



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

28. ÅRGANG • NUMMER 2 • APRIL 2025

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



▲
*Sara Emil
kom forbi*

TEKST OG FOTO: RIKKE SØRENSEN

Bestyrelsen i Odense Kreds fik 3. februar besøg af Sara Emil Baaring, handicapordfører for Socialdemokraterne på Christiansborg. Hun står her midt i billedet. Folketingspolitikeren ville gerne opleve et bestyrelsesmøde i ULF, så hun var bl.a. med til at arrangere Odense-kredsens påskefrokost. Stemningen var god, og ULFerne fik fortalt, at de meget gerne vil høres, når der fx skal bygges et nyt bofællesskab.

SUCCESSION SÅDAN!

Mørbradgryde
og banko hitter.

side 19

SNAK MERE OM SEX

Samtalekursus går som
varmt brød.

side 22-23

HISTORISK LANDSMØDE

Du er OGSÅ inviteret
til festernes fest.

bagsiden

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

Helbredstjek bør være for os alle

Jeg har lige fået konstateret for højt blodtryk. Jeg målte det selv med et apparat, min mor har derhjemme.

Hvis min mor ikke havde haft det apparat, er det ikke særlig sandsynligt, at jeg ville have fået mit blodtryk målt hos lægen. Mennesker med handicap kan have svært ved at vurdere, hvad man skal gå til lægen med. Vi har flere sundhedsproblemer og dør tidligere end andre danskere.

Derfor indførte man i 2022 sundhedstjek hver andet år for mennesker med nedsat funktionsevne. Men det tilbud gælder kun for mennesker, som bor i botilbud, bofællesskab eller lignende. Ikke for os der bor i egen lejlighed eller hus. Jeg mener, der skal være lige adgang til sundhedstjek.

Selv om man kan klare sig selv i hverdagen, er det ikke sikkert, man ved, hvornår lægen skal kontaktes. Og får det gjort i tide.

ULF tilbyder kurser i sundhed for medlemmerne. For det er vigtigt at være opmærksom på sin sundhed. Men retten til sundhedstjek bør være for alle. Også for dem der ikke er medlemmer af ULF.

Lige kort til sidst er jeg nødt til at nævne noget helt andet. TV2-dokumentaren "Farlig omsorg" om vanrøgt og forråelse på bosteder er uhyggelig. Det ser ud som om, kommunen er ligeglad med, hvordan folk har det. Bare de kan spare nogle penge. Det har vi en helt klar holdning til i ULF: Det er bare IKKE OK!



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

SEND IND TIL ULFnytDette 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. 3 skal være fremme
senest 2. MAJ 2025**

Læserne har bladet ca. 18. juni.

ANNONCESALG

hvertil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet!Rosengrenen ApS · Hovedgaden 8 · 8670 Låsby
Tlf. 86 95 15 66 (kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00)**E-mail: info@rosengrenen.dk**



Opsamling i
Jylland
og på Fyn

Fest og farver i
København



CIRKUSREVENYEN i juli 2025

Tag med på bustur til København og gensyn med Cirkusrevyen. Cirkusrevyen er Danmarks største revy med sjov og grin fra start til slut.

DAG 1

Vi ankommer til Kgs. Nytorv omkring middag. Her er der rig lejlighed til at finde frokost i Nyhavn og nyde en forhåbentlig solrig stund, inden vi kører til hotellet midt på eftermiddagen. På hotellet kan vi slappe af en god times tid, inden vi kører til Bakken og nyder resten af eftermiddagen. Kl. 18 begynder Cirkusrevyen, og herefter mødes vi kl. 20:30 til en dejlig middag inkl. 2 glas vin på én af Bakkens restauranter. Ca. Kl. 22:30 går turen tilbage til hotellet.

DAG 2

Efter et dejligt morgenbord forlader vi hotellet og tager med bus og til fods rundt i Københavns gader og stræder med vores lokale guide. Københavns mange spændende bygninger og områder får liv, når den lokale guide sætter ord på! Byrundturen omfatter bl.a. Den lille Havfrue, Amalienborg, Vesterbro, Nørrebro, Christianshavn m.m. Over middag anbefaler vi en tur med en af de hyggelige udflugtsbåde på Københavns kanaler eller en strøgtur. Midt på eftermiddagen sætter vi igen kursen hjemad.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 5. juli 2025

Hjemkomst: 6. juli 2025

Pris pr. person i dobbeltværelse:

3500,-

Tillæg for eneværelse 400 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til København t/r
- Morgenmad i bussen samt frokostsandwich
- Aftensmad på bakken inkl. 2 glas
- Overnatning på Zleep Hotel Ballerup
- Billetter til Cirkusrevyen
- Byrundtur med lokalguide
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk eller send tilmeldingsblanket som du finder på vores hjemmeside

Depositum på 1.500 kr. betales ved tilmelding

Restbeløb ved dobbeltværelse: 2.000 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 2.400 kr.

Betales senest d. 10. april 2025

Tekst på overførslen: dit navn/Cirkus

Bestil din rejse her

Eller ring 21222798 indenfor vores åbningstid for hjælp

OBS!

Bussen samler op flere steder i Danmark, se opsamlingssteder på vores hjemmeside www.ulf.dk

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



ULF ferie er formidler for Riis Rejser. Riis Rejser er teknisk udbyder. Riis Rejser CVR. nr: 26212057, medlem af rejsegarantifonden nr. 1466

Formænd på studietur

Fem unge ULFere kan til efteråret komme på studietur i Baltikum. To ULF-formænd har testet turen og vender tommelen op.

TEKST: CLAUDS FREDERIKSEN
FOTO: KIRSTEN BASTHOLM M.F.L.

ULFs landsformand, Lars Gjermandsen, og formand for ULF Odense Kreds, Kirsten Bastholm, var fra 30. januar til 2. februar på studietur i Litauen. I godt selskab med forstander Mogens Godballe fra Nordfyns Folkehøjskole.

Det blev en hyggelig, sjov og spændende tur med flere institutionsbesøg. En af institutionerne var et gammelt slot, der er ved at blive indrettet til højskole for kunstnere, og en anden var bykollegiet "Chata", hvor sårbare mennesker kan bo og komme på fode igen.

Det var den litauiske NGO, Nationalt Institut for Social Integration, der inviterede. En ny tur for unge ULFere er allerede ved at blive planlagt.

Lars Gjermandsen og Kirsten Bastholm fik venner for livet og giver oplevelsen varme anbefalinger med på vejen.



