



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

# ULFnyt

27. ÅRGANG • NUMMER 1 • MARTS 2024

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: SVEND ERIK PEDERSEN

## Julen varer lige til næste fest

En god anledning til at mødes kan man altid finde, og op til jul var der ekstra travlt i kredsene. ULFs kredsbestyrelser har efterhånden udviklet mange hyggelige jule-aktiviteter, som hjertens gerne må efterlignes. På billedet her er det Kim Roland Hansen og Maria Hedegaard, der får sig et godt grin under Svendborgkredsens velbesøgte julefrokost 28. november på Restaurant Asia i Svendborg.

**Mere om ULFernes GLADE JUL side 20-23.**

### KALENDER-KNEB

Minitema med tips til at huske dine aftaler

Læs side 8-9

### SOL OG PALMESKYGGE

ULF Feries ture til Costa del Sol og Mallorca

Læs side 17 og 19

### NYE NYTÅRSTRADITIONER

Nytårsaften i Brødstrup og nytårstaffel i Vejle

Læs side 25

**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 ULFS KONTOR:**

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

**Et nyt år**

Godt nytår til jer alle. Jeg håber, at I alle kom godt ind i det nye år.

2024 bliver et spændende år, hvor vi i ULF skal arbejde på at komme på Finansloven 2025. Jeg glæder mig til vores politiske arbejde og til et spændende år sammen med jer.

År 2024 skal vi arbejde meget med politikerne og holde en del møder. Vi skal arbejde fokuseret og målrettet, fortælle alle de ting vi kan, så de kan se, hvor vigtigt det er, det arbejde vi laver.

Til sommer skal vi blandt andet til Folkemødet på Bornholm – netop for at snakke med de forskellige politikere, så vi kan minde dem om, at vi stadig gerne vil på Finansloven. Det bliver virkelig spændende, og jeg tror kun, der kan komme noget godt ud af det.

Jeg ser virkelig frem til et spændende år, hvor vi kan tilbringe masser af tid sammen og få drøftet en masse ting og gøre en forskel for vores medlemmer/mennesker med udviklingshandicap.



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

**SEND IND TIL ULFNyt**

Dette blad er lavet AF ULFere  
TIL ULFere.

Du er også velkommen til at sende  
tekst/billeder ind til:  
karin@ulf.dk  
HUSK AFSENDER!

Stof til ULFNyt nr. 2 skal være fremme  
senest **1. MARTS 2024**

Læserne har bladet ca. 18. april.

**ANNONCESALG**

**hvertil 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**

# Vi er ikke mindre værd!

**Dette debatindlæg blev inden jul sendt til Politiken**

Operation X's dokumentar 'Nødråb i natten' viser et rædselsfuldt syn på mennesker med brug for hjælp. Ligegyldigheden ryster mig og alle andre med udviklingshandicap. For det kunne lige så godt have været os.

*Af Lars Gjermandsen, formand for ULF, Udviklingshæmmedes LandsForbund*

Jeg har set Operation X-dokumentaren 'Nødråb i natten'. Og selvom jeg godt ved, at der efter mange år med besparelser er udfordringer på mange bosteder, så er jeg alligevel rystet over det menneskesyn, som udsendelserne viser. Jeg er rystet over, at mennesker som jeg selv, der er afhængige af hjælp, ikke får den hjælp de skal have. Nogle bliver hårdhændet behandlet, bliver hånet, talt ned til og ignoreret, når de beder om hjælp.

En beboer sidder endda og slår sig selv hårdt i hovedet, fordi han ikke bliver aktiveret. Det selvom personalet – eller i hvert fald ledelsen – udmærket ved, at sådan reagerer han, når han bare får lov at sidde inaktivt hen.

## **Ingen at række ud til**

Ligegyldigheden med andre mennesker i de to Operation X-udsendelser er skræmmende. Det går ud over nogle mennesker, der er forsvarsløse, og som ikke selv kan sige fra. Det kan jeg heldigvis godt, hvis jeg bliver uretfærdigt behandlet, men det er der mange med udviklingshandicap, som slet ikke kan. Nogle af dem har måske ikke engang forældre eller andre pårørende, der kan råbe vagt i gevær og tale deres sag. Og hvis personalet og ledelsen er ligeglade, så har de ingen at række ud til – overhovedet!

Vi er mange med udviklingshandicap, der i større eller mindre grad har behov for hjælp i hverdagen. Derfor bliver vi skræmte af at se mennesker med behov for hjælp blive behandlet sådan. Ligegyldigheden og den hårde behandling rammer også os.

Der findes heldigvis mange gode bosteder for os med udviklingshandicap. Bosteder med gode og dygtige medarbejdere og ledere med det rette menneskesyn.

## **Politikerne skal vågne op**

Men tænk sig, at der i 2023 kan være nogen, der behandler mennesker, som bor i botilbud, så dårligt. Hvordan kan man behandle mennesker med behov for støtte som genstande, der bare skal håndteres med mindst mulig indsats?

Jeg synes, dokumentaren burde være den alarm, der får alle til at vågne op. Politikerne skal sikre en ordentlig økonomi og et ordentlig tilsyn med bostederne; lederne

på bostederne skal ansætte dem, der har de rigtige faglige og personlige kompetencer, og dem, der bliver ansat, skal tage deres arbejde alvorligt.

Vi har brug for hjælp til at få ordentlig livskvalitet og til at blive beskyttet bedre mod overgreb og omsorgssvigt. For vi er ikke mindre værd!

