



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

26. ÅRGANG • NUMMER 4 • AUGUST 2023

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: ASGER DREWSEN

GOOOO FEEEST...

Billedet her kunne godt forestille et farverigt festoptog, men det er faktisk højdepunktet i et studieprojekt om borger-demokrati. 56 pædagog-studerende og en masse glade festival-gæster deltog i optoget på årets Sølund Musik-Festival. Læs mere om sommerens festivaler side 13, 15 og 17.

NY BREVKASSE

ULF Linjen udkommer nu også på tryk
Læs side 19-21

TECH-KAPTAJN

Kalle Vesterdal Carlsson har taget kørekort til drone
Læs side 27

ANNETTE ANBEFALER

Anmelder Annette Hansen finder spændende lydbøger
Læs side 31

FORMAND FOR ULF:

Lars Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

ANSVARSHAVENDE**ULF/ULF UNGDOM:**

Lars Gjermandsen

KONTAKTANNONCER:

Skal sendes til ULF's kontor:

Sjællandsgade 32, 7100 Vejle

REDAKTØR:

Karin Svennevig Hyldig

GRAFISK**TILRETTELÆGGELSE:**

Intryk ApS

www.intryk.dk

TRYK:

PE Offset A/S

Tømrervej 9, 6800 Varde

ÅBNINGSTIDER**PÅ ULF'S KONTOR:**

Mandag	fra kl. 9.00-15.00
Tirsdag	fra kl. 9.00-15.00
Onsdag	fra kl. 9.00-15.00
Torsdag	fra kl. 9.00-17.00
Fredag	Lukket

FORMANDEN TRÆFFES**PÅ KONTORET:**

Onsdag kl. 9.00-15.00

Tlf. 75 72 46 88

RÅDGIVNING OG STØTTE:

ULF-LINJEN: 75 72 46 88

Alle ugens dage 10-14
samt mandag til torsdag 18-21**FORMANDEN HAR ORDET:**

Af Lars Gjermandsen, formand for ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Ikke i orden: Toiletbesøg kræver kredittkort...

Tidligere tog toiletterne på banegårde og togstationer imod kontanter.

I dag skal kontokortet frem flere steder. Det udelukker nogle mennesker, heriblandt ULF'ere, fra at komme på toilettet.

Vi synes virkelig, det er krænkende for menneskers værdighed og rettigheder. Alle kan jo komme ud for at skulle på toilettet. Ikke mindst hvis man er på en længere rejse. Men langt fra alle ULF'ere har et kontokort.

Eksempel på ringe retssikkerhed

Et medlem har ringet til kontoret og bedt ULF om at gøre noget ved problemet. Nu har vi i første omgang gjort opmærksom på det her i vores blad. Om vi så også kan løse det, er straks en anden sag. Vi vil gerne. Men måske kræver det lidt flere muskler, end vi har nu og her.

ULF's næstformand, Jette Tastensen, har derfor planer om at byde ind med de digitaliserede toiletter som et

konkret eksempel på manglende retssikkerhed for mennesker med udviklingshandicap. Den type eksempler er der stor brug for i vores politiske samarbejde med Lev og andre organisationer.

Sammen står vi stærkere

Som formand vil jeg desuden opfordre jer medlemmer til at hjælpe hinanden derude. Hvis I f.eks. ser en, der har problemer med at komme på toilettet, kan I måske hjælpe eller få andre til det. Jo mere vi hjælper hinanden, des stærkere står vi. Ældre og børn kan jo også have problemer med at komme på toilet, hvis det kræver kredittkort. Og det er da heller ikke i orden. Vi skal allesammen hjælpe hinanden.

Når det så er sagt, synes jeg virkelig også, det er frustrerende, at nogen overhovedet kan finde på at gøre det umuligt for nogle grupper at komme på toilettet. Det er altså en ommer, DSB.



Udviklingshæmmedes LandsForbund · Sjællandsgade 32 · 7100 Vejle · Tlf. 75 72 46 88 · Mail: ulf@ulf.dk · www.ulf.dk

ULFnyt er skudt og skrevet AF ULF'ere TIL ULF'ere

Tekst og billeder til ULFnyt nr. 5 sendes **SENEST 4. SEPTEMBER** til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har blad nr. 5 mellem 12. oktober og 19. oktober.

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



Solskin og
lækre
sandstrande

All
Inclusive



La Palma i januar 2024

Savner du også solen i januar måned? Tag med ULF Ferie til La Palma som er en del af den kanariske ø-gruppe og måske den mest uberørte ø, hvor naturen stolt viser en blanding af frodig regnskov, sorte sandstrande og det azurblå hav.

Vi skal bo på Hotel H10 Taburiente Playa som ligger lige midt i den charmerende ferieby Los Cancajos. Byen er ikke særlig stor, men har en hyggelig strandpromenade med små tapasbarer, butikker og dejlige sandstrande. Hovedbyen Santa Cruz ligger kun få kilometer derfra.

Hotellet byder på et væld af gode, sjove og underholdende aktiviteter. Du kan evt. bruge dagen ved en af de 2 pools og nyde maden i restauranten.

Hotellens værelser er hyggelige og har eget bad/toilet. WiFi er inkluderet i prisen.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 26. januar 2024

Hjemkomst: 2. februar 2024

Pris pr. person i delt dobbeltværelse: **11.900,-**

Tillæg for eneværelse (begrænset antal): 1.300 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København – La Palma t/r
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel H10 Taburiente Playa
- Hotelophold med All Inclusive
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding gerne inden d. 1. oktober 2023

Depositum på 3.000 kr. betales ved tilmelding (Send tilmeldingsblanket eller tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk)

Restbeløb ved dobbeltværelse: 8.900 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 10.200. kr.

Restbeløb betales senest d. 1. november 2023

Kontonummer til betaling: Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst på overførslen: dit navn/La Palma

Husk: Du skal have en rejseforsikring, når du rejser med ULF Ferie.



ULF ferie er formidler for Bravo Tours. Bravo Tours er teknisk udbyder.
Bravo Tours CVR. nr.: 41762019, medlem af rejsegarantifonden nr. 3320



Julelys på Bakken og rundtur i DR Byens kulisser



JULETUR • KØBENHAVN • 2 DAGE

Tag med ULF Ferie til et par hyggelige adventsdage i vores smukke og julepyntede hovedstad.

