



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

27. ÅRGANG • NUMMER 5 • OKTOBER 2024

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: POUL FROST

Plads til alle i fint selskab

ULFs formand Lars Gjermandsen (i midten) og tidligere kredsformand i Frederikshavn Poul Frost (til venstre) var lidt starstruck, da de skød dette billede sammen med Johnny Hansen fra Kandis på årets Ballonfestival i Vejle. Ballonfestival er en lukket fest med fed musik for mennesker med udviklingshandicap. Og det var bare én af flere gode fester i eftersommeren. Mere musik side 5 og 20.

BORGMESTER FESTER

Til HandiFest i Varde med kommunens førstemand
side 8-9

EN GOD SNAK GØR GLAD

ULFs samtalegrupper gør
svære ting lettere
side 13

KRETA ER KANON

Kom med ULF Ferie til den
græske paradis-ø
side 22-23

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*

Nedskæringer betaler sig ikke

Bekymrende har det set ud længe. Og desværre tyder intet på, at bedre tider er på vej. Derfor skal formandens ord denne gang handle om, at kommunerne skal passe på, at de ikke får sparet så meget, at alting går hen og bliver dobbelt så dyrt.

For det kan IKKE betale sig for samfundet, at udsatte grupper som mennesker med udviklingshandicap får det sværere og trives dårligere. Tværtimod gør mistrivsel bare alle indsatser dyrere og mindre effektive.

Hvis kommunerne vil have selvhjulpne og aktive borgere, er det alt andet lige vigtigt, at borgerne har det overskud, der skal til, for at kunne

hjælpe sig selv eller tage nogle gode initiativer.

Selv oplevede jeg for nogle år siden at miste min hjemmevejleder, fordi Kolding Kommune skulle spare. Men i sidste ende bliver det jo bare dyrere for kommunen, at jeg ikke får den hjælp, jeg har brug for.

Vi bliver nødt til at råbe op nu. Også for fællesskabets skyld.

Mit råd til læserne er, at hvis I oplever, at der bliver skåret ind til benet, så skal I bestemt klage over det.

ULF-kredsene må også gerne sige fra, når kommunerne skærer ned.

For nogen derude har åbenbart svært ved at forstå konsekvenserne.



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

**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. 6 skal være fremme
senest **18. OKTOBER 2024**

Læserne har bladet ca. 3. december.

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

Fed støttefest for festivalen



Rap Martin Rap spiller kradsbørstig rap om vilkårene for mennesker med udviklingshandicap i Danmark.

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Thorbjørn Nielsen

17. august kunne østjyderne støtte den hårdt trængte Sølund Musik-Festival ved at tage til fest med levende musik og gratis adgang. Minifestivalen "Festlig festival med plads til alle" blev som fortjent rigtig godt besøgt, og arrangøren, Bodega Posthus i Hinnerup, har lovet at sende en god del af overskuddet videre til "verdens største festival for mennesker med udviklingshandicap" i Sølund.



Næste år bliver festår

Der kommer nemlig ikke så mange gæster på Sølund Musik-Festival som tidligere. Og det gør nu så ondt i kassekreditten, at festivalen var tæt på at lukke og slukke i år.

Nu er døds kampen sat på pause, for næste års Sølund Musik-Festival 10.-12. juni 2025 kan fejre, at det er 40 år siden, den første Sølund Musik-Festival gjorde det lidt mere festligt at leve med et udviklingshandicap.

Færre har råd til festival

Siden er det blevet dyrere for mennesker med udviklingshandicap at tage til festival. Blandt andet fordi de selv skal betale billet, mad, løn mv. til den ledsager, mange ikke kan undvære.

Lysten til at feste sås dog tydeligt i Hinnerup, hvor stemningen toppede på hygge, og seks dedikerede brugerbands gik på scenen for at tænde danselysten.



The Jess spiller danske og internationale hits, som de fleste kan synge med på + lidt hjemmelavet soft punk.



Nytår med
venner, god
mad og
fyrværkeri



NYTÅR PÅ PEJSEGÅRDEN 2024

Kom ind i år 2025 med et brag, når ULF Ferie skyder nytåret ind på Pejsegården. Nytårsaften er der dækket op til festligheder med livemusik og god mad. Aftenen nydes i selskab med andre rejsende med ULF Ferie.