**”Nogle af dem har måske ikke engang forældre eller andre pårørende, der kan råbe vagt i gevær og tale deres sag. Og hvis personalet og ledelsen er ligeglade, så har de ingen at række ud til – overhovedet!”**

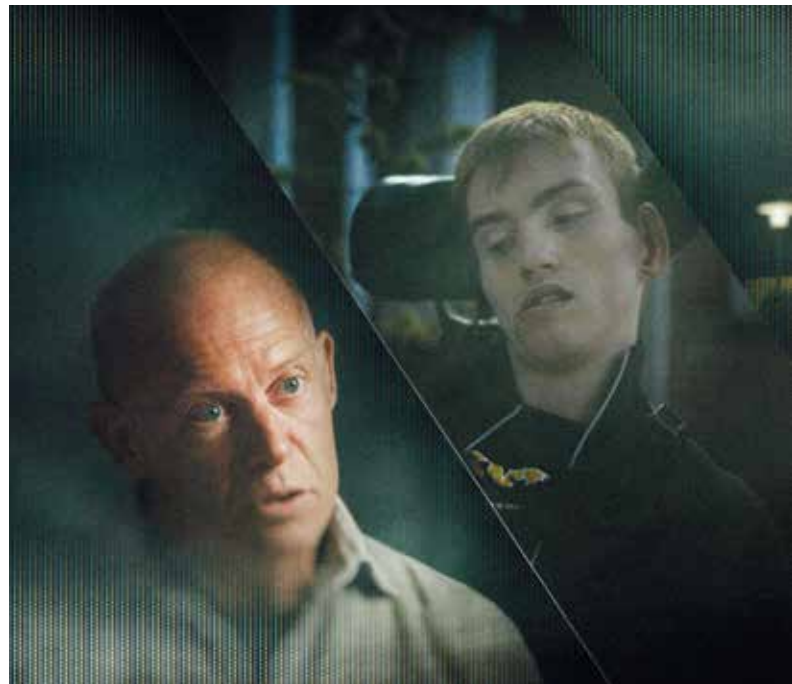


FOTO: TV 2

*“Ligegyldigheden og den hårde behandling rammer også os,” skriver Lars Gjermandsen i debatindlægget, der ikke kom med. Billedet er fra den omtalte tv-dokumentar “Nødråb i natten”.*



**Byens summen  
og  
sand mellem  
tæerne**

**14 dage med  
All Inclusive**



# COSTA DEL SOL i juni 2024 - 14 dage

Costa del Sol betyder solkysten, hvilket giver god mening, da der nemlig er mere end 300 solskinsdage om året. Der er derfor en rigtig god chance for lækkert vejr på denne rejse til Costa del Sol.

Vi skal bo på Hotel Marconfort Griego, som ligger i byen Torremolinos, hvor du finder spændende butikker med alle mulige fristelser, dejlige restauranter og fine caféer.

Flere gange dagligt kører hotellets shuttlebus til standen, hvor hotellet også har en strandbar og hvor du kan nyde kølige drikkevarer og snacks med dit All Inclusive-armbånd.

Du kan selvfølgelig også slappe af ved hotellets gode poolområde, hvor du finder både liggestole og parasoller.

## REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 2. juni 2024

Hjemkomst: 16. juni 2024

Pris pr. person i delt dobbeltværelse: **16.400,-**

Tillæg for eneværelse i 2 uger: 4.800 kr.

## INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København – Malaga lufthavn tur/retur
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel Marconfort Griego
- Hotelophold med All Inclusive
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

## TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på [www.ulf-ferie.dk](http://www.ulf-ferie.dk) eller send tilmeldingsblanket som du finder på vores hjemmeside.

Depositum på 5.000 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af faktura.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 11.400 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 16.200 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. april 2024

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

*Tekst på overførslen: dit navn/14 dage*

**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

# Kunsten at planlægge sin tid og bevare overblikket

Fem ULFere deler ud af deres tips og tricks.

*Tekst og fotos: Claus Frederiksen*

Det kan gå galt for alle. Engang imellem glemmer man bare en vigtig aftale. Eller en mindre vigtig man ellers havde glædet sig til.

Særlig svært er det for alle, der måske ikke er så gode til at læse og skrive.

Her fortæller fem ULFere om, hvordan de holder styr på alt det, de skal og kan og gerne vil.

## Kalendermøder

**Tip:** Nogle ULFere holder et lille møde med sig selv en gang om ugen. F.eks. søndag. Der tjekker man lige op på, hvad der skal ske i den kommende uge.

**Anette Hansen, Odense:**



"Jeg har en fysisk papir-kalender med én dag på hver side. Der skriver jeg alle mine planer ned. Også hvis jeg f.eks. skal noget med mine forældre. Så kan hjemmeplejen nemlig se, om jeg skal være færdig til et bestemt tidspunkt. I papir-kalenderen skriver jeg stort og småt. F.eks. hvornår jeg skal have lagt rent sengetøj på, og hvem der skal hjælpe mig med det.

iPaden og telefonen kan advare mig, når jeg har en vigtig aftale. Det kan være, jeg skal til fyssen eller tandlægen. Så har jeg oprettet begivenheden i min elektroniske kalender, hvor jeg hele tiden kan se den. Og den dag, aftalen er, får jeg en sms, der minder mig om det."

## Kalendere kan koordineres

**Tip:** Elektroniske kalendere kan indstilles til at snakke sammen. Så hvis du skriver en aftale på din computer, ryger den automatisk ind på din telefon og iPad. Det kræver måske lidt teknisk hjælp. Mange forhandlere af it-udstyr gør det gratis.

**Kirsten Bastholm, Odense:**



"Jeg er jo den gammeldags type, der skriver alting ned i en kalender af papir. Hvert år får vi udleveret ULFs lommekalender, og den kan fint bruges. ULF-kalenderen er også god, fordi den er fuld af kontaktoplysninger på ULF og ULFere, som jeg måske lige skal have fat i. Socialt netværk og kalender i ét.

De, der har svært ved at læse eller skrive, kan måske få hjælp til at holde kalenderen opdateret af familiemedlemmer eller hjemmevejlederen."

## Gratis overblik

**Tip:** De gratis årskalendere, der ligger rundt omkring, er gode at have hængende eller stående på arbejde og derhjemme. De hjælper med at bevare overblikket. Man kan også skrive aftaler på dem. Men ofte er der ikke så meget plads. Til gengæld har man et halvt eller et helt år på én side.

## Brug kalenderen til nye, gode vaner

**Tip:** Hvis du gerne vil blive bedre til at motionere eller strikke, kan du lægge aftaler med dig selv ind i kalenderen. Husk at stille bittesmå krav til dig selv i begyndelsen. Og når du så har fået den gode vane til at fungere, kan du begynde at bygge lidt mere på.

## Svend Erik Pedersen, Svendborg:



"En dato-tavle er en rigtig god hjælp til at huske aftaler og ting, man gerne vil nå at være med til. Man kan både skrive og tegne på sådan en dato-tavle, og hvis den f.eks. hænger over spisebordet, ser man på den mange gange om dagen.

