



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD

28. ÅRGANG • NUMMER 6 • DECEMBER 2025

EKSPERTER I EGET LIV, UDVIKLING OG TRIVSEL



FOTO: BIRKIR INGI BJARNARSON

Der blev grinet, der blev sunget, spillet brætspil, danset, spist, drukket og hilst på nye og gamle venner, da ULF og ULF Ungdom holdt landsmødeweekend i slutningen af oktober. **LÆS MERE OM TRE FORRYGENDE DAGE I ODENSE SIDE 19-23**

**CYKELTIPS
NYT STYR PÅ
"GAMMEL
HAVELÅGE"**

side 7

**FARVEL
REJSEKORT
SÅDAN VIRKER
APP OG BASISKORT**

side 11-13

**ORD SPARER
PENGE
BILLIGERE AT
BLIVE VELSIGNET
END VIET**

side 17

FORPERSON FOR ULF OG ANSVARSHAVENDE

Lars Gjermandsen

KONTAKTANNONCER

Sendes til: ULF,
Sjællandsgade 32, 7100 Vejle
eller ulf@ulf.dk

REDAKTØR

Karin Svennevig Hyldig

GRAFISK

TILRETTELÆGGELSE

Intryk ApS
www.intryk.dk

TRYK

PE Offset A/S
Tømrervej 9, 6800 Varde

ULF-KONTORET

HOLDER ÅBENT

Mandag	9-15
Tirsdag	9-15
Onsdag	9-15
Torsdag	9-15
Freitag	Lukket

FORPERSONEN TRÆFFES PÅ KONTORET

Onsdage 9-15
på tlf. 75 72 46 88

UDGIVELSESPLAN

ULFnyt 2026

Nummer 1	20. februar
Nummer 2	16. april
Nummer 3	18. juni
Nummer 4	3. september
Nummer 5	20. oktober
Nummer 6	4. december

FORPERSONEN HAR ORDET:

AF LARS GJERMANDSEN, FORMAND FOR ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Ja tak til at få sundhed tættere på

Inden valget var jeg til valgmøde om de nye sundhedsråd. Der bliver 17 af dem, og de skal fra næste år være med til at få sundhedstilbud ud til borgerne. Det gælder fx de sundhedstjek, som åbenbart endnu ikke er blevet til virkelighed på bostederne.

Mit håb er, at vi, der bor i egen lejlighed eller hus, også kan få besøg af en læge. For det er vigtigt at holde øje med sin sundhed. Det opdagede jeg selv, da jeg en dag hjemme hos min mor målte mit blodtryk. Det var alt

for højt. Så jeg bestilte tid hos lægen og er nu i behandling.

Det kan også være svært for vores målgruppe at komme til undersøgelser på de store sygehuse. Så jeg håber, at en læge eller sygeplejerske kan komme hjem til os. Uanset hvor i landet vi bor.

Og jeg håber og anbefaler alle at have den samme læge så længe som muligt. Så man kender hinanden.

Det er en stor tryghed.



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

SEND IND TIL ULFnyt

Dette blad laves AF ULFere
TIL ULFere.

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

Stof til ULFnyt nummer 1 skal være
fremme senest **12. JANUAR 2026**

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

Sang om cola tog prisen

Vinder af årets Handicap Melodi Grandprix (HGP) i Odense Congres Center blev Odense-bandet Karma med nummeret "Pepsi Max".

Publikum var vilde med Karma. Der blev brølet med, til alle var mere eller mindre hæse:

"Hvis jeg ikke får min Pepsi Max

Ja, så kokser hele verden straks..."

Næste år kommer HGP også til at foregå i Odense, for ligesom ved MGP skal vinderne være værter næste gang. Hvad publikum til gengæld IKKE var så begejstrede for, var prisen på sodavand i Odense Congres Center. Der skulle nemlig hostes op med 40 kroner, hvis man blev tørstig af at synge om Pepsi Max.

Scan QR-koden og se en lille film med vinderne:



Fars gamle "havelåge" kører som en drøm

Asger Drewsen reparerer sine cykler selv. Delene koster, men godt cykelkram er det hele værd, synes han.



Af med de gamle.



Asger Drewsen fintuner fars gamle cykel i sin lejlighed.



På med de nye.

TEKST & FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

For et års tid siden arvede Asger Drewsen sin fars 40 år gamle cykel. Og det kan godt betale sig at bruge nogle tusind-lapper på at reparere på sådan en gammel "havelåge", forsikrer han.