Vi sørger for, at der kommer godt gang i fællesskabet med hygge og aftensmad på ankomstdagen. Har du mere lyst til, at hænge ud på hotellet på egen hånd, er der selvfølgelig også mulighed for det. Nytårsaften spiller vi bowling sammen inden den store nytårsfest om aftenen. Vi garanterer, at det bliver nogle hyggelige dage.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 30. december 2024
Hjemkomst: 1. januar 2025

Pris pr. person i dobbeltværelse:
Tillæg for eneværelse: 500 kr.

3.900 kr.

TILMELDING OG BETALING

Depositum på kr. 1.000 betales ved tilmelding.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 2.900 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 3.400 kr.

Restbeløbet betales senest d. 1. november 2024

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

Kontonummer til betaling: Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274
Tekst på overførslen: dit navn/Nytår

INKLUDERET I PRISEN

- 2 overnatninger på Hotel Pejsegården
- Aftensmad på ankomstdagen
- Bowling nytårsaftensdag
- 2 x morgenbuffet
- 1 x frokost
- Nytårsmenu og fest
- Livemusik og dansegulv
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

OBS! Drikkevarer til frokost og aftensmåltider er ikke inkluderet i prisen.

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 d. 1. januar om formiddagen. 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.

GANGBESVÆREDE OG KØRESTOLSBRUGERE

Turen er egnet for kørestolsbrugere med ledsagere. På Pejsegården er der en udendørsrampe op til bygningen, som kan benyttes. Vi har 6 værelser reserveret til kørestolsbrugere og gangbesværede, værelserne ligger tæt ved receptionen. Der er trapper op til receptionen, så gangbesværede anbefales at benytte rampen.

Borgmester *Swingede* med

HandiFesterne i Varde er en solid succes.

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Jacob Lykke Boel

De populære HandiFester i Varde-forstaden Sig fik 20. august fint besøg af ingen ringere end Vardes borgmester Mads Sørensen (V).

Det blev en herlig aften, hvor borgmesteren gav den fuld gas på dansegulvet og deltog i både stoledans, boogie woogie og VLTJ (45 år gammelt Tørfisk-nummer om togturen fra Vemb til Thyborøn.)

Dårligt humør i modvind

HandiFesterne er en stor succes, og det forstår borgmesteren godt. Som han siger:

“Det er et flot initiativ, de her frivillige har fået op at stå. Der er plads til alle. Folk hygger sig og har det så sjovt, at det er virkelig svært at være i dårligt humør...”

“Vi mennesker har jo bare godt af at mødes. Og vi politikere har godt af at møde borgerne. Det her besøg har da fået mig til at overveje, om vi har de rigtige tilbud til mennesker med handicap i Varde Kommune,” siger Mads Sørensen, der havde sin hustru, Tina Bjørkmann Sørensen, med til festen.

Og masser af medvind til konceptet

Initiativtager til HandiFesterne Jacob Lykke Boel soler sig i borgmester-ros, succes og flot opbakning til HandiFesterne.

Senest har en frivillig meldt sig til at hente de gæster, der kommer med toget og vise vej til SignInn på Vardevej, hvor festen foregår den første tirsdag i hver måned.

“Jeg glæder mig hver gang. Nu mangler vi bare en sponsor, der vil hjælpe HandiFesten med at få sin egen hjemmeside,” siger Jacob Lykke Boel.

Folk hygger sig og har det så sjovt, at det er virkelig svært at være i dårligt humør...



Borgmesteren var med på dansegulvet og nød festen.



Mads Sørensen (nummer seks fra venstre, bagerste række) og hustru Tina Bjørkmann Sørensen (nummer tre fra venstre forreste række) omgivet af glade handifest-deltagere.



“Mennesker har godt af at mødes”, konstaterede borgmester Mads Sørensen (V) efter sin deltagelse i HandiFesten 20. august. Her har tre festdeltagere Steffan Mortensen, Kim Juncker Jensen og Margit Lemmiche fundet hinanden ved baren.

HandiFest i Varde

**ALLE ER VELKOMNE FØRSTE TIRSDAG
I HVER MÅNED KLOKKEN 17-22.**

STED: SignInn, Vardevej 30B, 6800 Varde

ENTRÉ: 50 kr.

Hjælpende ledsagere har gratis entré.

MAD: 60 kr. pr. næse. Der spises mellem kl. 17 og 18. På menuen er hver gang en god dansk middagsret såsom frikadeller eller boller i karry, og man må gerne tage to gange. Maden skal være bestilt lørdagen inden festen.