Vi starter turen med et besøg i DR Byen, hvor vi bliver vist rundt i kulisserne, hvor bl.a. Nyhederne bliver optaget. Derefter går turen til Bakken, hvor tusindvis af julelys stråler om kap i den imponerende park. Tag en tur i en af de mange forlystelser eller bliv fristet af boderne, som tilbyder varme drikke og julens bagværk. Vi spiser på restaurant Staldknægten, hvorefter bussen kører os til hotellet, hvor vi slapper af og lader op til næste dag.

Dagen starter med hotellets indbydende morgenbuffet, og når alle er mætte, putter vi bagagen i bussen og hopper ombord. Bussen tager os til centrum, hvor de sidste timer af turen bruges på Strøget, hvor der er mulighed for at nyde den smukt pyntede hovedstad, købe en julegave eller to eller besøge Nyhavn, inden bussen igen kører os mod Fyn og Jylland.

REJSETIDSPUNKT OG PRISER

Afrejse: 2. december 2023

Hjemkomst: 3. december 2023

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

3.400,-

Tillæg for eneværelse: 385 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til København tur/retur
- Rundstykke og kaffe i bussen (dag 1)
- Frokostsandwich (dag 1)
- Aftenbuffet på Staldknægten (drikkevarer for egen regning)
- Overnatning på Scandic Sluseholmen
- Morgenbuffet på hotellet (dag 2)
- Rundvisning i DR Byen
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding hurtigst muligt

Depositum på 1.000 kr. betales ved tilmelding
(Send tilmeldingsblanket eller tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk)

Restbeløb ved dobbeltværelse på 2.400 kr.

Restbeløb ved eneværelse på 2.785 kr.

Betales senest d. 1. september 2023

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst: Dit navn/København

OBS!

Se den nye opsamlingsliste på vores hjemmeside www.ulf-ferie.dk. Er der ikke et opsamlingssted i nærheden af dig, anbefaler vi, at du tager toget til Fredericia banegård hvor bussen samler op.

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



ULF Ferie er formidler for Vejle Turisttrafik. Vejle Turisttrafik er teknisk udbyder. Vejle Turisttrafik CVR. nr: 35388311, medlem af rejsegarantifonden nr. 2476



Fedt at få lov at bestemme selv

ULFere havde en skøn tur til portugisiske Algarve i juni.



Arsalan Mehrgan er især vild med det gode fællesskab på ULF's ferierejser. Her ses han til venstre i højt humør.

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Julie Kjeldbjerg

“ULF Feries rejser er noget ganske særligt. En superfed og hyggelig måde at lære nye mennesker at kende på,” siger Arsalan Mehrgan, som var en af deltagerne i ULF Feries tur til Algarvekysten i det sydlige Portugal.

“Den klart fedeste oplevelse var at opleve noget helt andet end hjemme i bofællesskabet og selv bestemme. At ingen kom og sagde, hvad du må og ikke må. De frivillige, vi havde med, var der bare til at give os en hånd i ryggen, når vi havde brug for det,” siger han.

Arsalan Mehrgan, der til daglig bor i Aarhus, har allerede besluttet at tage med ULF Ferie igen næste år. Både på grund af fællesskabet og de mange oplevelser under fremmede himmelstrøg. En bådudflugt til Porto husker han som noget ganske særligt.

“Denne gang var ULF's formand, Lars Gjermandsen, endda med. Det var sjovt at lære ham at kende,” synes den rejseglade århusianer.

Formand for ULF, Lars Gjermandsen, mødte også nye mennesker på Algarve-kysten. Her er han fotograferet sammen med en festlig Elvis-kopi.





Jeg finder nye venner hver gang

Margit Irene Jensen nyder at rejse med ULF Ferie. "Man kommer tæt på hinanden", siger hun.



Kreta-holdet. Margit Irene Jensen ses øverst og midt i det hele.

For Margit Irene Jensen er turene med ULF Ferie altid noget særligt.

Foto: John Melin • Tekst: Claus Frederiksen

Fest og dans, spændende ture og masser af gode muligheder for at shoppe eller bare dase ved polen. ULF Feries tur til Kreta i juni havde det hele. Eller som en af de menige ULF-medlemmer, der var med, Margit Irene Jensen fra Ringsted, fortæller: "Man oplever altid noget spændende på ULF Feries ture."

Til lands og til vands

Margit Irene Jensen har været med ULF ude at rejse flere gange. Hun har også før været på Kreta og glæder sig, hver

gang der lander et ULFnyt eller et ferietilbud i postkassen. En rejse med ULF Ferie er altid noget særligt, synes hun: "Nogle af os var på en udflugt i Jeep, hvor vi rigtig kunne nyde den smukke natur. Vi var også ude at sejle med mulighed for at hoppe ud og få en kølende dukkert".

"På ULF's ferierejser hjælper alle hinanden. Da jeg første gang hørte om ULF Ferie, meldte jeg mig ind. Og jeg anbefaler gerne andre at gøre det samme. Ikke mindst på grund af ferieturene. Man kommer tæt på hinanden. Jeg finder nye venner, hver gang jeg er afsted," siger hun.



Glade dage på Bakken og Strøget

Jyske ULFere var i juli på tur til hovedstaden og Cirkusrevyen

Anmelderne har været helt vilde med at drysse stjerner på årets cirkusrevy, der blandt andet gør kærligt grin med sig selv og en masse af de politikere, kunstnere og

mediefolk, publikum kender. ULF Ferie havde arrangeret en hyggelig weekendtur med bus fra Jylland til Klampenborg 24. og 25. juni.

Tina Madsen formand for ULF Horsens Kreds:

*Nogle af os mødtes på Horsens Bane-
gård kl. 7.30 for at nå bussen fra Riis
Rejser.*

*Nogle blev samlet op i Vejle, og da
vi skulle finde bussen til København
på en rastesteds i Kolding, kunne vi
hjælpe hinanden.*

*Vi havde 1 time og 15 min. på Bakken
inden aftensmad kl. 18.30, og revyen,
som varede fra 21 til lidt over 23, var
rigtig god.*

*Vi boede på det firestjernede Hotel
Lautrup Park i Ballerup. Og dagen
efter nåede nogle af os en strøgtur i
København og en frokost på Nyhavn.
En rigtig dejlig, solrig weekend i ho-
vedstaden.*

Deltagerne havde en skøn weekend i et solbeskinnet København.



