



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

27. ÅRGANG • NUMMER 4 • AUGUST 2024

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD

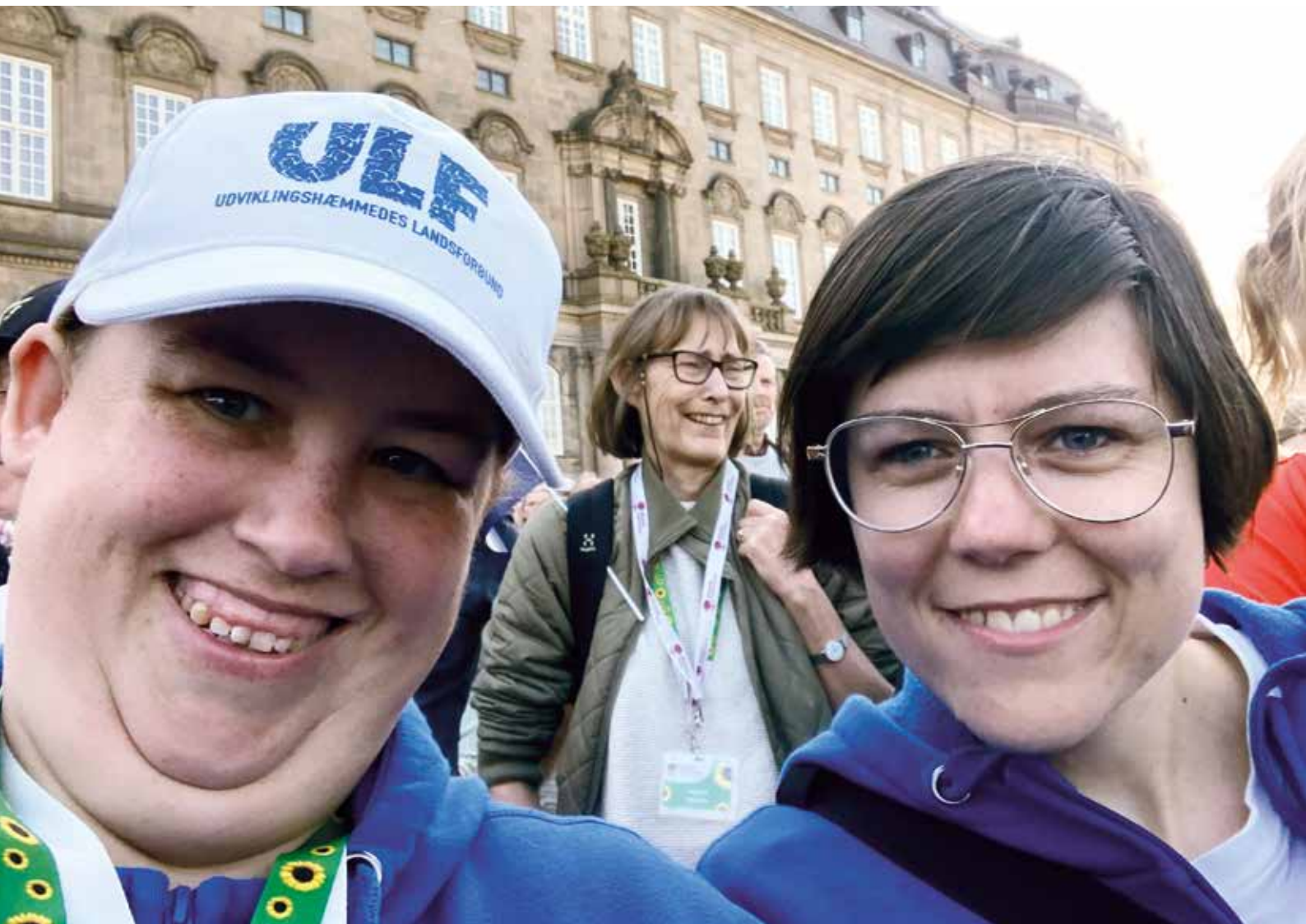


FOTO: MARIA TØNDERING

Ja, selvfølgelig må vi være her...

“Undskyld vi er her,” stod der med tyk ironi på skiltene, da mennesker med handicap fra hele Danmark i maj mødtes på Christiansborg Slotsplads for at protestere imod de seneste mange års nedskæringer og forringelser på handicapområdet. For der er ikke noget at undskylde. Ingen vælger selv at leve med et handicap. Det er en skæbne, man må leve med. Og støtte hinanden som formand Maria Tøndering (tv.) og bestyrelsesmedlem Simone Slott (th.) fra ULF Køge Kreds, der tog til demo iført store smil og ægte håb for fremtiden. Trods alt. **Læs mere side 13**

TRO PÅ DIG

Formand Lars Gjermansen
om selvværd
side 3

AFRIKANSKE FORBINDELSER

ULF-formænd på varm
mission i Rwanda
side 8-9

TØRT MEN TILTRÆNGT

Tema om forsikringer,
økonomi og transport
side 20-23

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. 9.00-17.00
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

Du har hovedrollen – spil den, som kun DU kan

Denne gang vil jeg gerne bruge ordet til at fortælle om én af ULF's kerneværdier: Vores ret til at bestemme selv.