KONTAKT: Facebook-profilen HandiFesten eller Jacob Lykke Boel på jlb@bavianus.dk tlf. 61 99 40 00.

Samværet med handicappede fik Vardes borgmester Mads Sørensen (V) til at tænke over, om kommunen har de rigtige tilbud til mennesker med forskellige handicap. Her er han sammen med Handifestens populære DJ Snøv's (i midten) og initiativtager Jacob Lykke Boel (til højre i billedet).





I TV Glad-filmen "Kyssebænken" fortæller Diana og Tobias om at være kærester.

11 film kom med på årets Film Knus- festival

Tekst og foto: Kirsten Bastholm

Film Knus er en filmfestival for mennesker med udviklingshandicap. En festival der hvert år afvikles i slutningen af august sammen med Odense Internationale Film Festival. Filmene på Film Knus må max være 11 minutter lange, og der var 11 film fra hele landet med i år.

Niels Bagge fra Odense havde fx. lavet en film om VM i Pokemon, som han har oplevet i Japan.

TV Glad i København havde lavet en film om at blive mobbet, og hvordan det føles.

Og multimedie teamet på Pilevej i Assens havde lavet en film om plejehjemmet Holmely i Aarup, der inviterer kæledyr indenfor, og nogle gange kan ligne en hel minizoo. I filmen er der fx én, der har kælegrise med.

Alle filmene kan ses på Facebook. Søg efter Film Knus.



Kirsten Bastholm og Line Bach Hus overrakte diplomer til deltagerne på årets Film Knus-festival.



Og bagefter spillede "Bali".

En god snak virker og styrker fællesskabet

Stor interesse for ULFs tilbud om samtalegrupper, hvor svære følelser kommer frem i lyset og bliver lettere at håndtere.

Tekst: Claus Frederiksen

Foto: Thorbjørn Nielsen m.fl.

Mange mennesker med udviklingshandicap har svært ved at sætte ord på svære ting som sorg, bekymring og mindreværd.

Følelser, man går helt alene med, kan godt vokse indeni. Den bedste måde at håndtere svære følelser på er faktisk at snakke om dem og opdage, at man ikke er alene.

Derfor tilbyder ULF nu samtalegrupper, hvor man mødes med ligesindede for at blive bedre til at snakke sammen og måske endda få nye venner.

Emnerne er forskellige fra møde til møde i samtalegrupperne.

“En af gangene skiftedes vi til at fortælle om, hvad vi havde lavet en helt almindelig dag. Fra vi stod op om morgenen, til vi gik i seng om aftenen. Det var faktisk ret interessant,” siger Thorbjørn Nielsen, der er formand for ULFs Favrskov-kreds.

Trygt fællesskab med ligesindede

I ULFs samtalegrupper har alle deltagere et udviklingshandicap. Det er nemlig mest trygt at være sammen med

Vi får åbnet op for noget nyt hver gang, og på den måde får vi jo mere ud af at være sammen...



Man bliver mere sikker på sin plads i fællesskabet, og snakken glider let i samtalegruppen i Favrskov, hvor flere bestyrelsesmedlemmer deltager.



Artiklen fortsættes side 15

ligesindede, som kender til at leve med udviklingshandicap. Især når man skal fortælle om ting, man måske aldrig har delt med nogen før. Mens man snakker, bliver følelserne mere tydelige, men også lettere at bære, fordi man ikke længere behøver bære dem alene. Man bliver inspireret og inspirerer hinanden til at gøre noget i stedet for at kæmpe indeni.

Thorbjørn Nielsen har allerede været med til fire møder i sin samtalegruppe, og han er positivt overrasket over effekterne.

"Folk møder op, og vi nyder virkelig at tale sammen," siger han.

"Vi får mere ud af at være sammen..."

ULFs frivillig-koordinator Maria Christiansen sætter samtalerne i gang og hjælper undervejs, hvis nogen har svært ved at koncentrere sig om at lytte, finde på noget at sige eller respektere det, de andre siger. Det har der imidlertid slet ikke været noget af, fortæller Thorbjørn Nielsen.

"Maria sætter samtalen i gang, og så klarer vi faktisk resten selv," siger han.

"Vi får åbnet op for noget nyt hver gang, og på den måde får vi jo mere ud af at være sammen. Også fremover."