Foto: Tina Madsen og Henrik Petit, Cirkusrevyen



Merete Mærkedahl som Stats-
minister Mette Frederiksen.



Bodil Jørgensen som Irmapiigen, der
får lukket sine butikker.



Mads Knarreborg som reporter
Ulla Therkelsen.

Brangstrup tog forskud på sommeren

Tekst og foto: Kirsten Bastholm

12. maj skinnede solen fra en skyfri himmel på den 11. fynske Brangstrup Festival på Volstrupvej ved Ringe.

Hovednavnene var Klumpen og Raske Penge, og der blev varmet godt op med adskillige bands fra Midtfnys Gymnasium og Bali Band fra Odense.



Frederik Speiser, 30 år, fra Højby på Fyn og bassist i Bali Band:

“Dejligt at komme her, mødes med gamle venner og genopfriske gode minder.”



Oliver Kastrup, 21 år, fra Odense og guitarist i Bali Band:

“Min yndlingssang er ”Dæmoner” med Magtens Korridorer. Mest på grund af guitarerne.”



Olfert og G-strengene.

The Mumes fik (mindst) en ny fan på Sølund

Tekst: Niels Bagge og Claus Frederiksen

Foto: Una Streit Larsen og Rasmus Schubert

Mange ULFere kender The Mumes fra én eller flere ULF-fester.

Og på årets Sølund Musik-Festival havde bandet fået et nyt medlem, nemlig sanger, rapper og sangskriver Chief 1, der i sin tid var med til at danne rapgruppen "Rockers by Choice" og i dag producerer for en lang række danske bands.

Latterlige fordomme om folk med udviklingshandicap

De havde øvet sig tre gange, og både publikum, anmelderne og Chief 1 var bagefter dybt imponerede over resultatet:

"I begyndelsen havde jeg en latterlig fordom om, at folk med et udviklingshandicap nok ikke spiller særlig

godt. Den fordom fik jeg da heldigvis smadret godt og grundigt. The Mumes er så pissefede, charmerende og empatiske," siger Chief 1, der bestemt ikke vil afvise, at en Danmarksturne med The Mumes også kan komme på tale.

Scan og find hele interviewet

Det var iøvrigt ikke første gang, aarhusianske The Mumes spillede med en kendis. Gnags-guitarist Per Christian Frost har tidligere haft fornøjelsen.

Scan koden og find hele Niels Bagges interview med Chief 1 og The Mumes.



The Mumes og Chief 1 bag Niels Bagge fra Handipressen på Sølund. Det er Chief 1 i den orange Adidas T-shirt. Han hedder i virkeligheden Lars Pedersen.

Fin fynsk festival med fri entré

Foto: Kirsten Bastholm • Tekst: Claus Frederiksen

Endags-festivalen "Perronen Rocker" i Middelfart blev en succes og tegner nu til at blive en tradition.

Det håber i hvert fald de 330 glade deltagere og de hårdtarbejdende arrangører og brugerbands, der på få måneder fik stablet en hel dags festival på benene og skaffet sponsormidler fra Lev til at lave gratis adgang.

På de to scener optrådte flere bands og en DJ. Humøret var højt og blev holdt oppe med dans og fællessang.

Perronen er et tilbud til voksne, som skal sikre meningsfuld beskæftigelse til brugerne, og "Perronen Rocker" blev arrangeret af brugerne til brugerne med god hjælp og støtte fra personalet.



Flere brugerbands og en DJ indtog i løbet af dagen de to scener.



Publikum håber på en gentagelse næste år. "Perronen Rocker" blev en succes.

ULF-Linjens BREVKASSE

Inspireret af verdens bedste telefontjeneste



Spørgsmål 1:

Hej ULF Linjen

Jeg tror, der er nogle, der taler om mig bag min ryg på mit arbejde. Det er som om, de holder op med at snakke sammen, når jeg nærmer mig, og de kigger ikke særlig venligt på mig. Skal jeg sige noget til dem? Eller bliver det hele bare værre så?

Venlige hilsner X

Svar:

Hej X

Først skal du vide, at det er rigtig godt, du ringer, og at andre har prøvet at have det, som du har det nu. Det hjælper tit at fortælle om sådan nogle oplevelser til én eller anden. Fordi så mange kender fornemmelsen og forstår, hvad du mener.

Du kan godt sige til dine kolleger, at det ser ud som om, at de bagtaler dig. Og at det ikke er rart for dig. Men de bliver måske sure. For helt ærligt: Det er flovt at opføre sig sådan.

Hvis din arbejdsplads har en tillidsrepræsentant, en arbejdsmiljørepræsentant eller en trivselsmedarbejder, så gå til ham eller hende.

De er der for at hjælpe dig med den slags.

Ellers kan en sød chef eller en god kollega, du stoler på, være god at dele oplevelsen med. For du skal ikke gå med tvivlen alene. Og du skal ikke skamme dig, selv om det måske viser sig, at kollegerne slet ikke snakker om dig. For som sagt: Alle kender den fornemmelse.

Desuden er det faktisk et stort problem for en arbejdsplads, hvis kolleger går og bagtaler hinanden. Det kan blive svært at gøre sit arbejde godt på sådan en arbejdsplads. Derfor er det noget, der skal tages alvorligt og gøres noget ved.

Endnu engang tak for et godt spørgsmål, som vi har svaret på flere gange. Vi håber, problemet hurtigt bliver løst. Ellers må du meget gerne ringe igen. Så har vi flere fif til dig.

Venlige hilsner fra de søde telefonpassere på ULF Linjen

Fortsættes side 20

VÆR HELT TRYK VED ULF LINJEN PÅ TRYK

Når man ringer til ULF Linjen, er man altid anonym. Ingen behøver vide, hvem der ringer. Her i brevkassen er svarene rigtige, men spørgsmålene har vi lavet så meget om, at ingen kan gætte, hvem der har stillet dem.

Bemærk: Du behøver ikke spørge om noget, når du ringer til ULF Linjen. Eller vide hvad du vil snakke om. Du må gerne nøjes med at hygge-sludre. Telefonpasserne er uddannede til at skabe en god snak.

