Chania t/r
- Bagage på fly t/r
- Transport mellem lufthavn og hotel t/r
- Ophold på Hotel Sirios Village med all inclusive
- Turistskat til hotellet
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

Tilmelding og betaling

1 uge

Depositum på 2.500 kr. betales ved tilmelding

Restbeløbet ved dobbeltværelse: 7.025 kr.

Restbeløbet ved eneværelse: 9.125 kr.

Betales senest d. 14. februar 2020

2 uger

Depositum på 4.000 kr. betales ved tilmelding

Restbeløbet ved dobbeltværelse: 9.225 kr.

Restbeløbet ved eneværelse: 13.425 kr.

Betales senest d. 14. februar 2020

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274.

Tekst: navn/Kreta

Husk: du skal have en rejseforsikring og afbestillingsforsikring når du rejser med ULF Ferie.



**Det gode
ferieliv,
når det er
allerbedst**



Zakynthos • Grækenland

Zakynthos, der er en af de græske øer, byder på smukke naturoplevelser, fine sandstrande, klart blåt vand og skøn varme. Her er der f.eks. gode chancer for at se nogle af de havskildpadder, der er specielle for området, og som bor på fredede strandområder. Denne smukke lille ø, der er på størrelse med Bornholm, ligger naturligvis også op til en bådture, f.eks. til det kendte lokale skibsvrag.

Vi skal bo på Hotel Caretta Beach der ligger i gåafstand fra stranden (ca. 850 meter). Hotellet ligger i byen Kalamaki, hvor der både er mulighed for shopping, og for at opleve de kendte græske retter, på små hyggelige restauranter. Dette hotel er et oplagt bud, hvis man f.eks. er en vandhund eller holder af at ligge ved poolen og nyde solen, der er nemlig hele 5 pools, og et vandland. Hotellet består af små lejligheder, hvor vi bor 2 (evt. 3) personer i hver.

Rejsetidspunkt og priser

1 uge

Afrejse: 7. september 2020
Hjemkomst: 14. september 2020

Pris pr. person v/2 personer
i delt dobbeltværelse kr.

10.200,-

Tillæg for eneværelse: 1.100 kr.

Bemærk: Begrænsede antal værelser til denne pris

Prisen inkluderer

- Fly København/Billund – Zakynthos t/r
- Bagage på fly t/r
- Transport mellem lufthavn og hotel t/r
- Ophold på Hotel Caretta Beach med all inclusive
- Turistskat til hotellet
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

Tilmelding og betaling

Depositum på 2.500 kr. betales ved tilmelding

Restbeløbet ved dobbeltværelse: 7.700,- kr.

Restbeløbet ved eneværelse: 8.800,- kr.

Betales senest d. 8. juni 2020

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274.

Tekst: navn/Zakynthos

Husk: du skal have en rejseforsikring og afbestillingsforsikring når du rejser med ULF Ferie.



ULF Ferie er formidler for Bravo Tours. Bravo Tours er teknisk udbyder.
Bravo Tours CVR. nr.: 21148180, medlem af rejsegarantifonden nr. 1242

Nej til uretfærdig forskelsbehandling

Sekretariatschef, Jane Jensen, fortæller i de kommende numre af ULFnyt om nogle af de ting, ULF arbejder for og kæmper imod.

TEKST: JANE JENSEN

Alle mennesker har ret til et arbejde. Det står der i artikel 23 af FN's verdenserklæring om menneskerettigheder. Langt de fleste mennesker vil nemlig gerne arbejde og bidrage til samfundet.

Det gælder selvfølgelig også ULFere. Derfor er det egentlig en god ting, at unge mennesker med et udviklingshandicap ikke længere automatisk får pension, når de bliver voksne. Alle skal ud og arbejde i det omfang, de kan. Fint nok.

Problemet er bare, at myndighederne kan bruge op til ti år på at finde ud af, hvor meget og hvordan en person kan arbejde.

30 rettigheder alle har

I ventetiden bliver mange unge med særlige behov parkeret på lave ydelser i stor usikkerhed om fremtiden og uden reel mulighed for at uddanne sig. Den praksis klæder ikke systemet og er i strid med andre

Selvbestemmelse kæmper vi stadig for

Vidste du, at det først i 1998 blev skrevet ind i Serviceloven, at mennesker med udviklingshæmning har ret til selv at bestemme over deres eget liv og deres egen hverdag ligesom alle andre?

Det står i loven og i menneskerettighederne, men mange steder er det stadig personalet ude i bofællesskaberne, der bestemmer, hvornår kærestepar må sove sammen.

Selvbestemmelse er en ret, vi stadig må kæmpe for.

håb **sikkerhed** **vennskab** **tryghed** **social- og økonomisk** **tryghed** **selvbestemmelse** **valg** **retfærdighed** **DINE RETTIGHEDER**

menneskerettigheder. For eksempel artikel 22 der slår fast, at alle har ret til social og økonomisk tryghed. Eller artikel 30 om at ingen må forringe eller tage dine rettigheder fra dig. Heller ikke selv om det kun sker i kort tid, eller selv om det er staten, der gør det.

