



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD

28. ÅRGANG • NUMMER 3 • JUNI 2025

EKSPERTER I EGET LIV, UDVIKLING OG TRIVSEL



*Helt skudt i sit
spændende job*

FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

“Kamerabrødrene” bliver de kaldt. Selv om de ikke er brødre men rigtig gode kolleger. Hans Hansen (tv.) er 60 år og Frans Rusbjerg (th.) er 40. Men aldersforskellen til trods arbejder de to virkelig godt sammen.

Se Hans og Frans “skyde” efter hinanden med kameraer på side 17.

ULFere SAMLER
Calles kuglepenne
og Asgers ure.

side 8, 9 og 11

FESTIVALER FORUDE
Rock med resten af
sommeren.

side 19, 20 og 21

**VENSKABS-DAG
FOR KR. 0,-**
Fest løs med andre
ULFere.

side 5 og 29

FORMAND FOR ULF:**Lars Gjermansen****FORMAND FOR ULF UNGDOM:****Rikke Sørensen****ANSVARSHAVENDE****ULF/ULF UNGDOM:****Lars Gjermansen****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. 9.00-15.00
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****Mandag til torsdag kl. 19-20****Fredag, lørdag, søndag kl. 10-12****FORMANDEN HAR ORDET:**

AF LARS GJERMANDSEN, FORMAND FOR ULF

Inklusion er ikke godt for alle

Specialskoler er dyre, og derfor har flere kommuner nu besluttet, at alle børn – uanset diagnoser og handicap – skal begynde deres skolegang i folkeskolen.

Kommunal-politikerne siger, folkeskolen er det bedste fællesskab for børnene. Hvis bare de får den rigtige støtte.

Og det lyder jo smukt, at der er sat penge af til kurser, hvor lærerne skal blive bedre til at lave stærke børne-fællesskaber. Det lyder godt, at man vil sætte to klasselærere på de små klasser.

Inklusion KAN være godt. Ingen tvivl om det.

Men jeg kan også blive lidt bekymret.

For da man sidst forsøgte sig for ti år siden, kom en del børn til at betale en alt for høj pris for at blive en del af folkeskolens fællesskab.

Børn, der ikke trives og holder op med at gå i skole, er skidt for alle. Familien, barnet selv og samfundet.

Så denne gang bør kommunerne nok være lidt mere skeptiske overfor den gode idé.

De børn, der ikke trives i folkeskolen, skal tilbage i deres specialskoler hurtigst muligt og ikke først, når der er gået flere år, og barnet er brudt ned psykisk.

Altså kære politikere: Tænk jer lidt bedre om denne gang. Lær af fortiden, så inklusionen reelt bliver til børnenes fordel. Tak herfra.



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. 4 skal være fremme
senest **1. JULI 2025**

Læserne har bladet ca. 29. august.

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

VI HAR GLÆDET OS RIGTIG MEGET TIL AT
PRÆSENTERE VERDENSPREMIEREN PÅ

ULF VENSKABSDAG



OG
DU ER INVITERET

ONSDAG | 9. JULI, 2025 | KL 11 - 21

VESTFYNS KULTUR OG -IDRÆTSCENTER

IDRÆTSVEJ 9, 5580 NØRRE AABY

Kom til venskabsdag og mød nye og gamle venner
Arrangementet er gratis - men tilmelding er nødvendig

Vi har planlagt en dag fyldt med sjove
aktiviteter, hygge og samvær.

Du bestemmer - hvor længe du vil deltage
og hvad du vil deltage i

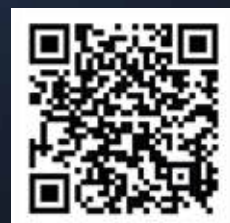
Her er plads til alle

Vi giver frokost+1 drikkevare
og aftensmad +1 drikkevare
og slutter selvfølgelig af med en fest

Tilmeld dig på

ulf-ferie.dk

Eller scan
QR-koden



Niels har kæmpet i tre år:

Nu får han sin sti

Beboere på grønt bosted i Grindsted fejrede sikker adgang til byen med pølsevogn, musik og højt humør.

TEKST OG FOTO: RIKKE RASMUSSEN

Lindegården er et botilbud for voksne med udviklingshandicap. Skønt beliggende i grønne omgivelser lige udenfor Grindsted.

Men for at komme ind til byen har beboerne været tvunget til at gå på de stærkt trafikerede veje: Søndre Ringvej og Tingvejen.

Det har bruger i beskæftigelsen Niels Christensen nu gennem tre år kæmpet for at lave om på.