"Der sidder en ramme fra cykelfabrikken Schrøder på den her cykel. Og det er altså kram. Alt er 22 mm," forklarer Asger.

Han har justeret styret, sat en ny frontpind på og en ny sadel. Under en oversvømmelse i Vejle, hvor Asger bor, kom der vand ind i bagbremsen. Så måtte han også ud og investere i et nyt baghjul.

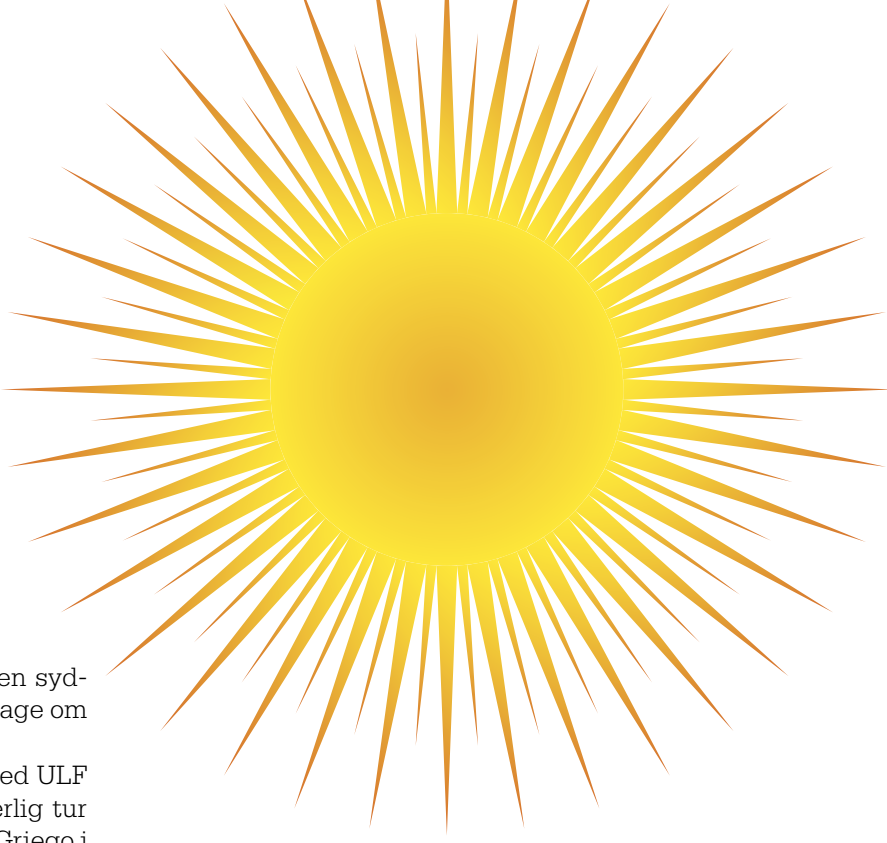
"Hjulet alene kostede 2.500. Men det er det hele værd. Den cykel kører fantastisk og er et fint minde om min far," siger Asger.

På billederne viser han, hvordan han sætter nye greb på sit styr.



Og værigo: Det gamle styr (øverst) og det nye sporty (nederst).

Sydspanien *strålede* i septembersol



TEKST: CLAUDS FREDERIKSEN • FOTO: JOHN MELIN

Costa del Sol er spansk og betyder solkysten. Den sydspanske kyst har da også mere end 300 solskinsdage om året. Så navnet passer rigtig godt.

Og den gruppe ULFere og frivillige, der var med ULF Ferie på Costa del Sol i september, havde en herlig tur ned i sommervarmen. De boede på Hotel Sandos Griego i byen Torremolinos tæt på stranden "Playa de los Álamos".

Krokodiller, karaoke og sabelslugere

De kunne blandt andet besøge en krokodillepark med over 300 krokodiller i alle størrelser. Man kunne få lov at holde en babykrokodille.

Der var god mad hver dag, fine pools og underholdning om aftenen, fortæller én af deltagerne Jacob Hemberg:

"Vi kunne synge karaoke og se på sabelslugere. Der var gratis snacks nede på stranden til os," siger han.

Jacob Hemberg kan godt lide, at der sker noget, når han er ude at rejse. En dag tog han en bus og en kabelbane op på et bjerg. Han kom også til at tage en forkert bus. Men så fandt han bare en anden og tog tilbage på samme billet. "Det eneste dårlige var faktisk, at jeg faldt og slog min arm og mit knæ den sidste dag. Så jeg måtte lige en tur til læge, da jeg kom hjem til Danmark igen," fortæller han.