Menneskerettighederne gælder for alle mennesker. Ikke alle lande respekterer menneskerettighederne, men Danmark har skrevet under og forpligtet sig.

Grænser for ventetid, tak

De lange ventetider på pensionsudredning er også i strid med servicelovens bestemmelser om selvbestemmelse til alle, herunder mennesker med udviklingshandicap.

Så ULF og ULF Ungdom har masser af gode argumenter imod de lange ventetider, og for at politikerne skal tage ansvar og sætte en grænse for, hvor længe man kan risikere at vente på sin udredning.

Synes politikerne, at det er rimeligt, at folk venter i fem år? Eller ti? Det vil vi i ULF og ULF Ungdom gerne vide. Og hvis grænsen bliver overskredet, vil vi råbe op.

En enkelt ULFer kan politikerne måske være lige glade med. Men en ULFer med fællesskabet i ryggen bliver de nødt til at lytte til. Og nogle af os er blevet ret dygtige til at tale alle ULFernes sag.



FORENKLET OG FORKORTET UDGAVE AF FN'S VERDENSERKLÆRING OM MENNESKERETTIGHEDER FRA 1948:

1. Alle mennesker er født frie og ligeværdige.
2. Menneskerettigheder gælder for alle mennesker.
3. Alle har ret til liv, frihed og sikkerhed.
4. Mennesker må hverken købes eller sælges.
5. Tortur og umenneskelig behandling er forbudt.
6. Alle har borgerrettigheder og -pligter.
7. Alle er lige for loven.
8. Enhver har ret til advokathjælp og til at få sin sag for en domstol, hvis rettighederne ikke respekteres.
9. Ingen må anholdes, tilbageholdes eller udvises vilkårligt.
10. Hvis du er anklaget for en forbrydelse, har du ret til behandling af din sag ved en uafhængig domstol.
11. Enhver er uskyldig, til det modsatte er bevist ved en retfærdig retssag.
12. Alle har ret til privatliv.
13. Alle har ret til at rejse frit.
14. Alle har ret til at leve i tryghed. Bliver du forfulgt, har du ret til at blive beskyttet i et andet land.
15. Alle har ret til en nationalitet.
16. Alle voksne har ret til at gifte sig og til at stifte familie uden tvang.
17. Alle har ret til at eje deres egne ting.
18. Alle har ret til at tænke, hvad de vil.
19. Enhver har ret til at have og sige sin egen mening.
20. Alle har ret til at være med i fredelige protester, møder og foreninger. Men ingen kan tvinges til at deltage.
21. Alle har ret til at vælge politikere og repræsentanter gennem retfærdige valg.
22. Alle har ret til grundlæggende social og økonomisk tryghed.
23. Alle har ret til et sikkert arbejde med retfærdig løn.
24. Alle har ret til fritid og hvile.
25. Alle har ret til mad, tøj, lægehjælp, et sted at bo og andre livs-fornødenheder.
26. Alle har ret til uddannelse.
27. Alle har lige ret til at dyrke sport, spille musik og blive informeret om videnskabelige fremskridt.
28. Alle lande skal arbejde aktivt for at fremme menneskerettigheder og friheder.
29. Alle skal respektere hinandens rettigheder. Også dig. Dine rettigheder kan begrænses af hensyn til andres rettigheder.
30. Ingen må forringe eller tage dine rettigheder og friheder fra dig. Heller ikke staten.

Kilde: Amnesty International

Ministeren vil samarbejde mere med ULF

Astrid Krag besøgte Vejle-kontoret 6. januar og erklærede sin fulde støtte til, at mennesker med udviklingshandicap får mere at sige i deres eget liv.



TEKST: OLE CHRISTIAN MADSEN, ULFS POLITIKTOLK • FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

Social- og indenrigsminister Astrid Krag (S) tager hatten af for det arbejde, ULF gør for mennesker med et udviklingshandicap i Danmark.

Det fortalte hun, da hun i januar var forbi ULFs hovedkontor i Vejle.

Ministeren mener, at der både er plads til ULF og brug for en organisation, der sætter respekt og livskvalitet for mennesker med et udviklingshandicap på dagsordenen. Her henviste hun både til ULFs rådgivning og kurser, ULF Ferie, babysimulatorerne, aktiviteterne og alt det andet.

ULFere skal ind i debatten

Ikke mindst mener ministeren, at der er brug for at formidle og informere om samfundet på ULF-sprog, så mennesker med et udviklingshandicap også kan forstå samfundet.

Hun inviterede ULF til et samarbejde om, hvordan man sikrer mennesker med et udviklingshandicap i Danmark en stemme i samfundsdebatten og bedre mulighed for at bidrage med nye vinkler på, hvordan ULF og mennesker med et udviklingshandicap kommer med rundt om bordet, når der træffes beslutninger om deres liv.

Invitation til ministerkaffe

Det er ULF eksperter i. Astrid Krag efterlod også en kaffe-invitation til de ULFere, der skal over og besøge Folketingets formand på Christiansborg.

ULF takker for støtten fra socialministeren og ser frem til et godt samarbejde.