Og forleden kunne han og beboerne sammen fejre, at kommunens gule gravemaskiner tog første spadestik til en dobbeltrettet fællessti mellem Grindsted og Lindegården.

En dejlig dag

Solen stod højt på himmelen, humøret var i top og pølsevognen serverede lækkerier til ganen, mens STU-linjen fra beskæftigelsen spillede god musik.



Flot fremmøde til første spadestik på den nye sti, der både skal øge sikkerheden og gøre turen til og fra Lindegården til en bedre oplevelse.



Formand for teknik, plan og kulturudvalget i Billund Kommune Simon Nikolajsen Jørgensen markerede første spadestik sammen med bruger i beskæftigelsen Niels Christensen (i gult), som gennem tre år har kæmpet for et sikkert stisystem mellem Grindsted og Lindegården.

Lindegården

Botilbuddet Lindegården ved Grindsted består af ti selvstændige lejligheder med stue, køkken, soveværelse og badeværelse i hver, der ligger i naturskønne omgivelser men stadig tæt på byen.

Fælles køkken og stue med plads til samvær i små grupper og døgnbemanding er med til at skabe hjemlige og trygge rammer for beboerne.

Vis mig dit fedeste ur

Kvalitets-ure er billigere nede sydpå.

TEKST OG FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

Asger Drewsen fra Vejle er vild med ure. Dyre ure. Billige ure. Guldure. Dykkerure. Alle slags ure faktisk. Bare de ser fede ud.

I 14 år har Asger Drewsen gået rundt med et eller flere ure på armen. Fordi han synes, det ser fedt ud.

"Min passion for ure begyndte egentlig med, at jeg ikke kunne klokken. Når jeg så et viser-ur, læste jeg næsten altid forkert," forklarer han.

To ure på hver arm

"Men så begyndte jeg at gå med to ure. Et digitalt plastik-ur på den ene arm og et Formel 1 viser-ur i guld på den anden. På den måde lærte jeg at aflæse viserne korrekt."

I dag har Asger ingen problemer med at se, hvad klokken er. Og han råder efterhånden over en ret imponerende samling af kvalitetsure.

"Jeg har købt mange af mine ure på ferier sydpå med ULF. Der kan godt være mange penge at spare, men man skal selvfølgelig købe sine ure af en rigtig urmager. Ikke af en souvenir-sælger på stranden," understreger han.

Jaguar går som en symaskine

"Når jeg ser et ur, ved jeg med det samme, om jeg kan lide det. Prisen er ikke så vigtig. Jeg går mere op i, om uret er smart," siger Asger Drewsen. Hans yndlings-ure fra det schweiziske mærke Jaguar fylder godt i samlingen.



Jaguaruret



Asger Drewsen går gerne rundt med flere af sine yndlingsure på armene samtidig. Yndlingsuret fra jaguar har ægte schweizerværk.



“Selve urværket er schweizisk topkvalitet. Så de ure holder og holder. Er meget solide og går derudaf... som en symaskine,” forklarer han.

“Det er blevet en sjov hobby. Jeg har også arvet min fars gamle ur og sat det i stand selv. Det var rigtig spændende,” siger Asger Drewsen. I dag har han to ure på.

“Jeg går helst ikke uden ur i dag. Hvis din telefon løber tør for strøm, kan du altid se, hvad klokken er,” som han siger.

ASGERS BEDSTE TIPS

Asger Drewsen har flere gange sparet flere hundrede kroner ved at købe sine ure i udlandet. Men man skal ikke købe af hvem som helst, understreger han:

- Køb aldrig ure på stranden eller af gadehandlere. Gå ind til en rigtig urmager. De giver tit rabat.
- Sørg for at få ægtheds-stempler og kvittering på dit køb.
- Det koster typisk 500 kr. eller mere at få et ur repareret hos urmageren. Så god kvalitet betaler sig.
- Prisen for et flot kvalitets-ur med schweizer-værk er 3.000-6.000 kroner. Verdens dyreste ure koster flere millioner. Men få tusinde kroner er altså nok.



Asgers første armbåndsur med visere. Samlingen blev grundlagt med dette Formel 1 ur i guld, som Asger stadig gerne går med.

Lykkelig ejer af 49.000 forskellige kuglepenne bor på plejehjem

TEKST OG FOTO: CLAUS FREDRIKSEN

Carl Albert Nielsen – blandt venner Calle – er snart 73 år. De seneste ti år har han samlet på kuglepenne.

“For ti år siden boede jeg i Glamsbjerg. Der besluttede jeg, at jeg ville bruge mine penge på noget andet end at gå på kro og drikke,” forklarer han.

Calle gætter selv på, at han i dag har ca. 79.000 kuglepenne derhjemme. Og de er allesammen forskellige.

