



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD

28. ÅRGANG • NUMMER 5 • OKTOBER 2025

EKSPERTER I EGET LIV, UDVIKLING OG TRIVSEL

Nordjyder fejrede fællesskabet



FOTO: MARIANNE AXELSEN

Stemningen var i top, og verdens bedste fællesskab viste sig fra sin festlige side, da ULF Frederikshavn Kreds fejrede 25-års jubilæum i august. 70 glade gæster fik en minderig dag og en god frokost efterfulgt af levende musik, dans og lotteri med flotte præmier. **LÆS MERE SIDE 35**

VI VINDER VALGET
Politikerne lytter til
ULF lige NU.

side 3 og 33

STOP SVINDLERNE
Ét opkald kostede Kim
en formue.

side 7

MUSIK MED GO I
Optakt til landsmøde
og jubilæum.

bagsiden

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 GJERMANSSEN, FORMAND FOR ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Lige nu lytter politikerne – måske

Her i ULF har vi for tiden meget travlt med at forberede ULF's landsmøde 26. oktober. For landsmødet har mere at sige end noget andet i ULF.

Og heldigvis har rekordmange medlemmer tilmeldt sig som deltagere.

Det bliver så festligt hele weekenden 24., 25. og 26. oktober. Jeg glæder mig rigtig meget!

Men netop fordi ULF's landsmøde fylder så meget, skal vi lige passe på ikke at glemme den anden store fest for demokratiet i dette efterår; kommunalvalget 18. november.

Man kalder det bare kommunalvalg, selv om der både er valg til kommunalbestyrelser og regionsråd 18.

november. Regionsrådene har ansvar for sundhedsvæsenet. Kommunalbestyrelserne skal sørge for, at socialområdet fungerer.

Derfor: Tag med til nogle valgmøder i dit område. Fortæl politikerne, at deres nedskæringer betyder meget for os, der er afhængige af hjælp fra det offentlige. Ellers glemmer de, at deres beslutninger går ud over rigtige mennesker. Lige nu lytter politikerne, fordi de gerne vil genvælges. Og de er godt i gang med at lægge budgetter. Så gå ud og mød dem.

Rigtig godt valg til alle. Både 26. oktober i Odense og 18. november over hele landet.



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

SEND IND TIL ULFnyt

Dette blad er lavet AF ULFere
TIL ULFere.

Du er også velkommen til at sende
tekst/billeder ind til:
karin@ulf.dk
HUSK AFSENDER!

Stof til ULFnyt nr. 6 skal være fremme
senest **20. OKTOBER 2025**

Læserne har bladet ca. 28. november.

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



Spændende
tur med
masser af Julelys
og
forkælelse



Julemarked og Wellness i Szczecin - Polen 2025

- stadig præget af lokale traditioner og stolt håndværk

Tag med ULF Ferie i 4 eventyrlige dage til Szczecin (Stettin), den pulserende by ved Oderflodens bred, hvor en rig historie og den kulturelle mangfoldighed skaber en unik atmosfære.

Området har gennem tiderne både været under tysk og polsk herredømme, som kan ses i både arkitekturen og befolkningens livsstil. I byen holdes julens traditioner i hævd, og når mørket falder på, lyser den pyntede by op i et hav af stemningsfulde lys. På julemarkedet er der små træboder med julemad, polske specialiteter, grzaniec (gløgg), kunsthåndværk og julepynt. Om aftenen giver de smukke lysinstallationer og julesange virkelig en stemningsfuld oplevelse.

Vi bor på SAS Radisson Blu og her kan du forkæle dig selv med en afslappende wellness-oplevelse i det luksuriøse Baltica Wellness & Spa.

REJSETIDSPUNKT OG PRISER

Afrejse: 11. december 2025

Hjemkomst: 14. december 2025

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

5300,-

Tillæg for eneværelse: 750 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- 4* busrejse til Stettin tur/retur
- Rundstykke og kaffe i bussen ved afrejse
- Frokostsandwich + 1 drikkevare på afrejsedagen
- Overnatning på SAS Radisson Blu
- 3 x Morgenbuffet på hotellet
- 3 x Aftenbuffet på hotellet
- Byrundtur i Stettin og Manhattan julemarked
- Tur til Stargard Szczecinski - byen fra 1200tallet
- Baltica Wellness & Spa
- Dansk rejseleder på hele turen
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk

Depositum på 2.000kr. betales ved tilmelding

Restbeløb ved dobbeltværelse på 3.300 kr.

Restbeløb ved eneværelse på 4.050 kr.

Betales senest d. 1. november 2025

Tilmeld dig her ➡



Kim Holm blev svindlet

Mennesker med udviklingshandicap er særligt udsatte for telefonsvindel og svindel på nettet.

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: HANS HANSEN

"De ringede og sagde, de var fra politiet og banken. Jeg havde sovet dårligt og var ikke helt frisk, så pludselig havde jeg sagt for meget...."

Sådan husker Kim Holm fra Assens selv den lille fodfejl, der for otte år siden kostede ham omkring 100.000 kroner og nær havde drevet ham fra hus og hjem.

Noget lignende sker hver dag for masser af danskere.

Lyder venlige og hjælpsomme

Svindlerne er blevet rigtig "dygtige" til at stresse deres ofre, så de glemmer at være forsigtige. De ved, hvordan man gør folk bange og forvirrede. De lyder venlige og hjælpsomme, men "skal bare lige bruge koden til MitID eller dine kortoplysninger eller koden til din mail, din Facebook-konto..." og de ved, hvordan de kan bruge dine oplysninger til at stjæle alt, hvad de kan rage til sig. De har ingen samvittighed. Udnytter gerne dine svagheder. Og der er rigtig mange af dem derude.

