



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

27. ÅRGANG • NUMMER 6 • DECEMBER 2024

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: STEPHANIE KNUDSEN (FRIVILLIG)

Vintertid er ULF Ferie-tid

Året rundt arrangerer ULF Ferie rejser for mennesker med udviklingshandicap. Her får man lov at bestemme selv med mulighed for hjælp og støtte fra søde frivillige. Billedet er fra ULF Feries tur til Disneyland Paris i oktober, og de glade Disney-fans foran parkens Tørnerose-slot er fra venstre: Betine Hansen, Maria Tøndering, Ester Larsen og Louise Sørensen. **Mere om dén tur side 8.**

Læs også om ULF Feries tur til Bulgarien side 7.

HØJTIDENS HITS

Fire ULFere fortæller, hvad der gør julen perfekt.

side 19, 20 og 21

ODE TIL ODENSE

ULFs allerførste kreds fejrede 25 år.

side 22 og 23

BOLSJER, SUND SNAK & NATUR

ULFeres bedste life-hacks til andre ULFere.

side 29 og 31

FORMAND FOR ULF:**Lars Gjermandsen****FORMAND FOR ULF UNGDOM:****Rikke Sørensen****ANSVARSHAVENDE****ULF/ULF UNGDOM:****Lars Gjermandsen****KONTAKTANNONCER:****Skal sendes til ULFs 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

2024 blev et af de gode

Vi kom langt med rigtig mange af ULFs vigtige mærkesager i 2024.

Kampen mod ensomhed og umyndiggørelse er ikke slut endnu, men vi gør en større og større positiv forskel.

Politikerne lytter til os og forstår nu også, at den digitalisering, der tager over alle steder, gør det vanskeligt at være selvhjulpne og selvbestemmende for mange i vores målgruppe.

Vi var i forsommeren en tur i det afrikanske land Rwanda for at opleve, hvordan mennesker med udviklings-

handicap lever dér. Deres vilkår er rystende hårde, og vi arbejder nu på en aftale om at hjælpe et eller flere sponsorbørn i Rwanda.

Det er i skrivende stund stadig usikkert, men mit største juleønske er, at ULF igen kommer på finansloven, så vi kan fortsætte alle vores vigtige indsatser for livskvalitet i en udsat gruppe. For udsatte er mennesker med udviklingshandicap desværre stadig.

Jeg tror på det.

God jul og godt nytår til alle.

Må 2025 blive lige så fint og fremgangsrigt som 2024.



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. 1 skal være fremme
senest **13. JANUAR 2025**

Læserne har bladet ca. 24. februar.

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

TESTAMENTE:

Flot nordjysk arv til ULF-børnefamilier

Måske får dine arvinger flere penge, hvis du testamenterer til en velgørende organisation som ULF.

Da Jørgen Nielsen i Frederikshavn døde i sommeren 2022, havde han forlængst besluttet og skrevet i sit testamente, at ULF skulle arve ham og bruge arven til at støtte familier med syge og udviklingshæmmede børn.

Det tog et par år at sælge huset og gøre alt det, Jørgen Nielsen havde ejet, op.

Men nu er arven realiseret og tikket ind på ULFs konto.

ULF kan hjælpe flere børnefamilier

227.512,86 kroner blev der til ULF, og bestyrelsen er allerede godt i gang med at finde ud af, hvordan pengene kan bruges bedst efter Jørgen Niensens ønsker.

ULFs bestyrelse har blandt andet talt om at investere arven i børnevenlige julearrangementer, julehjælp eller lignende for familier med børn, der har udviklingshandicap.

Der bliver også talt om, hvordan pengene kan lette familiernes liv gennem ULFs forældreforløb.

Måske vil ULF også lave særlige aktiviteter for børnefamilier på andre tider af året.

Fjern familie betaler høj afgift af arv

Arven efter Jørgen Nielsen skal i hvert fald nok komme mange familier til glæde og gavn.

Og den giver anledning til at minde alle ULFere om at få skrevet et testamente.

Det gælder især alle, der ikke har ægtefælle og børn. For hvis din arv skal gå til nevøer, kusiner eller anden fjern familie, kan arvingerne komme til at betale omkring en tredjedel af pengene i afgifter til staten.