Han bor på plejehjemmet Korsvangen i Assens, og det er han rigtig glad for.

“Jeg har boet her i to år og kan sådan set gøre, hvad jeg vil. Bare jeg tager telefonen med, så de kan ringe efter mig, hvis jeg fx skulle få besøg,” fortæller han.

“De holder nogle gode fester her på plejehjemmet. Sidste år var vi fx til oktoberfest med pølser. Og jeg får hjælp til en masse ting. Blandt andet skal jeg have en ny fladskærm på 75 tommer, fordi jeg ser dårligt”.



Carl Albert Nielsen har sin egen terrasse på plejehjemmet.



En større samling CD'er er det også blevet til.



Carl Albert Nielsen eller Calle, som han helst vil kaldes, har samlet på kuglepenne i ti år.

ULF søger frivillige

Kender du en sød og ansvarsfuld person, der kunne blive en god frivillig i ULF?

Vi kan altid bruge flere dygtige frivillige overalt i landet.

Ring 92 15 22 95, eller skriv til Tom Christensen tom@ulf.dk, hvis du har et godt forslag.



ULFs mærkesager

I 2025 har ULFs hovedbestyrelse besluttet, at vi især skal arbejde for følgende fire mål:

- 1. Lige muligheder og rettigheder.** Ved at samarbejde med dem, der har viden og magt (politikere, organisationer og virksomheder) vil ULF kæmpe for, at mennesker med udviklingshandicap reelt bliver stillet lige med alle andre.
- 2. Sundhed og trivsel.** ULF vil arbejde for bedre livskvalitet og længere gennemsnitlig levealder for alle mennesker med udviklingshandicap.
- 3. Uddannelse og beskæftigelse.** ULF ønsker flere job-muligheder og papir på, hvad vi KAN klare på arbejds-markedet.
- 4. Med-bestemmelse i eget liv.** ULF vil kæmpe for alle ULFeres demokratiske rettigheder i samfundet, på STU-skoler, på bosteder mv.



Oplev
Skagens
smukke lys og
Læsøs hvide
guld



Nordjylland - Skagen og Læsø august 2025

Tag med til det smukke Nordjylland på en 5 dages bustur med Ulf Ferie.

Vi skal helt op på toppen af Danmark, hvor havene Skagerrak og Kattegat slår bølgerne sammen, og du kan stå med et ben i hvert hav. Vi skal opleve det charmerende Skagen, med de karakteristiske gule huse og den stemningsfulde havn.

Vi sejler en tur til Læsø og oplever øens hyggelige sommerstemning. Vi besøger Læsø Saltsyderi, hvor der efter flere hundrede år igen sydes salt og fortælles historier. Vi slår vejen forbi af Læsøs tangtagehuse, Byrum og stranden Danzigmand hvor der er mulighed for en dukkert.

I Hirtshals skal vi mærke suset fra vesterhavet og her vi får et storslået blik ind i havets magiske underverden i Nordsøen Oceanarium. Et akvarieanlæg med intet mindre end 6 millioner liter vand.

Vores base på rejsen bliver Hotel Jutlandia i Frederikshavn. Her kan du blandt andet nyde udsigten over havnen og Kattegat fra restauranten på 6. sal, hvor alle aften og morgenmåltider serveres.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 6. august 2025

Hjemkomst: 10. august 2025

Pris pr. person i dobbeltværelse:

9.600,-

Tillæg for eneværelse 2.250 kr.

OBS! Turen er IKKE egnet for gangbesværede.

Se opsamlingssteder på vores hjemmeside www.ulf-ferie.dk

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Frederikshavn t/r
- Sandwich i bussen på afrejsedagen
- Overnatning på Hotel Jutlandia i Frederikshavn
- Lækker morgenmad og 2 retters aftensmad på hotellet
- Udflugter med dansk rejseleder og lokalguide (inkl. entréer)
- 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 2.000 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af bekræftelse.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 7.600 kr.

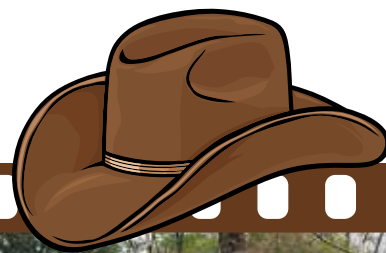
Restbeløb ved eneværelse: 9.850 kr.

Tilmeld dig her ➡



På job med en kamera-cowboy

En rygskade ledte formand for ULF Assens Kreds, Hans Hansen, til drømmejob på Pilevej.