Karina Adsbøl (MF): **Fortsæt kampen!**

DF's handicapordfører kalder fællesskabet i ULF "helt specielt".



TEKST OG FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

Folketingsmedlem og handicapordfører for Dansk Folkeparti, Karina Adsbøl, har besøgt ULF-kontoret i Vejle for at se og høre, hvad ULF kan og gør.

Især fællesskabet i ULF fandt folketingspolitikeren helt specielt, fordi de 4.000 medlemmer, der alle er mennesker med udviklingshandicap, selv styrer, udvikler og driver ULF.

“ULF kan ikke undværes”

Karina Adsbøl mener ikke, ULF kan undværes i vores samfund.

Hun opfordrer os til at fortsætte kampen for, at alle mennesker med udviklingshandicap i Danmark kan blive integreret i samfundet.

Medlemmernes helt egen forening

Vidste du, at ULF er en selvstændig forening, der drives og ejes af medlemmerne, og at ULF selv tjener penge til sit politiske og sociale arbejde ved at lave kurser og projekter?

ULF er virkelig enestående, men foreningens økonomi er sårbar. Britta Nielsen-sagen var sidste år tæt på at lukke ULF, fordi projektmidlerne i flere måneder blev holdt tilbage, da myndighederne skulle have overblik over svindlens omfang.

Hvis du har lyst til at give et større eller måske et ganske lille bidrag til ULFs overlevelse, vil det blive modtaget med kyshånd.

Du kan sende din støtte via MobilePay på 20 27 74 08 og være med til at sikre såvel foreningens overlevelse som vores indsatser for mennesker med udviklingshandicap.

Til møde i **Socialpolitisk Netværk**

Handicaporganisationerne og politikerne i Vejle mødes med jævne mellemrum for at blive lidt klogere på sig selv og hinanden.

TEKST: CLAUDS FREDERIKSEN • FOTO: LEIF MADSEN

I 15-16 år har Leif Madsen fra ULF siddet med i Socialpolitisk Netværk i Vejle. Efterhånden er han så gammel i gårde, at han fungerer som en form for vært, der byder velkommen og præsenterer dagens oplægsholder.

For der er som regel en oplægsholder på de fem-seks årlige møder i Socialpolitisk Netværk.

Til november besøger indenrigs- og socialminister Astrid Krag (S) udvalget, og Leif Madsen glæder sig.

Glæder sig til Astrid Krag

“Hende har jeg fået et rigtig godt indtryk af. Hun snakker stille og roligt med folk,” siger han.

Leif Madsen er meget glad for at være med i netværket.

“Det er et rigtigt spændende job. Jeg prøver at få politikerne til at forstå, at vi også gerne vil have indflydelse på vores eget liv,” siger han.

Politikere skal lære at tænke sig om

“Vi skal have dem til at tænke sig bedre om. Og spørge os, hvad vi synes,” tilføjer Leif Madsen.

Billedet er fra det seneste møde i Socialpolitisk Netværk, hvor handicapordfører for Dansk Folkeparti, Karina Adsbøl, holdt oplæg.

Et godt og inspirerende oplæg, understreger Leif Madsen.

“Vi har en virkelig god kommunikation med de lokale politikere og også med Folketinget,” siger han.



Vellykket tur til Tidens Samling

Flere af genstandene på museet har været med i film.

TEKST OG FOTO: KIRSTEN BASTHOLM

11 nysgerrige ULFere dukkede op, da Odensekredsen rundede sæsonens arrangementer af med en tur i Tidens Samling i Odense.

Det begyndte med en samler

Tidens Samling er et kulturhistorisk museum, som er bygget op omkring en enkelt samler, Annette Hage, der åbnede sin første udstilling og museumsbutik med gamle ting og gammelt tøj i 1968.

Man må gerne røre

I dag er hendes datter, Cecilie Ning Hage, direktør for samlingen, der har leveret rekvisitter og kostumer til en række film.

Samlingen består af en masse små tableauer, hvor man kan se en lille bid typisk hverdag i 70'erne eller 20'erne. Man må gerne sidde i møblerne, bladre i bøgerne, røre ved tingene og lukke øjnene – drømme sig tilbage til en helt anden hverdag, hvor der kun var en kanal på fjernsynet eller måske slet ingen skærme i et almindeligt dansk hjem.

Alle deltagerne syntes, det var en meget spændende og rigtig vellykket eftermiddag.





TEKST OG FOTO: IDRÆTSSKOLEN FOR UDVIKLINGSHÆMMEDE

Københavnsk idrætsskole hædret

Mennesker med udviklingshæmning bliver stærkere i Grøndalscentret.

Dengang det hele begyndte for 25 år siden på Tingbjerg Skole, var det der med at komme ud og røre sig noget ret nyt for mange af eleverne på det, der dengang hed Idrætsdaghøjskole for Udviklingshæmmede.

Eller som socialborgmester Mia Nyegaard sagde det, da hun på FN's Internationale Handicapdag 3. december kom på overraskelsesbesøg i idrætsskolens nuværende lokaler i Grøndalscentret for at overrække Københavns Kommunes Handicappris på 6.000 kroner til forstander Søren Stenkilde:

“Det var en anden tid. Skal vi sige en mindre aktiv tid?”