"Man bliver mere sikker på sin plads i fællesskabet, og snakken glider let," forklarer Thorbjørn Nielsen.

ULF vil lave flere samtalegrupper

Maria Christiansen og de andre tovholdere, der er tilknyttet samtalegrupperne, blander sig kun, hvis der er brug for det.

ULF har fået penge af Social- og Boligstyrelsen til at sætte samtalegrupperne på skinner. Grupperne er så stor

en succes, at ULF nu også har søgt om støtte til at lave samtalegrupper med særligt fokus på sorg, som har vist sig at tynde mange af de ULFere, der har deltaget i de første samtalegrupper.

Sorg er et livsvilkår, som rigtig mange mennesker forstår og kender fra sig selv. Alligevel er sorg svært at snakke om. Det letter lidt at snakke om sorgen i trygge rammer. Sammen med nogen, som også har et udviklingshandicap og prøvet at miste en vigtig person i sit liv.

Hver gruppe består af 6-8 deltagere. En frivillig uden handicap eller en projektmedarbejder fra ULFs kontor i Vejle hjælper med at holde samtalen på sporet og sørger for at få alle med.

Grupperne mødes 8x2 timer ca. hver 14. dag.

Hvis du ønsker at komme med i en samtalegruppe, kan du kontakte nærmeste ULF-kredsformand, som du finder på ULFs hjemmeside under fanen "KREDSE".

FAKTABOKS:

ULF har lige nu aktive samtalegrupper i:

Vejle	Kolding
Frederikshavn	Århus
Esbjerg	Favrskov
København	Assens

Ny bestyrelse i Assens

Tekst og foto: Kirsten Bastholm

Kredsbestyrelsen i Assens er konstitueret (=har fået de roller i bestyrelsen, de skal have) efter generalforsamlingen 27. august.

Kim Holm er nyvalgt menigt bestyrelsesmedlem.

Irene Poulsen er menigt bestyrelsesmedlem.

Hans Hansen er kredsformand.

Kirsten Bastholm er kasserer + kredsens repræsentant i hovedbestyrelsen og forretningsudvalget.

Kredsformand Hans Hansen fortæller:

"Lige nu og her har vi en kombineret bowlingtur med spisning i Assens Bowlingcenter under opsejling."

"Vi taler desuden om at arrangere en travetur til "Afgunden", der også hedder Vissenbjerg Bakkers Trapelandskab."





**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.

Is i maven og fælles fornøjelser

Vejle Kreds på fællestur i Tivoli Friheden 31. august.



Tekst: Claus Frederiksen

Foto: Hanne Nielsen

Sjovt, hyggeligt og godt for fællesskabet. Vejle-kredsens tur til Tivoli Friheden i Aarhus gik præcis som håbet og forventet.

Man tør lidt mere, når man er flere sammen, konstaterer én af deltagerne, Anette Young Olesen:

“Vi fik en god frokost sammen, og så var vi rundt i en masse forlystelser i parken. Jeg fik prøvet en lidt for vild rutschebane. Men vi havde det sjovt,” fortæller hun.

“Man mærker virkelig et godt sammenhold på vores ture. Og venskab.”

Efter Tivoli Friheden slog deltagerne et smut omkring Sunset Boulevard i Bruuns Galleri, før de sammen kørte hjem med DSB.

“Det med at tage ud og spise var noget, alle gerne ville. Ellers havde vi ikke gjort det,” siger Anette Young Olesen.

Glad åbning i frivillighedens tegn

Tekst: Svend Erik Pedersen

Foto: Kirsten Bastholm

Frivillighuset i Svendborg spiller en stor rolle for den lokale ULF-kreds, der blandt andet bruger huset til generalforsamling og møder.

5. september var der indvielse af Frivillighusets nye lokaler på Kvægtorvet med taler, gaver og glad feststemning.

De lokale ULFere fik her vist flaget med en lille bod.

Svend Erik Pedersen og hustru Merete Pedersen fik fortalt de mange gæster om ULF og ULFs arbejde.



STEMNINGSBILLEDER FRA

Ballonfestival i Vejle

Tekst: Claus Frederiksen

Foto: Poul Frost og Claus Frederiksen

Ballonfestival i Vejle er en stærk og mangeårig tradition. En lukket fest for mennesker med udviklingshandicap, der i år blev afviklet med fuld musik 15. august i Mariaparken under en strålende sommersol.