Når man filmer en skydescene, ser det måske meget stille og roligt ud. Men når filmen er klippet sammen, og der er lagt musik og lydeffekter på, kan de her optagelser blive ret dramatiske.

TEKST OG FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

Nogle gange fører dårlige ting noget godt med sig.

Kredsformand i Assens, Hans Hansen, var fx godt tilfreds med at arbejde først i et træværksted og siden i et metalværksted. Men så fik han en rygskade og blev flyttet til multimedieværkstedet på Pilevej i Aarup. Og nu er han helt bidt af sit job med at filme og redigere.

"Vi laver gode film, og det giver smil på læben. Det er charmen," forklarer han.

Kameraer som pistoler

For tiden er Hans Hansen og kollegaen Frans Rusbjerg i gang med at "skyde" en western. De har selv lavet "storyboard", altså en plan for scenerne, og hvordan de skal se ud. Og de bruger kameraerne som om, de var pistoler. Det har de masser af sjov ud af.



Hans Hansen bor sammen med Irene Poulsen i Pilehaven. De to klarer sig selv og hjælper endda naboerne med at køre affald på genbrugspladsen.

"Kamerabrødrene" bliver de to kolleger kaldt. For de går begge meget op i udstyr og teknik, når de filmer. Udstyret, de bruger på multimedie-linjen, er helt professionelt.

Interesse udvikler

"Jeg har udviklet mig meget i det her job. For hvis man er interesseret i noget, så rykker det," siger Hans Hansen.

"Nogle gange går jeg også ind og hjælper i metalværkstedet eller i køkkenet, hvis de har for få hænder en dag. For jeg går meget op i mad," fortæller han.

Privat bor Hans Hansen sammen med Irene Poulsen i et hus Pilehaven.



Irene Poulsen bor sammen med Hans Hansen og passer hus og have. Hun elsker sommeren, hvor hun kan gå i haven og nusse i timevis. Hans Hansen klipper hækken.

Sommerens festivaler

Selvom Sølund Musik-Festival (billederne) og Skive Lykke Festival er forbi, kan ULFere stadig komme ud i sommerlandet og høre musik sammen med ligesindede. På billederne her ses Birte Kjær, publikum, Peter A.G. og bruger-bandet The Mumes fra Aarhus på scenen i Sølund. Alle musikere i The Mumes har handicap og kæmper i samarbejde med mange kendte musikere for ligestilling på den danske musikscene. Og de gør det helt enkelt: Med god musik.



FOTO: SØLUND MUSIK-FESTIVAL

Sensommer-fest i Vejle



Scan QR-koden med dit kamera, og find mere info om Ballon Festival.

FOTO: ARKIV

Traditionen tro arrangerer brugerne i Karriereværkstedet Ballon Festival for mennesker med udviklingshandicap.

I år foregår det i Mariaparken, Vejle, torsdag 21. august klokken 10-16.

På scenen optræder Bakkesangerne, Rock Vennerne, Unoderne og selvfølgelig Kandis.

Der vil også være boder med bl. a. fiskedam, tatoveringer (som kan vaskes af), boldkast og ansigtsmaling.

Billetterne koster 400 kr. pr. næse og 200 for ledsagere.



En herlig havefest

Endags-festivalen Glad Garden Party i Brovst har plads til alle. Især mennesker med handicap.



Scan QR-koden for at læse mere og købe billetter.

Hvis du har mulighed for at komme til Nordjylland OG kan lide musik og god stemning, skal du ikke snyde dig selv for Glad Garden Party 3. juli på Skovsgaard Hotel i Brovst.

Fra klokken to til ud på aftenen bliver der disket op med boder og underholdning til den store guldmedalje.

Dygtige musikere

Du kan blandt andet opleve Jodle Birges søn, Bo Young, som blandt andet er kendt for at flette publikums navne ind i populære dansk-top-hits.

Tre-fire dygtige brugerbands, heriblandt "Højspænding" og "Hønsegården" spiller op til dans. Og The Mumes kommer helt fra Aarhus a'.

DJ Martin Zelmer forkæler ørerne i pauserne. Og for at tiltrække et endnu større publikum er "De galvaniserede leoparder" hyret ind til at spille hits fra legendariske "De gyldne løver".



FOTO: MORTEN TORE THOMASSEN

Først til mølle

Indgang koster 150 kroner, og for 85 kroner ekstra kan man også sikre sig en omgang Claus Meyer-lasagne ad libitum. Hvis man altså har bestilt forud.

Festival for mennesker med alle slags handicap

19. juni kl. 9 slår Lev Assens dørene op for endags-festivalen Perronen Rocker i Middelfart.