Dengang var hjemmerullede smøger og usund kost hverdag på mange bosteder. Nogle af daghøjskolens elever var i så dårlig form, at de knap kunne løbe, fortalte socialborgmesteren, der selv med stor fornøjelse træner en del og dyrker yoga.

Et nyt og stærkere menneske

“Hos jer var det en anden sag. Hos jer fik man knæene op og benene på nakken. Hos jer fik man styrke og smidighed. Jeg ved, hvor meget det betyder for livskvaliteten, når man har brugt sin krop og er træt på den gode måde. Man bliver et andet menneske”, sagde hun.

Klar, parat flyt hjemmefra!

Tøjet skal vaskes, der skal købes mælk og toiletpapir, og elregningen skal betales til tiden. Du kan godt blive overvældet af, hvor mange ting der skal være styr på, når du flytter hjemmefra.

Et nyt kapitel i livet begynder, og det er fedt, men selvfølgelig vil der være udfordringer, så tag imod al den hjælp og støtte, du kan.

Hvis du får førtidspension, kan du søge om boligstøtte, og måske er der også andre støtteordninger, du kan få glæde af, når du flytter hjemmefra. Snak med din sagsbehandler, som har overblikket.

Du skal også finde en internetudbyder. Dit telefonselskab kan muligvis komme op med et godt tilbud. Og måske skal du ud og vælge elselskab. Ellers risikerer du, at der pludselig ikke kommer strøm ud af kontakterne.

OBS: Husk også at melde adresseændring til alle dem, der sender dig fysisk post. ULF og ULFnyt ikke mindst!

Besøg banken og Borgerservice

Der er to adresser, hvor du med fordel kan henvende dig først, når du skal finde balancen på egne ben. To

steder hvor de kan hjælpe med det meste og måske endda guide dig til at få lavet en to do-liste, allerede inden du flytter: banken og Borgerservice.

I BANKEN kan du få hjælp til at lægge et budget, finde ud af, hvilke forsikringer du skal tegne, og måske lægge lån om, så du får mere luft i økonomien. Bed om et møde med din bankrådgiver, så I sammen kan finde ud af, hvilke regninger der skal betales automatisk, og hvilke du selv skal holde øje med. Et budget er også en tjekliste, som hjælper dig til at få styr på alt det nye.

I BORGERSERVICE skal du fortælle, at du har fået ny adresse. Du kan også forny dit sygesikringskort, lave pas og NemID, hvis du ikke har det allerede og i det hele taget få hjælp til alt det, der har med det offentlige at gøre. Borgerservice kan desuden hjælpe dig videre, hvis du skal have ændret dine skatteoplysninger eller søge om støtte fra det offentlige. Den samme hjælp kan du få på borger.dk, men hos kommunens borgerservice kan du komme til at tale med et levende menneske. Mennesker er bare bedre til at forstå, hvad du har brug for, end en hjemmeside. Punktum.



Tre måder du kan bestille eller lave om på dit NemID på:

- Online på www.borger.dk.
- Ved at møde op hos Borgerservice i din kommune.
- I din bank.

I Danmark kan du komme i kontakt med det offentlige plus banker, teleselskaber, pensions- og forsikringsselskaber med NemID.

NemID kan faktisk blive OK nemt nok

Du skal huske et brugernavn og et password for at få en talkode, som du så skal finde på dit NemID-nøglekort, hvor den står sammen med en anden sekscifret kode, som du skal taste ind for at få adgang.

Det er lidt bøvl, og hvis du taster en lillebitte fejl, kan du ikke få din post, betale dine regninger, eller hvad det nu lige er, du skal bruge NemID til. Mange har brug for hjælp hver eneste gang, de logger ind med NemID, men det kan faktisk blive nemmere, hvis du downloader NemID's nøgleapp.

Så skal du bare logge ind én gang. Derefter kan du komme i netbanken og alt muligt andet med din telefon eller iPad og dit fingeraftryk.

OBS: Du må aldrig tage billeder af dit nøglekort eller låne det ud til andre. Det er din personlige adgang til næsten alt. Blandt andet til dine penge. Så gem det et sikkert sted.

e-Boks er din digitale postkasse

Post fra det offentlige lander i din e-Boks, som du kan komme ind i med NemID og/eller e-Boks-appen, som giver dig lettere adgang fra din egen telefon.

Du kan også vælge at få post fra banken, din arbejdsgiver, forsikringsselskabet og alle mulige andre i din e-Boks.

Du kan få en sms, hver gang der er ny post i den digitale postkasse, men det er dig, der har ansvaret for at tjekke den jævnligt.

HUSK også at sætte dit navn på din nye fysiske postkasse. Indimellem kommer der stadig gammeldags papirpost.



Ti vigtige ting du ikke må glemme på dit flyttelæs

Nogle ting er lettere at regne ud end andre. Din dyne, laptop, madras, toiletsager, evt. medicin og håndklæder giver måske lidt sig selv.