Spørgsmål 2:

Hej ULF Linjen

Jeg synes, der sker så mange uhyggelige ting for tiden. Først corona. Så krigen i Ukraine. Jeg er faktisk rigtig bange for, at Danmark skal i krig eller bliver bombet. Hvad tænker I om det?

Venlige hilsner X

Svar:

Hej X

Du er ikke alene. Mange bliver bekymrede, når der sker

så meget. Men eksperterne, der ved noget om krig, siger, at krigen ikke kommer hertil. Så det tror vi på.

Måske skal du holde en pause fra nyhederne og høre noget god musik i stedet for. Brug dit krudt på at gøre noget godt. Og prøv at sprede noget højt humør til alle de andre, der også er bange.

Måske kan du hjælpe nogen fra Ukraine. For det er virkelig uhyggeligt, hvad der sker i deres land.

Det var bare et par idéer. Du må gerne ringe igen.

Venlige hilsner fra de søde telefonpassere på ULF Linjen



Scan QR-koden og se det på film

Tekst og illustration: Claus Frederiksen

Flere steder i dette blad, på ULF-plakater og andre steder er ULF begyndt at bruge de firkantede QR-koder som en ekstra service til læserne.

Det er nemt nok. Man skal bare lige finde ud af hvordan.

Du kan scanne koden med kameraet på din telefon eller med en gratis QR-scanner-app, som du henter i Google Play (hvis du har en Motorola, Samsung eller en anden android-smartphone) eller i App Store (hvis du har en Apple-smartphone).

Får du brug for hjælp til at scanne eller downloade en scanner, er du velkommen til at ringe til ULF-kontoret 7572 4688. Spørg efter Claus og bliv hjulpet godt i gang.



Prøv det her.

Denne kode viser vej til en lille film om ULF Linjen. I artiklen fra Sølund Musik-Festival side 20 kan du opleve et helt interview ved at scanne en anden kode.

Telefonpassere

– nu med diplom

Hvis du synes, de syv ULFere her på billedet ser ekstra glade ud, kan det have flere årsager:

- Det kan være fordi, de lige har fået diplom for 3. og sidste modul i uddannelsen til telefonpasser for ULF Linjen.
- Det kan også være fordi, de allerede har hjulpet flere andre ULFere som telefonpassere, på den populære ULF-Linje.
- Og måske er det også lidt fordi, telefonpasserne har fået stillet en fest i udsigt. Som tak for de dage og aftener, hvor de frivilligt sidder klar til at svare på medlemmernes spørgsmål. Eller bare sludre.

Underviser på modul 3 var ULF's kommunikationsmand Tom Christiansen. Og også denne gang var det en øjenåbner for deltagerne, at de har haft flere af de samme oplevelser, når de passer ULF Linjen.

De var også omkring, hvordan man passer på sig selv ved ikke at fortælle om private ting, såsom hvor man bor, eller om man har en kæreste eller om man kender en bestemt person, samt at man aldrig skal udlevere eget eller andres telefonnumre eller kontaktoplysninger. Slet ikke når personen i den anden ende er anonym. Og det er mange af de ULFere, der ringer til ULF Linjen.



Hvis du også godt kunne tænke dig at blive telefonpasser på ULF Linjen, skal du bare kontakte Tom Christiansen (billedet) på tom@ulf.dk eller 92 15 22 95.



Syv telefonpassere har været i gang længe, men er nu helt flyvefærdige til at passe ULF Linjen. Bagerst fra venstre ses: Sonja Nielsen, Bettina Nielsen, Asger Drewsen Christensen, Jørgen Nielsen og forrest fra venstre: Tina Madsen, Lisbeth Jensen og Claus Frederiksen.



Et gratis sundhedstjek gavner også de raske

Helbredsproblemer kan bygge sig op gennem mange år, før du mærker noget og måske bliver alvorligt syg, advarer læge.

FAKTA OM GRATIS SUNDHEDSTJEK:

- Hvis du bor i botilbud, bofællesskab eller lignende, kan du i dag få et sundhedstjek hvert andet år.
- Det er gratis.
- Det varer højst en time.
- Du skal bestille en tid til sundhedstjek hos din egen læge, som derefter kommer hjem, hvor du bor, og tjekker din sundhedstilstand.
- Du behøver ikke føle dig syg for at få et sundhedstjek. Det går ud på at forblive rask.
- Forbered dig inden sundhedstjek. Få hjælp til at skrive ned, hvordan du har det. Du må gerne have en med ind til dit sundhedstjek. Så kan I hjælpes ad med at huske, hvad der bliver sagt.
- Hvis det viser sig, du har problemer med helbredet, hjælper lægen med at lægge en god plan.

Tekst og foto: Joan Riis

Sund kost, daglig motion og regelmæssige tjek hos lægen er opskriften på et langt og godt liv.

Derfor opfordrer læge Flemming Moesgaard varmt, at alle ULFere, der kan, gør brug af sundhedsvæsnets tilbud om et gratis tjek hos lægen hvert andet år.

“Lægen undersøger dig for sygdomme, som du ikke selv kan mærke, herunder forhøjet blodtryk, forhøjet kolesteroltal (for meget fedt i blodet), diabetes, kræft m.fl.,” forklarer Flemming Moesgaard.

Lægen undersøger det hele

Hvis alvorlige sygdomme opdages i tide, kan man ofte blive helt rask igen.

“Ud over samtalen vil lægen som regel undersøge din vægt og højde, måle dit blodtryk og lytte med stetoskopet på hjerte og lunger. Lægen undersøger også maven. Kvindernes bryster bliver tjekket for knuder,” uddyber han og minder om, at voksne kvinder hvert tredje år bør få en undersøgelse af underlivet.

Blodprøver fortæller en masse

“Jeg vil desuden kraftigt anbefale, at du takker ja til tilbuddet om at få taget blodprøver. For blodprøver fortæller en masse om, hvordan kroppen har det. I nogle tilfælde vælger lægen, at du får taget blodprøverne forud for din lægeundersøgelse, så I får mulighed for at snakke om blodprøve-resultaterne, når I mødes,” siger Flemming Moesgaard.