Det plejer at være en stor succes med glade mennesker, fantastisk stemning og fællessang. Ligesom tidligere år foregår festivalen på Perronen – et aktivitetstilbud på Langelandsvej i Middelfart.

På scenerne optræder flere af de samme brugerbands som sidste år. Blandt andre DJ Rene, Bali og STU Ejby, Nogunz og DJ P.L.J.

Det er gratis at komme ind til festivalen, men man skal være tilmeldt og købe madbilletter på forhånd.

Festivalen er alkohol-fri.

Som noget nyt vil der i år være en tombola med fede præmier.



Svendborg Handicap Festival

18. juni på pladsen ved Eventfabrikken i Frederiksgade bliver der også i år budt på god musik, hyggeligt samvær og dejlig mad midt i Svendborg.

Selveste Kandis-Johnny optræder sammen med sin søn Bjørn, "En lille pose Støj" leverer et sæt syng med-venlige Kim Larsen-hits, HGP-vinderbandet Unico blæser taget af teltet med fed musik, og Jesper Skovhus Band fyrer gården op til kogepunktet med lækker rock.

Arrangørerne har bestilt solskinsvejre og fylder baren med kølige drikkevarer.

Billetterne koster 290 kr. eller 365,- hvis man også vil have mad. Ledsagere og børn under ti år (ifølge med voksne) kommer gratis ind.



PROGRAM FOR Svendborg Handicap Festival 18. juni:

- 09.30 – Bjørn og Johnny
- 11.45 – Unico (som vandt Handicap Grand Prix i Slagelse 2019)
- 12.30 – Jesper Skovhus med band
- 14.00 – En lille pose støj (Kim Larsen covers)

KONTAKTPERSON:

Michael Andersen, shf@godmail.dk
Tlf. 29 24 17 61

Bjørn og Johnny Hansen er hvert år et populært indslag på Svendborg Handicap Festival.

FOTO: RIKKE BLOMGREN

FINT MINDE OM 500 "åndssvage" KVINDER

ULF-formand, Lars Gjermandsen, og ULF Ungdoms formand, Rikke Sørensen, var taget til Sprogø 8. april. For her blev et relief afsløret til minde om de ca. 500 kvinder, der i perioden 1923-1961 var tvangsanbragt på kvindeanstalten på Sprogø.

"Det var en rigtig god oplevelse," siger Lars Gjermandsen.

"Vi skal lære af fortiden. Så vi ikke laver de samme fejl igen."

Relieffet skal minde om et mørkt kapitel i dansk historie. De kvinder og piger, der blev anbragt på Sprogø, blev steriliseret og behandlet som fanger, selv om de færreste havde gjort noget kriminelt. Nogle af dem var bare "dovne" eller "glade for mænd". Derfor blev de kaldt "åndssvage" og sendt væk.

Fortjent ære

Med til afsløringen var også Regine Løndorf, som blev tvangs-steriliseret og sendt til Sprogø i slutningen af 1950'erne.

Regine Løndorf er i dag 94 år og nåede kun at bo få år på Sprogø, før kvindeanstalten lukkede i 1961. Alligevel gjorde det fine mindesmærke af bronze dybt indtryk.

"Det har de fortjent," sagde hun rørt.

For sjovt har det helt sikkert ikke været at bo på Sprogø. Det er der både skrevet bøger og lavet film om.

Film og undskyld i 2023

Filmen "Ustyrlig" fra 2023 handler om tiden før 1961, hvor 17-årige Maren havner på Sprogø, fordi hun fester, drikker, har sex med en mand på et toilet og melder sig syg fra sit job fire gange på en måned.

Daværende social- og boligminister Pernille Rosenkrantz-Theil (S) gav kvinderne fra Sprogø en officiel undskyldning 11. september 2023 sammen med mange andre anbragte i sær- og åndssvageforsorgen mellem 1933 og 1980.



Afsløring af mindesmærket.



Scan QR-koden og find lydbogen "Letfærdig og løsagtig", hvis du har login til biblioteket.



Regine Løndorf nåede kun at opholde sig få år på Sprogø, før stedet lukkede i 1961. Men det gjorde dybt indtryk på hende at være tilbage.

En god oplevelse kalder ULF-formand, Lars Gjermandsen, afsløringen af minderelieffet for de 500 "åndssvage" kvinder, der i forrige århundrede blev tvangs-anbragt på Sprogø ude i Storebælt.

ULFere mødes **online**

Microsoft Teams giver ULFere i hele landet muligheder for at mødes om mange forskellige ting. Og det er der mange, der benytter sig af.