Testamente betaler sig

Hvis du gerne selv vil bestemme, hvad arven efter dig skal bruges til, kan du give 30 pct. til velgørende foreninger som ULF. Så kan dine andre arvinger nemlig slippe for boafgift.

Først skal der dog skrives et testamente, og det kræver hjælp fra en advokat.

Hvis du bor i en lidt større by, kan du eventuelt begynde med at besøge Advokathjælpen. Det er gratis, og måske kan de hjælpe dig videre. Du kan også spørge i ULF eller Lev.

- Hvis du har børn og/eller ægtefælle, skal de kun betale en lav boafgift af arven efter dig.
- Hvis du ikke har børn eller ægtefælle, skal dine arvinger sandsynligvis betale en høj boafgift.
- Dine arvinger kan måske helt slippe for at betale boafgift af arven efter dig, hvis du testamenterer 30 pct. til en velgørende organisation.

Kilde: Testamente.dk



ULFs bestyrelse taler nu om at bruge arven efter Jørgen Nielsen til at give familier, der lever med et udviklingshandicap, en bedre jul. Blandt andet...

Fællesskab for alle pengene under Bulgariens september-sol

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Hanne Nielsen

Bulgariens smukke strande, historiske byer og gode mad dannede ramme om en minderig fælles-tur med ULF Ferie i september.

Her fortæller to af deltagerne:

Kim Roland Hansen (41 år) er fra Stenstrup på Fyn (Svendborg Kreds):

"Jeg har været med ULF Ferie mange gange, så jeg kendte alle dem, der var med på turen, fra tidligere. Så vi havde en rigtig god tur. Jeg fik også set nogle butikker, og vi var på en spændende jeep-safari."

Lone Sørensen (30 år) er fra Sønderborg (Aabenraa Kreds):

"Personalet på hotellet var rigtig søde, og alt gik fint. Det er anden gang, jeg er afsted med ULF Ferie. Vi hygger sammen, griner sammen og laver det meste sammen. Det er nemt at finde venner. Jeg vil nok især huske vinsmagningen som en stor oplevelse. Det var spændende at høre om Bulgariens vinkultur, og hvordan de brygger vin."



Fem glade ULFere på jeep-safari. Fra venstre ses Lone Sørensen, jeepchaufføren, Flemming Schultz, Kirstine Hansen, Lone Rørbæk Nielsen, Kim Roland Hansen.

SJOV OG BALLADE I BARNDOMMENS LAND

Disneyland® PARIS

Tekst: Maria Tøndering.
Foto: Hjælpsomme ansatte i Disneyland



Fedtmule

Maria Tøndering

Jytte Lauridsen

Kaptajn Klo

Fedtmule er lidt kluntet og bliver kaldt Goofie på engelsk. Men han er god som dagen er lang. Også i fuld størrelse.

Jytte Lauridsen

Bavianen Rafiki

Der blev også tid til at se Notre Dame (under genopbygning), Triumfbuen og Eiffeltårnet inde i selve Paris, men ULF Feries efterårstur til Disneyland Paris fokuserede mest på forlystelsesparken, som man aldrig bliver færdig med.

Der var nok at se på, fedt sammenhold og skyhøjt humør, hvilket gerne skulle fremgå af billederne.

Flere af deltagerne havde besøgt det franske Mickey Mouse-land før og var allerede parate til at købe billet igen, da de glade kørte hjem til landet, hvor Den Lille Havfrue bor (Danmark).



Simba (tv.) og Nala (th.) i armene på Rafiki

Ester Laresen

Bavianen Rafiki, der døbt og tog sig af løveungen Simba i "Løvernes Konge", havde både Simba og Nala med rundt i parken.

Maria Tøndering



Klo er en ond pirat, der hader børn og krokodder har slugt et vækkeur. Men ULFere kunne enbart godt lide.

Vilde fakta om Disneyland Paris

Parken er på størrelse med Holstebro.

Parkens syv hoteller har i alt 8.500 værelser, hvor folk kan bo.

130 gartnere passer parkens haveanlæg med i alt 35.000 træer, 450.000 buske og over en million blomster.

40 designere og skræddere klæder de mange figurer på. Mickey og Minnie Mouse har fx tilsammen 450 forskellige kostumer.