ULF har mange hyggelige og spændende sociale aktiviteter, som er værd at få op på tavlen. Du finder dem på hjemmesiden ulf.dk eller her i bladet.

Nogle foretrækker at skrive alle planer ned i en bog. Måske med lidt hjælp fra pædagoger, familie eller venner. Det er også en god idé, bare man ikke skriver en hel roman hver gang, for så ryger overblikket.

Du kan også få læst dine aftaler højt, hvis du får dem skrevet ind i telefonens eller computerens kalender."

## Oliver Søndergård, Vejle:



"I forbindelse med mit arbejde i ULF Medie bruger jeg Microsoft Outlook til at holde styr på arbejdsaftaler og ting, der sker i arbejdstiden. Til private aftaler, fødselsdage mv. bruger jeg Samsungs elektroniske kalender.

Jeg har også i tidernes morgen brugt en fysisk papirkalender, men det var helt tilbage i folkeskolen.

Noget, der er rigtig smart, er, at min læge f.eks. kan sende mig en besked om vores aftale og en knap. Når jeg trykker på dén, hopper aftalen automatisk ind i min kalender.

## Claus Frederiksen, Vejle



"Jeg bruger selv næsten kun elektroniske kalendere til at holde styr på mine aftaler, møder og ting, jeg skal huske. Jeg bruger dog også papirlapper, hvis aftalen er vigtig. Det lyder måske underligt, men for mig fungerer det godt at lægge en papirlap et sted, hvor jeg ved, jeg ser den. Det kan f.eks. være en håndskrevet besked om, at jeg lige skal huske at tage mit kamera med på kontoret.

Når jeg er ude at handle, har jeg nogle gange skrevet ned, hvad jeg skal have på en papirlap. Andre gange på telefonen. Jeg bruger Apples kalender på min telefon og andre devices. På arbejde bruger jeg Microsoft Outlook.

ULF's lommekalender er også vigtig for mig, da den er fuld af vigtige oplysninger om ULF's kredse, udvalg, hovedbestyrelse og kontaktoplysninger.

Derudover køber jeg altid vægkalenderen fra Hus Forbi. Den hænger i mit køkken, så jeg har et godt overblik over den uge og måned, vi er i."



*Hvis du har noget, du gerne vil have på ULF's Facebookside, er det én af de her to, du skal have fat i: Næstformand Jette Tastesen eller kommunikationsmedarbejder Tom Christiansen. ULF er ikke på andre sociale medier og har heller ikke for nu planer om at komme det.*

## Sådan bruger ULF Facebook



Næstformand i ULF, Jette Tastesen, og Tom Christiansen, der står for ULF's kommunikation, fortæller om ULF's principper på sociale medier.

*Tekst og foto: Claus Frederiksen*

ULF bruger Facebook til at fortælle, hvad ULF arbejder med, og hvad der foregår lige nu, som er relevant for ULF'ere.

Facebook bliver blandt andet brugt til at reklamere for ULF Linjen, som er en gratis hjælp til mennesker med særlige behov, hvor alle er velkomne til at ringe ind og få nogle støttende ord fra en frivillig ULF'er (du finder nummeret og telefontider på side 3 i dette blad).

### **Alle er velkomne**

Det er for eksempel oplagt at ringe til ULF Linjen, hvis man gerne vil snakke med nogen om TV 2's dokumentar "Nødråb i natten" en udsendelse, der har berørt mange, fordi den handler om overgreb mod mennesker med udviklingshandicap.

"Alle kan i princippet bidrage til ULF's Facebookside, men det er os to, der sørger for, at opslagene er relevante og i orden," forklarer næstformand i ULF, Jette Tastesen, og kommunikationsmedarbejder Tom Christiansen.

### **Pleje af samarbejdsrelationer**

De to arbejder lige nu på en vejledning, så alle kan gå ind og tjekke, hvad der skal til.

"ULF's Facebookside henvender sig både til medlemmerne og til alle mulige andre omkring medlemmerne, hvor vi mener, det er til gavn for ULF'erne," forklarer de.

"Og så bruger vi Facebook til at pleje vores relationer til samarbejdspartnere. Vi linker indimellem til Lev eller andre organisationer for at støtte op om deres arbejde, kampagner og aktiviteter."



## Afrikas dyreliv, fossiljagt og historiske steder



# LOLLAND OG MØN august 2024

Danmarksturen går i år til naturskønne Lolland og Møn. På denne tur skal vi opleve Gåsetårnet i Vordingborg og den gamle have, som er kendt for de mange buske med navnet buksbom. Vi skal også en tur på Savannen i Knuthenborg Safaripark, hvor vi siddende trykt i bussen ser de mange giraffer, løver, næsehorn og ikke mindst Cirkus Arenas pensionerede elefanter Lara, Djungla, Jenny og Ramboline. På Møn er der mulighed for fossiljagt, og vi skal ind og se det imponerende Geocenter.

Inden vi igen vender tilbage til vores udgangspunkter, gør vi et stop på vejen hjem ved Naturpark Maribosøerne. Vi besøger frilandsmuseet, og rejser 300-400 år tilbage i tiden og ser, hvordan folk levede dengang. Vi skal også opleve det rige fugleliv i parken.

Vi bor på Hotel Falster, som serverer morgenmad og aftensmad de dage hvor vi bor på hotellet. Vi kører i egen bus, og turen er egnet for gangbesværede, dog kan vi ikke garantere adgang til alle seværdighederne.

### REJSETIDSPUNKT OG PRISER

Afrejse: 8. august 2024

Hjemkomst: 11. august 2024

Pris pr. person i delt dobbeltværelse: **7.200,-**

Tillæg for eneværelse: 600 kr.

### INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Lolland tur/retur
- Rundstykke og kaffe i bussen (dag 1)
- Frokostsandwich (dag 1)
- 3 x 2-retters på hotellet (drikkevarer for egen regning)
- Overnatning på Hotel Falster
- 3 x Morgenbuffet på hotellet
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

### TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på [www.ulf-ferie.dk](http://www.ulf-ferie.dk) eller send tilmeldingsblanket som du finder på vores hjemmeside

Depositum på 1.500 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af faktura.

Restbeløb ved dobbeltværelse på 5.700 kr.

Restbeløb ved eneværelse på 6.300 kr.