TEKST OG FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

1. ULFs bankospil med fine præmier. Det foregår online den sidste mandag i måneden. Banko holder sommerferie lige nu, men du kan være med igen fra 29. september, hvis du scanner QR-koden her og derefter trykker på det blå link.
2. ULFs fredags-café (også kaldet fredags-bar), som er åben online hver fredag mellem klokken 16 og 17. Her kan man selv skænke sig en billig drink derhjemme og møde nye søde mennesker, snakke om løst og fast og måske deltage i en quiz.



^
banko



^
fredags-café



^
"Jeg har været med til online-aktiviteterne fra begyndelsen. Det er meget hyggeligt."

John Madsen bor i København, kommer fast i fredags-caféen og har vundet både karklude og påskepynteting til banko.



^
"Nogle gange spiller vi et spil. Det er et godt fællesskab for mig!"

Cathrine Pedersen er fra Esbjerg og fast deltager i ULFs fredags-café.



^
"Det giver da noget livskvalitet at få snakket med nogen, hvis man sidder alene i sin lejlighed."

Karina Høyer-Christensen bor i Haslev på Sjælland og deltager for det meste i fredags-café.

Skøn dag i Glad Zoo

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: HANNE NIELSEN

Ti glade ULFere tog på tur til Glad Zoo i Lintrup, Sønderjylland en dejlig lørdag i april.

Glad Zoo har flere mennesker med udviklingshandicap ansat og tager praktikanter fra STU.

Parken, der ejes af Glad Fonden, har 80 forskellige dyrearter, så det blev en spændende dag i Lintrup, synes Brian Grosmann, der gerne vil tage på tur med ULF igen. "Det var en rigtig god tur. Vi fik pølser og fritter til frokost. Og kaffe, kage og is. Men det mest spændende var aberne," fortæller han.



Hyggelig aften i fællesskabets tegn

Fynboer fandt sammen til fælles påskefrokost på Flammen.



God mad og godt selskab. Mere kan man ikke bede om, synes Allan Niss Nielsen (i sort trøje), der hygger sig til ULF's fællesfynske påskefrokost i april.

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: KIRSTEN BASTHOLM

Der var dømt stor succes, da alle de tre fynske ULF-kredse i år var inviteret til fælles påskefrokost på Flammen i Odense.

"En fantastisk oplevelse" siger én af dem, der var med, Allan Niss Nielsen, som til daglig arbejder i Bjørnemosen i Assens.

"God mad og hyggeligt fællesskab med ULFere fra hele Fyn," uddyber han.

Odense Kreds benyttede lejligheden til at få valgt et medlem at sende til landsmødet i oktober. Valget faldt på Ingelise Nørreløkke. Hun kan nu glæde sig til et uforglemmeligt landsmøde, hvor alle sejl er sat til.

Flotte kager til et flot formål

Nogle gange er det bare en fest at være ULF-formand. Se fx nogle flotte kager, ULF-formand Lars Gjørmandsen fik serveret, da DR holdt 100-års jubilæum i april.

ULF-formændene sidder med i DR's brugerpanel. De hjælper stationen med at blive bedre til at lave radio og fjernsyn for mennesker med udviklingshandicap. De sidder iøvrigt også med i TV2's brugerpanel.

VIDSTE DU AT

DR's vigtigste mål er at bakke op om demokrati og styrke danskernes kultur og fællesskaber.

Kilde: DR



Annette anbefaler Slettestrand

Annette Hansen fra Kolding har været en tur i Nordjylland, nærmere betegnet fire dage i Feriecenter Slettestrand, der tilbyder handicap- og familievenlige ferieophold. Det var en rigtig god oplevelse med dejlig mad, masser af træning, vind i håret, hygge, afslapning og ture i hestevogn. Slettestrand får Annettes bedste anbefalinger.



At spise sammen er godt for fællesskabet

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: KIRSTEN BASTHOLM

Fællesspisning er en genial aktivitet, alle kan komme i godt humør af. Man får snakket godt og mødt nye mennesker, når man spiser sammen. Disse tre ULFere oplevede det igen til Odense Spiser Sammen 24. april på Odense Rådhus. For en flad halvtredser fik 300 deltagere varm mad, sodavand, kaffe/te, underholdning og fællessang. Fra venstre ses Sonja Nielsen (bestyrelsesmedlem i ULF Odense Kreds), Kirsten Bastholm (kredsformand i Odense) og Jens Vest Berntsen (medlem af ULF).