Jacob Hemberg havde en dejlig tur til Costa del Sol. Eneste minus var, at han faldt den sidste dag. Men han har allerede booket endnu en tur til Hurgada med ULF Ferie i januar.





Farvel Rejsekort goddag Basiskort og apps

Mange ULFere bruger bus, tog, metro og letbane. Og få holder ligefrem af ny teknologi.

Men til maj 2026 lukker det gamle blå og hvide rejsekort. Og det har gjort nogle ULFere utrygge.

For efter maj 2026 skal man enten bruge en app på sin telefon til at betale med i bussen eller på skinner ELLER have et "BASISKORT".

Folketinget har nemlig besluttet, at der stadig skal være et kort til de danskere, som ikke har lyst til at bruge en rejse-app.

Tjek din kundetype

Der er to vigtige forskelle på det nye Basiskort og det gamle Rejsekort:

- 1. Med Basiskortet skal du tjekke ud og ind** på standen, hver gang du skifter tog, bus eller bane.
- 2. Det almindelige Basiskort skal ikke tankes op med penge.** Dine rejser bliver trukket direkte fra din konto samme dag. Medmindre du vil rejse anonymt (mere om det senere).

De gamle kortstandere med den lysende blå knap er blevet for dyre at reparere. Derfor bliver der nu og i de kommende måneder sat nye GULE standere op over hele landet. De nye standere kan først bruges til maj. Og de virker kun med det nye Basiskort.



Prisen for din rejse bliver den samme med Basiskort som med Rejsekort. Hvis du plejer at få handicap-rabat, skal du sikre dig, at du er registreret med den rigtige kundetype (handicap/pensionist) i Rejsekort-appen eller på dit nye Basiskort.

Har du problemer med at blive registreret rigtigt og få de rigtige rabatter, kan du kontakte Rejsekort Kundecenter på 70 11 33 33. Maj 2026 bliver en overgangsperiode, hvor du kan prøve dig frem og bruge både det gamle Rejsekort, appen og det nye Basiskort. Du kan også prøve andre rejse-apps af. Der findes flere.

Det bliver også muligt at få et **anonymt Basiskort**. Så kan ingen tjekke, hvor du har rejst og hvornår. Det anonyme kort skal tankes op på et af de salgssteder, hvor man kan købe kortet. Og du **kan ikke få rabatter**, når du er anonym. Så er du enten barn eller voksen og rejser til fuld pris.

Når dit gamle rejsekort lukker til foråret, bliver de penge, der står på kortet, automatisk overført til din konto.



Scan QR-koden og se en lille film om, hvordan du bruger rejsekort som app.



Sådan får du korrekt rabat i Rejsekort-appen:

1. Opret dig i appen som "VOKSEN".
2. Tryk på de tre streger øverst og vælg "skift kundetype".
3. Vælg kundetype. Få godkendt dit skift med MitID.

Er der problemer, kan du ringe til Rejsekort Kundecenter på 70 11 33 33 og få hjælp.

FORSKELLEN PÅ KORT OG APP ER:

BASISKORT

Prisen for din rejse er den samme som før. Men tjek din kundetype. Hvis du plejer at få pensionist-rabat med Rejsekort, skal det nye Basiskort bestilles til samme kundetype.

Du skal huske at tjekke ind og tjekke ud på den gule stander. Både når du stiger på, og når du stiger af.

Prisen for rejsen bliver trukket fra din konto samme dag. Du behøver ikke tanke op. Du skal kun tanke op, hvis du har valgt Basiskort Anonym.

REJSEKORT-APPEN

Prisen for din rejse er den samme som før, hvis du har tilføjet korrekt kundetype (fx handicap). Det sker ikke automatisk. Du skal ind og ændre kundetypen i indstillinger (se boks nederst side 11).

Du skal huske at swipe på appen, FØR du stiger på. Derefter kan du skifte mellem bus, tog og andre former for offentlig transport, til du er fremme, hvor du skal tjekke ud. Ligesom det gamle rejsekort. Appen kan indstilles til at tjekke ud selv, hvis det er svært at huske.

Prisen for din rejse bliver trukket fra din konto samme dag.