Lars Gjermandsen (tv.) og Kirsten Bastholm (th.) havde en forrygende tur til Litauen i januar-februar.



Lars Gjermandsen og Kirsten Bastholm nåede både seværdigheder, institutionsbesøg, madkultur og hygge med fælles-sang og krea. Her bliver der malet på T-shirts. Om aftenen sang danskerne "Solen er så rød mor" og "Wings of love" for deres nye baltiske venner.



Hele rejseselskabet med forstander på Nordfyns Folkehøjskole Mogens Godballe som nummer fire fra venstre. Lars Gjermandsen og Kirsten Bastholm ses som nummer tre og fem.

A group of people, mostly middle-aged and older, are gathered on a dark, rocky volcanic trail. They are dressed in outdoor gear like jackets, hats, and scarves. In the background, a vast, dark volcanic landscape stretches out under a blue sky with scattered white clouds. A palm frond is visible in the top right corner, partially overlapping the text.

Vild i varmen med hele ekstra-familien

Billeder og indtryk fra en dejlig tur til La Palma,
som er én af De Kanariske Øer.

Gåtur i La Palmas højdedrag.

Mens mørket, kulden og vinterdepressionen stadig tryk-
kede herhjemme, stak en flok ULFere af og fløj ned til
lyset og varmen på Kanarie-øerne, nærmere bestemt
øen La Palma.

På den sidste dag i januar drog de af for at nyde de
23 grader i skyggen, der så nogenlunde svarer til en god
dansk sommerdag.

Humøret var højt, hotellet havde fire stjerner, og turen
var med all inclusive.

Så det blev en skøn uge i gode venners lag. For det
allerbedste ved at rejse med ULF Ferie er hverken kom-
forten eller det gode vejr men at komme ud og opleve
ting sammen. Få nye venner. "Min ekstra familie" som
en af deltagerne kalder dem, han møder på rejser med
ULF Ferie.



Mike Laurits Petersen prøvede en lokal frisør.



Arne Schmidt Hansen fra Viby J. ved Århus:

*"Jeg har været med ULF Ferie mange gange, for jeg gider
ikke Danmark, når her er koldt og mørkt. Jeg var blandt
andet på hav-safari. Det var hyggeligt, og vi så delfiner."*

David Fricke fra Skovlunde på Sjælland:

*"Jeg har rejst med ULF Ferie flere gange. Og det er altid
fedt. Lidt som at få en ekstra familie. Jeg var med på tur
til Santa Cruz og på bjergvandring."*



Solkysten venter
på jer med
sol og sommer

Rejsen er med
All Inclusive



COSTA DEL SOL i september 2025

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

Vi skal bo på Hotel Sandos Griego, hvor du bor tæt på det charmerende centrum i Torremolinos, hvor du finder spændende butikker med alle mulige fristelser, dejlige restauranter og fine caféer. Hotellet er stort og meget eftertragtet med en skøn atmosfære.

Der er gode muligheder for afslapning ved hotellets gode poolområde og får du lyst til en dukkert i havet, er der ikke langt til stranden "Playa de los Álamos"

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 21. september 2025

Hjemkomst: 28. september 2025

Pris pr. person i delt dobbeltværelse: **11.800,-**

Tillæg for eneværelse: 3.300 kr.

INKLUDERET I PRISEN

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

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk 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: 8.800 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 12.100 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. juli 2025

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

Tilmeld dig her 



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

Min drømmebolig

Alene eller sammen med andre? I byen eller i naturen? ULFere fortæller, hvad der gør en bolig til en drømmebolig.

TEKST: KIRSTEN BASTHOLM OG CLAUS FREDERIKSEN
FOTO: MOGENS GODBALLE

Nordfyns Folkehøjskole i Bogense er unik, for her bor både "almindelige" elever fra hele verden og elever med udviklingshandicap. Højskole-livet tiltrækker mange ULFere.

Eller som højskolens forstander Mogens Godballe siger:

"Vi kan i hvert fald se på vores elever, at de bliver gladere, når de har været her et stykke tid. De falder til i den faste rytme, vi har her med morgensang, undervisning og sunde måltider."

Formålet med højskolen er at klæde eleverne på til at klare sig godt ude i samfundet.

"Selv om vi har mobiltelefoner og tv og alt muligt, er der mange, der føler sig ensomme i samfundet i dag. Men her på folkehøjskolen får man faktisk fællesskabet foræret," siger Mogens Godballe.



Mogens Godballe.

Nogle elever overvejer at flytte i bo-fællesskab. Det kan man da også lære meget af, siger Svend Erik Pedersen, formand i ULF Svendborg Kreds.

"Jeg har boet flere steder, hvor vi var nogle stykker under samme tag. Hvis man er heldig, kan man blive mere rummelig af at bo sådan," siger han.

ULF har spurgt tre elever fra Nordfyns Folkehøjskole, hvordan de gerne vil bo. En drømmer mest om privatliv, en anden om søde naboer, og så er der én, der godt kunne tænke sig lidt luksus i hverdagen.



FINT MED FITNESS OG WELLNESS-BADE

Carsten Jespersen vil selv have lov at vælge mellem fællesskab og alene-ro i hverdagen:

"Hvis jeg skulle flytte et andet sted hen, kunne fitness og wellness være dejligt. Måske et vildmarksbad eller et boblebad," siger han.

Men luksus er ikke det vigtigste:

"Det, jeg vægter højt, er fællesskabet. Og det vil jeg kigge efter i fremtiden," siger Carsten Jespersen.



PRIVATLIV ER VIGTIGST

Dirk Zimling er fra Amager, bor i en tre-værelses lejlighed og kan godt have lidt svært ved at forholde sig til mange nye mennesker på en gang:

"Jeg er her i lidt kortere perioder, og det dér med at kunne lukke døren og være alene, det er vigtigt for mig," forklarer han.

Først når de andre højskole-elever er gået i seng, søger Dirk Zimling ind i opholdsstuen.

"Så er her nemlig en god ro, og jeg får mulighed for lige at lande. Jeg er en af dem, der går sent i seng og står tidligt op," som han siger.



JA TAK TIL SØDE NABOER

Bjarne Torp Klint Hansen kalder sig "højskolenomade", for han har boet på Nordfyns Folkehøjskole ti gange:

"Min drømmebolig er en lejlighed med det hele. Både stue, køkken, gang, badeværelse og soveværelse. Ligesom den jeg bor i nu. For det fungerer godt."

Det vigtigste er, at man hygger sig, understreger Bjarne Torp Klint Hansen.