Du er også inviteret – og det er GRATIS

ULF inviterer til en hel dag i venskabernes tegn 9. juli kl. 11-21



DAGENS PROGRAM FOR ULF's VENSKABSFEST

- 11.00: Velkommen.
- 11.15: Fællessang.
- 11.20: Vi lærer hinanden bedre at kende.
- 12.00: Gratis frokost inkl. én drikkevarer (flere kan tilkøbes).
- 12.45: Fælles sjov: Boldspil, brætspil, dans, krea... du vælger selv.
- 13.30: Lille pause med kaffe, saft og kage.
- 14.45: Fælles sjov: Boldspil, brætspil, dans, krea... du vælger selv.
- 16.30: Pause.
- 17.30: Venskabsmiddag for alle. ULF betaler for mad + en drikkevarer (flere kan tilkøbes).
- 18.30: Diskotek og hygge.
- 21.00: Farvel, tak for i dag, ses vi igen?

Tilmelding til ulf-ferie@ulf.dk eller ring 75 72 46 88.
Mere info om venskabsdagen side 5.



KOLDE GYS er sunde og gør dig glad

Lissy Simonsen fortæller om at være vinterbader

TEKST OG FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

Sidste efterår begyndte Lissy Simonsen, formand for ULF Frederikshavn Kreds, at vinterbade.

Og nu er hun slet ikke til at stoppe igen.

“Jeg havde hørt så meget godt om det. Og i efterårsferien, mens vandet stadig var ca. 15 grader varmt, prøvede jeg det sammen med Marianne Axelsen. Hun ved nemlig, hvordan man gør,” fortæller Lissy Simonsen.

Kun til navlen

De to har nu badet hele vinteren. Også når vandet var under nul grader.

“Vi tager nogle dybe indåndinger og går kun ud til navlen. I badedragt og badesko. Vi går vi ned i knæ, så vandet når op til halsen. Der står vi i 45 sekunder. Og så går vi ind på land igen,” forklarer hun.

Et nyt menneske

Folk, der bader i iskoldt vand, bliver både gladere, mindre stressede, mindre syge, og de sover også bedre. Det viser flere undersøgelser.

Og Lissy Simonsen oplever det selv: “Når vi går tilbage, føler vi os helt varme. Man bliver et nyt menneske. Det er simpelthen bare så skønt,” siger hun.



Sammen med den erfarne vinterbader Marianne Axelsen har Lissy Simonsen denne vinter badet i havvand under nul grader.

Tre gode råd om vinterbadning

1. **Aldrig alene.** Du skal gøre det sammen med andre. Find en klub. Eller lav en.
2. **Hovedet over vand.** Det kan være farligt at få hovedet under vand, når det er iskoldt. Nogle vinterbadere har en varm hue på, når de bader.
3. **Kom i gang tidligt.** Før vandet bliver rigtig koldt. At vinterbade er en træningssag. Så begynd med den gode vane om efteråret.



Ny CD på vej

Og så er der ny musik på vej fra manden på billedet. John Allan Poulsen udgav i 2021 CD'en “Vi kan noget sammen os to”, og nu kommer CD'en “En hyldest” samt en støttesang til ULF på single. John Allan Poulsen er formand for ULF Holbæk Kreds og arbejder til daglig for Lev.

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

DAME MELLEM 60 OG 70 ÅR SØGES

Mit navn er **Lars Per**, jeg er 65 år og bor i Silkeborg i egen lejlighed.

En af mine interesser er anatomi, da jeg er uddannet førstehjælper. En anden er musik, da jeg er gammel musiker. Jeg vil gerne rejse og på weekendture m.m. med dig, hvis du vil have mig.

Du kan kontakte mig på **25 61 65 94** eller skrive et brev til: **Lars Per Jensen**, Grønnegade 8, 1. sal. lejl. 3, 8600 Silkeborg.

KÆRESTE SØGES

Mit navn er **Dennis**.

Jeg er 37 år og mine interesser er bowling, håndbold, shopping og byture. Jeg bor i Viborg og søger en kæreste. Dit køn, din alder og bopæl har ingen betydning. Jeg er bare interesseret i at finde den rigtige.

Send sms eller ring til mig på **22 44 24 60**.

SJÆLLAND KALDER

Hej, jeg er en mand på 71 år, der søger en kæreste, som meget gerne må bo i Frederikssund, Ølstykke eller Hillerød, være mellem 50 og 60 år, have humor og være kærlig ligesom jeg. Ting, jeg godt kan lide, er god mad, gåture og biografture. Skriv eller ring **24 83 71 91**.

Hilsen **Kaj Bjarne Nielsen**

VENNER SE HER

Jeg søger kammerater mellem 16 og 75 år. Gerne festrygere og rygere, som bor i Nordjylland, Midtjylland eller på Sjælland. Jeg kan godt lide at gå til koncert med Kandis og Tina Siel.

Send mig en sms på **60 73 51 41** med navn og telefonnummer.

