

ULF

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD

29. ÅRGANG • NUMMER 1 • FEBRUAR 2026

EKSPERTER I EGGET LIV, UDVIKLING OG TRIVSEL



FOTO: HANNAH WAITZ

Nytårsaften på Pejsegården er et tilløbs-stykke, der trækker ULFere fra hele landet. I år skabte 39 ULFere en fest i festen ved de smukt pyntede borde. De sidste gik i seng ved femtiden om morgenen.

Læs mere om ULF-nytåret side 19-21 og se de flotte billeder fra årets sidste aften. Læs også forperson Lars Gjermandsens tanker om 2026 på side 3.

ERSTATNING TIL FLERE

Sprogø-dom gør
kampen lettere.

side 8-9

ULF I HANDICAPRÅDET

Kom med Nikolaj til
første møde.

side 11

RIGTIG RART PÅ RHODOS

Inga fra Aarhus deler
rejse-dagbog.

side 22-23

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	21. oktober
Nummer 6	7. december

FORPERSONEN HAR ORDET:

AF LARS GJERMANDSEN, FORPERSON FOR ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Mød op og giv lyd

Først: Rigtig godt nytår til alle medlemmer, samarbejdspartnere og kolleger!

2026 bliver et vigtigt år for os ULF-ere, der går op i demokrati og selvstændig udvikling.

For det første vil der i årets løb blive inviteret til generalforsamlinger i alle ULF's kredse. Det særlige ved generalforsamlinger i ULF er, at kun ULF-ere kan stille op og blive valgt til en bestyrelsespost. Jeg kan personligt garantere, at de, der stiller op og bliver valgt, får rigtig meget glæde af det. Der er mange gevinster ved at tage det ansvar på sig. Og her i ULF hjælper kontoret gerne, hvis noget er svært.

Hvis man ikke vil vælges, kan man også bare møde op på generalforsam-

lingen for at sige sin mening og blive hørt. Der er plads til det hele her i verdens bedste fællesskab.

Nogle er mest interesserede i at arrangere hyggelige ture. Andre vil hellere råbe politikerne op. Mange vil begge dele. Og ULF har brug for mange forskellige profiler.

I skrivende stund ved jeg ikke hvornår, men på et tidspunkt i 2026 skal vi til Folketingsvalg. Det glæder jeg mig til. Vi skal ud på vælgermøder og tale ULF's sag. Kom endelig forbi og stil spørgsmål.

Til slut endnu engang: Godt nytår. Må 2026 blive et fantastisk år for ULF-sagen.



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 ULF-ere
TIL ULF-ere.

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

Stof til ULFnyt nummer 2 skal være
fremme senest **3. MARTS 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



Oplev magien i Harzen



Harzen -Det smukke midttske bjergrige

Juni 2026

Kom med ULF Ferie på eventyr til det smukke Harzen.

Se det skovklædte bjergplateau Harz, rejse sig over den flade, nordtyske slette, som et vidunderligt skattekammer af natur, kultur og historiske charmerende byer. Hele to af disse byer er på UNESCOs liste over verdens kulturarv, nemlig Kejserbyen Goslar og hyggelige Quedlinburg, og vi besøger begge byer på turen.

Vi skal bo i den charmerende og farverige by Wernigerode, der med sine toppede brosten og gamle vindskæve huse ikke lægger skjul på sin lange historie. Byen ligger ved foden af Brocken bjerget - som vi i Danmark måske kender bedre som Bloksbjerg. Wernigerode huser også Harzens og måske Tysklands -mindste hus på kun 10 kvadratmeter.