Nogle af dem sender sms'er om, at der ligger en pakke og venter på dig. Du skal bare lige oplyse koden til ...

Kontakt politiet

Nogle sender mails. Nogle laver falske netbutikker, som de reklamerer for på sociale medier. Andre opretter annoncer på Den Blå Avis for at lokke penge ud af dig.

Svindlerne er alle vegne. Alle kan blive snydt. Man skal ikke skamme sig, men gå til politiet med det samme.

Det gjorde Kim Holm.

"Jeg gik først ned til det lokale bofællesskabs støttecenter. De hjalp mig med at gøre tingene i den rigtige rækkefølge. Men hjemmevejlederen hjalp mig også," fortæller han.

Ingen erstatning for otte års stress

Politiet blev kontaktet, og alle Kim Holms konti blev lukket. Og selv om der gik flere år med grimme overraskelser og flere forsøg på at udnytte Kim Holms personlige oplysninger, har han i dag fået sine penge tilbage.

"Nu mangler jeg kun at få min netbank igen. Den blev jo lukket dengang. Og den savner jeg," siger han.

Faktisk ville Kim Holm også gerne have haft en erstatning for svie og smerte. For det har været otte stressende år som svindeloffer. Der er blevet optaget store lån i hans navn, og han har været nødt til at få hjælp af en advokat.

Venlig far i klemme

"Det var ekstra skræmmende, fordi min far havde stillet sikkerhed for mit huslån. Jeg har mit eget hus, men var bange for, at jeg skulle blive tvunget til at sælge det. Og at min far ville komme til at betale," fortæller Kim Holm,



Da svindlerne begyndte at optage store lån i Kim Holms navn, blev han bange for, at også hans far skulle blive ruineret. For far har stillet sikkerhed for sin Kims huslån.



DOWNLOAD APPEN MIT DIGITALE SELV-FORSVAR FRA FORBRUGERRÅDET TÆNK. SCAN KODEN OG VÆLG DEN APP, DER PASSES TIL DIN TELEFON. APPEN ADVARER OM AKTUELLE SVINDELNUMRE.

der i dag har tre gode råd til alle, som bliver kontaktet af nogen, de ikke kender:

1. Du skal **ALDRIG** tro på, at du har vundet noget eller kan vinde noget eller får noget gratis af vildt fremmede. Hvis du vil spille, så gør det i 365, eller hvor du nu køber Lotto og den slags.
2. Lad dem ikke presse dig. Sig, at du kun kan komme til din bank og dine oplysninger, når din hjemmevejleder er der. Så giver de forhåbentlig op. De vil gerne have dig til at tro, du har travlt, for så er du lettere at presse oplysninger ud af.
3. Stol aldrig på nogen, der beder om dine personlige oplysninger. Hverken mundtligt eller skriftligt. Banken har ikke brug for dit NemID for at kunne lukke din konto. Politiet har slet ikke brug for det. Sider på nettet, hvor man skal betale, kan være falske. Få hjælp af nogen, du stoler på, når du skal overføre penge.

Stor interesse for ULF på gratis festuge-festival

ULF havde et par pavilloner og en hel håndfuld ambassadører med til "Kultur der dur" i Aarhus Festuge.

Interessen for at snakke med ULFerne og få noget materiale om ULFs tilbud til mennesker med udviklingshandicap var rigtig stor. Et par nye medlemmer blev det også til. Så alle var glade. "Kultur der dur" er Aarhus Festuges største handicap-arrangement. Entréen er gratis, og der er altid god musik på programmet. I år var hovednavnet THE MUMES & FRIENDS, der indtog scenen sammen med Thomas Buttenschøn og Chief 1.



Alle knusende fede film fik diplom

TEKST: CLAUDS FREDERIKSEN • FOTO: PETER PEDERSEN

Hvert år i uge 35 vises en række kortfilm produceret af mennesker med udviklingshandicap på medieværksteder rundt om i landet.

Film KNUS hedder den lille special-festival, som er en del af den store Odense International Film Festival (OFF). Og her vises kun de bedste særligt udvalgte film. Derfor er alle vindere og får diplom.

I år var blandt andre Hans Hansen og Frans Rusbjerg fra Multimedia Teamet i Aarup blevet udvalgt til en tur på den røde løber. De to var på forsiden her på ULFnyt i nr. 3.

Også TV Glad, Handipressen fra Sølund Musik-Festival, Aktivitetscentret Odensevej og Unik-tv i Børkop var med.

Hvis du scanner QR-koden, kan du se en af filmene, nemlig kanin-gyseren "Mr Hungry" fra Unik-tv (vises på Facebook). Bag den lille film står Martin Fyhn på 37 år og Kamil Kasperski på 22. De har selv lavet kostumerne og glæder sig hvert år til Film KNUS.

"Det er et højdepunkt for os. At se sin film på storskærm, gå på den røde løber og få diplom. Vi skal helt sikkert også med til næste år," siger Martin Fyhn.



SCAN KODEN OG SE,
KANIN-GYSEREN
"MR. HUNGRY"



Martin Fyhn (tv.) og makker Kamil Kasperski med deres diplom. De to glæder sig hvert år til filmfestivalen for mennesker med udviklingshandicap Film KNUS. "Det er et højdepunkt for os. Vi skal helt sikkert også med næste år," som Martin siger.

Der bliver taget gruppefoto af alle filmskaberne. Læsere af ULFnyt genkender måske Hans Hansen og hans "kamerabror" Frans Rusbjerg som nummer fire og fem fra højre.