Betales senest d. 1. juni 2024

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst: Dit navn/Lolland

### OBS!

Se den nye opsamlingsliste på vores hjemmeside [www.ulf-ferie.dk](http://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





## ULF's fredagsbar nr. 250 blev fejret online 10. november

*Tekst: Lissy Simonsen • Foto: Jørgen Nielsen*

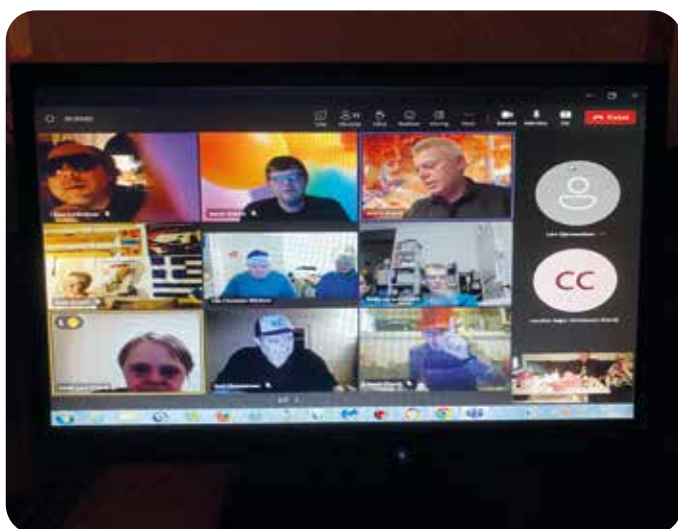
ULF's online fredagsbar blev oprindeligt skabt for at afhjælpe ensomhed under corona. Første gang, ULF'erne mødtes online, var 20. marts 2020 i begyndelsen af den første nedlukning.

Alle kan være med via Microsoft Teams, der måske lige skal installeres først.

Fredag den 10. november blev fredagsbar nummer 250 afviklet, og ULF havde sponseret en festpakke til alle, der var med. I pakken var der blandt andet drikkevarer, balloner og snacks (se billede).

Flere rykkede sammen og inviterede hinanden hjem i anledning af den store dag. Det gjorde blandt andre Jørgen Nielsen, som er kredsformand i ULF Aalborg. Så hos ham samledes Per Simonsen, Flemming Jensen og Lissy Simonsen.

Alle var i godt humør, og alle blev godt modtaget. I ULF er der nemlig plads til alle.



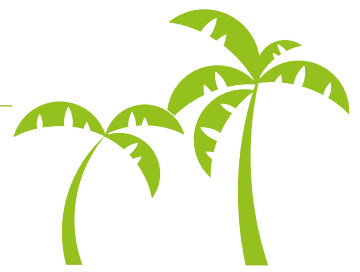
Fredagsbar hver fredag mellem klokken 16 og 17

Baren er åben for alle. Hvis du vil med, skal du bare ind på ULF's hjemmeside: [ulf.dk](http://ulf.dk)

Her klikker du på fanen [Aktiviteter](#) foroven. Og så klikker du på linket, der er blåt og ser sådan her ud: [Deltag i Microsoft Teams-møde](#)

Hvis du får brug for hjælp, kan Claus i ULF Medie måske hjælpe. Ring på 7572 4688.

# Fine ferieminder fra den sydspanske solkyst



Alle hjælper alle på ULF Feries rejser. I efteråret 2023 gik turen til Costa del Sol.

*Tekst: Claus Frederiksen • Foto: John Melin*

”Det var en rigtig god ferie. Der var underholdning hver aften på hotellet, hvor vi sad og hyggede os og nød en drink. Vi tog også på diskotek en aften. Jeg var med på flere ture, bl.a. til tyrefægterarenaen i Ronda. Vi så, hvordan tyrene blev lukket ind i båsene, og der stod de i flere dage i totalt mørke. Vi var også på en tur til Gibraltar, hvor vi så en virkelig flot drypstenshule, der hedder ”Sankt Michaels Grotte”. Der var vilde berberaber, og nogle var ude at svømme med delfiner.”

*Hanne Nielsen, ansat i ULF og med på ULF Feries rejse til Costa del Sol i september 2024.*



*Alle mand klar til ferie i 30 grader.*

# Mallorca tur/retur i det bedste selskab

40 ULFere var en uge på Mallorca fra 30. september til 7. oktober. Her er et postkort fra to af dem.

*Foto: John Melin • Tekst: Claus Frederiksen*



”Det var et fantastisk godt hotel i gåafstand fra byen. Vi var på den fedeste tur til en drypstenshule. En af Europas største. Altså kæmpestor. Og inde i hulen ligger der en stor underjordisk sø. Vi prajede et par taxaer og kørte ind til Palma de Mallorca, hvor vi fik frokost og gik rundt og kiggede en hel dag. Sammenholdet på ferien var godt som altid. Vi hjalp hinanden, og det er en supervigtig ting på ULFs ferier.”

*Thorbjørn Nielsen fra Favrskov (midt i billedet) tager altid fly fra Billund Lufthavn.*

”Mallorcaturen var en alletiders ferie. Vi var på flere udflugter til en drypstenshule, en appelsinplantage og et marked i Palma. Jeg har været med ULF Ferie flere gange. Der altid et supergodt fællesskab. Man snakker sammen på kryds og tværs og stifter nye venskaber. Jeg rejser helst ikke alene, så jeg nyder virkelig ferierne med ULF Ferie. Der er jo også frivillige med. De tager hånd om eventuelle udfordringer.”

*Anette Young Olesen fra Vejle (til højre i billedet) har allerede bestilt en ny tur med ULF Ferie til Costa del Sol i oktober 2024.*



# Fynboer forstår at skabe god stemning



Svendborgkredsen holdt julefrokost 28. november 2023.

*Tekst og foto: Svend Erik Pedersen*

Traditionen tro inviterede ULF Svendborg Kreds til årets julefrokost på Asia Restaurant for nye og gamle ULF-medlemmer, som bor i og omkring Svendborg.

Fremmødet var som altid flot med 16 deltagere, og der var både gaver, god mad og en hyggelig julehistorie på programmet.