"Derfor drikker jeg nogle gange kaffe og får et stykke kage med mine to naboer," siger han.

HIP-HIP-HURRA!

Ringforlovede i 30 år

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: PRIVAT

Irene Poulsen og Hans Hansen har kendt hinanden siden de var helt små.

Hans er formand for ULF Assens Kreds, og parret bor sammen i Pilehaven, Assens, hvor de klarer sig selv.

"Det er noget af det første, jeg kan huske. Vi mødtes på børnehjemmet 'Nislevgård' på Nordfyn i slutningen af 1960'erne. Derefter kom jeg til Sandager i Assens. Og jeg kan huske, når jeg var i klubben om torsdagen, kunne jeg ikke lade Hans med det lange hår være. Jeg løb hele tiden efter ham," fortæller Irene.

Senere mødtes parret igen i bofællesskabet Kommandantgården i Assens.

De to blev ringforlovede i foråret 1995. Og det er de stadig. Ægteskab er det aldrig blevet til.

Hans arbejder med medier, laver mad og styrer parrets økonomi. Irene er hjemmegående husmor. Bager franskbrød og laver havearbejde.

Når Hans kommer hjem, sker det ofte, at de kører en tur. For han har både kørekort og bil. Nogle gange tager de katten med for at give den en oplevelse.



40 år

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: PRIVAT

16. juli fylder Sabine Kludt fra Vejen 40 år. Sabine bor i egen lejlighed i Vejen og er single. Hun arbejder i et beskyttet værksted, hvor hun pakker chokolade, sorterer ledninger og mange andre ting. Det er hun rigtig glad for. Dog nyder hun også at komme hjem og slappe af, når vejret er godt.

Om den runde fødselsdag siger Sabine Kludt selv, at hun vil fejre den foran fjernsynet med Tour de France og en kold... sodavand.



Solskin og
lækre
sandstrande

Rejsen er med
All Inclusive



RHODOS i uge 40 2025

Uge 40 rejsen går i år til den solrige græske ø Rhodos. Her er der mulighed for at opleve både den smukke græske natur og den spændende oldgræske historie.

Hotellet vi skal bo på hedder Sol by Melia Cosmopolitan og ligger i det hyggelige ferieområde Ixia lidt udenfor Rhodos by. Hotellet ligger lige ned til en meget lækker sandstrand.

Hotellet har et stort, dejligt poolområde med masser af plads og mange solsenge. Der kan også nydes en kold drink ved poolbaren med udsigt til både havet og bjerge. Det er også muligt at benytte sig af hotellets mange andre faciliteter som fx bordtennis, billiard og meget mere. Hotellet er egnet for gangbesværede.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 27. september 2025

Hjemkomst: 4. oktober 2025

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

11.900,-

Tillæg for eneværelse: 3.299 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København – Rhodos lufthavn tur/retur
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på hotel Sol by Melia Cosmopolitan
- 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 3.000 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af bekræftelse.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 8.900 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 12.199 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. juli 2025

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

Tilmeld dig her 



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

Medlemmer vilde med tal-lotteri og gratis mad

Til Lollandsk banko med ULF bliver alle de numre, der er råbt op, skrevet på tavlen.

ULF Lolland-Guldborgsund Kreds er kun få år gammel, men bliver allerede bakket rigtig flot op af medlemmerne. 25-30 deltagere kommer der typisk, når kredsen byder på et slag banko eller generalforsamling med gratis fællesspisning.

“Det er noget, folk gerne vil,” siger kredsformand Allan Friis. Han stiller op til kommunalvalget for SF til november og har et stort netværk i lokalområdet.

Mørbradgryde nok til alle

“Vi har næsten gratis lokaler i FrivilligCenter Lolland, hvor jeg kender lederen, Thomas Nielsen. Han hjælper mig også med indbydelserne, for jeg går meget op i, at de skal se flotte ud,” siger formanden.

Når kredsbestyrelsen inviterer medlemmerne med på udflugter til Nykøbing Falster Zoo, minigolf og revy, er fremmødet ikke helt så flot som til banko og fællesspisning, må Allan Friis erkende.

“Heldigvis vil kommunen gerne betale for, at vores medlemmer mødes og hygger sig. Vi bruger \$18-midler til maden fra Folkets Hus. For det er dælmme godt. Og der er nok af det. Sidst kunne hele bestyrelsen få mørbradgryde med hjem. Jeg havde til fire dage,” griner formanden.

Banko med ekstra tavle

Bestyrelsen bruger typisk otte-ni timer på en banko-aften. Der skal bestilles lokale, gøres klar og ryddes op bagefter. Kredsen frivillige står for tilmeldingerne, og kredsen kasserer Mai-Britt V. Nielsen råber numrene op.

Allan Friis foran tavlen, hvor numrene bliver skrevet op, så alle kan følge med.



Kasserer Mai-Britt V. Nielsen råber op.

“Når et nummer er råbt op, skriver vi det på en stor tavle, så man bedre kan følge med. Det har vist sig at være en rigtig god idé,” siger Allan Friis.

Hans store engagement har dog også en bagside.

“Nogle synes måske, jeg bestemmer meget. For når man laver meget, kommer man jo også til at bestemme meget.”

“Og jeg kan rigtig godt lide indflydelse, men det bedste er faktisk, at folk bliver glade for det, vi laver,” siger kredsformanden.



Nicki Andersen og Jens Willadsen stiller gerne op til en hyggeaften med ULF og banko.



ULFs bankoaftener på Lolland er populære.

Alle vinder, når personalet forstår borgerne

LA2u er en ny danskudviklet arbejds metode til pædagoger på bosteder og i bofællesskaber. Målet er færre episoder med vold, men de første resultater viser også bedre trivsel og mere overskud.

TEKST: RIKKE SØRENSEN • FOTO OG ILLUSTRATIONER: SOPRA

Mistrivsel smitter. Heldigvis kan man sige det samme om trivsel, og det har man nu fundet ud af at udnytte med LA2u-metoden, som helt kort fortalt går ud på, at personalet med fordel kan blive bedre til at lytte til mennesker med udviklingshandicap. For der sker noget helt fantastisk, når pædagogerne begynder at undersøge beboernes drømme og behov – undersøger, hvordan verden ser ud for den enkelte beboer og tilpasser hverdagens udfordringer efter det.

Alle er eksperter i eget liv

“Vores motto er, at den enkelte borger er **EKSPERT I EGET LIV**,” forklarer Martin Lehmann-Poulsen. Han er konsulent



Martin Lehmann-Poulsen, konsulent og uddannelsesleder, Sopra: “Vores motto er, at den enkelte borger er **EKSPERT I EGET LIV**.”