Hvis du spiser sundt, dyrker motion hver dag og bliver tjekket hos lægen hvert andet år, selv om du føler dig rask, så har du gjort, hvad du kan, for at få et langt liv med et godt helbred, forklarer læge Flemming Moesgaard, som også arbejder frivilligt som dagvagt på ULF Linjen. Derfor anbefaler han alle ULFere at tage imod tilbuddet om et gratis sundhedstjek hvert andet år.



Tung besked gjorde livet lettere

Sundhedstjek fik ULFs næstformand Jette Tastesen til at ændre livsstil. Det er hun glad for i dag.

“For mig kom det som et kæmpe chok, da lægen sagde det: “Jette, du har diabetes.” Hele min verden brød sammen. Jeg blev virkelig ramt og havde bare brug for at snakke med nogen af mine nærmeste.”

Sådan fortæller ULFs næstformand, Jette Tastesen, om et lægetjek, der endte, som hun IKKE havde håbet.

Men i månederne efter opdagede hun, at den dårlige besked også havde sine gode sider. Den dårlige nyhed førte til, at Jette Tastesen begyndte at passe bedre på sig selv. Det holder ikke bare hendes diabetes i skak, men har også givet ny livskvalitet.

En bedre udgave af mig selv

“Heldigvis fandt jeg ud af, at jeg selv kunne gøre noget, da det er type 2-diabetes, jeg har. Lægens ord gav mig et spark bagi. Jeg blev mere opmærksom på, hvad jeg spiser og drikker. Jeg begyndte også at motionere regelmæssigt. Fordi jeg forstod, at det ville være godt for mit helbred.” Og snart tikkede sidegevinsterne ind.

“En ekstra bonus er, at jeg er blevet meget bedre til at lytte til mig selv og mærke efter, hvordan jeg har det. Det er blevet nemmere at være mig. Jeg er blevet en bedre udgave af mig selv. Det gør mig stolt og glad og øger min energi og mit overskud.”

Stolt af min krop

Træningen i Puregym, der tidligere hed Fitness World, er blevet Jette Tastesens frirum, hvor hun lader op og får styr på tankerne.

“Jeg er så glad for, at jeg tog den beslutning. Min nye sunde livsstil har ændret mit liv til det bedre. Før var jeg ked af min krop og havde svært ved at overskue min hverdag. Nu er jeg stolt af, hvordan jeg ser ud. Jeg føler mig godt tilpas i min krop. Det er altså en vildt fantastisk følelse,” siger hun.



Da et lægetjek afslørede, at Jette Tastesen havde diabetes type 2, gik hun først i sort. Men så skiftede hun livsstil og fik meget bedre livskvalitet.





Sundhed er godt for trivslen – og trivsel er sundt

Deltagerne på den store konference #SundSammen i Vejle prøvede nye gode vaner af. Og de gør det gerne igen.

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Anita Graversen og Claus Frederiksen

“En øjenåbner”. Sådan kaldte flere af deltagerne den store sundhedskonference for mennesker med udviklingshandicap #SundSammen, som Lev, Socialpædagogerne og ULF havde trommet sammen til i DGI Huset i Vejle 16. maj.

“Fedt at vide at det dér med sundhed ikke kun handler om kost og motion. Oplevelser, fællesskaber og venskaber er også vigtige,” var der flere, der bagefter sagde.

Sjove sunde vaner

For på #SundSammen konferencen fik deltagerne lov til at prøve sunde vaner og livsstil af på egen krop.

Der var forskellige former for holdsport, hvor man sammen giver alt, hvad man har i sig for at vinde.

Der var bålmad og sjovt samvær om musik, leg og trylleri.



Der var yoga, som gør kroppen og hjernen smidig. Yoga giver ikke så meget sved på panden men masser af velvære.

Nye byggesten til det gode liv

Der blev også arbejdet med motivation og selvtillid. For psyken skal også lige spores ind på at gøre det, alle egentlig godt ved, er bedst. Når der først er tændt godt op under de gode vaner, kommer motivationen og selvtilliden som regel af sig selv.

På konferencen fandt deltagerne masser af nye byggesten til det gode liv. Så der var stor interesse for at komme igen, hvis Lev, Socialpædagogerne og ULF gentager succesen til næste år.

◀ ULF deltog med et stort hold frivillige.

Her er det fra venstre: Lisbeth Jensen. Kirsten Bastholm Christensen, Svend Erik Pedersen og Merete Pedersen.



Rasmus Saxtrup Skulvad og Thomas Evald Burgaard havde en skøn og lærerig dag, som gav appetit på mere.

◀ *Yoga er ikke hård motion, der giver sved på panden, men kroppen bliver strakt og rørt, så overskuddet stiger. Det oplevede deltagerne på egen krop og psyke.*



Portræt af en dronetryver

Tekst: Kirsten Bastholm

Foto: Svend Erik Pedersen

Kalle Vesterdal Carlsson fra Odense er en rar ung mand med masser af idéer, som han får lidt hjælp til at føre ud i livet.

En af hans gode idéer har været at tage et drone-kørekort. Det har han gjort sammen med sin stedfar.

Med en drone kan man blandt andet tage luftfotos.

Kalle er medlem af ULF og har gennem de senere år været meget aktiv i Odense Kreds og tidligere i ULF Ungdom, hvor han har været næstformand.

Han bor i dag sammen med sin forlovede Jenny Schultz.



København efterlyser frivillig hjælper til velkørende kreds

Tekst: Maria Christiansen, Frivilligkoordinator i ULF

Kreds-bestyrelsen i København søger lige nu en frivillig hjælper uden udviklingshandicap.

Måske kender du én, der gerne vil skrive et referat hver tredje måned, læse svære tekster højt for bestyrelsen og oversætte til forståeligt dansk plus måske inspirere med lidt lokal-kendskab?

Den københavnske ULF-bestyrelse laver det meste selv: Holder møde tre-fire gange årligt i Valby og trommer medlemmerne sammen til to-fire hyggelige aktiviteter i løbet af året.

Det fungerer rigtig godt, og Landskontoret i Vejle hjælper gerne, når noget driller.

Kredsen har bare brug for lidt støtte til at løse de udfordringer, der har det med at spænde ben for alt det gode arbejde og fællesskabet.

- At få det hele med i alle møde-referater.
- At få hygget om alle deltagere i aktiviteter og få de sidste detaljer på plads.
- At forstå og følge op på de formelle krav til bestyrelsesarbejdet.