Kilde: Explore France, den officielle hjemmeside for Frankrigs turistbureau



DU kan også deltage i rejsemøder online

ULF Feries rejsemøder foregår online, og du er altid velkommen, evt. sammen med en ven, pårørende eller bostøtte. Også selv om du ikke lige skal med på den tur, der holdes møde om.

ULF Ferie holder informationsmøde, hver gang et nyt hold skal sendes afsted. Der bliver hyggesnakket og informeret om, hvad man skal huske inden rejsen, og hvad der skal med i bagagen. Møderne er hyggelige og ledes af en medarbejder fra ULF Ferie. Du får også alle informationerne på skrift med posten, så selv om du skal afsted, behøver du ikke deltage. Men mange nyder at mødes, ønske god rejse og glæde sig. Og alle er altså velkomne.

Hvis du skal med på turen, får du mødetidspunktet i dit afrejsebrev, som kommer med posten ca. halvanden måned, inden du skal afsted.

Hvis du ikke skal med på turen, kan du ringe og høre, hvornår det foregår på 21 22 27 98. Link til mødet finder du på ULFs hjemmeside under fanen ULF Ferie. Til venstre klikker du på "online-afrejsemøde" og finder linket midt i den korte tekst.



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.

INKLUDERET I PRISEN

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

TILMELDING OG BETALING

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.

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.



ULFere fra Ribe blev vist rundt hos TV Syd



Spændende kig bag kulisserne og fremragende værtskab i Kolding.

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Hanne Nielsen

ULF Ribe Kreds havde en aften i september stor succes med en aktivitet, der måske også kan inspirere andre kredse.

Nemlig et virksomhedsbesøg hos TV SYD i Medieparken i Kolding.

Kaffe og kage til aftenens udsendelse

De 12 ULFere, der var med, fik undervejs hilst på nogle af de værter, de kender fra skærmen. Og så fik de lov at opleve, hvordan man arbejder på en tv-station og afvikler aftenens 19.30 udsendelse. Både foran og bagved kameraerne.

Under aftenens udsendelse blev der serveret kaffe og kage for gæsterne og snakket om ULF, som TV-folkene var meget interesserede i.

Næste gang måske en gummibådsfabrik

“Vi mødtes med en frivillig hjælper fra ULF på Kolding Station klokken 17.45. Og så blev vi ellers kørt ud til studierne. Det var én, der hedder Kirsten fra Esbjerg, der viste os rundt. Og det gjorde hun virkelig godt,” fortæller bestyrelsesmedlem fra ULF Esbjerg Kreds Peter Staal Ebbesen, der faktisk selv arbejder et ret spændende sted, som nok kunne være et besøg værd, nemlig gummibådsfabrikken VIKING i Esbjerg, hvor han er ansat fra 9-13 fire dage om ugen.

ULF viste flaget på Fyn

Tekst og foto: Svend Erik Pedersen

Mere end 260 fantastiske, fynske frivillige var samlet til frivillig-galla i Midtbyhallen, Svendborg, 28. september. De kom ikke bare for selv at blive fejret, men også for at hylde fællesskab og frivillighed.

Dagen gav lejlighed til at takke alle gode kræfter i Svendborg Kommune, hvor masser af frivillige uden betaling bruger tid og viser omsorg for andre mennesker.

Der blev uddelt priser til flere gode indsatser, blandt andet en gåklub og et cafétilbud.

ULF Svendborg Kreds var også – sammen med otte andre lokale ildsjæle – indstillet til en pris, nemlig Handicap-prisen, som gives til frivillige, der gør en forskel for handicappede. Og selv om prisen endte med at gå til Svendborg Handicap Festival, fik de fremmødte fra ULF masser af positiv opmærksomhed.

Nu er der mange flere i Svendborg, der kender ULF og ved, hvad ULF står for.



ULF Svendborg Kreds var indstillet til Svendborg Kommunes Handicap-pris og blev repræsenteret af: Michael Dennis Rasmussen (bagerst til venstre), Svend Erik Pedersen (bagerst til højre), Line Deurmann Petersen (forrest til venstre) og Merete Pedersen (forrest til højre).

De blå ildsjæle fra Køge gør indtryk

Tekst og foto: Maria Tøndering

ULF Køge Kreds tager ofte ud og reklamerer for ULF-sagen: At mennesker med udviklingshandicap har ret til et værdigt liv med respekt fra omgivelserne og mulighed for at træffe selvstændige livsvalg.