For alle der kan lide store sejlskibe

Bestyrelsesmedlem i ULF Ribe Kreds Peter Staal Ebbesen har været til Tall Ships Races i Esbjerg.



TEKST: PETER STAAL EBBESEN • FOTO: KIM MOSLUND

Esbjerg Kommune havde i august arrangeret en ret fantastisk tur til Tall Ships Races på Esbjerg Havn med overnatning på ét af verdens ældste skoleskibe Georg Stage.

Der var mange flotte skibe på havnen i de dage i begyndelsen af august.

På billedet ses ét af dem, Ocean Spirit of Moray, som er et skoleskib fra Skotland.

Skibet er bygget i 1995 og bruges mest af unge mennesker, men tilbyder også eventyrsejladser for voksne. Det har plads til 16 matroser og fem besætningsmedlemmer.



Peter Staal Ebbesen.

Back in black

Maria Tøndering, som er formand for ULF Køge Kreds, kan anbefale bandet Back in black. De spillede ACDC-numre til Køge Festuge og havde en oppustelig dame med på scenen. Hun hoppede, når guitaristen spillede. Folk var ellevilde og klappede, og da guitaristen smed sit plekter ud til publikum, var Maria Tøndering heldig at få fat i det.



Film til minde om Sprogø-pigerne

Denne QR-kode fører ind til en lille film, som Anders Mielcke Grønbæk har lavet for Museum Sydfyn. Filmen handler om de ca 500 piger, der boede på Sprogø mod deres vilje i årene 1923 til 1961.

På billedet ses de piger og ansatte, der holdt til på Sprogø i 1926. Før de kunne komme derfra, blev de steriliseret, for man mente, de havde dårlige gener. Nogle af pigerne havde børn med på Sprogø.



To "Sprogø-piger" har rejst erstatningssag mod den danske stat for de overgreb, de blev udsat for som unge piger på Sprogø. Men kun den ene, Regine Løndorf, kommer til at sidde i vidnesskranken. Den anden, Karoline Olsen, gik bort den 2. juni i år.



FOTO: NYBORG LOKALHISTORISKE ARKIV

Et løb for alle

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: MARIANNE AXELSEN

Flemming Jensen fra ULF Aalborg Kreds vil gerne anbefale motionsløbet PerleRun, som arrangeres af værestedet Perlen i det tidlige forår.

"Det er et hyggeligt og trygt motionsløb, hvor alle kan være med uanset niveau og behov," siger han. "I år gik jeg syv kilometer."

Løbet har fokus på fællesskab, glæde og bevægelse. Deltagerne bestemmer selv, om de vil gå, løbe eller trille en kort eller en længere tur.

Efter løbet er der fest med musik, snacks og medaljer til alle deltagere.



App gør dig til vinder i din egen hverdag

Sonja Nielsen fra Odense har testet Go Mission.

TEKST OG FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

Det kan være svært at huske alt det, der skal nås på en ganske almindelig dag.

Det kan også være svært at tage sig sammen til at gøre det hele.

Men med appen Go Mission minder hverdagens gøremål om missioner i et spil. "Sure pligter" kan på den måde blive lettere og sjovere. Appen er udviklet i samarbejde med ULF. Man kan ovenikøbet lære nye vaner med den.

Mission kæledyr

Sonja Nielsen har for nylig testet Go Mission på det at have et kæledyr. I dette tilfælde marsvinet Sofie.

For Sofie skal have mad og frisk vand hverdag. Hun skal også have gjort rent i sit bur. Og måske kløs lidt bag ørerne nu og da.

Alt det hjælper Go Mission med at minde om. Og når man gør tingene rigtigt, kan man få en belønning. Efter noget tid er det at passe et kæledyr blevet en vane. Og så kan nye missioner sættes i søen.

Du vælger selv din belønning

Go Mission kan sættes op til at huske alt fra tandbørstning til lægebesøg. Det hele bliver plottet ind i kalenderen

sammen med billeder eller videoer og læst op af enten "Signe" eller "Tobias". Når man har gjort sine ting, kan man swipe "mission fuldført", og så bliver der spillet en lille film med konfetti. Man kan også sætte appen op til fx at bevilge en ekstra times skærmtid med iPaden, hvis det virker motiverende.

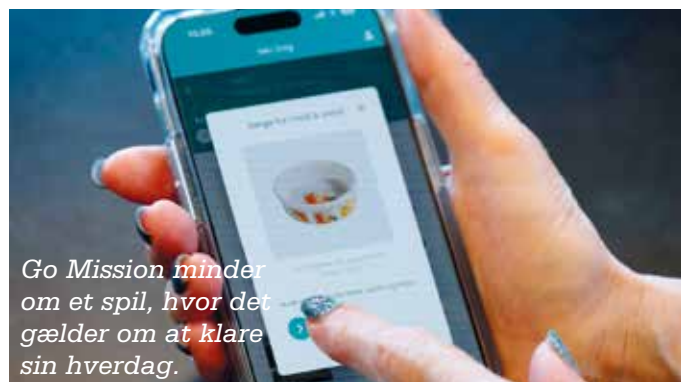
"Det tager ret lang tid og kræver hjælp at sætte det hele op. Men så virker appen faktisk rigtig fint," siger Sonja Nielsen.

"Og hvis man fx ønsker sig et kæledyr, er det en rigtig god måde at øve sig på. Opgaverne skal forklares grundigt. Fx på video," siger hun.