For det er en ret, du er nødt til at tage selv. Og måske endda kæmpe for. Der kan nemt vise sig nogen eller noget, der spænder ben, så:

1. **Kæmp for de ting, DU gerne vil i livet.** Pyt med hvad andre tror.
2. **Hav dig selv med.** Mærk efter undervejs. Og spørg gerne mange gange dig selv, om du er på rette spor. For selvfølgelig kan du skifte

kurs, hvis du alligevel ikke lige har gang i den udvikling, du ønsker.

3. **Søg hjælp.** Tips og tricks, støtte og hjælpemidler er til for at bruges. For at være til gavn. Så hold dig ikke tilbage. Få fat i så meget hjælp som muligt.
4. **Tag små skridt.** Man kan miste pusten af et stort mål langt ude i det fjerne, så giv dig selv nogle små realistiske mål eller trædesten på vejen. Husk at triumfere og fejre, hver gang et mål er nået. Det giver energi til næste hop.



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/billede ind til:
karin@ulf.dk
HUSK AFSENDER!

Stof til ULFnyt nr. 5 skal være fremme
senest **6. SEPTEMBER 2024**

Læserne har bladet ca. 20. 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



Julemarked og hygge i Malmø

Inkl. busguide
på hele turen



MALMØ, SVERIGE • JULEMARKED • 3 DAGE

Tag med på juletur til Malmø i Sverige, og oplev Malmøs gamle bydel og de traditionelle julemarkeder med julepynt, brændte mandler og varm kakao.

Efter påstigning kører vi over Øresundsbroen til Malmø, som i den grad er et besøg værd i juletiden. Om eftermiddagen kan man udforske området, f.eks. besøge det nærliggende butikcenter. Middagen nydes sammen på hotellet.

På andendagen starter vi med morgenbuffet på hotellet. Herefter får vi en lille guidet rundtur i Malmøs centrum, hvor vi bl.a. skal se den gamle handelsby, flotte bygninger og butikker. Efter rundvisningen tager vi til Malmøs julemarked, som bugner af julehygge og juleboder. Resten af eftermiddagen kan bruges på egen hånd og sammen med de frivillige, indtil vi mødes til middag på hotellet om aftenen.

Efter morgenbuffeten på tredjedagen går vi hen på det lille museum Disgusting Food Museum, hvor der venter en sjov, udfordrende oplevelse, når vi præsenteres for anderledes mad fra alle verdens hjørner. Turen slutter med smagsprøver på museet - for dem der tør og har lyst. Herefter kører vi mod København, hvor vi gør et stop for at spise frokost sammen, inden vi drager hjemad.

REJSETIDSPUNKT OG PRISER

Afrejse: 29. november 2024

Hjemkomst: 1. december 2024

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

Tillæg for eneværelse: 540 kr.

5.400,-

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse med guide til Malmø i Sverige
- 2 overnatninger på Hotel Scandic Sct. Jörgen i Malmø
- Guidet rundtur i Malmø Centrum
- Entré til Disgusting Food Museum
- Frokostsandwich på bussen (dag 1)
- 2 x middag på hotellet
- 2 x morgenbuffet på hotellet
- 1 x frokost i København på hjemturen
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding hurtigst muligt og senest d. 15. september 2024

Depositum på 1.500 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af faktura. (Send tilmeldingsblanket eller tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk)

Restbeløb ved dobbeltværelse på 3.900 kr.

Restbeløb ved eneværelse på 4.440 kr.

Betales senest d. 15. september 2024

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst: Dit navn/Malmø

OBS! Bussen samler op flere steder i Danmark, se opsamlingssteder under rejsen på vores hjemmeside www.ulf.dk. Transport til/fra opsamlingssted står den enkelte gæst selv for.

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



ULF Ferie er formidler for Panter Rejser. Panter Rejser er teknisk udbyder.
Panter Rejser CVR. nr: 26900441, medlem af rejsegarantifonden nr. 1524



Sølund er presset, men kampen ikke tabt

Kirsten Bastholm har været med i Handipressen på Sølund Musik-Festival i mange år. Hun har blandt andet interviewet Søren og Lina fra Infernal flere gange. Også i år.

Tekst: Kirsten Bastholm

Foto: Sølund Musik-Festival

Årets Sølund Musik-Festival var lige så hyggelig og fantastisk som tidligere år. Men stemningen var anderledes.

For allerede først på året måtte "Danmarks største og kærligste festival for mennesker med fysisk og psykisk udviklingshandicap" smide håndklædet i ringen og meddele, at festivalens økonomi nu er så presset, at den måske lukker.

Mange fra målgruppen har simpelthen ikke råd til at deltage.