Blandt andet var bestyrelsen og flere frivillige i deres blå logotøj, som er finansieret af en lokal forretningsdri-

vende, med til Køge Festuge sidste uge i august og til markedsdag på Køge Torv 14. september.

Og budskaberne bliver taget godt imod. Ildsjælene fra ULF er populære i det lokale foreningsliv.

Læs også side 31 om de blå ULF-bolsjer, som Køge Kommune har finansieret med \$18-midler.



Sådan holder ULFerne jul



Alle har deres egne
yndlingstraditioner
i denne tid.
Her får du inspiration
fra fire jule-dedikerede
ULFere.

Med ønske om en
suk og skøn højtid til alle!



Kirsten læser højt

Det er efterhånden blevet en fast tradition, at Kirsten Bastholm Christensen læser julehistorier højt, når der er julearrangementer på Fyn. Kirsten Bastholm er lidt af en blæksprutte: formand for Odense Kreds, kasserer i Assens-kredsen og tidligere suppleant i ULF Svendborg Kreds.

Julehistorierne finder hun i magasinet "Blindes jul", der mange steder i landet sælges ved dørene.

"Det er altid nogle hyggelige og sjove julehistorier, man kommer i godt julehumør af," siger Kirsten Bastholm.

Blindes Jul koster lige omkring 30 kroner og udkommer én gang om året. Overskuddet går til mennesker med synshandicap.

Formand for Udviklingshæmmedes LandsForbund Lars Gjermansen

"I julen skal jeg være sammen med min mor og min storebror. Vi holder den helt traditionelt med flæsketeg, risalamande, gaver og søde sager. Min mor laver de bedste pebernødder."

Mors pebernødder

Der skal være godt med (stærke) julekrydderier i dejen til pebernødder. Denne opskrift indeholder fire krydderier: ingefær, kanel, peber og stødt nelliker. En halv teskefuld af hver.

Lars Gjermansens mors opskrift, som kommer her, rækker til ca. 150 stk.

Du skal bruge:

250 g mel
100 g smør
175 g sukker
1 æg
2 spsk. fløde
1/2 tsk. peber
1/2 ts.k ingefær
1/2 tsk. stødt nellike
1/2 tsk. kanel
1/8 tsk. hjortetaksalt (en knivspids)



Tænd ovnen på 180 grader. Den skal være varmet helt op, før pebernødderne kommer ind.

Mel, hjortetaksalt og krydderier sigtes sammen i en skål.

Koldt smør hakkes i.

Sukker og æg røres til æggesnaps og fløden blandes heri.

Det hele samles, dejen æltes godt sammen og rulles ud i fingertykke stænger, som skæres ud i stykker, der er nogenlunde lige store på alle vinkler.

Trilles til kugler og bages ved 180 grader i ca. 10 minutter.

Køles helt af, før de hældes i kagedåsen.





Marias favoritter smelter på tungen

De her kager smager egentlig fantastisk hele året. Gæsterne kan slet ikke få nok. Heldigvis kan de fryses. Også som dejkugler, man lige hurtigt fyrer i ovnen, når nogen kigger forbi. Og så er de altså bare kredsformand i Køge Maria Tønderings favoritkager.

Opskriften kommer her. Pas godt på den. Sæt ca. 45 minutter af til at lave dem, og skynd dig at spise de færdige kager, for de holder ikke særlig længe. Pludselig er de væk. Især ved juletid, når nisserne rumsterer...



Hanne er dronningen af julepynt

Hvis ULF skal have noget så fint som en DRONNING af julepynt, bliver det nok Hanne Nielsen, formand for ULF Vejle Kreds, der løber med dén titel.

Hanne elsker julepynt og har rigtig meget af det. Her et billede fra hendes hoveddør taget sidste jul.

Hannes kontor i ULFs hovedkvarter i Sjællandsgade, Vejle, er også blevet kåret for flotteste julepynt.

Hun køber det meste i Danmark og gemmer gerne de gode sager i mange år.