Som én af deltagerne, kredsbestyrelses-medlem Michael Dennis Rasmussen, fortæller:

”Det var dejligt, at vi var så mange, og at stemningen var så fin, som den var. Jeg fik en god snak om aktiviteter med flere af dem, der var med. Især om hvad folk godt kunne tænke sig at lave sammen i 2024. Det er en stor fornøjelse at lave aktiviteter for medlemmerne, for vi har det godt med hinanden her i kredsen.”



*Michael Dennis Rasmussen (th.) er medlem af kredsbestyrelsen og fik mangan god snak til julefrokosten. Her med et andet bestyrelsesmedlem Morten Clausen (tv.).*

## Horsens-hygge til topkarakter

*Tekst og foto: Tina Madsen*

8. december holdt Horsens-kredsen julefrokost på Restaurant Dolly's, der ligger på havnen i Horsens. Dolly's er en dansk restaurant og bar, så det var rigtig julemad med tre slags sild, hvidkål, medister, andelår, brunede kartofler, brun sovs, risalamande og alt, hvad dertil hører.

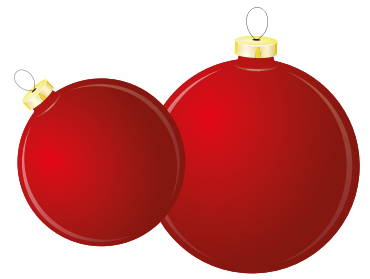
De gæster, der kom med tog, blev hentet på banegården, fulgt til restauranten og senere fulgt tilbage

til banegården igen. Alle skal kunne føle sig trygge ved at deltage.

For arrangørerne blev det en lang men også meget hyggelig aften. Især var det hyggeligt at sidde sammen ved et langt bord i stedet for mere spredt. Og der var levende musik.

Så det kan sagtens være, julefrokosten 2024 bliver arrangeret samme sted.

# En herlig juletur



*Tekst: Annika Mathiesen • Foto: Hanne Nielsen*

2. og 3. december var en lille flok ULFere med ULF Ferie på juletur til København.

Første dag bød både på et besøg i DR Byen med rundvisning og en tur på Bakkens hyggelige julemarked. Dag to kørte bussen helt ind til centrum, hvor der var det

mest hyggelige julemarked med masser af spændende salgsboder på Kongens Nytorv.

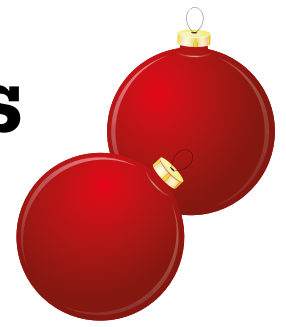
Hovedstaden var rigtig fint julepyntet, så hvis man ikke allerede var i høj julestemning, kom man det her.



*Højt julehumør hos alle på busturen til København.*



# Julen bager da heldigvis ikke sig selv



Kolding og Vejle Kreds har efterhånden fået en stærk juletradition med dej og julemusik. Formanden for ULF Kolding Kreds beretter her fra en skøn dag, som andre kredse gerne må kopiere.

*Tekst: Alfred Harry Wolfgang Herden • Foto: Hanne Nielsen*

9. december var det igen tid til, at medlemmer fra Kolding og Vejle kunne mødes til julefrokost og slutte af med at fylde de medbragte kagedåser med hjemmelavede småkager og havregrynskugler tilberedt til julemusik.

Joan Riis hjalp med at lave sunde dadelkugler, og der blev bagt vaniljekranse og jødekager i lange baner.

Fællesskabet er ikke bare hyggeligt. Det gør også julebagningen til en ret billig fornøjelse.

Duften må man tænke sig til. Den blandede sig med hyggesnak, gode grin og dejlig varm julestemning.

Fælles julebag er en virkelig god juleaktivitet, som Vejle og Kolding ikke har patent på. Andre kredse er velkomne til at gøre det samme.



*Alle nød den fælles bagedag. Fra venstre mod højre ses: Karin Højer Mikkelsen, Malene Ormstrup, Alfred Harry Wolfgang Herden, Carl Emil Madsen og Sofie Parby Pedersen.*

## Odense kom i julestemning

*Tekst: Claus Frederiksen  
Foto: Kirsten Bastholm*



ALLAN NIELSEN

# Kirsten var med i julekalender om frivilligt arbejde



*Tekst: Kirsten Bastholm/Lise Müller.*

Lise Müller, som er næstformand i SF, hjemmesygeplejerske og medlem af Etisk Råd, kan godt lide at komme ud og snakke med folk.

I år havde hun interviewet 24 ildsjæle til en hjertevarmende julekalender. En af dem var formand i ULF Odense Kreds Kirsten Bastholm.



## *Jeg er altid på farten*

*Jeg er aktiv i Udviklingshæmmedes Landsforbund (ULF). Det er et landsforbund for os med udviklingshæmning, og der har jeg været aktiv i 30 år.*

*Jeg havde en veninde, som havde hørt om det, og som havde deltaget i den første konference i København. Så blev jeg nysgerrig, og jeg kom med på nogle kurser.*

*Jeg synes, der er for lidt synlighed om udviklingshæmmede. Vi bliver glemt. Jeg kunne godt tænke mig, at man levede op til handicap-konventionen. Der er så mange, der bliver tabt.*

*Hvis der ikke er nogen til at fortælle om vores vilkår, så bliver vores rettigheder ikke bedre. Hvis vi fortæller om det, så kan vi råbe rigtig mange foreninger op.*

*Mange udviklingshæmmede oplever meget ensomhed. De mister jo også deres familie og pårørende, efterhånden som de bliver ældre. Så vi er nødt til at råbe op. Både overfor udviklingshæmmede men også til alle de andre foreninger og politikere. I ULF Assens Kreds har vi lige meldt os ind i frivillig-centeret i Glamsbjerg, så vi også her kan få et samarbejde og gøre opmærksom på, at vi eksisterer.*

*Da jeg startede, skulle jeg lære at stille mig op og holde foredrag om alle mulige emner, fx om sund kost. Men også om vores vilkår og vores livskvalitet og rettigheder. Det foregik ovre på Esbjerg Højskole.*

*Mit frivillige engagement, tror jeg, stammer fra min mormor og morfar. Jeg er vokset op på Ærø. Min morfar var halvtidslandmand, sognerådsformand og skatteopkræver.*

*Min mormor tog imod alle de fattige landmandskoner og andre, der manglede penge. Så kom de og fik en skærv. Vi er mange i familien, der har arbejdet med frivilligt arbejde, og jeg brænder rigtig meget for det frivillige arbejde. For det at være en ildsjæl.*

*Jeg er aktiv i ULF i både Assens-kredsen, Svendborg-kredsen og i Odense-kredsen, hvor jeg er formand. Jeg har et kæmpe netværk gennem mit frivillige arbejde.*

8. december 2023 var der juleklip og julehygge i Odense-kredsen.