Lidt mere privat på telefonen

Desuden er det en god idé at have sine huskelister på telefonen, hvor alle ikke kan se dem, synes Sonja Nielsen. "Det er lidt mere privat. Nogle personlige gøremål har man bare ikke lyst til, at alle skal kunne se på tegninger eller en liste, der hænger på badeværelset."

"Jeg synes også, det er smart, at andre kan gå ind og sætte nye opgaver op. Hvis du fx er hjemme hos far og mor hver weekend, så kan de lægge en video ind om, hvordan du pakker din taske," siger hun.



GODE LYDBØGER:

Romantasy om sej pige hitter verden over

Anette Hansen i Odense er blevet helt bidt af en ny bogserie af den amerikanske forfatter Sarah J. Maas, der skrev sin første bog som 16-årig.

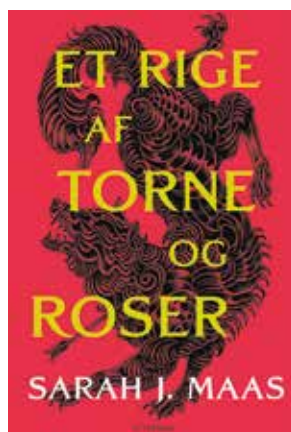
Det er en fantasy-serie eller "romantasy", som det kaldes, når overnaturlige verdener blandes sammen med kærligheds-historier.

Forfatteren siger selv, at hun "skrifter historier om kvinder, der redder sig selv".

Hovedpersonen i Anettes nye yndlingsserie hedder Feyre og bliver bragt til elvernes rige, fordi hun kommer til at skyde en elver ved en fejl.

Og så ruller eventyret ellers derudaf. Bog efter bog. Der er fællesskaber på internettet, som kun snakker om de bøger. Anette Hansen forstår dem godt. Hun sætter sig om aftenen med én af Sara J. Maas' lydbøger og forsvinder helt i hendes fantasirige univers.

Her lidt om de første tre bøger i en serie på over ti:



Nummer et:

Et rige af torne og roser

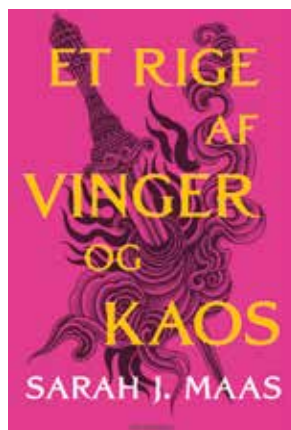
Man bliver hurtigt grebet og ført afsted af handlingen, ligesom hovedpersonen Feyre bliver pågrebet og ført væk af elvere, fordi hun har dræbt en ulv, som i virkeligheden var en elver. En fantastisk magisk og fantasifuld verden folder sig ud. Historien minder lidt om Disneys "Skønheden og udyret". Men med et twist.



Nummer to:

Et rige af tåge og vrede

Eventyret om Feyre fortsætter. Handlingen er endnu mere spændende end i etteren. Feyre vil gerne være god og hjælpsom, men bliver også presset til at gøre dårlige ting, som hun ikke kan glemme. Der er krig, men Feyre får vigtig hjælp af nogle storfyrster.



Nummer tre:

Et rige af vinger og kaos

Hovedpersonen Feyre er blevet til en elver og storfyrstinde. Der er krig, og hun får hjælp af sine undersåtter. Men hun skal stadig træffe svære valg.



Anette Hansen med sin iPad.



**Nytår med
venner, god
mad og
fyrværkeri**

NYHED
Inklusiv
Øl, vand og vin
Ad libitum samt
natmad



NYTÅR PÅ PEJSEGÅRDEN 2025

Kom ind i år 2026 med et brag, når ULF Ferie skyder nytåret ind på Pejsegården. Nytårsaften er der dækket op til festligheder med livemusik og god mad. Aftenen nydes i selskab med andre rejsende med ULF Ferie.

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

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 30. december 2025
Hjemkomst: 1. januar 2026

Pris pr. person i dobbeltværelse:
Tillæg for eneværelse: 250 kr.

3.600 kr.

TILMELDING OG BETALING

Depositum på kr. 1.000 betales ved tilmelding.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 2.600 kr.
Restbeløb ved eneværelse: 2.850 kr.
Restbeløbet betales senest d. 1. november 2025

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk

INKLUDERET I PRISEN

- 2 overnatninger på Hotel Pejsegården
- Aftensmad på ankomstdagen
- Bowling nytårsaftensdag
- 2 x morgenbuffet
- 1 x frokost
- Nytårsmenu med Øl, vand og vin ad libitum* samt natmad
- Livemusik og dansegulv
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

OBS! Drikkevarer til frokost betales individuelt

* Øl, vand og vin ad libitum, gælder i tidsrummet 18:30 - 01:30

TRANSPORT

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

Det er muligt at mødes med frivillige på Horsens Banegård om eftermiddagen og tage bus 110 sammen til Hotel Pejsegården. Ligeledes tager frivillige bussen tilbage til Horsens banegård d. 1. januar om formiddagen. Ønsker du at mødes med den frivillige på banegården, bedes du skrive det i "bemærkninger", når du booker turen. Udgiften til bussen betaler gæsten selv.

GANGBESVÆREDE OG KØRESTOLSBRUGERE

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



Nyd
Middelhavet
fra din balkon
eller Kleopatra-
stranden

OBS
Kun Afrejse
fra Billund



Alanya - Tyrkiet

April 2026

Med en beliggenhed på Damlatas-gaden, som går langs Kleopatrastranden, har Riviera Hotel & Spa en af Alanyas bedste adresser.