Hilsen **Dennis**

GLAD MAND TILBYDER KÆRLIGHED

Jeg hedder **Michael**, er 51 år og kan godt lide at se fjernsyn og gå ture. Gerne til Jersie Strand, som jeg bor tæt på. Nu søger jeg en pige-kæreste til et seriøst forhold. Din alder har ingen betydning, men du skal helst bo i København eller Roskilde, da jeg er dårligt gående og derfor nødt til at tage S-toget.

Jeg har masser af kærlighed at give, er en glad mand med godt humør, imødekommende, glad for livet og lidt ordblind, så det er bedst, at du ringer til mig.

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

HEJ PIGER

Jeg er en voksen mand på snart 60 år, der bor i Vejle og gerne vil skrive sammen med nogle piger, så jeg kan lære dem at kende.

Min mor døde for otte år siden og min stedfar han døde for to år siden, så jeg har kun min lillesøster og hendes mand plus datter og min søster og hendes to piger.

Hjemme har jeg også to undulater, som hedder Hans og Grethe. Snakker gerne med fuglene og kan fløjte som dem.

Jeg søger nogle søde og dejlige piger, som er forstående og trofaste, måske mellem 45 og 55 år, men alderen betyder ikke så meget. Bare vi har det rart sammen.



Erik Bang Jakobsen

28 34 98 43

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



Fælles ULF-aktiviteter

SÆT KRYDS I KALENDEREN
og find flere aktiviteter på **ulf.dk**
under fanen "aktiviteter".

RIBE KREDS

Tag med i Vadehavcentret

Lørdag **9. august** inviterer ULF Ribe Kreds på tur til Vadehavcentret i Vester Vedsted.

Det koster 100 kr. pr. ULF'er/ledsager (normalpris: 140).

Pengene sættes ind på reg. nr. 7244 konto nr. 1320917 senest **21. juli**, som også er sidste frist for tilmelding på tlf. **75 72 46 88**.

HUSK både tilmelding og betaling og husk også at melde afbud, hvis du bliver forhindret.

RIBE KREDS

Grill-hygge med valg af delegerede til ULF's landsmøde

Lørdag **16. august** kan alle medlemmer i Ribe-kredsen komme til hyggeaften med grillmad. Adressen er Ulvedalsvej 18, 6715 Esbjerg, det er gratis og foregår mellem klokken 17 og 20. Efter maden er der valg af delegerede til landsmødet i oktober. Så overvej gerne, om du har lyst til at stille op (se bagsiden).

Tilmelding til Hanne Nielsen på telefon **92 15 01 73** eller hanne@ulf.dk senest **31. juli**.

HUSK at melde fra igen, hvis du ikke kan komme alligevel.

ALLE KREDSE

Faste online-aktiviteter

ULF's 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 ULF's hjemmeside).

KOLDING KREDS

Gratis tur til Legoland

Lørdag **13. september** inviterer Kolding-kredsen både medlemmer og ikke-medlemmer på en hyggelig fælles-tur til Legoland i Billund.

Det er gratis at komme ind, men man skal selv betale for mad eller tage madpakke med.

Tilmelding til Alfred på telefon **40 71 60 11** eller alfred-sonjaherden@outlook.dk senest **29. august**.

HUSK at melde fra igen, hvis du ikke kan komme alligevel.

Tryghed og fællesskab

Det er altid trygt at tage ud på opdagelse med ULF. Vi hjælper hinanden og har en eller flere frivillige med. De hjælper og følger dig, hvis du har behov for det.



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 ➡



Sådan får du **ENDNU MERE** ud af landsmødet 24., 25. og 26. oktober

Som medlem af ULF er også DU inviteret med til ULF's landsmøde i oktober.

Overnatning, mad, kurser, fest og hyggeligt samvær – ULF betaler ALT undtagen drikkevarer for alle tilmeldte landsmøde-deltagere.

Stedet er Scandic Hotel i Odense, der både diskler op med overdådige buffeter og tilbyder gratis parkering, låne-cykler, døgnåben hotelbutik, sauna, fri wifi, stor udendørs terrasse samt værelser med handicapvenlige adgangsforhold, badekar og nødkald.

Det hele er som sagt GRATIS for dig. Også hvis du vælger eneværelse.

Du kan efter aftale blive hentet af ULF ved toget.

Mere om programmet, menuerne og mulighederne i de kommende numre af ULFnyt.

**TILMELDING på 75 72 46 88
eller ulf@ulf.dk**

OBS:
Husk at melde afbud,
hvis du ikke kan
alligevel!



ARKIVFOTO

ULF – det bedste fællesskab for alle med et udviklingshandicap.