Du kan købe færdige pakker med det mest nødvendige til køkkenet: Gryder, pander, tallerkener, service med videre, men har du også tænkt på:

- Køleskab. I nogle lejemål følger det med. I andre ikke.
- Støvsuger og andre rengøringmidler og -redskaber.
- Krydderier, sukker, mel og andre helt basale madvarer.
- Førstehjælpskasse. Røgalarm?
- Vaskepulver.
- Toilettepapir.
- Navneskilt til din dør.
- Stole og et spisebord. Fordi du hurtigt bliver træt af at bo i sengen.
- Lys. Det kan være en lommelygte eller en batteridrevet lampe. Bare indtil du får de rigtige lamper sat op.
- Nøglen.

Tip: Røde Kors har på sin hjemmeside rodekors.dk en rigtig fin liste i to spalter med det aller mest nødvendige til venstre og det, der også er rart at have, til højre.

Andre hjemmesider der er gode at kende:

skat.dk

Her kan du logge ind med NemID og rette dine skatteoplysninger eller prøve at få overblik. Du kan også ringe til skat og sikre dig, at alt kører, som det skal: 72 22 28 28.

borger.dk

Her er porten til det meste af det offentlige, digitale Danmark. Her ligger også en flytteguide med en god tjekliste, du kan løbe igennem. Du kan komme til e-Boks og andre offentlige hjemmesider som for eksempel Udbetaling Danmark denne vej.

rejsekort.dk

Her kan du bestille rejsekort og betale for dine rejser på nettet eller tjekke ud, hvis du har glemt det. Og hvis det driller, kan du ringe: 70 11 33 33.

sundhed.dk

Hvornår var du til læge eller på skadestuen sidste år? Hvad for noget medicin har du fået ordineret? Og er din tid til undersøgelse blevet ændret? Alle sådan nogle spørgsmål kan du få svar på her.

forsikringsportalen.dk

Indbo- og elektronikforsikring har de fleste brug for. En rejseforsikring kan også være en god idé. På denne hjemmeside kan du få en gratis behovs-analyse, vejledning og tre gode tilbud fra uvildige rådgivere. Telefonen er åben om formiddagen: 41 91 91 91.

OBS:

Du kan også søge om at slippe for at være digital borger, så du får al din post på papir. Det skal godkendes af din hjemkommune, så spørg din sagsbehandler, hvis det har interesse.

Tag på kursus

ULF laver faktisk nogle ret gode kurser i "min egen økonomi", hvor du får hjælp til at styre udenom de værste økonomiske fælder og tips til at få fod på økonomien.

Snak evt. med din ULF-kredsformand, hvis du er interesseret i at høre mere. Eller ring på 7572 4688 og snak med Joan.

Flytning koster kassen

Det er ikke nogen billig fornøjelse at skifte adresse. Uanset om du hyrer et flyttefirma eller får shang-hajet vennerne til at slæbe alt dit indbo, må du til lommerne.

Flyttefirmaer er dyre men effektive og forsikrede, hvis noget går i stykker. Er vennerne så søde at hjælpe, må du både diske op med drikkevarer og pizza på dagen og måske en tur i biografen eller en hyggemiddag senere.

Måske kender du en handyman (m/k), der kan hjælpe med at hænge lamper, spejle og billeder op. Han/hun skal også have et eller andet som tak for hjælpen.

Og så kommer der altid noget, man ikke lige kunne forudse. Lidt gennemtræk på kontoen er snarere reglen en undtagelsen. Men følelsen af at være konge/dronning i sit helt eget hjem er altså det hele værd, siger de, der har prøvet.

Til alle medlemmer af ULF:

Hvis du er flyttet, eller hvis ULF måske ikke har dine rigtige kontaktoplysninger, så ring til kontoret i Vejle på: 7572 4688, så vi kan få det rettet.

Første gang er den sværeste

Tre ULFere fortæller om udfordringerne ved at flytte hjemmefra.

INTERVIEWS: CLAUS FREDERIKSEN

"Jeg var godt nok stolt, da det lykkedes mig at lave den bedste hvide sovs"

Leif Madsen fra Vejle har prøvet lidt af hvert. Familien flyttede en del rundt, så Leif nåede både at bo i Grejsdalen, Trædballe og forskellige steder inde i Vejle, før han flyttede hjemmefra. Han har også boet på De Kellerske Anstalter i Brejning, på Livø og hos en plejefar.

Men først da Leif Madsen i 1975 flyttede ind i sin egen lille lejlighed hos en vognmand, følte han for alvor, han var flyttet hjemmefra.

"Jeg havde kun lært at stege medisterpølse og koge kartofler, så jeg måtte bare i gang. Og jeg var godt nok stolt, da det lykkedes mig at lave den bedste hvide sovs. Jeg fik også lært at vaske tøj. Hvidt for

sig og kulørt for sig. Min far hjalp mig med at tegne forsikringer og lave en budgetkonto i banken. Så vidste jeg, hvad jeg havde at bruge jo..."

Økonomien var dog en udfordring. Den hang ikke rigtigt sammen, husker Leif Madsen.