Cookies med masser af chokolade og nødder

Du skal bruge:

150 g smør, der har stået udenfor køleskab i et stykke tid, så det er blødt
100 g sukker
100 g brun farin
1 æg
200 g hvedemel
1 tsk. bagepulver
0,50 tsk. vaniljesukker
0,50 tsk. flagesalt
130 g hasselnødder
130 g mørk chokolade, grofthakket
Plus evt. et eller flere varme julekrydderier i anledning af højtiden, fx kanel, ingefær og/eller allehånde efter smag.

Pisk smør, sukker og farin, til det er luftigt, og pisk derefter ægget i.

Bland hvedemel, bagepulver, vaniljesukker (plus evt. andre krydderier) og salt sammen, sigt det i dejen, og rør det godt sammen.

Rist hasselnødderne på en tør varm pande, til hinderne begynder at sprække. Kom hasselnødderne i et rent klæde, og brug det til at gubbe alle hinderne af. Hak derefter hasselnødderne groft.

Hak de ristede hasselnødder, og vend dem godt rundt i dejen sammen med chokoladen. Form otte runde kugler på størrelse med en lille golfbold, og sæt dem med god afstand mellem hinanden på to bageplader med bagepapir. Giv kagerne et lille tryk, så de flader en smule ud.

Bag dem i en forvarmet ovn ved 175 grader varmluft i 13-15 minutter, til de er gyldne, men stadig lidt bløde i midten.

Lad dem køle lidt af på bagepladen, inden de sættes på en bagerist.

Skynd jer at spise dem! Velbekomme...



Odense Kreds har rundet et skarpt hjørne

Tekst: Kirsten Bastholm og Claus Frederiksen • Foto: Hans Hansen og Claus Frederiksen

Odense Kreds er ULF's ældste kreds, og 6. februar i år rundede kredsen sit første kvarte århundrede. 25 år.

Den mærkedag blev fejret efter alle kunstens regler 14. september klokken 17-22 i Bowlingcenter Trippel i Odense, der både diskede op med den store tag selvbuffet og et dansegulv.

Hyldesttale

Alle hyggede sig og nød det dejlige fællesskab. Kredsformand Kirsten Bastholm holdt en hyldesttale for de mange, der gennem årene har bakket ULF Odense Kreds op i tykt og tyndt. Og så var der fest.

Skål for fællesskabet

Fest er noget, ULF'erne generelt er gode til.

"Jeg er virkelig glad for at mærke ULF's fællesskab, sådan en aften som i aften," sagde én af de fremmødte ULF'ere, Allan Nielsen.

"Jeg skal også med på juleturen til Aarhus, og jeg skal også deltage i Nytårsfesten på Pejsegården i år. Og jeg glæder mig meget til at høre Kandis på Pejsegården."

Ja tak til at gøre en forskel

Humøret var højt, for som et andet ULF-medlem Jens Vest Berntsen sagde: "Jeg tænker, at formålet med festen i aften er, at man får en god aften og hygger sig med de andre."

"Man mærker fællesskabet og lysten til at gøre en forskel for mennesker med udviklingshandicap," sagde han også og forklarede, at det netop er grunden til, at han har valgt at arbejde frivilligt for ULF.



Kirsten Bastholm Christensen, formand for ULF Odense Kreds, og Bente Rasmussen, som leverede musikken.



Sonja Nielsen og Finn Laursen havde en skøn aften.



Til minde om en ULF-ildsjæl

Tidligere kredsformand i Odense Susanne Jørgensen er for få måneder siden afgået ved døden. Susanne Jørgensen levede et godt liv med både mand og børn. To drenge, som forældrene var meget stolte af. Og så arbejdede hun for ULF-sagen. Først som formand for ULF Fyn Kreds. Og siden som formand for Odense-kredsen.

Susanne Jørgensen var desuden en årrække revisor for ULF landsdækkende og fremlagde regnskab på ULFs landsmøder.

Sjov var hun også. Typen der godt kunne finde på at springe op på et bord med en køkkenrulleholder som mikrofon og give et nummer.

Nuværende formand for ULF Odense Kreds holdt i forbindelse med kredsens 25-års jubilæum en lille tale om sin forgænger.

*Æret være
Susanne Jørgensens minde*

Næste års HGP bliver i Odense

Tekst: Claus Frederiksen. • Foto: Hans Hansen

10 nøje udvalgte brugerbands spillede op til publikums gunst, da årets Handicap Grand Prix blev afviklet i Skanderborg.