Seks bands var på scenen, og specielt Kandis sendte publikum helt op i skyerne. Forsanger Johnny Hansen nåede helt ud over scenekanten, så pigerne skreg.

Alle festivalmedarbejderne havde orange t-shirts på, så man ikke var i tvivl om, hvem man skulle henvende sig til, hvis man havde spørgsmål om noget.



Nicki Jack All Stars fra Horsens spillede solid betonrock, covers af blandt andre Bon Jovi, D.A.D., AC/DC, Gasolin og Bryan Adams. Her har de lige mødt ULF-formand Lars Gjermandsen (i midten).



Jeg har været til
Ballonfest måske ti
gange. Jeg er her kun for
at feste og kigger ikke
efter pigerne, da jeg
har en kæreste.

Jesper Nielsen fra Vejle

*Al musikken var god.
Men Kandis var alligevel
det bedste band. Jeg
elsker Johnny Hansen
og Kandis.*

*Annika Mathiesen var
på Ballonfestival med
veninden Dorte (th.)*



Kandis og tilskuer.



*Jeg glæder mig
mest til Kandis. Det
er første gang, jeg er
til Ballonfestival her i
Mariaparken.*

Conni Fjeldgaard Vejrup



*Vi var lidt nervøse.
Men vi har spillet en
fed koncert. Vores
første koncert på
Ballonfestival.*

*Det bedste i dag
har været at spille
med Nydning-
drengene.*



Alice Bekker-Christensen (tv.) og Louise Nielsen synger og spiller i brugerbandet "Nydningdrengene".



*Fælles tur til olivenlund.
Med dansk-talende guider naturligvis.*

Skæg tur til ø-paradiset Kreta

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: John Melin

300 solskinsdage om året, maleriske byer, krystal-blågrønt vand. Der er mange grunde til at holde af Grækenland og den græske ø Kreta.

Der var da også godt salg i billetterne til ULF Feries Kreta-tur i juni. Feriegæsterne blev indlogeret på det populære hotel Sirios Village, der ligger i byen Chania tæt på strand og shopping.

Det blev en rigtig god ferie, fortæller Jesper Varto Hansen fra Odense:

“Man mærker tydeligt på ferierne med ULF et fællesskab. De fleste snakker godt sammen på kryds og tværs. Noget af det bedste på ferien var, at jeg kendte et par af de andre feriegæster fra tidligere. Når vi skulle ud på tur eller skulle lave noget sammen, aftalte vi at mødes efter frokost. Om aftenen mødtes alle for at spise sammen,” fortæller han.

“Det var min første tur til Grækenland, og der var meget varmt. En af dagene havde vi omkring 50 grader. Jeg glemte solcremen og blev skoldet på ryggen.”

“Det tog 20 minutter at gå ned til stranden. Jeg var der hver morgen og fik en morgendukket,” fortæller Jesper Varto Hansen, der tidligere har været med ULF Ferie på Bornholm og i Spanien.



Arsalan Mehrhan fra Aarhus på bar på Kreta.



Og så var der isdessert til Daniel Deber Hauge Rasmussen. Velbekomme.



Jesper Varto Hansen fik prøvet en rigtig græsk barber med alt, hvad det indebærer.



Glade ULFere foran Hotel Sirios Village på Kreta.

Kongeskibet Dannebrog kom til Assens



TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: KIRSTEN BASTHOLM, HANS HANSEN OG KONGEHUSET

Deres majestæter Kong Frederik og Dronning Mary var i sommer for første gang hovedpersoner på togt med Kongeskibet Dannebrog.

I Assens ventede en lille gruppe ULFere spændt kongeskibets ankomst fra havnekajens midtermole 21. august.

“Det var en kæmpe stor oplevelse at se kongeskibet,” fortæller Kirsten Bastholm.

I Assens besøgte kongeparret blandt andet fodboldholdet Assens FC-Optimus, der består af børn og unge med udviklingshandicap. Her scorede HM Kong Frederik til alles begejstring et flot mål.

“Det var et meget afslappet kongeligt besøg. Vi fik lov at komme helt tæt på i Østergade,” fortæller Kirsten Bastholm.



Folk stod i lag på midtermolen for at se det nye kongepar sejle ind i Assens Havn.





Udsendte fra ULFnyt var:
Henriette Rusbjerg, Irene Poulsen, Kirsten
Bastholm og Frans Rusbjerg.