"Jeg kunne ikke forstå, at pengene så hurtigt fik ben at gå på. Men det kunne min mor. Køber du afskåret pålæg hos slagteren???, spurgte hun. Så kan jeg da godt forstå, du ingen penge har."

Leif Madsen så meget dårligt, da han var ung. Det hele blev meget bedre og lettere efter 1985, hvor han fik opereret sine øjne.



"Det er så fedt, at jeg selv kan lave reglerne og bestemme, hvad jeg vil have at spise, og hvem der kan komme på besøg"



Rikke Sørensen er født og opvokset i Odense. Første gang, hun flyttede hjemmefra, var, da hun som teenager tog på Rødding Fri Fagskole i Sønderjylland for at lære at lave sund mad, holde styr på sine penge og i det hele taget klare sig selv.

Senere flyttede hun på Støttecentret Klostervej i Odense, og i dag bor hun i sin egen lejlighed, så på en måde er hun flyttet hjemmefra tre gange.

"Jeg glædede mig helt vildt til at flytte på Klostervej, men det var også ret uoverskueligt. Forvirrende med ture i Ikea og alt for mange flyttekasser. De sidste flyttekasser måtte mine forældre hjælpe mig med at pakke ud," siger hun.

"De hjalp mig også med at tegne forsikringer og søge boligstøtte. Alt det med NemID, kreditkort og budgetkonto kunne jeg godt finde ud af selv. Men jeg blev udfordret, og mit bedste råd til alle, der skal til at flytte hjemmefra, er at tage imod den støtte, de får tilbudt," siger Rikke Sørensen.

I dag klarer hun helt sig selv i sin egen lejlighed.

"Det er så fedt, at jeg selv kan lave reglerne og bestemme, hvad jeg vil have at spise og hvem der kan komme på besøg," siger hun.

"Hjernen skulle lige vænne sig til alt det nye"

Asger Drewsen flyttede hjemmefra for snart 20 år siden. Først til en ungdomsbolig på landet, så i egen lejlighed og for ni år siden flyttede han til en mere attraktiv lejlighed i Vejle, hvor han stadig bor.

Han nyder det selvstændige liv, men husker også tydeligt den følelse af tomhed og ensomhed, der især prægede de første to flytninger.

"Da alle flyttefolkene var gået, tændte jeg for fjernsynet, og så pludselig føltes det lidt underligt. Jeg var helt alene. Havde kun mig selv. Ingen stillede spørgsmål," husker han.

Tomheden kom han hurtigt over, men der var også andre ting, Asger Drewsen lige skulle vænne sig til.

"Hjernen skulle lige vænne sig til alt det nye. Jeg havde jo boet på landet, så jeg var ikke vant til, at man bare kunne gå i Rema og købe en ny, hvis der var sprunget en pære. Alting var så meget lettere inde i byen. Jeg glemte bare, at der var butikker lige udenfor døren. Så første gang, der sprang en pære, gik jeg over til en kammerat for at få hjælp. Det, syntes han, var lidt mærkeligt," smiler Asger Drewsen.

"Og så begyndte der at komme gæster, som ikke var til at smide ud. Min mor og far gjorde sig fri af mig, men de kunne også godt lide at komme på besøg. Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle sige, men da de havde siddet i sofaen en halv time, blev jeg alligevel nødt til at spørge: Skal I ikke snart videre?"



En herlig næsten rund festdag

Der var ikke sparet på noget, da Kim fra Skagen holdt 49 års fødselsdag.



TEKST OG FOTO: LISSY SIMONSEN

49-årige Kim Würts er en rigtig charmetrold, der bliver inviteret til masser af fester. På det seneste har han været til mange runde fødselsdage, derfor fik han også lyst til selv at invitere en masse glade mennesker på god mad og levende musik.

Dygtig duo på scenen

Både Kim og hans mor, Jonna, havde rigtig lagt sig i selen for at arrangere en god fest for de 70-80 gæster, der mødte op. De havde fået Nørskov & Bech fra Aalborg til at komme og underholde med al den



bedste musik fra sidste halvdel af forrige århundrede: 60'erne, 70'erne, 80'erne og 90'erne.

I topform til 50

Festen blev holdt i Marinestuen i Skagen. På menuen var der skinke med tilbehør, lagkage, chokolader, kransekage, is og hotdogs til natmad.

Der blev sunget fødselsdagssange og hygget i godt selskab. Så nu er Kim og mor Jonna i træning til næste år, hvor festraketten fylder rundt.



VÆR MED TIL EN WORKSHOP OM FOTOGRAFERING

ULF Medie vil gøre dig til en bedre fotograf



TID OG STED:

Lørdag 14. marts fra klokken 11 til 16 i Vejle. Vi mødes ude ved indgangen i gården bag ULF-kontoret på Dæmningen 58, går i samlet flok til Foreningernes Hus (Vissingsgade 31) og får en kort information om dagen.

INDHOLD:

- Vi skal nørde digital fotografering.
- Vi skal ud i Vejle og skyde de gode forårsbilleder – blive bedre til at få "det gode skud" i kassen.