Vindere blev "Sækken med hiphoppere", som nogle måske også nåede at se på årets Sølund Festival.

Vindersangen hed "Vi holder fest", og festet igennem det blev der på Fælleden i Skanderborg 7. september klokken 13-19, forsikrer formand for ULF Assens Kreds Hans Hansen, der har taget billeder til denne artikel.

"Det var en virkelig god fest. Jeg var også ret vild med det band, der hedder Kørestolsracerne fra Egmont Højskolen," siger han.



Den nyvalgte ULF kreds-bestyrelse i Svendborg. Fra venstre ses Michael Dennis Rasmussen (bestyrelsesmedlem), Merete Pedersen (kasserer), Morten Klausen (bestyrelsesmedlem), Svend Erik Pedersen (formand) og Line Deurmann Petersen (hovedbestyrelses-repræsentant). Suppleant Viggo Rasmussen er ikke med på billedet.

Ny bestyrelse i Svendborg

ULF Svendborg Kreds har fået valgt ny bestyrelse og må nu vinke varmt og taknemmeligt farvel til Kirsten Bastholm Christensen, som har været suppleant og ildsjæl i ULF Svendborg Kreds i mange år.

Som ny suppleant i Svendborg blev Viggo Rasmussen valgt.

Bestyrelsesarbejdet i Svendborg er altid hyggeligt, spændende og lidt udfordrende. Kredsen arrangerer mange forskellige ture for medlemmerne. Senest til bl.a. Tåsinge Museum hvor historien om Elvira Madigan og Sixten Sparre bliver levende igen. De fynske ULFere har også været ude at lytte efter gøgen med en naturvejleder på Naturens Dag og været i Ærøskøbing på Ærø.

Formand Svend Erik Pedersen glæder sig til at komme i gang i den nye bestyrelse og udvikle nye idéer og spændende oplevelser for medlemmerne.



Solskin og
lækre
sandstrande

All inclusive

FUERTEVENTURA i april 2025

Fuerteventura er berømt for sine mange solskinstimer og lækre sandstrande. Vi skal bo på hotellet Broncemar Beach, som er et charmerende hotel med et landsby-miljø med eget supermarked, små gågader og frodige haver. Hotellet ligger i turistområdet Caleta de Fuste, som er en hyggelig by med gode restauranter og fine små butikker med souvenirs og andet godt. På øen findes også en dyrepark, Oasis Park, med bl.a. søløve- og rovfugleshows.

Hotellens poolområde byder på hele to store swimmingpools, hvoraf den ene er opvarmet. Der er også kun 350 meter ned til en overdådig strand. Derudover har hotellet mange sjove aktiviteter som bordtennis og billard.

Hotellens værelser er hyggelige og har eget bad/toilet.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 7. april 2025

Hjemkomst: den 14. april 2025

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

12.800,-

Tillæg for eneværelse: 2.250 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København – Fuerteventura t/r
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på hotellet Broncemar Beach
- 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 vores hjemmeside.

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

Restbeløb ved dobbeltværelse: 9.800 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 12.050. kr.

Restbeløb betales senest d. 1. januar 2024

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

Samtale er roden til alt godt



ULFs samtalegruppe i Horsens er som én af de første nu helt færdig med første forløb, hvor de er kommet vidt omkring i emnerne og sluttede af med diplomer og gode evalueringer, som du kan læse nogle af på billedet.

Nye sorggrupper fra december 2024

ULF har fået støtte fra Social- og Boligstyrelsen til at oprette flere samtalegrupper. Denne gang om sorg.

Når mennesker med udviklingshandicap mister én, der står dem nær, har mange meget svært ved at bearbejde sorgen.

Sorg skal man snakke sig igennem

Den bedste måde at gøre det på er nemlig at snakke om det, der gør ondt, om savnet, den savnede og de svære følelser.

Det virker dog kun, hvis nogen lytter, støtter og forstår. Og hvor finder man lige dén form for hjælp?

Nye sorggrupper

ULF har det seneste år haft stor succes med samtalegrupper, hvor deltagerne oplever glæden ved at fortælle og lytte om alt mellem himmel og jord.

Erfaringerne fra samtalegrupperne skal nu bruges i sorggrupperne, hvor en uddannet sorgvejleder hjælper med at holde samtalen på sporet og sikre udbytte for alle.