En tryk festival

Flere sponsorer har nu meldt sig for at redde næste års festival. Fordi Sølund Musik-Festival er noget helt særligt.

Det er en tryk festival med et fredeligt publikum. Ikke noget med narkotika og hash. Men masser af store musiknavne.

I år spillede som altid en masse gode brugerbands og en masse store navne såsom Jacob Haugaard, Zar Paulo, Jonah Blacksmith, Infernal, Sussi & Drengene, Fede Finn & Funny Boyz, Lis Sørensen, Birthe Kjær og Benjamin Hav.

Tre fantastiske dage for publikum og ekstra fantastiske for de ti fra Handipressen, der kom helt tæt på stjernerne. Festivalledelsen prøver nu at komme på finansloven og dermed ud af den økonomiske kattepine.

Drop en rundkørsel

Og som Benjamin Hav sagde i et interview med Handipressen:

"Det eneste rigtige ville da være, at Sølund Musik-Festival kom på finansloven og blev finansieret af staten. Så må man lade være med at bygge en rundkørsel et sted..."

Fakta om Sølund Musik-Festival:

- Afviklet første gang i 1986.
- Afvikles altid tirsdag-onsdag-torsdag i anden uge i juni.
- Besøges hvert år af omkring 20.000 gæster.

Afrikanere ønsker sig et ULF

Formændene har besøgt Rwanda. Og det var tankevækkende.

Interview: Claus Frederiksen

Foto: Liv M. Kastrup og ULF

ULF er som bekendt ret enestående i verden. Det blev meget tydeligt, da formændene sammen med Lev og Autisme Danmark i begyndelsen af maj besøgte det afrikanske land Rwanda.

For selv om Rwanda er et land i rivende udvikling, relativt roligt og med faldende fattigdom, er forholdene for mennesker med udviklingshæmning meget svære.

"I Rwanda er det skamfuldt at få et udviklingshæmmet barn. Folk mener, det er moderens skyld. At hun har været et dårligt menneske og bliver straffet med et dårligt barn. Derfor forlader faren ofte familien, og der er ikke meget hjælp at få," fortæller ULF-formand Lars Gjermandsen.

De fleste familier lukker simpelthen de familie-medlemmer inde, der ikke kan klare sig selv. Alle bliver nødt til at arbejde eller gå i skole for at familien kan klare sig. Og man ved ikke rigtig, hvad man skal stille op med dem, der ikke kan så meget.





Tre danske organisationer besøgte i maj øst-afrikanske Rwanda. ULF-formand Lars Gjermansen og næstformand Jette Tastesen besøgte her blandt andet lokale skoler for mennesker med udviklingshandicap.

“Alle var meget overraskede over, at Jette og jeg kunne få lov at drive en forening i Danmark. At vi også har en stemme i det danske samfund, og at samfundet hjælper mennesker som os,” fortæller Lars Gjermansen.

Bestyrelsen skal nu tage stilling til, hvordan og om ULF fremover kan samarbejde internationalt. Fx med de 23 foreninger i Rwanda, der arbejder med mennesker med udviklingshandicap, og er samlet i paraplyorganisationen Collectif Tubakunde.

Måske kan ULF bidrage med viden om selvbestemmelse og menneskerettigheder. Måske får Rwanda en søsterorganisation til ULF.

Det var i hvert fald lærerigt for de danske besøgende at møde nogle af de mennesker, der klarer sig med udviklingshandicap i Rwanda, trods ekstremt svære forhold.

De bedst fungerende klarer sig – måske

De allerbedst fungerende kan nemlig klare at gå i de specielle skoler, der drives af private organisationer. De kan få et rigtigt arbejde på de medarbejder-ejede virksomheder, Collectif Tubakunde opretter, for at styrke de meget udsatte mennesker med udviklingshandicap og deres familier i at få et godt og værdigt liv.





Efter mødet var der fest

Foto og tekst: Claus Frederiksen

ULF deltager i et projekt om formidling af musik til mennesker med handicap. En lørdag i juni kom det danske band Lyra Valenza derfor forbi kontoret i Vejle. De gav en lille koncert lige efter et bestyrelsesmøde.

Lyra Valenza er en dansk elektro-duo, der flere gange har skabt ekstatiske tilstande på Roskilde Festival med deres legesyge og medrivende tag på elektronisk musik. De to musikere, Jens Konrad og Hjalte Lehmann, spiller, mens videokunstneren Signe Dige viser film.

Lyra Valenza er en af flere grupper i Revelland-projektet, som vil gøre live-musik bedre for mennesker med funktionsnedsættelse. Det gør de blandt andet ved at stimulere flere sanser hos publikum.

Der blev danset til den helt store guldmedalje, og alle havde en fed fest den lørdag.

Bagefter skulle publikum fortælle musikerne deres ærlige mening, og selv om stemningen havde været høj, var der nogle, der havde haft svært ved at følge med, fordi tekster og film var på engelsk.