Endnu flere skal kende til HandiFesten

Politikerne i Varde har besluttet, at ildsjæl og ULFer Jakob Lykke Boel fortjener en pose penge til at fortælle endnu flere om handifesterne på SignInn i Varde den første tirsdag i måneden. Festerne trækker allerede masser af danseglade med særlige behov til. Men der er plads til flere. Så 30. september overrakte Vardes borgmester, Mads Sørensen (V), (th.) 5.000 kroner til markedsføring af handifesterne til Jakob Lykke Boel (tv.). Pengene stammer fra overskuddet fra kommunens nytårskoncert i januar.



Scan QR-koden, hvis du vil vide mere om HandiFesten eller købe en billet.



Alle mine kolleger er søde

Kredsformand John Madsen elsker sit job i Føtex.

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN

FOTO: ASLAK HESTETRÆET CHRISTOFFERSEN

67-årige John Madsen er næsten altid i godt humør. Og det smitter.

Som ansat i Føtex i Dragør gennem 12 år er han da også mere end vellidt.

"John spiller en meget vital rolle for os alle sammen," siger Aslak Christoffersen, som er teamkoordinator i Føtex, Dragør og dermed John Madsens nærmeste leder.

"Når han ikke er her, bliver arbejdet meget mere stressende for os alle sammen," forklarer Aslak Christoffersen.

John Madsens opgaver er blandt andet at passe pappressen, fylde op med toiletpapir og den slags på toiletterne og tage imod de lastbiler, der kommer med nye varer.

Det skal gå stærkt. Især med frostvarerne, der ikke må blive varme.

John er meget rutineret og hurtig. "Helt selvkørende" siger Aslak Christoffersen.

"Men det mest positive ved ham er, at han spreder rigtig god energi. John er en god mand. Vi er meget glade for ham."

"Jeg elsker mit arbejde i Føtex i Dragør. Alle mine kollegaer er søde," siger John Madsen, der i øvrigt også er mangeårig formand for ULF København Kreds.



Fynsk par blev *velsignet* i stedet for VIET

Linda og Thomas betaler kun for det flotte tøj og den fede fest – slipper for at blive trukket i ydelser og overrasket af arve-jura.

TEKST & FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

Linda Hartmann Milling Eriksen på 58 og Thomas Windahl Pedersen på 43 er kærestes. Det har de været i otte år. De bor endda næsten sammen, nemlig i hver sin lejlighed i bofællesskabet Åhuset i Odense.

For NOGLE er ægteskab dyrt

Længe har kæresteparret drømt om at blive gift. Men når man er afhængig af hjælp fra det offentlige, kan det godt blive dyrt at få papir på hinanden.

- Pension og andre ydelser kan blive sat ned, fordi ægtefællens indtægt tæller med.
- Når man er gift, har man "gensidig forsørgelsespligt". Det betyder, at hvis den ene part kommer til penge, kan den anden part blive trukket i ydelse.
- Hvis man senere bliver snydt af sin ægtefælle, kan det være svært at gøre noget ved.
- Når man gifter sig, bliver man automatisk hinandens arvinger. Det kan føre til problemer med familien. Og så videre.

Mange kan roligt gifte sig

Nogle vælger alligevel at blive gift, fordi de synes, en vielses-attest binder dem bedre sammen. Og det behøver slet ikke give problemer. Men parrets socialpædagog i



Åhuset, Stig Jarl, minder alligevel om, at der er andre muligheder, hvis man vil være helt sikker på at slippe for problemer:

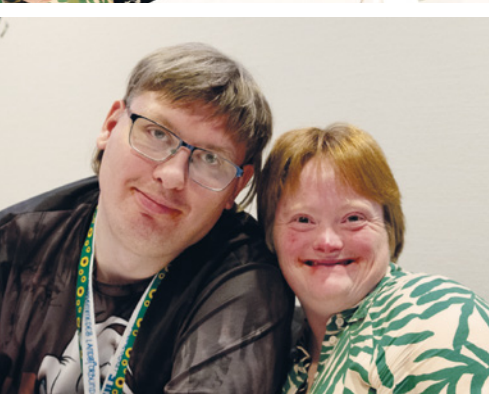
1. Man kan gøre som Thomas og Linda. Blive velsignet i kirken med alt, hvad der hører et bryllup til, men uden at få papir på hinanden.
2. Man kan holde en hyggelig ceremoni i naturen, et festlokale eller et andet sted, hvor man lover hinanden troskab og holder en fed fest bagefter.
3. Man kan også bare leve papirløst uden fest og fint tøj.