ULF er klar

De første sorggrupper kan gå i gang allerede nu i december.

Så hvis du går og har ondt i hjertet over en person, du har mistet, en kæreste, der er gået sin vej eller en drøm, der ikke bliver til virkelighed, kan du nu få hjælp og måske endda nye dybe venskaber i én af ULFs nye sorggrupper.

Ring til Joan

Hvis du ønsker at deltage i en sorggruppe, så kan man ringe til kontoret og spørge efter Joan.

Ringe eller skrive til Joan:

joan@ulf.dk

Tlf. 21 22 27 49.

Alle kommer i godt humør af en gåtur med søde sager



En helt almindelig gåtur er på mange måder en genial fællesaktivitet. Dels er det gratis, og hvis man går en tur, hvor kørestole kan køre, kan alle være med. Man skal bare tilpasse sit tempo.

Dels snakker man godt, når man går. Man oplever ting sammen og får motion. Der er også noget at tale om senere.

I oktober inviterede ULF Assens Kreds på gåtur i Vissenbjerg.

Det blev en rigtig god tur i dejligt vejr. Bestyrelsen havde kaffe, kage og sodavand med til alle. Så der var højt humør over hele linjen.

Til den søde tand

Det er sanserne, der husker. Smagssansen, synssansen, høresansen, følesansen og lugtesansen. Og hvem ville ikke elske en lille sød, blå huskekage som disse fine ULF-bolsjer fra Bolsjekældereren i Ringsted.

De er en del af pakken, når ULF Køge Kreds tager ud og gør opmærksom på indsatserne for ULF-fællesskabet og ULFeres rettigheder. De får lige folk til at blive hængende lidt længere og få lidt mere respekt for mennesker med udviklingshandicap, forlyder det.

En portion med tre bogstaver på lidt over to kilo bolsjer koster 675 kroner hos bolsjekældereren.dk.

Køge-kredsen fik dem endda betalt af \$18-midler (kommunen).

Hvis nogen nu sidder og tænker, om ULF-bolsjer mon også kan fås i andre farver, er svaret ja. Man kan også bytte kredsene imellem...





KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

SUND KÆRESTE SØGES PÅ SAMSØ

Jeg hedder Allan, er 55 år og bor på Samsø. Mine interesser er at lave god mad, se danske film og gå ture. I min fritid hjælper jeg nogle ældre mennesker, jeg kender, med at lave mad og ordne have. Jeg søger en pige-kæreste på omkring 50 år. Du skal ikke være alkoholiker og heller ikke ryger. Du skal helst bo i nærheden af Samsø. Fx i Aarhus eller Odder. Du kan ringe til mig på tlf. 21 17 83 84 / 50 39 91 53.

Med venlig hilsen Allan Nielsen

SØNDERJYDE SØGER SØD VENINDE

Jeg hedder Peter Bargum, er 52 år og bor alene i et byhus midt i Aabenraa. Jeg søger en kæreste eller en god veninde til at mødes og holde i hånd med. Jeg savner en at snakke med i hverdagen. Alder og udseende er ikke vigtigt for mig, men jeg forventer, at du (ligesom jeg) er sød, ærlig og kærlig. Jeg håber, at du bor i Jylland. Gerne syd for Vejle. Men da jeg selv har bil, er afstanden ikke afgørende. Du må gerne skrive til mig på 21 96 31 85 eller på mail peterbargum@gmail.com



Med venlig hilsen Peter Bargum

SØD PIGE MELLEM 20 OG 35 SE HER

Hej, jeg hedder Thomas, er 32 år og bor i Lystrup tæt på Aarhus. Jeg søger en sød kæreste, som vil være med til gåture, film-hygge, tage ud at spise, spille spil og opleve andet sammen. Jeg ryger og drikker ikke.

Til daglig arbejder jeg i et køkken. Det er jeg rigtig glad for. Mit mobil-nummer er 60 71 96 00.