Til sidst var der pizza til alle.



OL i Frederikshavn i maj

Håbets flamme blev tændt og 600 medaljer høstet af mennesker med udviklingshandicap fra hele Norden.

Tekst: Lissy Simonsen • Foto: Marianne Axelsen

Mere end 1.200 deltagere med hjælpere deltog i Special Olympics (Special OL) i Frederikshavn i weekenden 24., 25. og 26. maj.

De kom fra alle de nordiske lande: Tyskland, Norge, Sverige, Island, Færøerne, Grønland og Danmark for at dyste i 12 forskellige former for sport.

20 af deltagerne kom fra Skagen. Og én af dem, Per Simonsen, svømmede sig til en guldmedalje.

Der blev uddelt 600 medaljer og lavet 300 sundhedstest på de deltagere, der ville.

Om to år er der Special Olympics i Roskilde. Så tændes igen "Håbets flamme", som er symbolet på de nordiske lege for mennesker med udviklingshandicap.



Se os, hør os og husk: Vi har rettigheder...

Tekst og foto: Simone Slott m.fl.

Masser af ULFere var mødt op foran Christiansborg den 22. maj i år. Sammen med andre handicapgrupper var de kommet for at protestere imod forringelser og besparelser på handicapområdet under overskriften "Undskyld vi er her".

For der bliver lovgivet og talt meget om, at handicappe koster for meget i disse år. Både blandt politikere og eksperter diskuteres, hvordan udgifterne kan holdes nede på handicapområdet.

Og det er efterhånden næsten umuligt at skære ned på udgifterne, uden at det går ud over menneskerettigheder og livskvalitet for de mennesker, som politikerne ellers var enige om at ligestille og beskytte.

Langt de fleste med handicap ville foretrække at være fri for de vanskeligheder og den afhængighed, der følger med. Man kan bare ikke vælge selv.

Det er desværre nemt for politikerne at lukke øjne og ører, men 22. maj blev en usynlig gruppe af medborgere ikke desto mindre set og hørt på Christiansborg Slotsplads.



ULF's ideer falder i god jord

Årets folkemøde 13.-15. juni var en inspirerende omgang, hvor også ULF fik lov at byde ind med gode forslag til politikerne.

Der var stor interesse for ULF's mærkesager og projekter på årets folkemøde på Bornholm.

De tre formænd, Lars Gjermandsen, Jette Tastesen og Rikke Sørensen, havde sammen med direktør, Ole Christian Madsen, sat et par feriedage af til at mødes uformelt med politikerne og snakke om bedre forhold for mennesker med udviklingshandicap i Danmark.

Lidt EM-fodbold blev det også til. Og et hyggeligt møde med tidligere landsholds-håndboldspiller Rikke Nielsen, der har været med til at skabe LykkeLigaen.

De fire ULFere var trods alt på ferie.

Glade gensyn

ULF-formændene mødte blandt andet finansminister Nicolai Wammen (S), SF'eren Charlotte Broman Mølbæk (handicapordfører) og tidligere statsminister Poul Nyrup

Rasmussen, hvis far i sin tid blev tvunget til at bo syv år på Livø, stemplet som "moralisk åndssvag".

Politikerne viste særlig stor interesse for ULF's forældreforløb, hvor ULFere får mulighed for at prøve at være forældre for en robot-baby.

Kompetencer drukner

Der var også stor lydhørhed overfor ULF's mærkesag om et uddannelsessystem, der fokuserer på, hvad folk kan, fremfor hvad de *ikke* kan.

Det er i dag meget svært at få et eksamensbevis, hvis man ikke er dygtig til det hele.

ULF vil give mennesker med udviklingshandicap mulighed for at få papir på de opgaver, de rent faktisk kan løse. Og der er mangel på arbejdskraft for tiden. Så den idé var politikerne åbne overfor.



Velkommen til Glad Garden Party i Nordjylland

Tekst og foto: Poul Frost

Danmark har fået endnu en skøn musikalsk sommertradition for mennesker med særlige behov; Glad Garden Party tændte de helt store smil i sommerregnen 4. juli, hvor denne fine minifestival blev afviklet for anden gang i haven på Skovsgaard Hotel i Brovst.

Alt tyder på, at hotellet også næste år inviterer til Glad Garden Party med levende musik af danske brugerbands, gratis adgang og mulighed for at købe lækker mad og drikke fra hotellet.

Det var en rigtig hyggelig eftermiddag fra klokken 15 til 20. Stemningen var virkelig god. Musikken var let at synge med på. Hvis man havde lyst til det. Alle er velkomne.

På scenen kunne man opleve århusianske The Mumes, tre nordjyske bands; Højspænding, Hønsegården og Springbrætbandet, tryllekunstneren Kaare og konferencier Bo Young.