FOTO: KONGEHUSET ©



Alle ville helt tæt på de kongelige. Det var svært at få et rigtig godt billede af dagens hovedpersoner. Så her ses majestæterne nogle uger tidligere på tur med kongeskibet Dannebrog i Grønland.

FOTO: KONGEHUSET ©

Lokale guider viste rundt i Faaborg

Tekst og foto: Svend Erik Pedersen

Svendborg Kreds var i august inviteret en tur til Faaborg for at få en rundvisning af to stedkendte guider Claus Andersen og Ruth Agertoft.

Det blev en god dag. Rig på oplevelser og skønt vejr. Deltagerne nåede både at se Ymerbrønden, Blækhuset, Det Gamle Apotek og det lille gule hus i Bøjestræde, som de lokale kalder Pippis Hus.

Rundviserne fortalte en masse gode historier.

I det fine gamle Vesterport Bageri fik gæsterne en sandwich og en øl eller sodavand. Det var godt med noget at spise og et lille hvil. Bagefter gik turen videre til Faaborg museum, hvor der var rigtig meget at se på.



Claus Andersen og Ruth Agertoft fortalte og viste rundt i deres by.

ULFere anbefaler

Anette Hansen anbefaler lydbøger:

Forkvaklet kærlighed til grin



Denne gang skal det handle om et par sjove bøger, nemlig Anne-Grethe Bjarup Riis og Trine Appels "Send mere sex" og "Send flere børn".

Bøgerne fortæller faktisk om triste ting og store etiske dilemmaer, men med glimt i øjet og sans for skøre detaljer.

"Send mere sex" handler således om utroskab, skilsmisser og jagten på ny kærlighed.

I bog nummer to har hovedpersonen, Helene Sandholm, fundet sig en ny mand, den poetiske klatre-entusiast Mads, som elsker at lave mad. Men pludselig dukker hans lesbiske eks-kone op og vil have hans sæd.

Det er selvfølgelig alt andet end sjovt for hovedpersonerne. Men som læser er man godt underholdt.



KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

KÆRESTE SØGES

Mit navn er Jacob Hemberg. Jeg bor på et bosted for handicappede, som ligger i Odense og hedder Bjørnemosen. Nu søger jeg en kæreste. Håber at høre fra dig.

Du kan ringe til mig på 93 99 33 09.

VI TO SKAL HAVE DET SJOVT

Mand på 66 år, der bor i Lystrup nær ved Aarhus, søger en kvindelig kæreste mellem 50 og 63 år.

Det er vigtigt, at du bor i nærheden af Aarhus, har godt humør og let til smil.

I min fritid kan jeg godt lide at cykle, tage ud og spise, og jeg glæder mig hvert år til Aarhus Festuge.

Du kan kontakte mig på 51 51 59 83.

Hilsen Henning Nielsen

DU MÅ IKKE VÆRE UTRO

Hejsa. Jeg er en sød og sjov fyr, som kommer fra Herning af og er 43 år.

Jeg søger en sød, ærlig og ikke-utro kæreste. Hvis det er dig, må du meget gerne sende en sms med et foto.

Mine interesser er venner og familie, mit job i Føtex, fodbold, biograftere, gå-ture, og jeg kan også godt lide at bage og lave mad.

Mit mobilnummer er 42 45 46 32. Du kan også kontakte mig på Facebook. Jeg hedder Mads Rasmussen, og der står på min profil, at jeg bor i Herning og arbejder i Føtex. Håber at høre fra dig, min søde kvinde.

Mange knus fra Mads

SØD PIGE MELLEM 20 OG 35 ÅR SØGES

Hej, jeg hedder Thomas. Jeg er 32 år og bor i Lystrup tæt på Aarhus.

Jeg søger en sød kæreste, som vil med på gåture, film-hygge, tage med ud og spise, spille spil og opleve andet sammen.

Jeg ryger og drikker ikke.

Jeg arbejder i et køkken, og er rigtig glad for mit job.

Mit nummer er 60 71 96 00.

Venlig hilsen Thomas

HUNDIGE KALDER HUNDIGE

Jeg hedder Helle Kold Mikkelsen, er 57 år og bor i Hundige.

Mine interesser er at gå i teater, gå i biografen, tage på restaurant, se film og spille spil.

Jeg søger en mande-ven på 57-60 år.