Hotellet har et dejligt poolområde både inde og udendørs. I hotellets restaurant kan du nyde både morgen-, middags- og aftensmad, og skulle du blive tørstig i løbet af dagen, har hotellet også en poolbar, som kan hjælpe dig med at slukke tørsten.

På den anden side af gaden, kun få skridt fra Riviera Hotel & Spa, ligger den populære strand: Kleopatrastranden, hvor der er rig mulighed for at nyde solen og udsigten ud over Middelhavet. Hotellet tilbyder også både sauna og hamam hver dag fra kl. 16.30-18.30, ligesom du kan tilkøbe massagebehandlinger. Du kan også leje dig ind på de offentlige tennisbaner lige over for hotellet.

For enden af Damlatas-gaden ligger opkørslen til klippen, som deler Alanya i øst og vest. Vil du gerne ind og se, hvad Alanyas bymidte har at byde på, kan du gå derind langs strandpromenaden.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 13. April 2026

Hjemkomst: 20. April 2026

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

7.200,-

Tillæg for eneværelse: 300 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly **Billund**– Antalya lufthavn tur/retur
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Riviera Hotel & Spa
- All Inclusive
- Alle værelser med Balkon
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk

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

Restbeløb ved dobbeltværelse: 5.200 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 5.500 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. december 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

DET' BARE BALLON

Reportage fra den traditionsrige Ballonfestival i Mariaparken i Vejle.

TEKST & FOTO: KIRSTEN BASTHOLM OG CLAUS FREDERIKSEN

Torsdag 21. august blev der igen lagt fra til den årlige Ballonfestival – en dejlig dag i musikens tegn, som er udviklet af mennesker med tilknytning til Karriereværkstedet i Vejle.

En af de gode traditioner på "Ballon" er, at alle hjælper hinanden. Henter mad og drikkevarer til hinanden, viser vej til toiletterne og den slags.

Det skaber tryghed, så man bedre kan nyde musikken, der spiller, fra ved titiden om formiddagen til sidst på eftermiddagen.

På scenen sås også i år en lang stribe brugerbands + Kandis, der fik publikum op og synge med.



Sækken med hippopere



Rasmus Lynggard Jørgensen
nyder at være på festival.

"Jeg glæder mig til musikken og det hele," siger han.



Brian Gosman har været med på "Ballon" i mange år. Også dengang det foregik i Skyttehusen. "Jeg elsker al slags musik, pølser og øl," siger han.





Malene Madsen er især glad for Kandis. "Det er et godt band. Jeg skal også til Kandisfest på Pejsegården med ULF," siger hun.



Personalet fra Karriereværkstedet er lette at genkende på deres T-shirts og balloner. Her er det konferencier **Charlotte**.



Martin Kristensen har i mange år tænkt på at tage til "Ballon". Nu skulle det endelig være. "Jeg synes, det er en rigtig dejlig festival. God idé med madbilletter, så vi ikke skal stå med kontanter," siger han.



Patric Hansen er kapelmester i "Sækken med hip-hopere" – et af de populære brugerbands – og med på "Ballon" for anden gang. "Folk er søde og kommer og hilser, inden vi skal spille. Jeg nyder at være på den her festival, hvor priserne er fair," siger han.



Nydningsbandet



Kandis



Mød Marias populære lækkerier

Kan man passe tre job og en formandspost uden at miste sit gode humør? Svaret er ja. Og beviset hedder Maria Tøndering.

Formanden for ULF Køge Kreds er kendt vidt og bredt for sit gåpåmod og sin evne til at gå lige i folk med træsko på.

At hun laver god mad, gør hende bestemt ikke mindre populær.

To dage om ugen er Maria Tøndering ansat i Køge Smørrebrød, hvor hun både står for kartoffelsalaten, laver højtbelagt og folder bunkevis at æsker til kunderne.

I ITC Caféen, som hører til det beskyttede værksted ITC Køge og ligger tæt på Køge Station, er hun også ansat et par dage om ugen. Her laver hun alt muligt. Smørrebrød, kager, flødeboller og meget andet.

Også en travl formand

Sidst men ikke mindst arbejder Maria Tøndering i den lokale døgnrehabiliterings køkkenregioner. I daglig tale bare "døgn". Også her er hendes lækkerier i høj kurs.

Formandsposten i ULF Køge Kreds er på frivillig basis. Og selv om formanden er en travl kvinde, sker der altid noget i den kreds. Det kan du læse om i så godt som hvert eneste nummer af ULFnyt. Også i dette.



Så er der koldskål til alle i ITC Caféen.



Maria har lavet medaljer på "Døgn". Flødeskummet drillede lidt, men spist blev de.

FORTÆL OM DIT JOB

Skriv til ULFnyt om din arbejdsplads og send nogle gode billeder. På den måde er du med til at inspirere andre ULFere til at finde deres drømmejob.

Tekst, billeder og dit telefonnummer sendes til ulf@ulf.dk. Så ringer ULF-redaktionen til dig.

Maler-Martin er sin egen chef

Et atelier midt i Odense opfylder 55-årig kunstners store drøm.



FOTO: KIRSTEN BASTHOLM

TEKST: KIRSTEN BASTHOLM OG SONJA NIELSEN

Det begyndte med en masse billeder. 55 årige Martin Christiansen har tegnet og malet siden han var to år, og i dag har han sit eget atelier i Dronningensgade 8 midt i Odense.

"Mit første billede var et selv-portræt, hvor jeg sidder i min høje stol og drikker kaffe med sukker. Det med kaffen lærte jeg af min farmor. Men da jeg ikke kunne sige "kaffe", sagde jeg "gabaggo" i stedet," fortæller han.