Jeg kan
Gode ting jeg kan gøre, når jeg har det godt

Samtaleark 2

Når du har det godt, gør du ofte nogle bestemte ting. Her er nogle eksempler, der måske passer på dig. For at blive ved med at have det godt, er det vigtigt, at...

- du hører det musik du elsker?
- du får en god anok med rosen?
- du passer dit arbejde?
- du laver sjov med andre?
- du laver ting med dine venner eller din familie?
- du bruger naturen?
- du får spist godt?
- du bruger tid på det, du er glad for?
- du søger for at løse de problemer som er?
- Andre ting du selv kan gøre?

Social- og Boligstyrelsen SOPRA

LA2 – Sammen om trivsel LA2u

Min Trivselsplan

Indefra-perspektiv

Navn: _____

Data: _____

FORBEREDELSE

Systematisk og konkret får borgerne mulighed for at blive eksperter i eget liv. Og det giver hurtigt gode tilde

og uddannelses-leder i konsulent-huset Sopra, og har været med til at udvikle LA2u for Social- og Boligstyrelsen. Efter tre års udviklingsarbejde, hvor ULF blandt andet har været været med på sidelinjen, ligger resultaterne af de første forsøgs-forløb klar.

Og de er mildest talt imponerende:

Borgerne oplever, at de får en bedre hverdag. Personalet oplever, at samarbejdet med borgerne bliver lettere med færre konflikter. Det skaber mere ro og bedre trivsel. For alle.

“En positiv spiral,” som Martin Lehmann-Poulsen kalder det.

Også for borgere uden verbalt sprog

“Vi kan virkelig komme langt med systematisk åbenhed og nysgerrighed. Vi har også udviklet redskaber til at undersøge, hvad borgere, der ikke har verbalt sprog, ønsker og oplever. Det er vigtigt, at vi finder måder at forstå hinanden på,” siger konsulenten, der er uddannet pædagog, har læst psykologi og arbejdet på en række bosteder og bofællesskaber gennem tiden.

“Det bliver meget tydeligt, hvor forskellige borgerne er. Nogle har det bedst med at sidde ved et bord og snakke. Andre foretrækker måske at snakke, mens man lægger tøj sammen,” siger han.

Det kommer alt sammen frem, når man taler sammen og lytter i stedet for at gætte og ensrette, forklarer Martin Lehmann-Poulsen.

“Hvis en borger fx har sagt nej til at komme ud at gå to-tre gange i træk, kan personalet jo godt tænke, at vedkommende ikke vil ud at gå. Men der kan også være andre grunde. Måske er hun træt af at gå den samme tur igen og igen. Måske vil hun bare gerne ud at gå i skoven eller ved stranden. Nogle gange kan vi professionelle tro, at vi ved bedst. Men hvis vi ikke spørger eller undersøger det, kan vi skyde ret langt ved siden af.”

Mere tryghed til alle

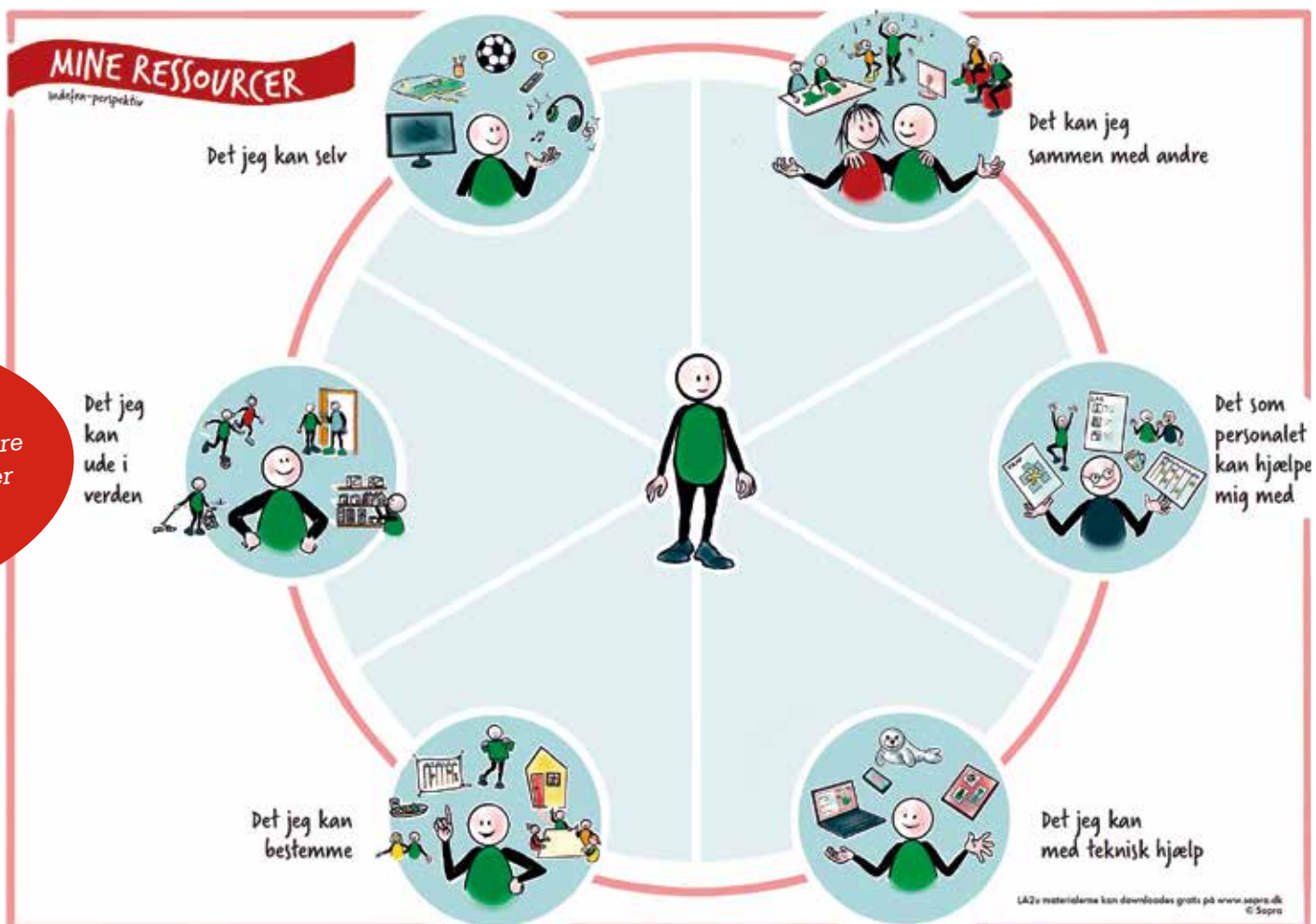
Nogle borgere har lige skullet vænne sig til at blive spurgt og lyttet til så systematisk. Men de kommer hurtigt efter det.