OBS! Denne tur foregår i kuperet terræn og er derfor IKKE for gangbesværede.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 1. juni 2026

Hjemkomst: 4. juni 2026

Pris pr. person i delt dobbeltværelse **5.000,-**

Tillæg for eneværelse: 500 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Harzen t/r
- 3 nætter på Hotel Wernigerode
- 3 x morgenbuffet
- 3 x aftensmad (ekskl. drikkevarer)
- Inkl. alle udflugter på turen
- Dansk rejseleder
- Deltagelse af ULF Ferie's frivillig

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk

Depositum på 2.000 kr. betales senest 7 dage efter tilmelding

Restbeløb ved dobbeltværelse: 3.000 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 3.500 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. marts 2026

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

Tilmeld dig her 



2026

CIRKUS REVYEN



LARS MIKKELSEN JOHANNE LOUISE SCHMIDT MADS KNARREBORG BODIL JØRGENSEN NIELS OLSEN

Fest og farver i
København

Vi rejser
med
Hanstholm
Rejser



CIRKUSREVYEN

juni 2026

Tag med ULF Ferie på tur til København og Cirkusrevyen, Danmarks største revy med sjov og grin fra start til slut.

DAG 1

Vi forventer at ankomme til København først på eftermiddagen. Ved ankomst vil der være mulighed for at deltage i en lille rundtur eller nyde lidt tid på egen hånd, inden vi mødes på hotellet og får tildelt vores værelser. Vi bor på Hotel Imperial, som har en fantastisk central beliggenhed i forhold til at nå byens største seværdigheder i gåafstand. Efter indkvartering mødes vi igen og kører med bussen til Bakken. Her vil der være tid til at gå rundt på egen hånd og spise på Restaurant Staldknægten før eller efter forestillingen.

DAG 2

Efter morgenmaden vil der være tid på egen hånd. Man kan besøge Nyhavn, tage på en kanalrundfart eller måske gå en tur på Strøget. Der vil, for de som ønsker det, også være mulighed for en spændende rundvisning med en "indfødt" christianit i den farverige fristad Christiania. Rundvisningen tager ca. 1½-2 timer og skal tilkøbes ved bestilling af rejsen. Kl. 15.00 starter vi hjemturen. Vi kører tilbage over Storebæltsbroen og over Fyn og forventer at være hjemme hen på aftenen.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 4. juni 2025

Hjemkomst: 5. juni 2025

Pris pr. person i dobbeltværelse:

3000,-

Tillæg for eneværelse 600 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til København t/r
- Rundstykke i bussen på afrejsedagen
- Aftensmad på Staldknægten inkl. 1 lille drikkevare
- Overnatning på Hotel Imperial
- 1 x Billet til Cirkusrevyen
- Dansk rejseleder
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk

Depositum på 1.500 kr. betales senest 7 dage efter tilmelding.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 1.500 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 2.100 kr.

Betales senest d. 1. marts 2026

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

Tilmeld dig her 



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

Gem beviserne

”Sprogø-sagen” gør det lidt lettere for ULFere at få erstatning for fortidens overgreb.

50.000 kroner lyder måske som en sølle erstatning for en ødelagt barndom og ungdom plus et barnløst voksenliv. Men det var på flere måder en sejr for alle med udviklingshandicap, da 95-årige Regine Løndorf sidste år fik en erstatning på 50.000 kroner for de overgreb, hun som barn blev udsat for på De Kellerske Institutioner i Brejning. Det forklarer advokatfuldmægtig Julie Kampmann Grønning fra Pramming Advokater, som førte sagen.

Vigtig anerkendelse

”Retten anerkendte, at Regine Løndorfs menneske-retigheder blev krænket, da hun blev anbragt og tvangssteriliseret på Sprogø som voksen. Hun fik ikke erstatning for de forhold, fordi de er forældede. Men det blev anerkendt, selv om menneskerettighederne først trådte i kraft, efter hun kom til Sprogø.”

”Den detalje kan blive vigtig for senere sager,” siger Julie Kampmann Grønning.

En anden sejr er, at en grundig undersøgelse af forholdene på ”sær- og åndssvageforsorgens” institutioner i årene 1933-1980 kunne bruges som bevis i Regine Løndorfs sag. Det kan nemlig være meget svært at huske 50-60-80 år tilbage. Og det kan være endnu sværere at skaffe beviser på noget, der er sket for så længe siden.