En af de fremmødte, som havde en dejlig dag, var Allan Nielsen. Han har kendt Odense-kredsformand Kirsten Bastholm i mange år og hjælper hende gerne med det praktiske, når ULFerne mødes i den fynske hovedstad.

Så der var både kaffe, te og kager, god stemning og gode mennesker på menuen dén decemberdag.

Dog kneb det lidt med pladsen, så der blev talt om at holde julestuen i et forsamlingshus næste gang.



# ULF's første nytårsfest blev bare ved og ved

Alt for mange ULFere sidder alene nytårsaften. Men i år åbnede ULF Ferie en ny mulighed og måske en ny tradition på Pejsegården i Brædstrup.

*Tekst og foto: Hanne Nielsen*

Festen begyndte faktisk allerede om lørdagen 30. december, hvor alle ankom i løbet af eftermiddagen.

Stemningen var høj, og da værelserne var fordelt, kunne de, der havde lyst, gå ned og hygge sig i ULF-fællesskabet.

Til aftenmad var der en flot buffet, og bagefter var der tid til at sidde og hygge med gamle røverhistorier og grine sammen.

Søndag eftermiddag var der lejet bowlingbaner og sat tid af til, at alle kunne nå at gøre sig klar til aftenens store fest. Der var pyntet og dækket flot op, og folk hyggede sig og dansede hele natten.

Efter morgenmaden mandag var festen slut, men humøret var stadig højt. Folk havde haft en rigtig god weekend med to overnatninger og festligt fællesskab.



**Forhåbentlig velkommen til en ny, stærk tradition i ULF.**

## Nytårstaffel i Vejle var en rigtig god idé

*Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Asger Drewsen*

ULF Vejle Kreds havde i år inviteret medlemmerne til nytårstaffel 13. januar.

Idéen opstod længe inden H.M. Dronning Margrethes nytårstale, men passede rigtig godt ind i fejringerne af kongehuset op til 14. januar.

### **Festen varede til næste dag**

Der er noget royalt over sådan et taffel. I ULF foregik det på kontoret i Vejle, hvor konferencerummet var pyntet flot op. Og vellykket blev det.

En enkelt gæst valgte at overnatte på hovedkontoret. Så er det også prøvet.

### **Alle hyggede sig kongeligt**

Maden, der blev disket op med, var en festlig buffet med forskellige retter: Flødekartofler, bagte kartofler, tre slags kød og salat. Dertil drikkevarer efter eget valg.

Der var selvfølgelig også mulighed for at få sig en svingom.

Alle hyggede sig. Kongeligt!

Andre kredse er naturligvis velkomne til at kopiere idéen.







*Dagens crew og billetkontrol.*

## Fed festdag i oktober med "plads til alle"

*Foto og tekst: Claus Frederiksen*

"Synlighed, livsglæde og samvær" lød overskriften for efterårets "Plads til alle", der fandt sted i Musikhuset i Aarhus 25. oktober og bød på nogle af Danmarks bedste brugerbands. Heriblandt "The Mumes & Chief 1".

400 tilskuere fra nær og fjern havde sikret sig én af de gratis billetter, og mennesker med fysisk og psykisk nedsat funktionsevne stod både på scenerne, i baren, garderoben, backstage og i billetsalget.

Der blev både hygget, danset og sunget med for fulde gardiner.

### Kritik er bare ord

På plakaten var fire solide brugerbands Sonni og Brian, Tæt Trafik, The Jess og The Mumes, der havde Chief 1 med. Sidstnævnte benyttede lejligheden til at sende et skulderklap til alle dem, der ellers ikke bliver regnet for noget. For der er plads til alle, der har hjertet på rette sted, lød hans pointe:



*Svend Erik Rasmussen og Stine Vestrup fra Aarhus havde en dejlig dag.*

"Man skal blæse højt og flot på, at nogen siger, at man ikke dur til noget eller aldrig kan blive til noget. For det er bare ord," lød det fra Chief 1, der egentlig hedder Lars Pedersen, er 53 år og var med til at lave rapgruppen Rockers By Choise.

### Høvdinge-Lars snød alle

"I min folkeskole-tid, havde jeg en lærer, der netop sagde, at jeg aldrig ville blive til noget. Og alle I, der er med i dag, og I, der bliver kaldt "udviklingshæmmede", I er verdens bedste. En ting, jeg ved 100 pct., er nemlig, at I har udviklet jeres HJERTER. Det er et godt budskab at tage med fra sådan en fed festival, som vi har haft i dag," sagde Chief 1, der også er kendt som en dygtig producer og har samarbejdet med en megalang kongerække af danske stjerner såsom Nik & Jay, Gnags, Kim Larsen, Drengene fra Angora, Remeo og Shu-bi-dua.

En ting kunne den sure lærer i hvert fald aldrig blive til: Spåmand.



*Chief 1 (nummer fem fra venstre) har flere gange optrådt sammen med brugerbandet The Mumes.*

# Pizza-disco i Horsens med to vikarer, der forstod at lave en fest

*Tekst og foto: Tina Madsen*

6. december indbød Lev til årets sidste disco-aften på Hemmingways i Horsens.

Denne gang var der gratis pizza og et par ret geniale unge bartendere, som vikarierede, fordi Hemmingways fastansatte holdt julefrokost. De to forstod virkelig at sætte

knaldhamrende god musik på til en sjov fest. Alle kunne synge med på alle sangene, og der blev danset og hygget, så årets sidste blev nok også den bedste discoaften i år.

Om Lev arrangerer disco-aftener i 2024, må tiden vise, for det har været lidt småt med gæster i 2023.



*Alle kunne synge med, så stemningen var i top.*



*Lilly Munk Nielsen og Michael W. Jensen fik sig en svingom.*



*De geniale bartendere.*

# KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

## SAMSØ KALDER

Jeg hedder Allan Nielsen og leder efter en sød kæreste i Aarhus eller Odder.