En ganske særlig weekend

Landsmøde-weekenden 24., 25. og 26. oktober blev en tre dage lang fest for fællesskabet.

Bagefter var der stor ros til de 200 ULFere og gæster, der var med.



"For os var det jo også en ganske særlig weekend. Alle virkede så glade og imødekommende. Og så er det bare en fornøjelse at gå på arbejde."

Sådan siger hotel-direktør, Tom Filstrup, fra Hotel Scandic i Odense om weekenden 24., 25. og 26. oktober, hvor han selv var med til at få ULF's landsmøde og ULF Ungdoms 25-års jubilæum til at klappe.

"Vores rengøringsleder har sådan rost ULF's medlemmer. Fordi der var ryddet rigtig fint op på værelserne, da folk havde tjekket ud," siger direktøren.

ULF har ikke tidligere prøvet at lave et arrangement for så mange deltagere. Men langt det meste forløb som planlagt, og de 200 deltagere fra nær og fjern hjalp godt med til at løfte stemningen.

Nye og gamle venner kom i kontakt. Der blev grinet og sunget og spillet brætspil og danset – spist, drukket og fejret til den store guldmedalje.

Som en deltager sagde:

"Det eneste ærgerlige er, at der nu er hele to år til næste landsmøde."

"Vores rengøringsleder har sådan rost ULF's medlemmer. Fordi der var ryddet rigtig fint op på værelserne, da folk havde tjekket ud."

Tom Filstrup,
direktør for Hotel Scandic i Odense

Kendte og nye ansigter mødtes på landsmødet i Odense

TEKST & FOTO: CLAUD FREDERIKSEN



MERE AF DET HER.

Poul Pelle er formand i Aabenraa og danner par med *Jane Riis*. De to har mange interesser, de gerne vil dele med andre ULFere. Han arbejder på TV Glad og er vild med at filme. Hun nyder at være kreativ med tegning, maling, perler og puslespil.



ULF ER GODT FOR OS.

Rebecca-Danielle Hammonds og *Selina Sissie Bjerregaard* synes, ULF er et fantastisk fællesskab. "Vi er vilde med at komme afsted med ULF," sagde de. "I er gode til at snakke med os".



BOLDSPIL JA TAK.

Bo Eriksen fra Ebeltoft er engageret i Lykkeli-gaen. Han drømmer om at få mere boldspil ind i ULF.



GLÆDELIGT GENSYN.

Alice Bekker-Christensen fra Kolding og **Søren Nielsen** fra Fredericia er gamle skole-kærester. "Ja, selv om vi er ekser, blev vi rigtig glade for at se hinanden igen," smiler de to, der i dag spiller i hvert sit band.



ET GODT FÆLLESKAB.

Johnny Peter Andersen nød weekenden i verdens bedste selskab. "Jeg kunne også godt tænke mig at komme med ULF til Thailand," sagde han. "For dér har jeg aldrig været".



ELSKER AT REJSE.

Anja Pedersen fra Hammerum ved Herning elsker at rejse. To gange har hun været i Tyrkiet med ULF Ferie. "Jeg synes, I er gode til at hjælpe i ULF," siger hun



HELT BLÆST BAGOVER.

Sanne Broxgaard fra Fredericia og hendes ledsager **Ulla Johanne Hjuler Dorf** var "helt blæst bagover" af begejstring over ULFs fællesskab. "ULF har mange gode tilbud," var de enige om.

Fin opbakning til selve landsmødet

Efter en weekend med flotte buffeter, fællessang, fest, dans og foredrag var der fuldt hus til ULFs landsmøde om søndagen. Det holdes hvert andet år og er en fin øvelse i demokratisk samarbejde.

Med over 100 vågne fremmødte blev ULFs landsmøde 26. oktober i Odense det bedst besøgte nogensinde.

Nuværende formand Lars Gjermandsen blev genvalgt med klapsalver, og der blev stemt om ULFs vedtægter, som ULFs venner fra Lev, Danske Handicaporganisationer (DH) og Sammenslutningen af Unge Med Handicap (SUMH) har hjulpet med at rydde op i.