Vi skal snakke om:

- hvordan man får det gode billede i kassen
- lyset
- baggrunden
- hovedmotivet / hvad skal billedet vise?
- program P.
- aldrig blitz (eller næsten aldrig)
- opstilling
- fordele og ulemper ved peg og klik-kameraer og digital spejlrefleks

HUSK:

Kun ULF-medlemmer kan deltage og skal melde sig til hos Claus på claus@ulf.dk eller på 7572 4688 inden 1. marts.

Kurset er gratis efter først til mølle-princippet, og der er 12 pladser.

Tag kamera, iPad, iPhone, smartphone, tablet eller bærbar computer med!

KÆRESTESIDERNE



FIND FLERE KONTAKTANNONCER
PÅ KNUUS.DK

KÆRESTE SØGES I MIDTJYLLAND

Jeg er en mand på 41 år, som blev blind for 13 år siden. Jeg savner en sød kæreste på 36 til 46 år.

Jeg kan godt lide at gå til koncert og festival. Jeg kan også godt lide at gå en tur ude i naturen, se tv og danske film, lave mad og gå ud at spise.

Venlig hilsen Thomas

Telefon 50 37 42 28

OMSORGSFULD KÆRESTE SØGES

Jeg er en mand på 48 år, der bor i Holbæk. Jeg kan godt lide at se danske film, gå til koncerter, høre musik, gå i biografen og tage ud at spise.

Mine interesser er sport og at lave mad i en klub. Jeg søger en omsorgsfuld og sød kæreste på 35-50 år, som ikke ryger.

Venlig hilsen Jan Olsen

Hubenvang 1, 4300 Holbæk, telefon 22 62 66 98

MAND FRA ODENSE SØGER KÆRESTE

Jeg er en mand på 42 år, der søger en kæreste i alderen 35 til 45 år. Du skal helst bo på Fyn.

I min fritid kan jeg godt lide at rejse, opleve natur og kultur, tage ud at spise eller gå i biografen.

Kærlig hilsen Jacob Hemberg

Jacobhemberg@gmail.com

TO KÆRESTER SØGES

Jeg er en mand på 50 år, der bor i min egen lejlighed i Gelsted.

Jeg søger to dejlige damer i alderen 46 til 50 år. I skal komme fra Fyn, Sjælland eller Næstved.

Jeg elsker at lave en god middag med lys på bordet. Jeg kunne også godt tænke mig, at I kunne komme og besøge mig nogle dage, så vi kan lære hinanden at kende. Jeg vil gerne tage ud at spise med jer.

Kærlig hilsen Karsten

Telefon 22 24 81 12

SØD PIGE SØGES

Jeg hedder Jacob og er en rar og omsorgsfuld mand på 47 år. Jeg bor i min egen lejlighed i et bofællesskab i Hedensted.

Jeg ønsker en rolig kvinde, jeg kan dele mine weekender med. Måske kan vi en gang imellem overnatte hos hinanden.

Jeg kan godt lide en god kop kaffe, gå en tur, se på lastbiler, hygge foran tv, sidde med min iPad, tage i biografen og tage ud at spise.

Det ville også være dejligt, hvis vi i løbet af ugen kunne tale i telefon sammen.

Kærlig hilsen Jacob

Telefon 53 95 79 86

KÆRESTESIDERNE



FIND FLERE KONTAKTANNONCER
PÅ KNUUS.DK

KVINDE SØGES

Jeg er en mand på 51 år, og jeg savner virkelig meget en kæreste på 35-50 år.

Jeg bor i Birkerød i Nordsjælland og har ikke kørekort og bil på grund af sygdom. Er ikke-ryger og drikker aldrig.

Mine interesser er musik, gåture og rejser til varme lande.

Kærlig hilsen René Pagh

Telefon 26 28 15 15. Mail: r1pagh@gmail.com

FYNBO SØGER KÆRESTE

Jeg hedder Karsten og er 44 år. Jeg bor i min egen lejlighed på Sydfyn. Jeg er en stille og kærlig mand.

Jeg er glad for at se sport, film og serier i tv.

Jeg vil rigtig gerne have en kæreste, jeg kan forkæle og hygge mig med. Du skal helst bo på Fyn.

Alder har ingen betydning. Det, der betyder noget, er, at du er ærlig og kærlig.

Kærlig hilsen Karsten

Telefon 60 21 88 09

UNG FYR SØGER KÆRESTE

Jeg søger en sød kvinde helst fra Sjælland.