Siden er det blevet til rigtig mange billeder. Martin Christiansen arbejdede i nogle år sammen med to andre kunstnere, Mette Windheim og Poul Weile, men da de gik på pension, manglede han et sted at være med sin kunst.

"Jeg får min inspiration ved at sætte forskellige velkendte figurer sammen. Og efterhånden havde jeg mange billeder, som fyldte meget. Men heldigvis var der en personale, som så, at det her var til leje. Dejlig tæt på hvor jeg bor og til en rimelig husleje," fortæller Martin Christiansen.

"Nu har jeg mit eget atelier. Drømmen er gået i opfyldelse. Jeg nyder at være min egen chef."

Atelieret i Dronningensgade holder åbent tirsdage fra klokken 13, fredage fra klokken 10 og lørdage fra klokken 15.





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



KANDIS på Pejsegården 2026

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

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

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 16. januar 2026

Hjemkomst: 17. januar 2026

Pris pr. person i dobbeltværelse:

1.800,-

Tillæg for eneværelse: 250 kr.

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

INKLUDERET I PRISEN

- Hotellophold på Pejsegården
- Billetter til Kandis koncert
- Aftensmad på Hotel Pejsegården
- Morgenmad på Hotel Pejsegården
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TRANSPORT

Den enkelte gæst står selv for transporten til og fra Pejsegården. Det er muligt at mødes med en af vores frivillige på Horsens banegård om eftermiddagen og tage bus 110 sammen til Hotel Pejsegården. Ligeledes tager den frivillige bussen tilbage til Horsens banegård lørdag formiddag. Ønsker du at mødes med den frivillige på banegården, bedes du skrive det ved tilmelding. Udgiften til bussen betaler gæsten selv.

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk

Depositum på 500kr. betales ved tilmelding

Restbeløb ved dobbeltværelse på 1300 kr.

Restbeløb ved eneværelse på 1550kr.

Betales senest d. 1. november 2025

Tilmeld dig her 





KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

ER DU FRA FYN?

Hej, jeg hedder **Flemming** og er 56 år. Jeg søger en dame på 50-60 år, som jeg kan være sammen med. Jeg bor selv i Odense og håber at finde en dame på Fyn, så vi kan besøge hinanden eller tage ud at spise sammen.

Da jeg går på arbejde i hverdagen, kan jeg først tage min telefon efter klokken 14.

Jeg håber på at høre fra dig.

Venlig hilsen

Flemming Olsen, 29 85 40 76



DEJLIGE DAMER SE HER

Jeg hedder **Carsten** og er 37 år. En sød og rolig fyr, som søger en sød pige-kæreste. Det er bedst, hvis du bor ved Vejle eller Give. Og godt hvis du har en e-mail.

Din alder kan være mellem 37 og 45 år.

Jeg godt lide at gå ture, lave mad, arbejde i mit værksted, tage ud og spise en god middag, hygge med en god film, høre musik og meget mere.

Kærlig hilsen **Carsten**

FØRST SKAL VI VÆRE VENNER

Hej, jeg hedder **Thomas**, jeg er 48 år og bor i Rødbyhavn. Jeg kan godt lide at gå ture, se film, bygge Lego og baner til elektriske tog.

Jeg søger en jævnaldrende kvinde til venskab, som på sigt gerne må udvikle sig til, at vi kan blive kæresten.

Sms eller ring på **23 96 09 47**.

SØD PIGE SØGES

Hej jeg hedder **Peter**, jeg er 40 år og bor i Rødbyhavn.

Jeg er glad for at se film og krimier, gå til fester, gå ture og strikke.

Nu ønsker jeg mig en pige-kæreste.

Sms eller ring til mig på **41 13 02 04**.

ENKEMAND SØGER NY KÆRESTE

Hej, jeg hedder **Kurt**. Jeg leder efter en kæreste på min egen alder; 60-70 år. Min tidligere forlovede er desværre død. Jeg kunne godt tænke mig, at vi besøger hinanden. Vi kan eventuelt mødes på Værestedet Perlen i Aalborg. I min fritid laver jeg perleplader, og jeg kan godt lide at være på højskole. Jeg har været på Djurslands Folkehøjskole to-tre gange.

Jeg bruger en del tid ved computeren, hvor jeg skriver om de kostskoler, jeg har gået på. Det er én af mine store interesser.

Jeg har også tre medaljer fra Perle Run i Aalborg. Det er et konditionsløb i maj, som jeg godt kan lide at deltage i. Jeg er oprindeligt fynbo, men bor nu i Nørresundby.

Du kan ringe til mig på **30 52 37 52**. Helst om aftenen.

Med venlig hilsen **Kurt**

HER ER ALLE VELKOMNE

Jeg hedder **Dennis**, er 37 år og bor i Viborg.

Mine interesser er at gå til bowling og håndbold samt tage på shopping i byen.

Jeg søger en kæreste. Dit køn og din alder er ikke afgørende for mig, og jeg vil gerne høre fra dig, uanset hvor i landet du bor.

Sms eller ring til mig på **22 44 24 60**.

VOKSEN PIGE FRA FYN SØGES

Hej, jeg hedder **Kim Holm**, er 46 år og bor i Assens. Til daglig arbejder jeg på værkstedet Pilevej i Aarup, hvor jeg kører til og fra i min tuk-tuk.

Mine interesser er at tage på teltferie, gå på loppemarkeder, besøge venner og familie og strikke.

Jeg søger en kvinde på 30-50 år, der bor på Fyn. Det vil være et ekstra plus, hvis du også er interesseret i håndarbejde.