Den slags.

Sammen med ULFs frivilligkoordinator og bestyrelsen aftaler den frivillige, hvem der gør hvad. "Støtte – ikke styre" er rettesnoren for alle uden udviklingshandicap, der er tilknyttet ULF. Den frivilliges udgifter til transport og aktiviteter bliver refunderet, og der er inspiration at hente online fra andre frivillige i ULFs kredse rundt om i landet.

Kontakt endelig frivilligkoordinator Maria Christiansen på maria@ulf.dk eller mobilnummer 9282 6803, hvis du vil vide mere eller har en god idé.

EFTERÅRSKURSUS:

Bliv din egen ønske-fe

På ULFs efterårs-kursus kan du i år blive bedre til at nå dine mål og opfylde vilde drømme.

Det bliver sjovt og foregår i weekenden **6.-8. oktober i Odense.**

Du kan blandt andet høre andre ULFere fortælle, hvordan de har nået deres mål trods handicap. Og du får hjælp til at finde vej til den fremtid, du ønsker.

Om søndagen 8. oktober holder ULF landsmøde, hvor du kan være med til at sætte kursen for ULF de kommende to år.



Priser for kost og logi hele weekenden (kursus og landsmøde):

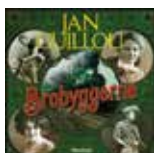
Enkeltværelse	500 kr. pr. person
Dobbelt værelse	175 kr. pr. person
3 mands værelse	125 kr. pr. person
4 mands værelse	50 kr. pr. person

Læs mere på ULFs hjemmeside.

Vi ses i Odense!

Gillou giver 100 års historie nyt liv

Den svenske forfatter Jan Guillou har skrevet ti spændende historiske romaner om at leve i Europa i forrige århundrede (1900-tallet). Tre norske brødre er hovedpersoner. Her anmelder Annette Hansen de første fem bøger. Når du har læst dem, regner hun helt sikkert med, at du også napper de sidste fem i serien "Det Store Århundrede".

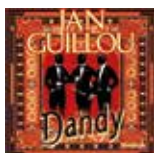


"Brobyggerne" – del 1

Bogen er meget spændende og foregår omkring år 1900. Vi følger nogle arbejdere, der støder på mange forhindringer, da de skal afsted og bygge broer langt ude på landet i Sverige. Broerne skal bygges af træ, som brobyggerne finder. På det tidspunkt havde man stort set kun træ som byggemateriale og ikke så meget, som man har i dag.

I serien "Det Store Århundrede" følger man familien Lauritzen fra Norge gennem tre generationer. Hovedpersonerne får deres uddannelse som diplomingeniører betalt af en loge i Norge. De skal så vende tilbage til Norge og bygge jernbanen mellem Bergen og Oslo, men...

Man får også god indsigt i verden ved århundredeskiftet.



"Dandy" – del 2

Første verdenskrig banker på, og de tre brødre tegner og bygger broer på livet løs. Hovedpersonen laver sine egne tegninger, når han har fri. Denne bog talte meget til mig, fordi min morfar, der var snedker, byggede ting af gammelt jern.



"Mellem rød og sort" – del 3

I denne bog beskriver forfatteren blandt andet nazismens spæde start i Tyskland. Den ældste af de tre brødre, Lauritz, har fået en søn, Harald, som fatter sympati for nazismen og vil gøre militær karriere i Tyskland. Bogen er godt skrevet med mange spændende historiske fakta.



"Ikke at ville se" – 4. del

Jeg synes, denne er endnu mere spændende end de foregående. Der sker lidt mere, og fortælleren fortæller lidt mere i dybden, hvad der foregår for personerne. Denne del foregår under 2. verdenskrig. Der bliver fortalt lidt mere om de udfordringer, personerne i bogen kæmper med. Sveriges status som neutral stat under krigen bliver også berørt.

Hovedpersonen Lauritz – den ældste af de tre brødre Lauritzen – Lauritz, Oscar og Sverre, arbejder som ingeniør ved et brobyggeri i Nordsverige.

Lauritz, forstår aldrig helt, hvad der er på spil i krigen, eller hvordan hans egen familie er påvirkede og til dels også indblandede. Titlen er meget rammende.



"Blå Stjerne" – 5. del

Historien får denne gang en ny hovedperson. Lauritz' datter Johanne tager ordet. Og med hende får vi 2. Verdenskrig set med en kvindes øjne. Johanne har allerede ved krigens begyndelse arbejdet for den norske modstandsbevægelse men er af sin bror Harald blevet gjort opmærksom på, at hun bør holde sig fra Norge. Derfor bliver hun en del af en sabotagegruppe i Sverige. Historien foregår denne gang i Norge, Sverige og Danmark. Bogen er så spændende, at man ikke kan lægge den fra sig.

Hele serien:

1. Brobyggerne

Foregår i årene omkring år 1900.

2. Dandy

Foregår i begyndelsen af 1900-tallet.

3. Mellem rødt og sort

Foregår i 1920'erne.

4. Ikke at ville se

Foregår i 1930'erne.

5. Blå stjerne

Foregår i 1940'erne.

6. Ægte amerikanske cowboybukser

Foregår i 1950'erne.

7. 1968

Foregår i 1960'erne.

8. Dem, der dræber drømme, sover aldrig

Foregår i 1970'erne.

9. Den anden dødssynd

Foregår i 1980'erne.

10. Enden på historien

Foregår i 1990'erne.

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

MODEN MAND SØGER PIGE

Jeg er en mand på 54 år, som søger en pige. Jeg bor i Odense NØ.

I min fritid kan jeg godt lide at gå ture, tage ud at spise og gå i biografen. Jeg kan godt lide at høre musik. Jeg kan godt lide at lave forskellig mad.

Med venlig Flemming Olsen

Billetmærke 2883 skal stå på kuverten

Hvis du er interesseret, så send et brev til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle.

Skriv billetmærke 2883 udenpå kuverten. Så sender ULF brevet videre.



IKKE-RYGER SØGES PÅ SJÆLLAND

Hallo piger. Jeg hedder Kåre. Jeg er single. Jeg bor i egen lejlighed. Jeg søger en frisk kæreste, som bor på Sjælland og er 28-48 år. Du skal helst være ikke-ryger.