Poul Frost er bestyrelsesmedlem samt tidligere formand i ULF Frederikshavn Kreds. Han har selv spillet med i flere orkestre, heriblandt Højspænding, som optrådte til Glad Garden Party. Poul Frost spiller stadig trommer og synger i orkestret Go Go Bananas, der ligesom mange andre nordjyske bands øver på Nordkraft i Aalborg.



Stemningen var høj. Vejret vådt. Og maden god.



Hønsegården er et band fra Brønderslev.



Højspænding fra Aalborg.



Tip: Hele koncerten med The Mumes kan ses på YouTube.



Julestemning og hygge i Aarhus

Inkl. fuld
forplejning og
busguide på hele
turen

AARHUS • JUL I TIVOLI OG DEN GAMLE BY • 2 DAGE

Tag med på juletur til smilets by Aarhus, og oplev julestemningen og den smukke jule-oppyntning i Tivoli Friheden, Den Gamle By og inde i Aarhus midtby.

Efter påstigning kører vi til Aarhus, hvorefter vi fortsætter til Tivoli Friheden, som til jul er smukt pyntet op og med små juleboder rundt i parken med bl.a. julepynt, æbleskiver, gløgg mm. Efter sjov og hygge i Tivoli Friheden hele eftermiddagen, slutter vi dagen af med en lækker julebuffet på Restaurant Madscenen inde i Tivoli Friheden.

På andendagen starter vi med morgenmad på hotellet, hvorefter vi pakker vores bagage i bussen og kører til Den Gamle By. I Den Gamle By kan man tage tilbage i tiden, og se hvordan man levede i Danmark i forskellige årtier. I juletiden er der fint pyntet op i de smukke gamle gader, ligesom der inde i husene vises, hvordan man holdt jul i gamle dage. På det store torv er der massere hyggelige juleboder, hvor man kan købe smukt julepynt eller få sig en forfriskning. Til frokost spiser vi smørrebrød sammen i Den Gamle by. Herefter stiger vi ombord på bussen og drager hjemad.

REJSETIDSPUNKT OG PRISER

Afrejse: 7. december 2024

Hjemkomst: 8. december 2024

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

Tillæg for eneværelse: 250 kr.

3.800,-

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse med guide til Aarhus
- 1 overnatning på Hotel Scandic The Mayor i Aarhus
- Entré og turpas til Tivoli Friheden
- Entré til Den Gamle By
- Frokostsandwich i bussen (dag 1)
- 1 x julemiddag i Tivoli Friheden (inkl. drikkevarer i 1,5 time)
- 1 x morgenbuffet på hotellet
- 1 x frokost i Den Gamle By (2 stk. smørrebrød inkl. 1 øl/vand)
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

*Alle måltider er inkluderet på denne tur

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding hurtigst muligt og senest d. 15. september 2024

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

(Send tilmeldingsblanket eller tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk)

Restbeløb ved dobbeltværelse på 2.300 kr.

Restbeløb ved eneværelse på 2.550 kr.

Betales senest d. 15. september 2024

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst: Dit navn/Aarhus

OBS! Bussen samler op flere steder i Danmark, se opsamlingssteder under rejsen på vores hjemmeside www.ulf.dk. Transport til/fra opsamlingssted står den enkelte gæst selv for.



ULF Ferie er formidler for Panter Rejser. Panter Rejser er teknisk udbyder.
Panter Rejser CVR. nr: 26900441, medlem af rejsegarantifonden nr. 1524



Mere om at stå på egne ben

Flyttetemaet i ULFnyt nummer 3 svarede på mange spørgsmål om at flytte, og hvad man får brug for. Men der er faktisk flere ting at holde styr på. Her får du lidt hjælp til tre af de spørgsmål.

Husk også, at ULF tilbyder kurser i økonomi ("Mine egne penge"), førstehjælp, kæresteliv, selv- og medbestemmelse og meget andet. Nogle kredse arrangerer desuden madlavningskurser. Og fællesspisning i lokalområdet.

Mange mennesker med udviklingshandicap kan nemlig rigtig meget selv. Der er bare brug for ekstra støtte.

Styr på økonomien

Det lyder måske kedeligt, men et budget er altid en rigtig god idé. Der er så mange fristelser, og man kommer let til at bruge for mange penge. Så få nogen til at hjælpe med at regne ud, hvor meget der er tilovers til fornøjelser hver uge. Lav et madbudget. Og en opsparingskonto.

Hvis du er slem til at trække over, kan du bede banken om et debitkort. Så kan du ikke lave minus på kontoen. Du slipper nemlig ikke for at betale for overtræk. Det sker automatisk lige så snart, der ruller penge ind.

Moralen er enkel: Der findes ingen smarte måder at bruge for mange penge på. Til gengæld er det en god idé at bruge lidt mindre. Spare op og lade være med at få for dyre vaner. Det lyder måske enkelt nok, men langt de fleste mennesker har faktisk ret svært ved at holde på pengene.