Ring til mig på **20 68 81 10**.

Venlige hilsner **Kim**



KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

ER DU MIN NYE VENINDE?

Jeg hedder **Georg**, er 63 år og bor i Skanderborg, nærmere betegnet Voerladegård, hvor jeg bor i bofællesskab. Jeg søger en god veninde. Måske det kan udvikle sig til mere hen ad vejen.

Du skal helst bo i nærheden af Skanderborg, så vi indimellem kan besøge hinanden et par timer.

Og det er fint, hvis du er jævnaldrende med mig.

Jeg interesserer mig for at lytte til musik, it, ridning, se film (gerne gamle danske), gå til koncerter og se motorsport.

Til daglig arbejder jeg i Klub Charlie på Skanderborg Aktivitets Center. Jeg går også i klub en aften om ugen.

Jeg vil gerne, at vi ringer sammen. Det har jeg det bedst med. Mit nummer er **28 29 19 64**.

Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Hilsen **Georg Larsen**

DU SKAL VÆRE IKKE-RYGER

Jeg hedder **Michael Henrik** og søger en sød og imødekommende pigekæreste på min egen alder. En som jeg kan gå i byen med. Jeg er selv 52 år. Du skal være ikke-ryger og bo et sted på Sjælland. Det er vigtigt, at du kan gå selv. Du må gerne bære briller og have langt hår.

Ring til mig på **21 49 96 92**.

VENINDER OG KAMMERATER SØGES

Jeg søger veninder og kammerater mellem 17 og 80 år. Især i Nordjylland, Midtjylland, Skagen og Frederikshavn. Mine interesser er koncerter med Kandis, Sølund Musik-Festival og Skive Lykke Festival.

Jeg har min telefon hele tiden, så send mig en sms på **60 73 51 41**. Så skal jeg nok svare så hurtigt, jeg kan.

Hilsen **Dennis**

VIGTIGT at vide om din GRATIS kontaktannonce

HUSK, at ULF skal have kontaktinfo om dig. Det kan være telefonnummer, email og/eller postadresse. Hvis du ikke kan kontaktes, kan din annonce ikke komme med.

Bemærk: Jo lettere du er at kontakte, des bedre er dine chancer for at få svar.

Send tekst og evt. foto til:

ULF
Sjællandsgade 32
7100 Vejle

eller til: ulf@ulf.dk
eller ring **75 72 46 88** og bed om Bettina

Hvis du vil være **ANONYM**, kan du bede om at få din annonce bragt med **billetmærke**. Så er det kun en ansat på ULF-kontoret, der ved, hvem du er. Så kan folk sende deres svar til ULF, som sender videre til dig. Og så kan du tage kontakt.

Hvis du vil have **FOTO** med på din annonce, skal billedet sendes til Bettina som jpg-fil. Dit foto må **ikke** sættes ind i et tekst-dokument.

Venlige hilsner og pøj, pøj med din annonce!
Redaktionen på ULFnyt



Det sker i kredsene

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

ALLE KREDSE

Faste online-aktiviteter for alle

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 "Det sker" 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).

KØGE KREDS

Bliv hørt af de lokale politikere

Tirsdag **21. oktober** klokken **15-18** holder ULF Køge Kreds et godt gammeldags vælgermøde i Værestedet Huset, Ølbycenter 77b i Køge.

Der er fri entre, og alle er velkomne til at få en snak med de lokale politikere. Flere af dem takkede straks ja til at være med. Det gælder blandt andre Kirsten Larsen (Konservative), Jan B. Larsen (Venstre) og Kristina Stange (Socialdemokratiet). Og der kommer helt sikkert flere.

Det er gratis, og tilmelding er ikke nødvendig. Bare mød op. Politikerne lover at lytte til os den dag.

VEJLE OG KOLDING KREDS

Julen har bragt fyld til kagedåserne

Søndag **30. november** klokken **9.30** er der købt ind til store julebagedag i ULF's kontorlokaler på Sjællandsgade 32 i Vejle.

Der skal bages "gode råd", som er en sønderjysk julesmåkage, cornflakes-toppe og meget andet juleknas. Julebagedagen slutter omkring klokken 16, og du skal ikke have andet end godt humør og julestemning med.

Det koster 150 kroner at være med og fylde sin kagedåse til julen. Med i prisen er også en dejlig frokost.

Tilmelding **senest 19. november** til kreds@ulf.dk eller 75 72 46 88. Der plejer at være mange, som gerne vil med, så tilmeld dig hurtigst muligt.

LOLLAND OG GULDBORGSUND KREDS

Fuld plade på det fedeste jule-fællesskab

Lørdag **13. december** klokken **13-17** holder ULF jule-bingo i FrivilligCenter Lolland i Nakskov, Hoskiærvej 17, 1. sal.

Der bliver serveret æbleskiver og småkager, og alle er velkomne.

Det koster 100 kroner + en gave til omkring 40 kroner at være med. Øl og vand kan købes i Frivilligcentret.

Klokken **12.45** på Nakskov Station vil der stå en frivillig, man kan følges over til Frivilligcentret med.

Tilmelding **senest 1. december** til Karen på **24 42 60 89**. Betaling af 100 kroner til kontonummer 6520-0001641610 eller mobilepay 7638UH.

FREDERIKSHAVN OG AALBORG KREDS

Nordjylland kalder til julefrokost

Mandag **22. december** klokken **13-16** er der dækket flot op på Café Ulla Terkelsen, Kastetvej 36, 9000 Frederikshavn. For her samles Frederikshavn og Aalborg kredse til årets hyggelige julefrokost.