Du kan sende en sms til mig på 21 53 43 63. Håber at høre fra dig.

Med venlig hilsen Kåre Friis

SØD VENINDE SØGES I SØNDERJYLLAND

Jeg søger en rigtig sød pige, som måske er lettere udviklingshæmmet, som har lyst til at lære mig at kende.

Mit navn er Svend-Aage Nielsen, jeg bor nær Kruså i Sønderjylland. Jeg bor til leje i et dejligt parcelhus med en lille have til. Jeg er 78 år og folkepensionist. Jeg ryger ikke. Jeg søger kun venskab med en pige, som er lettere udviklingshæmmet. Alder betyder ikke så meget, men du må gerne være mellem 35-60 år. Jeg håber, at du har lyst til at besøge mig og være hos mig i nogle dage.

Mine interesser er naturen og gamle danske film, som jeg har mange af på DVD. Send mig gerne et brev med dit navn og adresse.

Mange kærlige hilsner Svend-Aage Nielsen

Midtkobbøl 36, Kollund, 6340 Kruså

MÆND OG KVINDER SØGES I HELE LANDET

Jeg hedder Dennis og jeg er 36 år. Mine interesser er bowling, håndbold og fodbold. Jeg bor i Viborg.

I min fritid kan jeg godt lide at tage på café og i biografen. Jeg søger en kæreste. Det kan være en mand eller en kvinde, og du kan bo lige, hvor det skal være i hele landet. Din alder har heller ingen betydning.

Du kan kontakte mig på sms eller ringe til mig på 22 44 24 60. Håber at høre fra dig.

Hilsen Dennis Lauritsen

ROSKILDE KALDER

Jeg hedder Henrik. Jeg er 69 år. Mine interesser er at køre med gamle lokomotiver, komme til koncerter, gå i teater og gøre andre klassiske, kulturelle ting.

I min fritid kan jeg godt lide at cykle, sejle, komme ud i naturen og gå lange ture.

Jeg arbejder på en maskin-fabrik to dage om ugen. Jeg bor i Kirke Såby, der ligger imellem Roskilde og Hvalsø.

Jeg søger en kvindelig kæreste på min egen alder. Du skal helst bo i nærheden af Roskilde. Du skal være sød.

Du skal være forstående overfor mig, for jeg kan godt være lidt langsomt opfattende. Håber at høre fra dig.

Du kan kontakte mig på 20 40 20 17.

Med venlig hilsen Henrik

VIGTIGT om billeder og kontaktinfo i din GRATIS kontaktannonce

HUSK at sende navn, telefonnummer/emailadresse/postadresse/billetmærke sammen med din annonce.

Det skal være nemt at kontakte dig. Ellers kommer annoncen ikke med. F.eks. kan du ikke bare bede folk om at finde dig på Facebook.

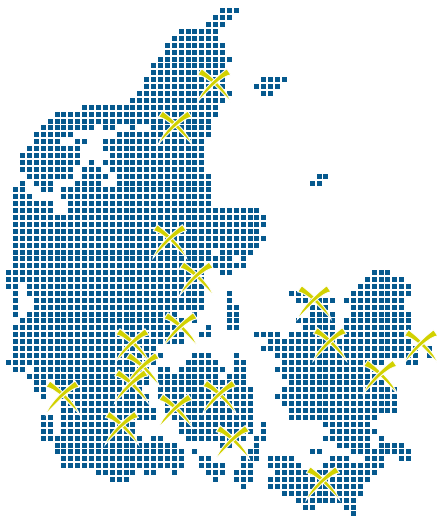
Send din annonce til:

ULF
Sjællandsgade 32
7100 Vejle

Hvis du vil være **ANONYM**, kan du bede om at få din annonce bragt med **billetmærke**. Så er det kun ULF, der ved, hvem du er.

Du kan også vælge at sende et **FOTO** med. Billedet skal sendes for sig selv som jpg-fil. Det må **ikke** sættes ind i et andet dokument.

Venlige hilsner og pøj, pøj med din annonce fra redaktionen på ULFnyt



Aktiviteter for ULFere

Find flere tips og aktiviteter til mennesker med udviklingshandicap på www.ulf.dk

AABENRAA KREDS

Kursus om sex og kærester

Tirsdag 24. oktober kl. 16 til 20.30 er der kursus på adressen Møllemærsk 24, 6200 Aabenraa.

Kurset handler om, hvordan man sætter grænser. Kurserne får også hjælp til at finde råd og vejledning om blandt andet sex.

Der vil være mulighed for at købe sig noget aftensmad på stedet.

Tilmelding senest 16. oktober til Nikolaj Christensen 2993 8267 eller nikolaj-35@hotmail.com

AARHUS KREDS

Tur til Økolariet i Vejle

Sammen med Horsens-kredsen har Aarhus-kredsen arrangeret en tur til Økolariet i Vejle lørdag 4. november.

Deltagerne mødes på Aarhus Hovedbanegård udenfor 7-Eleven kl. 8.30 og tager sammen toget til Vejle. I Vejle følges deltagerne fra Aarhus og Horsens fra banegården til Økolariet. Der er gratis entre i Økolariet, hvor man gerne må spise sin medbragte mad og købe varm kakao eller kaffe.

Strøget ligger lige ved siden af, så der er mulighed for en strøgtur, når man er færdig med at opleve Økolariet.

Husk madpakke og penge til shopping og varme drikke. Tilmelding senest 23. oktober til Tina Madsen på 3115 7492 eller tinamadsen077@gmail.com

Kursus om digitale fælder og fællesskaber

Aarhus Kreds inviterer medlemmerne på kursus fredag 3. november kl. 15 til 18 i Frivilligcentret, Sønder Alle 33, 8000 Aarhus C. Det er gratis at deltage.

Kurset handler om sociale medier og om, hvordan man passer på sig selv på nettet.

Tilmelding senest 20. oktober til Per Lorentzen 2611 6834 eller perlorentzen90@gmail.com

HORSENS KREDS

Tur til Økolariet i Vejle

Lørdag 4. november tager Horsens-kredsen sammen med Aarhus-kredsen på tur til Økolariet i Vejle.

Deltagerne mødes på Horsens banegård kl. 8.50 og tager sammen toget til Vejle for at mødes med deltagerne fra Aarhus på banegården.