Og ikke alene bliver alle gladere af den nye metode. De bliver også mere trygge. Mindre opfarende. Det samme gælder personalet.

LA står for Low Arousal. “Ro på”, kan man godt oversætte det til. Og u’et står for “understøttet”, fordi der bliver brugt billeder og andre kneb til at øge forståelsen.

Målet med metoden er at forebygge voldsomme episoder ved at fremme trivsel. De nye resultater viser, at det er muligt, og at det skaber en bedre hverdag for både borgere og personale.

Hvis du gerne vil have dit personale til at kigge på de nye metoder, kan du vise dem denne artikel eller scanne en af QR-koderne, der viser vej til en film og en podcast om LA2 og LA2u.



ret
at være
le bliver
et.

Ja! Vi SKAL turde snakke om sex...

Genert personale svigter beboere på bosteder ved at være tavse om kærlighedslivet. For sex er en naturlig ting, man aldrig må tie ihjel. Det siger sexologen bag ULFs store kursus-banger "Tør vi snakke om sex?"



Gitte Poulsen

"...det mest sørgelige er næsten, at jeg er den første, der har hørt om overgreb, chikane på telefonen, jalousi og usikkerhed, fordi jeg sætter mig ned og lytter koncentreret i ti minutter..."

Gitte Poulsen, sexolog

Ni ud af ti var tilfredse med deres udbytte af kurset. Flere bosteder ville have kurset gentaget, og hver fjerde beboer fik en vigtig snak i enrum med sexologen eller en borgervejleder efter samtalekurset "Tør vi snakke om sex?".

"Jeg er blevet betroet mange sørgelige historier. Og det mest sørgelige er næsten, at jeg er den første, der har hørt om overgreb, chikane på telefonen, jalousi og usikkerhed, fordi jeg sætter mig ned og lytter koncentreret i ti minutter," siger sexolog Gitte Poulsen, der sammen med to borgervejledere fra ULF Asger Drewsen Christensen og Bettina Deublein Nielsen stod for de i alt 60 "Tør vi snakke om sex?"-kurser, der blev afviklet i 2023 og 2024.

Efterspørgslen blev tre gange større end forventet, så ingen tvivl om, at kurserne har været en kæmpe succes.

Naturligt og mere uskyldigt end mange tror

Bagsiden af medaljen er så bare, at der bliver talt alt for lidt om sex, krop og kærlighed ude på bostederne, konstaterer sexologen:

"Vores hjerner går i alarmberedskab, når vi skal snakke om de her helt naturlige ting. Alle bliver bange. Beboerne tør ikke tage snakken med de pædagoger, de skal se i øjnene i morgen. Og pædagogerne er både bange for at overtræde egne grænser og beboernes," siger hun.

"Men i virkeligheden er behovet meget mere uskyldigt. Vi skal ikke røre ved beboerne eller sætte pornofilm på eller den slags. Det er grænseoverskridende for alle parter. Vi skal bare turde tage snakken om det, der er så svært, spændende og fantastisk," forklarer hun.

"Når to beboere bliver kærestes, er der behov for, at nogen tør tale om prævention, før det ender i en uønsket graviditet. Vi skal også turde snakke om jalousi, kærlighed og blufærdighed. Om at tage hensyn og lytte til hinanden, passe på hinanden, sige fra... Vi skal turde grine sammen og have tillid til hinanden..."

Gode snakke kan forebygge overgreb

Gitte Poulsen siger selv, at hun har lært mindst lige så

Ni ud af ti var tilfredse med det, de fik ud af ULF's samtalekurser "Tør vi snakke om sex?". Svaret på det spørgsmål er "Ja, det SKAL vi!".

Sex er ikke porno og meget mere end samlejestillinger. Det er nærhed, spænding og usikkerhed. Det kan også føre til jalousi, overgreb og misforståelser. Derfor er det så utrolig vigtigt at snakke om sex, siger Gitte Poulsen.



meget af samtalerne som beboerne på bostederne. Hun melder klar til at arbejde videre med og for mennesker med særlige behov.

“Det er så vigtigt, at vi tager os selv og hinanden alvorligt i spørgsmål om sex og kærlighed. Ellers bliver kærlighedslivet et handicap i sig selv. Så svaret på spørgsmålet “Tør vi snakke om sex?” Er helt klart JA! Vi SKAL turde snakke om sex! Vi skal turde tale åbent om, hvad der er OK og ikke OK. For hvordan kan beboerne ellers vide, om det, de gør, eller det, de oplever, er et overgreb? Ofte ved overgrebsmanden ikke, at han eller hun har gjort noget forkert. Så er der to ofre og gerningsmanden er det, der ikke blev sagt i tide. Det skal vi tage meget mere ansvar for,” siger Gitte Poulsen.

Projekt “Tør vi snakke om sex?” blev finansieret af Helsefonden. ULF arbejder nu på at kunne fortsætte med de populære kurser.



Bettina Nielsen underviser.

Et godt grin er med til at gøre det “farlige” emne SEX mindre farligt og lettere at tale om. I sin kursus-kuffert har Gitte Poulsen derfor både dildoer, vingummi-kondomer og andre ting, der kan lette stemningen og stimulere nysgerrigheden lidt. Uden pres. Selvfølgelig.

Borgerrådgiveren hjælper dig med din sag

TEKST: MARIA TØNDERING
FOTO: MARLENE GJØSTRAND

I mange kommuner kan man kontakte borgerrådgiveren, hvis man har problemer med økonomien, sine boligforhold eller kommunen. Køge Kommune har for nylig ansat Julie Hansen som borgerrådgiver. Hun er jurist og altså borgerrådgiver.

Julie Hansen fortæller selv, at hun fx kan hjælpe med at søge om tilskud til briller, medicin eller buskort.

Hun ved, hvem man skal snakke med, og har mange gode tips.



Udsatteråd er på vores side

TEKST: MARIA TØNDERING

I ULF Køge Kreds har vi stor glæde af at samarbejde med det lokale udsatteråd.