*Fristelser
koster...*





Hak dig igennem forsikrings-junglen

Hvad vil du forsikres imod: Tyveri? Ulykker? Erstatninger? Ødelagt elektronik? Svindel på nettet? Aflysninger på rejsen? Hjemtransport fra rejsen?

Når du flytter hjemmefra, kan du ikke længere regne med, at dine forældres forsikring dækker. Nu skal du tegne dine egne forsikringer, og det kan være ret uoverskueligt, for priserne er forskellige, og en forsikring er ikke bare en forsikring. Det er meget forskelligt, hvad de dækker.

Få evt. dit forsikringsselskab til at gennemgå dine forsikringer. Det er gratis, og du behøver ikke købe noget, selv om forsikringsselskabet selvfølgelig gerne vil sælge nogle (flere) forsikringer til dig. Du må gerne sige nej tak.

Regn med, at dine basis-forsikringer koster mellem 600 og 1200 kroner om måneden. Måske mere. De mest almindelige forsikringer er indbo-, ansvars-, ulykkes- og rejseforsikring:

Indbo/ansvars-forsikring dækker ved tyveri, brand, og hvis du kommer til at ødelægge andres ting og skal betale erstatning.

Gode spørgsmål til indbo- og ansvarsforsikring:

Hvordan dækker I skader på elektronik?

Er der selvrisiko? (= det, du selv skal betale for en skade).

Og i hvilke situationer dækker forsikringen ikke? Dækker I ved digital svindel og identitetstyveri?

Medhjælperforsikring kan du tegne via Levs Handi-forsikring (handiforsikringsservice.dk), der tilbydes i samarbejde med forsikringsselskabet Codan.

Det samme gælder **“hændelsesforsikring”** – en særlig ulykkesforsikring for handicappede, som desværre ofte får afslag på at tegne **livs- og ulykkesforsikringer**.

Hvis du rejser meget, kan det være en god idé at tegne en **rejseforsikring**. Rejseforsikringen dækker nemlig kun din rejse, hvis du har tegnet den, **INDEN** du bestiller rejsen.

På **forsikringsguiden.dk** kan du få et overblik over tilbud fra 89 forsikringsselskaber i Danmark. Eller prøv evt. **forsikringsportalen.dk**, hvor du gratis kan sammenligne forsikringer. Det er også en god idé at ringe og stille spørgsmål, før du tegner forsikringer.

NB: Mange forsikringsselskaber tilbyder særlige forsikrings-pakker til unge. De er som regel lidt billigere.

Værd at vide om offentlig transport

Når du skal ud at køre i tog, bus, metro eller med letbanen, er der et helt fastelavnsris af kort og apps, du kan bruge. Det kan være smart at holde sig til ét system, så du ikke lige kommer til at betale flere gange for den samme tur.

Mange steder kan du stadig bruge kontanter eller betalingskort. Men det er efterhånden lidt usikkert, hvor og hvordan man kan hvad. De mest almindelige rejse-systemer er:

DSB-appen: Her kan du finde din rejse, købe billet og pladsbillet. Du kan også bruge appen til at tjekke ind i tog, bus, metro og letbane. Hvis du er pendler eller ung kan du få rabat.

Rejsebillet-appen: Her kan du købe billet til hele din rejse. Også når du skal rejse i flere forskellige trafiksel-

skaber og regionale zoner. Billetten købes, INDEN du stiger ombord.

Rejsekort: Det besværlige ved rejsekort er, at du både skal huske at tjekke ind, når du stiger på, og tjekke ud, når du er steget af. Hvis du glemmer at tjekke ud, skal du hurtigst muligt ind på Check Udvej-appen og gøre det. Dit rejsekort bliver lukket, hvis du tjekker forkert ud tre gange på et år. Der er heldigvis kommet en rejsekort-app, som minder dig om at tjekke ud. Så måske er det problem næsten løst. Og du får rabat på dine rejser, når du bruger rejsekort. Det er også en fordel. Men du skal jævnligt tjekke din rejsehistorik efter. Hver tredje uge eller oftere.

OBS: Hvis du har din cykel med i offentlig transport, skal den også have en billet. Ellers vanker der bøde.



Mord og hygge i familien

Svendborg Kreds tog på tur til Tåsinge Museum i juni.

Foto: Svend Erik Pedersen

Tekst: Claus Frederiksen

Tåsinge Museum ligger lige over for kirken i Brejninge på den første af de små øer, der forbinder Fyn med Langeland, Tåsinge.

Svendborg Kreds tog 1. juni på fælles tur over broen og fik én på opleveren.

Billederne til højre er fra den del af udstillingen, hvor man kan besøge et gammeldags skipperhjem, som det så ud for 150 år siden.

Museet har desuden en fin samling af violiner og andre musikinstrumenter (billedet nederst til venstre) samt en spændende og dramatisk "true-crime" lydvandring om de to unge elskende, cirkusprinsessen Elvira Madigan og militærmanden Sixten Sparre. De to havde en affære og endte deres dage på Tåsinge i 1889, da han skød dem begge.