Følgende ændringer blev vedtaget af landsmødet:

- Formanden kaldes nu "forperson" i vedtægterne. For alle køn kan stå i spidsen for ULF.
- Landsmødet ledes fremover af en dygtig dirigent udefra – altså ikke fra ULF.
- Når ULFs hovedbestyrelse holder møder, er to medlemmer af ULF Ungdom inviteret med. Før har det kun været én. De to kan støtte og afløse hinanden, men de har kun én stemme på hovedbestyrelses-møderne.
- De, der bliver valgt til ULFs Ferie- og Aktivitetsudvalg, bliver kun valgt for to år ad gangen. Før har de siddet fire år ad gangen. Men man kan selvfølgelig stille op igen, hvis man gerne vil sidde i udvalget to år mere.

Alt forløb planmæssigt, og som afslutning på landsmødet holdt rørt æresformand, Lisbeth Jensen, en lille tale:

"For første gang nogensinde har vi i ULF været 200 mennesker samlet om et landsmøde og over 100 tilstede her i Dalum-Hjallese-salen i dag. Jeg vil bare sige, at jeg håber ikke, det bliver sidste gang."

Der blev valgt fire nye medlemmer i Ferie- og Aktivitetsudvalget:

- Jan Rode Nikolajsen fra Uldum
- Anja Arnum Hansen fra Esbjerg
- Bjarne Jørgensen fra Dragør
- Ib Andersen fra Gredsted



Lissy Simonsen og Poul Frost kom helt fra Frederikshavn.

FOTO: CLAUS FREDERIKSEN



Forperson i ULF, Lars Gjermansen, blev genvalgt. Med klapsalver.

FOTO: CLAUD FREDERIKSEN



Spørgelysten var stor, men mødet kunne afsluttes til planlagt tid. Her er det John Allan Poulsen fra Holbæk, der roser hele weekendarrangementet. Især festen lørdag aften.

FOTO: CLAUD FREDERIKSEN



Afstemninger foregik ved håndsoprækning. Alle stemmeberettigede havde fået en grøn seddel.

FOTO: CLAUD FREDERIKSEN

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

SØDE ØSTJYDER SE HER

Jeg hedder **Tina**, er 55 år og søger nu en sød og kærlig kæreste til at dele livet med.

Han skal helst være mellem 50 og 60 år gammel og bo i Randers/Århus-området. Skriv eller ring til mig på **53 85 00 74**.

Kærligst **Tina**



SJÆLLAND KALDER

48 årig mand søger en sød kæreste. Jeg kan lide at gå i biffen, spiller håndbold, vil gerne gå ture i Tivoli og byen, se tv og så holder jeg af gode gamle danske film.

Jeg bor i Ølsted, Nordsjælland.

Skriv til mig på Brian1976Petersen@gmail.com

Kærlig hilsen **Brian Pedersen**

GOD VENINDE SØGES

Jeg hedder **Sussanne**, er 43 år og bor på Sida, som er et bofællesskab tæt på Fredericia.

Jeg søger en veninde eller to, som jeg kan besøge, eller som vil komme og besøge mig. Din alder er ikke så vigtig, og det er afstand heller ikke. Jeg håber, der er en, der vil kontakte mig.

Ring eller skriv til mig på **30 40 17 57**.

Jeg kan godt lide at se film, gå ture, tage i svømmehallen og gå i biografen.

Venlig hilsen **Sussanne**

DU SKAL BO I ROSKILDE

Jeg er en mand på 52, der søger en pige-kæreste i slut-fyrreerne eller halvtredserne. Det er vigtigt, at du er ikke-ryger og bor i Roskilde. Du skal kunne gå uden hjælp. Du må gerne bære briller, have langt hår samt være sød og imødekommende.

Venlige hilsner **Michael Henrik Jørgensen**
21 49 96 92

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".

Her venter der gæsterne en fin nytårsbuffet fra Restaurant Flammen, god musik og mulighed for en svingom. Det er helt OK at tage en ledsager eller en ven med. Alle betaler samme pris: 250 kroner pr. person for det hele.

Tilmelding senest 20. december til kreds@ulf.dk eller **75 72 46 88**. Tilmeld dig hurtigst muligt. Der plejer at være mange, som gerne vil med til nytårskur.

HELE LANDET

ONLINE: Fredagsbar og banko

Hvis du gerne vil møde ULFere fra hele landet, kan du logge på ULF's fredagsbar eller ULF's månedlige bankospil på Teams.

Du sparer transporten og får alligevel masser af hyggeligt samvær.

Fredagsbaren er hver fredag **klokken 16-17**. Du finder link til fredagsbaren under AKTIVITETER. Den ligger altid øverst på listen.