Udsatterådet holder møder med kommunens socialudvalg og taler vores sag, når der fx er planer om at lukke et værested, spare på rengøringshjælp eller andet.

I Køge inviterer udsatterådet også ULF med til dialogmøder med de politikere, der stiller op til kommunalvalg.

Så vi kan spørge dem direkte om ting. Og komme med gode idéer.

Et godt tip til alle kredse, hvis I ikke allerede har kontakt til jeres lokale udsatteråd, er at få sådan en kontakt. For der er meget hjælp og flere gode tips at hente i sådan et samarbejde.

Trænger du til at dele en bekymring eller måske bare slå en hygge-sludder af?

**SÅ RING TIL ULF Linjen
7572 4688**

Dit opkald bliver besvaret af søde mennesker med udviklingshandicap. De forstår dig og er nemme at snakke med.

OBS: Det, I snakker om, kommer **ikke** videre til nogen.

ULF Linjens åbningstider:
Alle ugens dage klokken **10-14**
Mandag-torsdag er ULF Linjen
også åben klokken **18-21**

Sådan får du stemmeret

Alle kan deltage i ULFs landsmøde på Scandic Hotel i Odense 26. oktober. Og alle har lov at have en mening.

Men kun de delegerede har stemmeret. Du kan også blive delegeret.

Hold øje med posten, Facebook og ULFs hjemmeside for at se, hvornår din kreds vælger delegerede til landsmødet. Og mød op. Sværere er det ikke.

OBS: ULFs kredse vælger delegerede til landsmødet for at sikre, at alle dele af landet bliver hørt.

Du kan mere, hvis du vil

Bliver du valgt til delegeret, kan det være en vej til endnu mere indflydelse i ULF.

Måske får du lyst til at være med i bestyrelsesarbejdet, når du ser dine gode idéer blive til virkelighed i et spændende samarbejde med andre.



Billetter kan købes ved indgangen

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: HGP

26. september fejres årets Handicap Melodi Grand Prix i Odense. Programmet er i skrivende stund ikke færdigt, men du kan scanne QR-koden herunder og følge med på hjemmesiden.

To ting ligger dog allerede fast:

1. Sidste års vinder, brugerbandet "Sækken med hiphoppere", åbner ballet. De åbner iøvrigt også store scene på Sølund Musik-Festival i juni, fordi de vandt HGP sidste år.

2. Det bliver muligt at bestille billetter og købe dem ved indgangen. Tidligere år har mange haft besvær med at købe billetterne på nettet. Derfor bliver der nu åbnet for flere muligheder.

Stanislav Donev fra Musikværkstedet i Odense Værkstederne er med på holdet, der planlægger HGP. Han lover en fantastisk fest, der kommer til at vare over en hel uge. Så hold øje med den hjemmeside.

Sækken med hiphoppere vandt HGP sidste år og kommer derfor til at åbne ballet i år.





Oplev magien
i Disneyland
Paris

Tilmeld dig
hurtigst muligt!

Disneyland Paris - Efterårsferien 2025

Tag med 6 dage på en fantastisk bustur til Paris hvor vi selvfølgelig ser nogle af Paris' berømte monumenter som Eiffeltårnet og Triumfbuen, inden vi begiver os ind i Disney's magiske univers. I 3 dage skal vi se farvestrålende parader med Disney's kendte figurer som Mickey Mouse, Anders And og Peter Plys. Vi skal prøve forlystelser og måske købe en souvenir.

Efter opsamling i Danmark begiver vi os mod det sydtyske, hvor vi overnatter på et hotel lige inden grænsen til Frankrig. Næste dag fortsætter vi til Paris, hvor vi kører en tur rundt i byen inden vi kører til hotellet og finder vores værelser. Hotellet vi skal bo på ligger ca. 2 km. fra Disneyland, hvor der kører shuttlebus hver 20. min. Efter nogle fantastiske dage, vender vi igen mod Danmark og overnatter i bussen på vej hjem.

OBS! Denne tur er IKKE for gangbesværede.

OBS! Ved bestilling af eneværelse, kan vi ikke garantere eneværelse i Tyskland.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 12. oktober 2024

Hjemkomst: 17. oktober 2024

Pris pr. person i delt dobbeltværelse **11.000,-**

Tillæg for eneværelse: 2.000 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- 1 nat på hotel i Sydtyskland
- 3 nætter på hotel i Paris tæt ved Disneyland
- 1 nat i bussen på vejen hjem
- 4 x morgenmad
- 2 x aftensmad (ekskl. drikkevarer)
- 3-dages entré til Disneyland inkl. adgang til forlystelser
- Rundtur i Paris (Eiffeltårnet, Champs-Élysée og Triumfbuen)
- Deltagelse af ULF Ferie's frivillige

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding hurtigst muligt, da pladserne kun er reserveret i kort tid. Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk eller send tilmeldingsblanket som du finder på vores hjemmeside.


Depositum på 2.000 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af faktura.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 9.000 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 11.000 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. juni 2025

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

Tilmeld dig her 



ULF ferie er formidler for Hanstholm Rejser. Hanstholm Rejser er teknisk udbyder.
Hanstholm Rejser CVR. nr.: 19919307, medlem af rejsegarantifonden nr. 1146

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

GIV LYD SØDE KVINDER

Jeg er en sød fyr på 44 år og kommer fra Herning af. Jeg arbejder i Føtex og savner en sød og ærlig kæreste, som ikke er utro. Er det dig, så skriv til mig.

Jeg er kun interesseret i henvendelser fra kvinder.

Kontakt mig på **42 45 46 32**.

PIGEKÆRESTE SØGES

Jeg er en fyr på 36 som leder efter en kæreste at dele mit liv med. Jeg bor i Thyregod ved Give og Vejle.

Mine interesser er at gå ture, tage ud og spise, se en god film og hygge hjemme. Jeg kan godt lide dyr.

En pige, jeg søger, skal være mellem 36 og 41 år.

Skriv en sms til mig eller ring på **23 64 54 52**.

Kærlig hilsen **Carsten**

DU SKAL BARE VÆRE SØD

Mit navn er **Jesper**. Jeg er 35 år og har en kat. Jeg bor i Sønderjylland.

Min største interesse er at høre musik.

I min fritid kan jeg godt lide at gå ture nede i byen.

Jeg søger en pige-kæreste, din alder har ingen betydning.

Hvor i landet du bor, betyder heller ikke noget. Du skal bare være sød.