Du skal helst komme fra Hundige, Greve.

Du kan ringe eller sende en sms til mig på 41 56 46 39.

Glæder mig til at høre fra dig.

Med venlig hilsen Helle

DU SKAL KUNNE LIDE DYR

Hej, mit navn er Gitte, og jeg er 51 år gammel.

Jeg søger en rigtig sød sidste kæreste, som går op i eget velvære, kan lide dyr og er mellem 30 og 60 år gammel.

Det gør ikke noget, hvis du har børn. Men det er ret vigtigt for mig, at du bor i Odense, er ikke-ryger og kan lide en stor kvinde.

Jeg elsker at gå til koncerter, i biografen, ud at spise, eller bare se en film derhjemme. Er en stor dyreven og bor på nuværende tidspunkt på et bosted i Odense. Jeg går med rollator, men inden længe får jeg en el-scooter, så jeg nemmere kan komme rundt i byen.

Hvis du synes, at jeg lyder interessant, kan du sende et brev til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle. Skriv Billetmærke: 8583 uden på kuverten. Så sender ULF brevet videre til mig.

Venlig hilsen Gitte

DIT KØN BETYDER IKKE NOGET

Jeg hedder Dennis Lauritsen, er 37 år og kommer fra Viborg.

Mine interesser er at komme ud til fodbold, gå ture, tage på cafe og shoppe.

Nu søger jeg en kæreste, og det kan både være en mand og en kvinde fra hele landet.

Du kan ringe eller sende mig en sms på 22 44 24 60

DAME SØGES

Jeg er jo lige her.

Søger du en, som også sætter pris på godt selskab og elsker romantiske overraskelser?

Trives du sammen med en, som elsker god mad, og som af natur er omsorgsfuld, så behøver du ikke at lede længere. Jeg tager gerne på eventyr, hvis du vil med mig.

Du kan sende et brev til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle. Skriv billetmærke: 3813 uden på kuverten. Så sender ULF brevet videre til mig.



KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

TIL DIG, DER ER SØD OG KÆRLIG

Jeg er en mand på 65 år, mit navn er Lars Per, og jeg bor i Silkeborg.

Nu søger jeg en sød dame, der har lyst til at gå lidt ud med mig samt se film og høre musik sammen.

Jeg kan godt lide førstehjælp, ture og rejser.

Håber du er sød og kærlig og vil skrive til mig.

Du kan også ringe til mig efter kl.15.00.

Med venlig hilsen Lars Per Jensen

Grønnegade 8, 1. sal. lejl. 3, 8600 Silkeborg, 25 61 65 94

KAN DU OGSÅ LIDE MUSIK, FILM OG BLOMSTER?

Jeg hedder Finn og bor i et bofællesskab i Ørsted. Jeg kan godt lide blomster, at gå ture samt tage på Sølund Musik-Festival og i biografen.

Nu vil jeg gerne have en kæreste.

Håber at du vil kontakte mig på 22 32 30 17.

Venlig hilsen Finn



GLAD DANSEPARTNER SØGES

Jeg søger en dame i alderen 30-32 år i hovedstadsområdet.

Du skal være i godt humør, da jeg selv er i godt humør.

Jeg elsker musik især Rock and Roll og Rockabilly. Danser hos Route 66 i Farum. Jeg bor i Ishøj.

Du skal være frisk og kunne lide at danse og rejse.

Du kan kontakte mig på 43 54 81 09 efter kl. 14.30.

Du kan også skrive et brev.

Adressen er: Ishøj Boulevard 6, st. 102, 2635 Ishøj

Venlig hilsen Erik Hans Theodor Jensen

VI SKAL FØRST VÆRE VENNER

Hej piger. Jeg søger venskab og måske på sigt en kæreste, når vi lærer hinanden bedre at kende.

Mit navn er Brian, jeg er 43 år og bor i et bofællesskab på Djursland. Jeg arbejder fire dage om ugen i et aktivitetssenter.

Mine interesser er tv, musik, film, koncerter og musicals. Elsker et godt grin og en god snak. Min familie betyder rigtig meget for mig, og vi er ofte sammen.

Måske er jeg lige noget for dig.

Tænker du det, så ring gerne for en snak.

Så ser vi, hvad der sker.

Mange hilsner Brian

20 76 31 04



BEDRE FRITID MED DIG

Hej, jeg hedder Dusan og er 52 år gammel. Jeg bor i min egen lejlighed i et bofællesskab for mennesker med udviklingshandicap i Måløv.