Selv bor jeg på Samsø i et bofællesskab med syv andre.

Jeg har en god lejlighed og kan godt lide at lave god mad.

Mit nummer er 2117 8384.

Glæder mig til at høre fra dig.

*Med venlig hilsen*

*Allan*

## SERIØS KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Kirsten, er 72 år og bor i Silkeborg i et botilbud tæt på byen.

Kan godt lide Kandis, byture og en tur på restaurant.

Nu søger jeg en sød kæreste til et seriøst forhold. Jeg

er også selv sød, holder af hjemlig hygge, snak og én at

putte sammen med. Hvis du har samme interesser, kan vi evt. ses hver weekend.

Da jeg har nedsat hørelse, bruger jeg høreapparat. Jeg bruger også rollator, men kan sagtens gå.



*Ring eller skriv på 2339 4971*

## KVINDE SAVNES

Jeg er en mand på 55 år, 180 cm høj og 90 kilo tung.

Jeg bor i Birkerød i en lejlighed på 76 kvm. Er ikke-ryger og drikker sjældent alkohol, da jeg har epilepsi.

Nu savner jeg en kvinde at dele livet med. Mine interesser er musik, rejser sydpå, gåture og café-ture. Du skal helst bo på Sjælland (gerne nær København) og være nogenlunde mobil.

Ser frem til at høre fra dig.

*Venlig hilsen*

*René Pagh, 2628 1515*

## SKAL VI TAGE UD AT SPISE?

Jeg hedder Conny Pia, er 66 år, kan godt lide at strikke, bor i Silkeborg, kan godt lide at gå i byen og vil gerne ud at spise.

Jeg søger en mandlig kæreste på samme alder omkring Silkeborg (Horsens/Skanderborg/Ry).

*Håber at høre fra dig på 5362 7071*

## EN VEN TIL DIG

Er du en frisk pige på 60+, der kunne tænke sig en god og ærlig ven til at hygge og snakke med, så må du gerne skrive til mig.

Jeg er en moden mand på 71 år, som er glad for sport på tv, gode gamle film og countrymusik.



*Martin Bach*

Bostedet Neptunvej, Randers

Mobil 2096 1032

## KREATIV FYNBO SØGER KÆRESTE

Jeg er en sød fyr fra Odense på 50 år, som søger en kæreste fra Odense eller omegn. Jeg drikker og ryger ikke. Mine interesser er hjemme-hygge og at samle på glasdelfiner og smølfer. Jeg er meget kreativ – nyder at male og lave perler. Derudover er jeg glad for koncerter med blandt andre Kandis, ferie i Danmark og at se speedway.

Jeg håber at høre fra dig. Hvis du er interesseret i at vide mere, så ring gerne til mig på 2244 4309.

*Med venlig hilsen*

*Allan Nielsen*

## LAD OS MØDES TIL MUSIK OG TOBAK

Jeg søger veninder mellem 18-68 år – gerne rygere, festrygere eller piberygere, som jeg kan kysse med.

Jeg kan godt lide at gå til koncert med bl.a. Kandis, Tina Siel og Jacob Haugaard.

Mit nummer er 6073 5141. Træffes bedst mellem 16.50 og 21.30.

*Hilsen Dennis*

## KÆRESTE ELLER VEN SØGES I RANDERS

Jeg hedder Michael, er 45 år og interesserer mig for fodbold, computerspil, brætspil, fjernsyn, gode film og musik. Jeg bor i Helsted – en bydel i Randers.

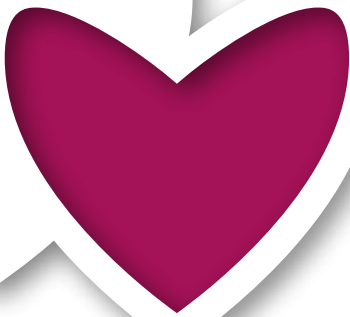
Jeg går til ridning og er kørestolsbruger.

Nu søger jeg en pige-kæreste eller besøgsven på 36-45 år i Randers.

Kontakt mig på 2944 7004.

*Med venlig hilsen*

*Michael Sønderkov*



# KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

## SØDE PIGER SE HER

Jeg er 49 år og kommer fra Ullerslev på Fyn, hvor jeg er fodboldtræner i min fritid.

Nu søger jeg en sød pige på 45-50 år at dele min fritid sammen med.

Det er ikke et krav, at du ser fodbold. Jeg kan også godt lide at lave noget god mad. Glæder mig til at høre fra dig. Husk billede i første brev, som du sender til ULF, Sjølandsgade 32, 7100 Vejle. Skriv billetmærke 4518 udenpå brevet. Så sender ULF brevet videre til mig.

*Med venlig hilsen*

*Michael Frederiksen*

## KÆRLIGHEDEN FINDES PÅ FYN

Pige-kæreste omkring 44 år med bopæl på Fyn søges.

Jeg er selv 44 år, fynbo og jeg kan godt lide at se film.

Du kan kontakte mig på 6063 6575.

*Med venlig hilsen*

*Bilal Hassan*

## SØD PIGE SØGES

Jeg hedder Søren, er 47 år og interesseret i fodbold, biograf-ture, fitness og at tage ud at spise på restaurant.

Jeg bor i Odense og søger en pige-kæreste på 40-55 år fra Odense eller Fyn.

*Send mig en sms på 3059 1177*

## KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Georg Larsen. Jeg er 62 år gammel og bor i egen lejlighed i et bofællesskab i Voerladegård i Østjylland. Jeg elsker at se gamle danske film, jeg går meget op i musik og elsker al slags musik.

Jeg søger en kæreste mellem 50 og 65 år, der også bor i egen lejlighed i Østjylland/ Midtjylland.

Hvis du også søger tosomhed, må du meget gerne ringe eller skrive.

*Mit telefonnummer er 2829 1964*



## Sønderjyder lærte at slukke en brand

*Foto: Rasmus Schubert • Tekst: Nikolai Christensen*

Tirsdag 28. november var medlemmerne i ULF Aabenraa Kreds indbudt til et eftermiddagskursus i kunsten at slukke en brand.

Lasse Damsgård fra Brand og Redning Sønderjylland fortalte først om ildens kræfter, og hvordan en brand udvikler sig.