*De gode gamle dage var hyggelige.
Når de altså ikke var døduhyggelige.*



Palle Elleskov Christensen var imponeret over museets violin-samling.



Line Deurmann kigge ned til skippers yngste, der ligger i sin vugge.

De bedste sæder og fælles hygge på hotel-værelse



Niels Olsen og Henrik Lykkegaard i årets cirkusrevy på Bakken, hvor de gav den som de to amerikanske præsidentkandidater, Donald Trump og Joe Biden.

FOTO: EMILIA THERESE, CIRKUSREVVEN

Tekst: Tina Madsen

ULF Feries tur til Cirkusrevyen på Bakken i Hovedstaden i weekenden 22. og 23. juni blev en stor succes.

Ganske vist blev bussen forsinket af lange køer henover Fyn og Sjælland, så der var ikke helt så god tid til at tjekke ind på hotelværelset og gøre sig klar til en glad aften, som nogle kunne ønske.

Men revyen viste sig at være sjov og blev nydt fra de bedste pladser i et fyldt revytelt. Spisestederne var gode, og om aftenen hyggede deltagerne sammen på et værelse, hvor de delte lidt øl og vin.

Der var også sat tid af til at se både Bakken, Tivoli og Nyhavn, inden de jysk-fynske ULFere atter steg på bussen for at trille hjem.



De syv ULFere og to hjælpere havde flere stjernestunder sammen på turen.



**Festlig aften
med musik,
dans og god
mad**



KANDIS på Pejsegården 2025

Tag med ULF Ferie til koncert, når Kandis spiller op til fest på Hotel Pejsegården i Brædstrup (ved Horsens).

Det bliver en festlig aften med lækker mad, overnatning i Hotel Pejsegårdens hyggelige værelser og selvfølgelig god musik, der både kan danses til og synges med på, når Kandis spiller op.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 17. januar 2025

Hjemkomst: 18. januar 2025

Pris pr. person i dobbeltværelse:

1.700,-

Tillæg for eneværelse: 250 kr.

Turen er egnet for kørestolsbrugere med ledsagere. På Pejsegården er der en udendørsrampe op til bygningen, som kan benyttes. Vi har 7 værelser reserveret til kørestolsbrugere og gangbesværede, som ligger tæt ved receptionen. Der er trapper op til receptionen, så gangbesværede anbefales at benytte rampen.

INKLUDERET I PRISEN

- Hotelophold i dobbeltværelse
- Billetter til Kandis koncert
- Aftensmad på Hotel Pejsegården
- Morgenmad på Hotel Pejsegården
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding hurtigst muligt

Det fulde beløb på 1700 kr. betales ved tilmelding (Husk tilmeldingsskema online eller på papir)

Kontonummer til betaling:

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst på overførslen: dit navn/Kandis

TRANSPORT

Den enkelte gæst står selv for transporten til og fra Pejsegården.

Det er muligt at mødes med en af vores frivillige på Horsens banegård om eftermiddagen og tage bus 110 sammen til Hotel Pejsegården. Ligeledes tager den frivillige bussen tilbage til Horsens banegård lørdag formiddag. Ønsker du at mødes med den frivillige på banegården, bedes du skrive det i "bemærkninger", når du booker turen. Udgiften til bussen betaler gæsten selv.

400 deltog i festival i Middelfart

Foto og tekst: Kirsten Bastholm



FOTO: RIKKE BLOMGREN

To gange er en tradition. I hvert fald når det gælder endagsfestivalen Perronen Rocker i Middelfart. 400 glade gæster, to scener og otte brugerbands fra Jylland og Fyn sikrede succesen for den nu to år gamle festival med sloganet "Sammen kan vi det meste".



Musik skal være til at forstå

Tekst: Claus Frederiksen

Foto: Råstof Medie

Kenneth Bech og Rasmus Ringtved er to musikere, som henvender sig specielt til mennesker med udviklingshandicap.

Begge arbejder i medieværkstedet Raatstof, og de har ofte mennesker med udviklingshandicap med på scenen.

Stilen er elektropop, teksterne lette at synge med på, og højdepunktet for duoen var sidste år, hvor de "ned-varmede" for firserorkestret Rocazino på en festival for blinde i Fredensborg.

Du kan finde Bech/Ringtved på Spotify.



Frivillige længe leve!

Tekst og foto: Claus Frederiksen

6. januar kunne ULF Odense Kreds fejre 25-års jubilæum som den første af samtlige ULFs kredse.

Bestyrelsen havde besluttet, at den store dag skulle markeres med en fejring af de mange frivillige, der lægger liv og hjerteblood i at arbejde for ULF-sagen.

Det blev en dejlig dag med god mad, smukke taler og uddeling af diplomer.





KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

DIT KØN OG DIN ALDER BETYDER INTET

Mit navn er Dennis Lauritsen, jeg er 36 år og kommer fra Viborg.