Til daglig er jeg arbejdsmand, hvor jeg rydder op og holder orden udenfor. Jeg elsker mit arbejde, men når jeg har fri, savner jeg en sød kæreste at være sammen med.

Mine interesser er blandt andet hjemlig hygge, god mad, ture i storcentret, cafebesøg og gåture.

Jeg søger en kæreste, som også har lyst til, at vi kommer på besøg hos hinanden, som kan lide at komme ud og opleve ting og sætter pris på sjov.

Jeg klarer det meste selv med hjælp fra min rollator. Håber at høre fra dig.

Ring til pædagogerne i mit bofællesskab på 44 77 17 25.

De bedste hilsner fra Dusan



SEND ORIGINALE BILLEDER

Hvis du vil have et billede med i din kontaktannonce, er det VIGTIGT, at du sender et rigtigt billede i **jpeg/jpg-format**.

IKKE et screenshot, et billede fra nettet eller et word-dokument med et indsat billede.

KUN det originale billede kan bruges til tryk!



**Solskin og
lækre
sandstrande**

**All
Inclusive**

La Palma i januar 2025

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.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 31. januar 2025

Hjemkomst: 7. februar 2025

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

12.800,-

Tillæg for eneværelse: 1.599 kr.

INKLUDET 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

Tilmeld dig hurtigst muligt på www.ulf-ferie.dk eller send tilmeldingsblanket, som du finder på hjemmesiden.

Depositum på 3.000 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af bekræftelse.

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

Restbeløb ved dobbeltværelse: 9.800 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 11.399. kr.

Restbeløb betales senest d. 1. november 2024

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



Aktiviteter for ULFere

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

ALLE KREDSE

Faste online-aktiviteter

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

Husk desuden online-banko sidste mandag i måneden klokken 19-20.

Links finder du under fanen "Aktiviteter" på www.ulf.dk.

FREDERIKSHAVN OG AALBORG KREDS

Julefrokost

Lørdag 7. december er alle medlemmer inviteret til julefrokost kl. 13-16 på restaurant Frida, Havnegade 5 A, 9900 Frederikshavn.

Prisen pr deltager vil ligge mellem 130 og 160 kr. + drikkevarer, som betales på stedet.

HORSENS KREDS

Julefrokost

Fredag 13. december klokken 17.30-20.30 er der julefrokost for alle medlemmer på Dolly, Havnen 15, 8700 Horsens.

KOLDING KREDS

Juletur til Aabenraa

Lørdag 23. november kan alle, der vil, tage med på en hyggelig tur til Aabenraa. Turen begynder klokken 8.30 om morgenen på Kolding Busterminal, hvor X-bussen kører til Aabenraa.

Alle er som nævnt velkomne. Familie, venner, naboer, medlemmer fra andre kommuner osv. Men Kolding Kreds betaler kun busbilletten for ULF-medlemmer, der bor i Kolding Kommune.

Shopping og frokost i Aabenraa betaler man selv, og klokken 16.30 er alle tilbage i Kolding med X-bussen.

KOLDING KREDS OG VEJLE KREDS

Fælles julebagedag

Lørdag 14. december fra kl. 9.30 til 17.00 er alle medlemmer inviteret til julebagedag i ULFs lokaler, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle.

Sammen bager vi to forskellige slags småkager og laver havregrynskugler nok til alle. Der er kun plads til 12 deltagere, og det er først til mølle...

Så tilmeld dig nu, hvis du vil med til denne populære aktivitet. Man skal selv huske en kagedåse til egen produktion af julegodter. Pris pr. deltager er 150 kr., som sættes ind på reg.nr. 7244 konto-nr. 1080180 eller på MobilePay 2318FN senest 2. december.

LOLLAND & GULDBORGSUND KREDS

Julebanko

21. december klokken 14-18 er der julebanke i frivillig-centret Søndre Boulevard 82 A, 4930 Maribo.

Det koster 30 kr. pr. deltager. Pengene sættes ind på reg. nr. 6520 konto nr. 0001641610 senest 14. december.

Husk at tage en julepakke med til ca. 40 kr.

Hvis du mangler info om en aktivitet, kan du kontakte din kredsformand (find ham eller hende under fanen KREDSE på ULFs hjemmeside).

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.

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.