Kontakt mig på **29 29 74 44** (det er bedst, hvis du ringer)

GOD KAMMERAT SØGES

Mit navn er **Mickaël Nicky Andersen**, og jeg er 40 år. Jeg bor i Nakskov på Lolland.

Jeg søger en ven at gå i svømmehal og tage ud at spise sammen med. Du skal være en mand mellem 31 og 42 år og helst bo på Lolland. Vi kan også mødes i Nykøbing Sjælland og gå i zoologisk have.

Du kan sende en sms til mig på **27 63 77 09**.

MANDE-KÆRESTE SØGES

Jeg hedder **Conny Pia**. Min alder er 67 år. Jeg bor i Silkeborg og arbejder to gange om ugen i Kellerup.

Jeg søger en mande-kæreste på 67 år. Du skal helst bo i Silkeborg.

Du kan ringe til mig på **53 82 98 10**.



KØBENHAVNER SØGER VEN/KÆRESTE

Hej, jeg hedder **Bjarne**. Jeg er 64 år gammel og søger en ven/kæreste, som jeg kan stole på.

Hvis du er interesseret, vil jeg gerne møde dig og din familie. Du finder mig i Pulsen i Larslejestræde hver onsdag og Vækstpunktet på Løvestikkevej hver tirsdag og torsdag. Bare spørg personalet. De ved, hvem jeg er.

Du skal helst være mellem 35 og 55 år, men du må også gerne være ældre.

Jeg kan godt lide at gå ud og spise, tage på Bakken eller i Tivoli og høre musik, specielt Kandis.

Du kan kontakte mig på **26 22 96 71**.

Jeg håber at høre fra dig.

Venlig hilsen **Bjarne Jørgensen**



JEG SØGER EN SØD KÆRESTE

Hej, jeg hedder **Niels**, er snart 70 år gammel og bor på et botilbud i Odense centrum.

Jeg søger en kæreste (kvinde) til at snakke med over telefonen og evt. mødes med.

Mine interesser er at læse bøger, at lytte til Elvis-musik, gåture med min rollator og drikke en kop kaffe.

Hvis du har lyst til at snakke med mig, kan jeg træffes på **66 11 01 41** efter kl. 15.00.

Venlig hilsen **Niels Børge Møller Pedersen**

KVINDE I 40'ERNE SØGES

Jeg hedder **Thomas**, er 46 år, bor i Viborg og arbejder på et værested.

Jeg kan godt lide at høre musik, og nu søger jeg en pige-kæreste på 40-48 år.

Du skal bo i Skive-Silkeborg-området.

Kontakt mig på **28 90 05 01** efter kl. 17.

SKJERN KALDER

Jeg hedder **Peder**, er 44 år og bor i Skjern. Jeg har et skånejob på et aktivitetscenter, hvor jeg har nogle praktiske opgaver, f.eks. at lave gymnastik med brugerne.

Jeg søger en pige som kæreste. Din alder skal være mellem 40 og 50 år.

Du bor lidt udenfor Skjern eller i Skjern. Du skal være sød, kærlig, have gå-på-mod og være en frisk pige.

Du kan skrive en sms på **25 21 09 07**.

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

SKAL VI GÅ UD OG OPLEVE SAMMEN?

Jeg hedder **Grethe**, er snart 64 år gammel og bor i min egen lejlighed i Roskilde.

Nu søger jeg en god ven. Én jeg kan følges med i biografen, på festival, på handifestival i Roskilde eller på en lille ferie. Vi kunne hygge os sammen og drikke kaffe.

Jeg er som person meget kreativ. Jeg maler og strikker meget, når jeg ikke går i skole. Er ryger, går med rollator og bruger høreapparat, men mit humør fejler ikke noget.

Jeg søger en ven i nærområdet, men også venner fra Københavnsområdet har min interesse, da jeg selv kan bruge offentlig transport.

Du kan kontakte mig på **51 30 01 24**.



KANDIS-FAN SØGER GLAD KÆRESTE

Mand på 67 år, der bor i Lystrup nær ved Aarhus, søger kvindelig kæreste mellem 50 og 63 år.

Du skal bo i nærheden af Aarhus, have godt humør og let til smil.

I min fritid kan jeg godt lide at cykle, tage ud og spise og tage til Aarhus Festuge i august/september. Jeg er Kandis fan.

Du kan kontakte mig på **51 51 59 83**.



Hilsen **Henning Nielsen**

VILD MED KANDIS, FESTER OG GOD MAD

Hej, jeg hedder **Allan**. Jeg er en stille og rolig fyr på 51 år, der er sød og rar og vil gøre alt for min kæreste.

Bor i Odense, ryger ikke og drikker ikke.

Jeg har arbejdet som købmandsbud og været med på adskillige vognmandsture i flere lande. Har også arbejdet på en cafe.

I min fritid bowler jeg og går til Kandis-fester og spiser ude. Jeg elsker at være ude og opleve verden sammen med familie og venner men allerhelst med en kæreste.

Jeg søger en sød pige med samme interesser som jeg selv. En som på sigt kan blive en kæreste.

Hvis du synes om min tekst, så skriv endelig til mig, så vi kan snakke og evt. mødes til en sodavand.

Skriv eller ring til mig på: **22 44 43 09**.



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

GODT HUMØR OG MASSER AF KÆRLIGHED TIL DIG

Jeg hedder **Michael**, er 51 år og kan godt lide at se fjernsyn eller gå ture på stranden. Jeg bor ved Jersie Strand. Nu søger jeg en pige-kæreste. Din alder har ingen betydning, men du skal helst bo i Københavns-området, så jeg kan tage S-toget, for jeg er dårligt gående.

Jeg har masser af kærlighed at give, er en glad mand med godt humør, er glad for livet og imødekommende. Da jeg er lidt ordblind, er det bedst, hvis du ringer til mig. Jeg søger et seriøst forhold.

Du kan kontakte mig på **21 49 96 92**.

SØD KÆRESTE SØGES PÅ FYN

Jeg hedder **Flemming** og er 56 år gammel. Seden Syd er mit hjemsted, hvor jeg bor alene i en lejlighed.

Jeg søger en kvinde på mellem 50 og 60 år.

Jeg kan godt lide at gå ture, gå på restaurant og at nyde et godt måltid mad.

Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Kærlig hilsen **Flemming Olsen**

Hvis du er interesseret så send et brev til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle. Skriv Billet mærke 2883 udenpå kuverten. Så sender ULF brevet videre uden at læse det.



Aktiviteter for ULFere

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

HORSENS KREDS

Randers Regnskov

Lørdag **5. juli** inviterer ULF Horsens Kreds medlemmerne på tur til Randers Regnskov klokken 8.30 til 16.30.