Maden koster 160 kroner, som bare betales på dagen. Drikkevarer bestiller og køber du også selv på stedet, så husk at få penge med. Familie, venner og ledsagere betaler samme pris.

Tilmelding **senest 8. december** på 75 72 46 88 eller kreds@ulf.dk.



Borgmester lyttede til ULF'ere

Køges borgmester, Marie Stærke (Socialdemokratiet), har besøgt ULF Køge Kreds for at høre, hvad politikerne kan gøre for ULF'erne.

"Vi havde skrevet en masse ned, og borgmesteren sad og lyttede meget interesseret til alt, hvad vi sagde. Jeg er sikker på, hun forstod vores pointer, men hun bestemmer jo ikke alene i byrådet," siger Køgekredsens formand Maria Tøndering.

"Vi forklarede blandt andet, at politikerne ikke må lukke vores væresteder. For uden væresteder har vi ingen steder at mødes og få sund mad. Uden væresteder bliver vi ensomme," uddyber Maria Tøndering.

Hun er enig med ULF-formand Lars Gjermansen i, at det er NU, man skal have lokalpolitikere i tale (se også side 3). For lige nu har politikerne spidset ørerne til valgkamp. Efter 18. november er det ikke sikkert, de hører så godt efter længere.

ULF Køge Kreds har derfor inviteret en hel flok lokalpolitikere til vælgermøde. Og opfordrer andre kredse til at gøre noget lignende.



Det er Marie Stærke i den grønne kjole.

God mad og virkelig godt selskab

TEKST: MAIKEN KIM PEDERSEN • FOTO: MARIA CHRISTIANSEN

Turen til Mandø i maj blev en forrygende succes. To fulde busser var afsted og blev kørt hele vejen ud til den lille fuglerige ø i Vadehavet om formiddagen. Om eftermiddagen, mens der var lavvande, gik turen hjem igen.

Ude på Mandø fik alle deltagerne serveret en dejlig frokost, og der var tid til at se sig lidt omkring.

Men der måtte gerne have været mere tid. Det snakker de nu om i Ribe-kredsens bestyrelse, hvor de let kan finde på at arrangere en lignende tur til næste år.

Mandø er en spændende ø, som har været oversvømmet flere gange. Man kan køre på havbunden ud til øen, når der er lavvande.





70 gæster til nordjysk ULF-jubilæum

Gratis frokost, dans, lotteri med flotte præmier og levende musik markerede den store dag



Lisbeth Jensen, som er æresformand og kasserer i ULF, Lissy Simonsen, formand for ULF Frederikshavn Kreds og ULF-formand Lars Gjermandsen bød velkommen.

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: MARIANNE AXELSEN

Der var kun plads til 70 gæster i hallen, så alle pladser var besat, da ULF Frederikshavn Kreds i august fejrede 25 års jubilæum i Skagen Kultur og Fritidscenter.

Den nordjyske kreds i Frederikshavn er én af ULFs ældste, og kredsformand Lissy Simonsen var faktisk i sin tid med til at stifte ULF i 1990'erne sammen med de legendariske pionerer Lisbeth Jensen og Gitte Christensen.

Et tæt og unikt fællesskab

Oppe på scenen spillede tidligere formand i Frederiks-



ULFs fællesskab er tæt og unikt.

havn Kreds Poul Frost med sit band GO GO Bananas op til dans. Og stemningen var i top.

"ULFs fællesskab er tæt og unikt," som en af de nordjyske gæster Anette Jensen fra Frederikshavn med et smil udtalte.

Mætte og i godt humør

"Det er altid godt at komme ud og møde andre voksne med en form for udviklingshandicap," understregede hun.

Til jubilæumslotteriet havde arrangørerne skaffet flotte præmier såsom sengetøj og badehåndklæder. Så mange fik mere end godt humør og en fuld mave med hjem.



Alle pladser var besat og stemningen var høj.



God dag forude



22 glade ULFere (på billedet ses nogle af dem) havde en skøn dag i Legoland 13. september. Vejret viste sig fra sine bedste sider, og der var både sat tid af til fælles frokost og forlystelser. Kolding og Vejle kredse havde arrangeret.

Vi ved mere om ULF

Torsdag i Køge Festuge var senior Handicap-dag. Og den lokale kreds mødte selvfølgelig talstærkt op med en pavillon og masser af materiale om ULF. "Folk ville rigtig gerne høre om vores arbejde, og én sagde, "du ved godt nok meget om ULF", til mig", griner Køge-formand Maria Tøndering.



LANDSMØDEWEEKEND

24., 25. og 26. oktober

Spil-levende ønske-koncert med fælles-sang

Lørdag 25. oktober har ULF sat hygge, sjov og spændende møder med nye mennesker i fokus. Og ja, der vil selvfølgelig også være stillezoner for dem, der lige behøver en pause eller to.

En af de mange sjove oplevelser, der er værd at se frem til på årets landsmødeweekend, går på scenen lørdag eftermiddag, når kaffen og kagen bliver serveret.

Jungle Boogie Band (kendt fra tv) kan spille næsten alt på dansk. De har ovenikøbet lavet en sangbog, de låner ud. For hvis publikum har lyst, må de meget gerne synge med på Rasmus Seebachs "Øde ø", Gitte Hønnings "Ta' med ud og fisk", Kim Larsens "Jutlandia" eller andre af de 55 hits, Jungle Boogie Band turnerer med.

P.S. Der er selvfølgelig også levende musik og dans til ULF Ungdoms 25-års jubilæumsfest. Men HVEM, der spiller, skal være en overraskelse ...

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