Bankospil er altid sidste mandag i måneden klokken **19-20**. Og der er flotte præmier. Næste gang bliver **26. januar**. Knappen til bankospil finder du også på ULF's hjemmeside under AKTIVITETER. Det er nummer to på listen.

LOLLAND-GULDBORGSUND KREDS

Julebingo

Lørdag 13. december klokken **13-17** holder kredsen sit populære julebingo med æbleskiver og småkager.

Deltagerne har selv præmierne med. Man skal nemlig møde op med en gave til en værdi af ca. 40 kroner.

Der kan købes øl og vand på stedet, som hedder FrivilligCenter Lolland i Nakskov. Adressen er Hoskiærvej 17, 1. sal.

Klokken 12.45 står der en frivillig på Nakskov Station, så alle har nogen at følges med til Frivilligcentret.

Tilmelding senest 1. december til Karen på **24 42 60 89**.

Det koster 100 kroner at være med. Pengene kan betales via MobilePay på 7638UH. HUSK navn på betalingen.

VEJLE KREDS

Nytårstaffel

Lørdag 10. januar klokken **17-23** er medlemmerne inviteret til nytårstaffel i ULF's kontorlokaler, Sjællandsgade 32 i Vejle.



FOTO: FLAMMEN



FOTO: FLAMMEN

Restaurant Flammen disket op med det bedste fra grillen og den store buffet med tilbehør, når ULF Vejle Kreds holder nytårstaffel 10. januar.

Naturdag måtte gerne have varet længere

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: HANS HANSEN

Til glæde for alle de fynske ULFere havde ULF Assens Kreds arrangeret en tur til den lille naturskønne ø Bågø ud for Assens.

Med naturvejleder Christian Heller som guide blev deltagerne vist til rette på den lille ø, hvor der kun bor 20 mennesker. Der er ingen købmand. Man skal have alt med fra fastlandet.

Og det havde den lille flok fra ULF.

De lavede snobrød med pølser over bål og hyggede sig så meget, at der slet ikke var tid til rigtigt at komme rundt og se øen.

"Vi snakkede om, at næste gang kunne det være hyggeligt at gå en lille tur sammen. Også. Nu vi var afsted," fortæller Sonja Nielsen, der ligesom de andre ULFere havde en skøn tur.

"Jeg mødte blandt andet en gammel ven fra Odense. En jeg ikke havde set længe," fortæller hun.



Færgeturen med "Ida" kostede 59 kr. pr. næse.



Alle mand klar til nye oplevelser. Til lands, til vands og

Velbesøgt spejdetur ved Middelfart

36 UL'ere og frivillige fra hele landet var i oktober på en spejdetur, de sent vil glemme. Ja, faktisk blev det så hyggeligt, at flere af de planlagte aktiviteter viste sig overflødige. Alle nød at sidde og sludre, spille kort og gå ture i skoven med "hyttefar" som guide.

Spejdeturen strakte sig over fire dage, og der blev både drejet kuglepenne og kastet med flødeboller. I begyndelsen blev der bare skudt bolde afsted, men til sidst røg flødebollerne også gennem luften og fik flokken til at grine. Næste tur bliver nok i forsommeren. Når det bliver mere lyst og varmt. Men også i kulde og mørke var det altså fedt at være afsted med verdens bedste fællesskab.



"Hyttefar" (spejderhyttens ejer) var med hele vejen og viste deltagerne, hvor de skulle passe på at gå.

FOTO: HANS HANSEN



Gamle venner: Hans Hansen og Kirsten Bastholm havde en herlig forlænget weekend i godt selskab.



Som en overraskelse kom der også lige en harmonikaspieler forbi. Og så blev der ellers spillet op til fællessang.

FOTO: HANS HANSEN



Flødebollekatapulten skød først med tennisbolde – senere blev der også skudt flødeboller afsted.

FOTO: ASGER DREWSSEN

Førstehjælp:

Godt at kunne – hyggeligt at lære

Otte fynboer er blevet bedre til at hjælpe, når uheldet er ude.

TEKST & FOTO: SVEND ERIK PEDERSEN

Alle kan lære førstehjælp. Og alle kan få glæde af at vide lidt om, hvad man gør, hvis uheldet er ude.

For når uheldet er ude, må man bare gøre sit bedste.

Det værste er at gøre ingenting.