Kærlig hilsen Kenneth Johansen

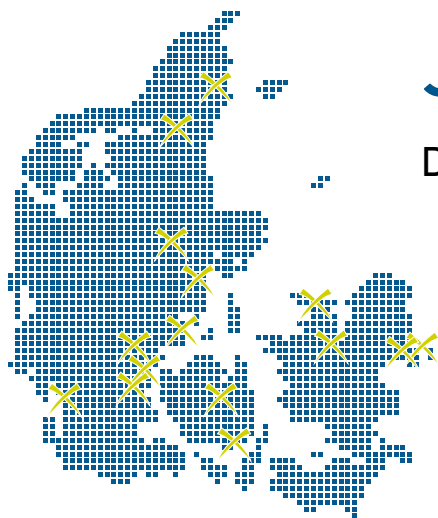
Frimestervej 71, 2. tv., 2400 København NV

Send en lille tekst om dig selv,
og hvem du gerne vil møde til:

ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

ULFnyt og knuus.dk er kun for ULFere, og du får hurtigst kontakt, hvis du skriver telefonnummer i din annonce. Du kan også bede om at være anonym, men ULF skal selvfølgelig have dit navn og telefonnummer/adresse at sende svarene videre til. Kontaktannoncer uden kontaktoplysninger bliver kasseret.





Jul med ULF

Der blev kræset for kredsene



VEJLE: DUFTENDE JULEHYGGE

7. december stod der småkagedej klar, og der var julemusik i højttalerne i Foreningernes Hus fra ni om morgenen til tre-fire stykker om eftermiddagen. Det blev en herlig julehyggedag i godt selskab med skønne dufte af jødekager, vaniljekranse, pebernødder og dejlig varm kaffe. Til frokost var der varme frikadeller, og til om eftermiddagen havde Hanne lavet æbleskiver. Et godt medlemsarrangement, som bestyrelsen gerne vil gentage til næste år.

Tekst og foto: Asger Drewsen



HORSENS: NÆSTE ÅR PRØVER HORSENS-KREDSEN NOGET NYT

Personalet på Flammen var heldigvis fleksible, så der skulle ikke betales for det afbud, der tikkede ind, kort før Horsens-kredsen holdt sin årlige julefrokost 13. december. Der var mini-smørebrød, mange slags kød, lasagne, kartoffelmos, flødekartofler og en rigtig flot salatbar. Næste års julefrokost er allerede bestilt. Det bliver i Håndværkerforeningen med det store traditionelle julebord til 300 kroner.

Tekst og foto: Tina Madsen



RIBE: 14 MED TIL JULEFROKOSTDEBUT

Der var risengrød, grillmenu og softice til dessert, da den spritnye Ribekreds holdt sin første julefrokost på Flammen i Esbjerg. 14 medlemmer deltog. Alle hyggede sig og nød maden. Deltagerne var enige om, at det var et godt arrangement, der sagtens kan tåle en gentagelse næste jul.

Tekst: Leif Beck

Foto: Jonas Riis



VEJLE: PAKKESpil BLEV EN STOR SUCCES

Alle klassikerne var på bordet: Sild og karrysalat, fiskefilet med remoulade, skinke med grønlangkål, varm leverpostej og risalamande med kirsebærsovs, da Vejlekredsen holdt sin årlige julefrokost i Foreningernes Hus 14. december. Efter maden blev der spillet om fine pakker. Deltagerne var ikke i tvivl: Vi kommer igen til næste år.

Tekst og foto: Leif Madsen



AARHUS/FAVRSKOV: HYGGELIGT MED EN DRINK BAGEFTER

Når to kredse slår sig sammen, skal der bestilles et stort bord. Så det havde ULFerne fra Aarhus og Favrskov gjort, da de holdt julefrokost på Flammen i Aarhus. Jonas Riis kom forbi og tog billeder til ULFnyt, som deltagerne glæder sig til at se i bladet. Efter al den gode mad tog en flok glade ULFere videre i byen og fik en drink.

Tekst: Karina Due Lorentzen

Foto: Jonas Riis & Thorbjørn Nielsen



Kom med i maskinrummet på ULFnyt

Har du næse for den gode historie?

Kunne du tænke dig at hjælpe til med at tage fotos og lave artikler til ULFnyt, ULFs helt eget blad, som laves af ULFere og læses af ULFere?

Så har du chancen lige nu.

Kontakt Claus fra ULF Medie på telefon 7572 4688 mandag – torsdag mellem kl. 10 og 12 eller på mail: claus@ulf.dk

ULFnyt udkommer seks gange om året, og vi aftaler på mediemøderne, der afvikles i Vejle, hvad der skal i bladet næste gang.





DR søger ULFere til testpanel

Danmarks Radio skal bruge ti ULFere til at teste digitale tilbud som DR's tv-app, dr.dk osv.

Testpanelet skal hjælpe DR med at finde ud af, hvordan det bliver let for alle mennesker at bruge de mange forskellige apps, podcasts, hjemmesider med videre.

Din opgave bliver at sige din ærlige mening, gøre DR opmærksom på, hvor der opstår problemer, og hvordan tjenester eventuelt kan forbedres.

Du behøver ikke kunne læse og skrive for at være med, men du skal være bruger af DR, og du skal have en mailadresse. Alt kan gøres hjemmefra, men du bliver også inviteret til workshops i DR. Her vil din transport blive betalt, men ellers er jobbet som tester ulønnet og frivilligt.

Hvis du kunne tænke dig at blive en del af testpanelet, eller hvis du vil høre mere om det, så skriv til ole@ulf.dk

Politiktolk Ole Christian Madsen i Vejle kan fortælle mere, hvis du er interesseret.