Alle følges til Økolariet, der ligger tæt på banegården. Det er gratis entre i Økolariet og mulighed for at købe en kop varm kaffe eller kakao. Det er også tilladt at spise sin madpakke i Økolariet.

Strøget ligger lige ved siden af, så der er også mulighed for en strøgtur.

Husk madpakke og penge til shopping og varme drikke.

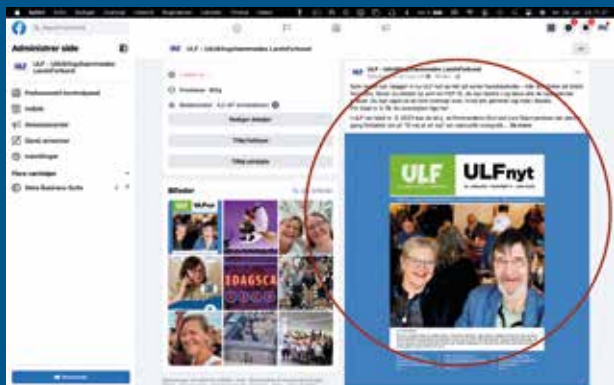
Tilmelding senest 23. oktober til Tina Madsen på 3115 7492 eller tinamadsen077@gmail.com

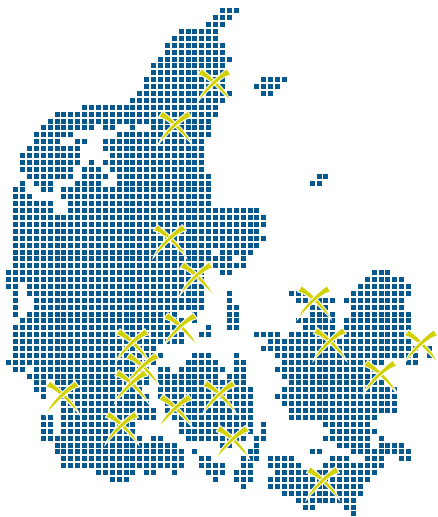


Nu kan du også læse ULFnyt via Facebook

Som noget nyt bliver ULFnyt nu også lagt ud på ULFs Facebookside. Bladet åbner, når du klikker på linket. Så du kan tjekke det ud, inden posten når frem med det. Du skal have en Facebookprofil for at læse ULF nyt på Facebook.

Du kan også få de vigtigste pointer i bladet læst op, men ikke på Facebook. Der skal du ind på ULFs hjemmeside og finde bladet under fanen "UDGIVELSER".





Aktiviteter for ULFere

SES VI?

Husk også, at det nye gå-i-byen-sted i Varde, Mado, inviterer til "handicapfest" **onsdag den 6. september kl. 19-22** og **onsdag den 4. oktober** i samme tidsrum.

Du kan glæde dig til en reportage fra første fest i næste nummer af ULFnyt.

Grundloven fejret i Horsens

Tekst og foto:

Tonny Mortensen, kasserer i Lev Horsens

Frivillige fra ULF var med til at gøre Lev Horsens grundlovsarrangement på Skolen i Nørrebrogade, Horsens til en succes for andet år i træk.

5. juni var en varm sommerdag, og der var grundlovstaler fra borgmester i Horsens Kommune, Peter Sørensen (S), HR-direktør i REMA 1000, Michael Skou, og landsformand i Lev, Annie Sørensen.

Dans og underholdning stod Kisses & Søren og PetMic's for.



Kisses og Søren og Peter og Stefan fra PetMic's stillede op til foto med Jane Madsen i midten.



FOTO: ANNESOFIE NIEMANN PEDERSEN

Aarhus- og Horsens-kredsen var sammen på en spændende tur til Horsens Statsfængsel 9. juli. Fængslet er i dag et museum, hvor man kan komme ind og få en fornemmelse af, hvordan det er at være indespærret. Det var en god dag med godt vejr, og alle var glade, fortæller formand for Horsens-kredsen Tina Madsen (forrest til venstre i den røde bluse).

PORTRÆT AF EN ULF-FRIVILLIG

”At være frivillig i ULF er ligesom at have fået en ny familie”

Fotograf John Melin er pensionist og tidligere klipper hos TV Syd.

Fakta om John Melin

Født i København 1. maj 1949.

Bor nu i Vejle.

Har en stor familie med børn, børnebørn og oldebørn. Men lever som single.

Har lært at lave radio, tv og fotos ved at kigge andre over skulderen og prøve selv. Ikke på en skole.



Tekst og foto: Claus Frederiksen

ULF har fået en dygtig fotograf. Han hedder John Melin, er 74 år, pensionist og et rigtigt overskudsmenneske.

Og så er han single, så der er tid til at komme ud og få en på opleveren en gang imellem.

”En af mine veninder fra Anonyme Alkoholikere, hvor jeg også er aktiv, spurgte, om det ikke kunne være noget for mig at komme ned på ULF. ”ULF? Hvad er ULF for en størrelse?”, kunne jeg bare sige. ”Er det noget med Ulf Pilgaard?” For jeg havde aldrig hørt om ULF før.”

”Hvad er ULF?”

Veninden forklarede, at ULF står for Udviklingshæmmedes LandsForbund. Hun havde hørt, at ULF blandt andet arrangerede rejser.

”Måske kan du hjælpe dem med at lave video og fotos fra deres rejser,” foreslog hun.

John Melin syntes, det lød spændende. Han bor i Vejle, så en dag tog han ned i Sjæl-

landsgade for at få en snak med ULFerne på Landskontoret.

”Det var hyggeligt, så det kunne jeg godt tænke mig,” siger han.

Siden har han bl.a. været med ULF i Cirkusrevyen og på Kreta. Begge dele kan du læse om i bladet her.

50 år med tv

John Melin kan også godt lide at lave film. Han har sin egen YouTube-kanal.

Han har lavet radio og tv for DR i 20 år. Det er så længe siden, at han har siddet og klippet interviews sammen med en saks.

John Melin har desuden arbejdet for TV SYD i 30 år.

”At være frivillig i ULF er ligesom at have fået en ny familie,” siger han.

”Man kommer meget tæt på hinanden og hører fantastiske historier. Det er meget givende. Samtidig får jeg opfyldt to af mine største livsdrømme: Jeg laver film og kommer ud at rejse. Så alt er godt.”