Bagefter var der mulighed for at prøve at slukke små brande i et bålfad med såvel pulverslukker, kuldioxid og vand som brandtæppe.

Et spændende kursus som måske en dag redder liv.



### Asger Drewsen Christensen anmelder "Syv m<sup>2</sup> med lås" af Jussi Adler-Olsen:

Dette er den 10. og sidste krimi i serien om Afdeling Q og strømeren Carl Mørck.

Denne gang handler den ikke så meget om nye kriminelle og nye forbrydelser. Bogen tager faktisk udgangspunkt i den første bog i serien "Kvinden i buret".

Og i denne bog er det Carl Mørck selv, der står anklaget, ryger i fængsel og får sat en dusør på sit hoved i det kriminelle miljø.

Hans tætteste kollegaer ved godt, at han er uskyldig, så de vil prøve at hjælpe med at rense hans navn.

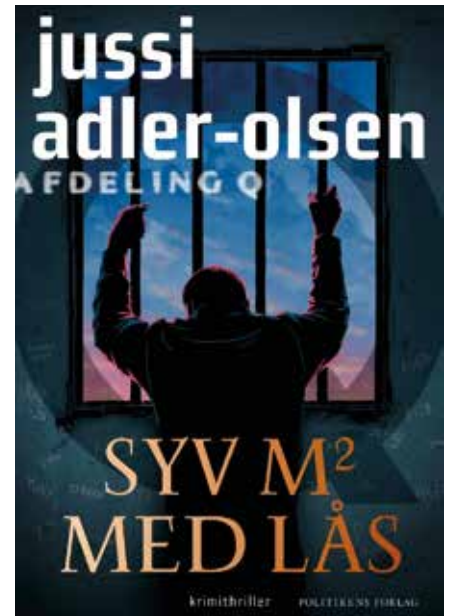
Bogen handler også om korrupsion i Danmark.

Ret meget mere kan jeg ikke fortælle om plottet, men man bliver hurtigt klar over, at der er noget uldent ved politikommissæren. Bogen ender godt, og jeg kan virkelig anbefale den.

"Syv m<sup>2</sup> med lås" handler om storkriminelle, der har virkelig mange penge og meget magt. Historien er spændende, men også ret enkel. Der er sidehistorier, men den er til at følge med i.

Hvis du ikke har læst (eller hørt) de tidligere bøger i serien om Afdeling Q, så virker den måske lidt kedelig, for denne her sag har været berørt i de tidligere bøger. Man har hørt lidt om den hist og pist.

I de sidste to kapitler får man noget at vide, som man måske ikke har set komme.



### En særlig samtale

TV Glads fine interviews med kendte danskere på DR1 er mange gensyn værd. Journalisterne i programserien er alle mennesker med udviklingshandicap, og de har høstet stor ros for deres gode spørgsmål og rørende historier fra egne liv.

Billedet er fra den første udsendelse, hvor TV Glads journalister spørger frygtløst og hjertevarmt ind til popikonet Thomas Helmig om sorgen og længslen efter sønnen Hugo, som døde i 2022.





# Aktiviteter for ULFere

Find flere tips og aktiviteter til mennesker med udviklingshandicap på [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk)

## HORSENS KREDS

### Frit valg mellem flere slags samvær

Medlemmerne af ULF Horsens Kreds er fredag den 19. april inviteret til to slags hyggeligt samvær i Horsens.

Først en times stille og rolig gåtur fra banegården gennem Bygholm Park til Restaurant Kystens Perle nede ved vandet.

Gåturen tager en lille times tid. De, der vil med, mødes på Horsens Station klokken 16, og der er reserveret bord

på Kystens Perle klokken 16.50, hvor de, der gerne vil mødes men ikke ud at gå, bare kan møde op. Adressen er Lovbyvej 31, 8700 Horsens.

På Kystens Perle kan man vælge forskellige retter i et rimeligt prisleje fra 60 til 230 kroner. Deltagerne betaler selv for mad og drikke.

Tilmelding til kredsformand Tina Madsen på tlf. 31 15 74 92 eller e-mail: [tinamadsen077@gmail.com](mailto:tinamadsen077@gmail.com) senest 4. april.

## ULF løb med handicappris i Køge

Foto og tekst: Maria Tøndering

Hvert år uddeler Køge Kommune Handicapprisen til tre personer, virksomheder eller foreninger, der har ydet en særlig indsats for borgere med handicap.

I 2023 gik én af de tre priser til ULF Køge Kreds, som både modtog 10.000 kroner fra kommunen og 15.000 fra ULF til at gøre livet bedre og sjovere for mennesker med udviklingshandicap i Køge Kommune.

“Vi har ikke nogen konkrete arrangementer endnu. Vi skal lige i gang igen efter lidt udskiftning i kredsen. Men vi arbejder på sagen,” forsikrer medlem af bestyrelsen i Køge Simone Slott.

Førsteprisen gik til den kreative café “Fafla Mikroværksted”, hvor initiativtagerne Frida Eyjólfsdóttir og Malene Erkmann arbejder med at skabe en rummelig og mangfoldig arbejdsplads, der sætter fokus på, at alle mennesker har noget godt at bidrage med.

Det var i 2023 fjerde gang, Handicapprisen kastede lys på vilkår og muligheder for mennesker med handicap i Køge Kommune.



Medlemmerne af ULF Køge Kreds fik blomster og hæder for deres indsats for mennesker med handicap i Køge Kommune. Kvinden i den røde kjole er Køges borgmester, Marie Stærke (S).

# Mindeord om Karina Due Lorentzen

*Skrevet af Hanne Nielsen*

Den 3. december 2023 mistede ULF desværre et meget aktivt og vellidt medlem, Karina Due Lorentzen.

Siden 2013 har Karina Due Lorentzen siddet i ULF Aarhus Kreds som kasserer. Hun har desuden været medlem af hovedbestyrelsen.

Karina Due Lorentzen var med til at arrangere mange spændende arrangementer for medlemmerne. Hun var imødekommende over for alle og fik alle til at føle sig velkomne. Hun var altid god til at tage hånd om folk og snakke med dem, hvis nogen var kede af det.

Karina Due Lorentzen blev 55 år.

Hun vil blive savnet i ULF.

*Æret være hendes minde.*