God måde at lære på

Rigtig hyggeligt var det også at lære om førstehjælp i Fri-villighuset i Svendborg en lørdag formiddag i september. Dagen begyndte med fælles kaffe, og alle fortalte efter tur om, hvorfor de var kommet. Hvorfor de syntes, det kunne være rart at blive bedre til at hjælpe andre mennesker.

Selve kurset var rigtig godt. Instruktøren viste, hvordan man gør. Og alle fik lov at prøve selv.

Det er en rigtig god måde at lære på.

Nok at snakke om

Instruktøren, Frank, var rigtig god til at fortælle, så alle lyttede. Det var meget spændende.

Der var nok at snakke om over den fælles frokost.

De otte deltagere var gode sammen. Og nu ved alle otte, hvordan man flytter en person skånsomt uden at komme til skade selv.



Line Deurmann har lært, hvordan man vender en person uden at bruge for mange kræfter. Her prøver hun teknikken af på Line Sønderlund.



Mike vender Michael Dennis Rasmussen om på ryggen med en særlig teknik.



Mike Jensen giver en dukke kunstigt åndedræt, og instruktør Frank tjekker, om der kommer luft ned i lungerne.

Delle fra Svendborg tændte Allans interesse

Til foredrag om delfiner med Allan Nielsen fra Odense.

TEKST & FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

Der var fyldt godt op på tilskuerpladsen, da Allan Nielsen holdt foredrag om delfiner i Bjørnemosen, hvor han også bor i sin egen lejlighed.

Med i kulissen havde Allan Nielsen sin gode ven, pedel Jesper Stig Andersen fra Kerteminde.

246 blev til 245

"Jeg blev inviteret ind at se Allans delfinsamling. Den er stor. Han har flere gange fortalt, at han har 246 delfiner derhjemme," fortæller Jesper Stig Andersen.

"Men pludselig sagde han, at han har 245. Det kunne jeg ikke forstå, før jeg kom hjem og pakkede den flotte gavekurv ud, som han havde givet mig. Dér fandt jeg en lille blå delfin fra Allan. Nummer 246. Det blev jeg meget rørt over".

Foredragsholder OG forfatter

Jesper Stig Andersen og Allan Nielsen mødte hinanden i 2020 i Svendborg. En delfin, der hed Delle, og boede i Svendborg, bragte de to sammen. Allan Nielsen har også skrevet en bog om delfiner.



To, der holder sammen om en fælles interesse for svømmende pattedyr, er disse her to: Jesper Stig Andersen og Allan Nielsen.



Publikum lyttede interesseret til Allan Nielsens foredrag om delfiner.



Allan Nielsen har (nu) 245 delfinfigurer i sin samling hjemme i Bjørnemosen.

Skønne rammer om verdens bedste fællesskab i Horsens



Den fælles gåtur i Bygholm Park, Horsens, blev en stor succes. Vejret var smukt, så det var en fornøjelse at gå fra vandet til Restaurant Kystens Perle, hvor man kunne få serveret Wiener Schnitzel med brasede kartofler eller stegt flæsk med persillesovs.

FOTO: ANNESOFIE NIEMANN PEDERSEN

Fest for frivillige ildsjæle



Bordene bugnede af oksesteg, lækre kager og spændende møder med andre ildsjæle til frivilligdagen i frivillighuset i Svendborg i oktober. Så kredsformand Svend Erik Pedersen (i midten) var i strålende humør.

Vælgermøde i Køge



DET BLIVER IKKE SIDSTE GANG, Ulf Køge Kreds inviterer politikere og borgere indenfor til politisk debatmøde. Kredsens vælgermøde 21. oktober landede som en stor succes. Politikere fra fem forskellige partier stillede op og snakkede med de fremmødte om alt fra cykelstier og bofællesskaber til busser og velfærd.

FOTO: JOAN HAAR

PRISFALD på ULF-rejser

ULF præsenterer en GOD nyhed: Ferien bliver billigere...

Midt i en tid med støt stigende priser på alt fra oksekød til tag over hovedet har ULF Ferie sat priserne 20-25 pct. ned på alle rejser.

Jojo, den er god nok.

ULF Feries rejser koster ekstra, fordi ULF har folk til at sidde og sørge for, at alt klapper og at rejserne passer til mennesker med særlige behov.

Men nu har ULF's Hovedbestyrelse besluttet, at det skal være billigere at rejse med ULF Ferie. De ekstra udgifter til administration bliver derfor fremover dækket på en anden måde.



Scan koden og se de nyeste tilbud fra ULF Ferie.