Indgang til Randers Regnskov koster 225 kr. pr. person. Dertil kommer udgifter til transport og frokost.

Tilmelding senest **13. juni** til Tina Madsen på **31 15 74 92** eller Tinamadsen077@gmail.com.

KØGE KREDS

Københavns Politigård

Torsdag **5. juni** tager ULF Køge Kreds på tur til København for at se Politigården bag murerne. Det foregår fra klokken 17.45 til 20.15, og alle er velkomne. Kredsmedlemmer såvel som ikke-kredsmedlemmer.

Indgang koster 245 kr. pr. person. Transport betaler man også selv.

Tilmelding senest **19. maj** til Maria Tøndering på **91 52 08 42** eller hestetosse2000@yahoo.dk.

RIBE KREDS

Tur til Mandø

Lørdag **17. maj** tager ULF Ribe Kreds på tur til Mandø fra klokken 7.45 til 17.00. Alle er velkomne. Kredsmedlemmer såvel som ikke-kredsmedlemmer.

På Mandø venter naturoplevelser, fugleliv. Og fantastisk selskab. Der vil også være mulighed for at finde nogle spisesteder med god dansk mad.

Hvis man vil samles op i Esbjerg ved Hovedbiblioteket, Nørregade 19, skal man være der klokken 7.45 og regne med at være tilbage igen klokken 17.

Vil man samles op på Ribe Station, Dagmarsgade 16 i Ribe, skal man være der klokken 8.45 og regne med at være tilbage klokken 16.15.

Tilmelding senest den **5. maj** til Hanne Nielsen på **75 72 46 88** eller hanne@ulf.dk.

Turen koster 100 kr. pr. person. Pengene sættes ind på reg. nr. 7244 konto nr. 1320917 senest **5. maj**.

FREDERIKSHAVN KREDS

Tur til Læsø

Søndag **8. juni** inviterer ULF Frederikshavn Kreds på en tur til Læsø. Det spænder af fra klokken 9 til 18.40. Og alle er velkomne. Kredsmedlemmer såvel som ikke-kredsmedlemmer.

I Vesterø på Læsø fejres Havets Dag. Derfor vil der være musik, madboder og en bod, hvor man kan få ålegræs og tangtage.

De første 13, der tilmelder sig, kommer gratis med færgen. Herefter koster færgebilletten 160 kr. pr. person.

Forplejningen betaler man selv.

Vi mødes ved færgen i Frederikshavn klokken 9 og sejler retur med sidste færge. Tilbage i Frederikshavn ved 20-tiden. Tilmelding til Hanne Nielsen på **92 15 01 73** eller hanne@ulf.dk senest **16 maj**.

LOLLAND-GULDBORGSUND KREDS

Sommerbingo

Lørdag **21. juni** inviterer Lolland-Guldborgsund Kreds til Sommerbingo fra klokken 12 til 17. Det foregår på Frivillig Center, Søndre Boulevard 82A i Maribo.

Husk, at man skal medbringe en gave til 40 kr.

Det koster 100 kr. pr. person at spille med. Pengene indbetales på reg. nr. 6520 konto nr. 0001641610 eller MobilePay 7638UH senest **7. juni**.

Der er tilmelding til Karen på **24 42 60 89** senest **7. juni**.

Nykøbing Falster Revyen

Søndag **17. august** kan man komme med Lolland-Guldborgsund Kreds ind og se Nykøbing Falster Revyen klokken 13 til 18.

Adressen er Østergade 2, 4800 Nykøbing F.

Indgangen koster 770 kr. pr. person med frokost. Bestyrelsen har bestilt 20 billetter, så det er først til mølle...

Pengene sættes ind på reg. nr. 6520 konto nr. 0001641610 eller MobilePay 7638UH senest **1. juni**.

Der er tilmelding til Karen på **24 42 60 89** senest **1. juni 2025**.



Aktiviteter for ULFere

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).

SKAL DU LÆRE FØRSTEHJÆLP EFTER SOMMERFERIEN

TEKST: SVEND ERIK PEDERSEN, ULF SVENDBORG KREDS

Førstehjælp er en vigtig ting, man lærer, men håber ALDRIG at få brug for.

De, der kommer til at bruge førstehjælp, bruger det typisk til at hjælpe én, de står nær.

Hvis en af dine forældre falder om. Eller en god ven. Eller din kæreste/ægtefælle. Så er det godt at vide, hvordan man holder et menneske i live, indtil ambulancen kommer.

ULF Svendborg Kreds planlægger et førstehjælpskursus efter sommerferien. Alle er velkomne, og du vil få den hjælp og støtte, du har brug for. Skal du være med? Så klik ind på ulf.dk og find fanen "Aktiviteter". Se, om vi har fundet en dato. Tjek også, hvad der ellers sker i ULF. Og husk at melde dig til.



FOTO: ARKIV

DU SKAL IKKE VENTE ALENE

Tryghed er vigtig, når ULFere mødes.

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN

Bowlingturen med spisning i ULF Horsens Kreds 21. februar blev rigtig hyggelig og lidt længere end planlagt for nogle.

Efter et hyggeligt slag bowling og efterfølgende lækker mad fra bowlingcentrets buffet begyndte folk at vende næsen mod banegården i samlet flok. Trygheden i, at der altid er nogen at følges med og altid en frivillig med som støtte, er helt afgørende for mange ULFere. Så der bliver ikke gået på kompromis. Man venter, til folk er kommet godt afsted. Punktum.

To af de 16 deltagere skulle med taxa hjem, så kredsformand i Horsens Tina Madsen og ULF-medlem Per Andersen blev stående og ventede i mere end to timer. For taxaerne var forsinkede. "Jeg kom sent hjem og var godt brugt, men havde det godt efter en god aften med glade folk," siger Tina Madsen.

ULF holder LANDSMØDE

Sæt **X** i kalenderen.

DU er inviteret til årtiets **FEST!**



Som medlem af ULF får du gratis mad, overnatning, hygge og udviklende samvær, når ULF holder landsmøde-weekend på **Scandic Hotel i Odense 24.-25.-26. oktober.**

Selve landsmødet er søndag. Her finder medlemmerne en retning for ULFs fremtid. Og alle kan være med.

Fredag er der arrangeret hyggeligt socialt samvær, og lørdag står der spændende kurser, festmiddag, musik og dans på programmet.

Så glæd dig! Mere info senere...

Læs også side 25

Sådan får du stemmeret