Jeg kan godt lide at komme ud og se fodbold, gå ture, tage på cafe og at shoppe.

Jeg søger en kæreste og nogle nye venner. Både kvinder og mænd har interesse. Jeg er selv tve-kønnet.

Det er også lige meget, hvor i landet du kommer fra, og hvor gammel du er.

Du kan ringe eller sende mig en sms på: 2244 2460.

WEEKEND-KÆRESTE SØGES

Jeg drømmer om at møde en dame, som vil være min weekend-kæreste. Du skal være sød og dejlig.

Jeg er en gentleman, der kan lide at se film og hygge samt komme ud at spise. Jeg er 51 år og bor i Jersie.

Dit udseende og alder har ingen betydning, bare du er sød og til at stole på. Håber at høre fra dig.

Venlig hilsen Michael

Hvis du er interesseret, så send et brev til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle, og skriv billetmærke 3813 på kuverten. Så sender ULF brevet videre til mig.

FYNBO SØGER MAGE

Hej, jeg hedder Flemming Olsen og bor i lejlighed i Seden syd i Odense. Jeg søger en kvinde i alderen 50-60 år.

Ting, jeg godt kan lide, er at gå ture, tage ud at spise og gå i biografen.

Jeg er meget social og har både en knallert og en kabine-scooter, hvor der er plads til en person udover mig.

Kontakt mig gerne på 2985 4076.

Venlig hilsen Flemming Olsen

Du kan også skrive et brev til mig. Send det til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle, og skriv billetmærke 2883 på kuverten. Så sender ULF brevet videre til mig.

VIL DU VÆRE MIN KÆRESTE?

Jeg søger en kæreste mellem 30 og 66 år, Du skal være ikke-ryger og helst bo i Nordjylland eller Midtjylland tæt på byen. Mine interesser er koncerter med Lene Siel og Kandis. Send mig en sms på 6073 5141. Helst mellem 16.50-21.30

Hilsen Dennis



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



Sæt kryds i kalenderen og find flere aktiviteter for mennesker med udviklingshandicap på ulf.dk

KØBENHAVN KREDS

Førstehjælp for alle

Onsdag 4. september kl. 16 til 21 er alle velkomne til kursus i førstehjælp. Det foregår på Pulsen, Larslejsstræde 2, 1451 København. På kurset lærer du, hvad du skal gøre, hvis nogen kommer til skade, og hvordan du kan redde liv, når der sker en ulykke. Det er gratis at deltage.

Tilmelding til Hanne Nielsen senest 28. august på telefon 75 72 46 88 eller e-mail: hanne@ulf.dk

AABENRAA KREDS

Lyttende generalforsamling og fælles-spisning

Mandag 23. september kl. 18 til 21 inviterer ULF Aabenraa Kreds til generalforsamling på Bostedet, Møllemærsk 24, 6200 Aabenraa.

Det er gratis at deltage. Vi starter med fælles-spisning kl. 18, og bagefter er der generalforsamling, hvor gode ideer til kredsens arbejde og aktiviteter vil blive modtaget med kyshånd.

VEJLE KREDS

Fælles-spisning tirsdag i lige uger

Efter sommerferien er der igen fælles-spisning i Vejle hveranden tirsdag. Altså 20. august, 3. september, 17. september, 1. oktober, 15. oktober, 29. oktober, 12. november, 26. november og 10. december, som bliver sidste gang før jul.

Fælles-spisning begynder kl. 15.30 og varer til 20.30, så der er god tid til at lave maden sammen og hyggesludre bagefter.

Det foregår i ULFs lokaler, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle og koster 50 kr. pr. gang. Du kan betale på MobilePay 2318FN eller tage pengene med på dagen.

Tilmelding senest dagen før klokken 12 til Hanne Nielsen, tlf. 75 72 46 88, hanne@ulf.dk.

ALLE KREDSE

Faste online-aktiviteter

Husk desuden online-banko mandag 30. september og mandag 28. oktober kl. 19-20.

ULFs populære online fredagsbar har åbent HVER FREDAG klokken 16-17.

Links finder du på hjemmesiden ulf.dk under fanen "Aktiviteter", hvor der er mange flere spændende ULF-aktiviteter at vælge imellem.

Er der noget som bekymrer dig eller vil du bare gerne have
en god sludder om løst og fast?

Ring til ULF Linjen

7572 4688

Det er mennesker med udviklingshandicap,
der svarer når du ringer. De forstår dig og er
nemme at snakke med.

Det I snakker om kommer ikke videre til nogen.
Det er ligesom at ringe til en god ven.

ULF Linjens Åbningstider:

Alle ugens dage
kl. 10-14

Mandag- torsdag
er ULF Linjen
også åben
kl. 18-21



Læs mere på www.ulf.dk

Du behøver ikke at være medlem af
ULF for at bruge ULF Linjen, men du
skal være fyldt 18 år.

ULF modtog i 2020 Social- og
indenrigsministerens
Handicappris for ULF Linjen.