Venlig hilsen Thomas

GIV LYD, HVIS DU VIL VÆRE MIN KÆRESTE

Jeg hedder Kirsten, er 74 år og bor på bostedet Frydenslund i Silkeborg. Nu leder jeg efter en kæreste, som jeg kan ses med ca. hver anden weekend og gerne snakke i telefon med flere gange om ugen. Jeg er ung af sind, så din alder betyder ikke så meget. Jeg bruger rollator (mest for tryghedens skyld), og jeg bruger høreapparat. Jeg kan godt lide at læse aviser/ugeblade, gå ture og se fjernsyn. Jeg er stor fan af Kandis, som jeg nyder at lytte til live og i radioen. Jeg kan lide at stå tidligt op og følge mine rutiner. Og jeg vil beskrive mig selv som et kærligt og betænksomt menneske. Kontakt mig gerne på mobil, hvis du vil høre mere: 23 39 49 71. Eller ring til personalet i team 3 (Frydenslund) på mobil: 20 55 07 17.



De kærligste hilsner fra Kirsten Hald

MAND SØGER MAND

Jeg søger en mandlig kæreste mellem 30 og 75 år. Selv er jeg 48, bor i Vodskov og kan lide at gå til koncert med Kandis og Tina Siel. Kontakt mig på mobil 60 73 51 41 (helst mellem 16.50 og 21.30) eller mail: nielsendennnis9990@outlook.dk

Hilsen Dennis Nielsen

Pitsvej 2, 1. sal, 9310 Vodskov

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. **Eller til:** bettina@ulf.dk

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 – HVER GANG DU VIL HAVE DET MED.

Pøj, pøj med din annonce



**Danskernes
feriefavorit i
Grækenland**

**Rejsen er med
All Inclusive**

KRETA i maj 2025 - 14 dage

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

Vi skal bo på det meget populære hotel Sirios Village, som er et af de større hoteller på Kreta. Hotellets beliggenhed er tæt på strand og lokalt centrum, hvilket gør det nemt at udforske lokalområdet. Der er masser af faciliteter og aktiviteter på hotellet. Her er fx underholdning om aftenen, hvor forskellige artister indtager scenen, og hotellet har også et godt wellnessprogram.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 16. maj 2025

Hjemkomst: 30. maj 2025

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

17.400,-

Tillæg for eneværelse: 4.700 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København – Chania tur/retur
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel Sirios Village i 14 nætter
- Hotelophold med All Inclusive
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på 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 bekræftelse.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 12.400 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 17.100 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. februar 2025

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



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



Aktiviteter for ULFere

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



VESTJYLLAND - HELE LANDET

HandiFesten fortsætter

Flere og flere ULFere glæder sig til den første tirsdag i hver måned. For da er der HandiFest i det vestjyske med DJ, dans, god mad, højt humør og indimellem levende musik. Til HandiFesten 3. december spiller "De blinde Høns", og første tirsdag i januar er den 7.

Mon ikke der også er plads til en svingom lige dér.

Festen foregår på SignInn, Vardevej 30B, 6800 Varde, og det koster 50 kroner at komme ind. Hjælpende ledsagere har gratis adgang. Maden koster 60 kroner pr. kuvert, den skal bestilles lørdagen inden, og man må gerne tage flere gange.

Arrangøren er en rigtig ULF-ildsjæl. Han hedder Jacob Lykke Boel og kan kontaktes på jlb@bavianus.dk eller 61 99 40 00.

VEJLE KREDSE

Vær velkommen til nytårskur 2025

Lørdag 11. januar er ULFere fra nær og fjern velkomne til skyde det nye år godt i gang med nytårstaffel i hovedkontorets lokaler i Sjællandsgade 32, Vejle.

Der vil blive serveret buffet med forskellige retter for enhver smag og budt op til dans.

Festen varer fra klokken 17 til 24, og der er tilmelding senest 18. december på hanne@ulf.dk eller mundtligt på hovednummeret 75 72 46 88.

Prisen er 200 kr. pr deltager for mad, musik og fest. Pengene sættes ind på Vejle-kredsens konto 7244 1080180. Drikkevarer kan købes på stedet.

Fællesspisning holder ferie-pause

Tirsdag 10. december bliver sidste gang i år, Vejle-kredsen inviterer til fællesspisning på hovedkontoret i Sjællandsgade 32.

Det koster 50 kroner at være med pr. gang, og første fællesspisning efter jul og nytår ventes at blive tirsdag 7. januar.

Tilmelding skal ske senest dagen inden klokken 12 til hanne@ulf.dk eller mundtligt på 75 72 46 88.

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

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.