Men i fremtiden kan man altså bruge undersøgelsen til at føre bevis for forhold i det, der dengang hed åndssvageforsorgen. Undersøgelsen er et par år gammel, lavet af Forsorgsmuseet i Svendborg, og du kan finde et link til den her på siden.

Arbejder for erstatning uden retssag og forældelsesfrister

For et par år siden besluttede Folketinget, at sager om overgreb mod børn ikke længere forældes. Det gjorde politikerne, fordi et barn ikke selv kan anmelde et overgreb og heller ikke kender sine rettigheder. Samme regler burde gælde for mennesker med udviklingshandicap, der er blevet mishandlet. Uanset om de var børn eller voksne, da det skete. Det mener Julie Kampmann Grønning.

”Det arbejder vi stadig for. Vi håber også, at ULFs medlemmer snart kan få erstatning fra staten uden at skulle igennem en retssag,” siger hun

Indtil da råder Julie Kampmann Grønning ULFerne til at passe godt på de beviser på overgreb, de måske har. Det kan fx være billeder af skader.

”Man kan også få hjælp fra Børns Vilkår til at finde papirer om sin sag. Det er det, man kalder akt-indsigt. Mange overgreb er nemlig dokumenteret skriftligt,” siger hun.



Næsten 500 kvinder blev i årene 1923 til 1961 anbragt på Sprogø, fordi man ikke ville have dem i samfundet. Kvinderne blev steriliserede, så de ikke kunne få børn, sat til hårdt arbejde og holdt langt væk fra mænd. Nogle af dem nåede dog at blive gravide, inden de kom til Sprogø.



Den historiske undersøgelse om overgreb ligger her:
<https://www.ft.dk/samling/20211/almdel/SOU/bilag/181/2557188.pdf>
Hvis du scanner QR-koden, kommer du direkte derind.



Overgreb var ikke noget, man prøvede at skjule i gamle dage. Advokatfuldmægtig Julie Kampmann Grønning fra Pramming Advokater opfordrer derfor ULFere til at søge akt-indsigt i deres egen sag. Ofte har institutions-personale og ledelse nemlig selv beskrevet, hvad de har gjort mod mennesker med udviklingshandicap.

Selv om 95-årige Regine Løndorf (th. i billedet) endte med kun at få 50.000 kroner i byretten, baner hendes sag vej for, at flere ULFere fremover lettere kan få erstatning for overgreb. Regine Løndorf er her fotograferet under afsløringen af mindesmærket for de mange piger, der ufrivilligt blev isoleret, tvangs-steriliseret og genopdraget på Sprogø i årene 1923-1961. En af de "piger" var Regine Løndorf, og hun har nu fået rettens ord for, at hendes menneske-rettigheder blev krænket.
Foto: Lars Gjermandsen



Vil du have hjælp til akt-indsigt om din egen sag, kan du prøve at ringe til Børns Vilkår på 35 55 55 59 mellem klokken 9 og 12 på hverdage. Du kan også skrive på bv@bornsvilkar.dk. Børns Vilkår har hjulpet flere af dem, der var udsat for overgreb som børn. Så det er værd at prøve.

Nikolaj er med til at lave Aabenraas handicap-politik

ULF vil have flere ULF-medlemmer ind i landets 98 kommunale handicapråd.

TEKST OG FOTO: DORTE BERIT BONNICHSEN

ULFs hovedbestyrelse vil arbejde for, at flere ULF-kredse kan sidde med i de handicapråd, som findes i alle Danmarks 98 kommuner. Handicaprådene arbejder for at skabe bedre forhold for de borgere, der har et eller andet handicap.

Medlemmerne bliver udpeget lige efter kommunalvalget. Og efter kommunalvalget i november blev kasserer og repræsentant i ULFs hovedbestyrelse, Nikolaj René Christensen, valgt til at sidde med i Aabenraa Kommunes handicapråd.

Politikere lytter

Forleden var han til sit første møde i rådet med Dorte Berit Bonnichsen fra ULF-kontoret som støtte. Det var en rigtig god oplevelse, som Nikolaj Christensen da også havde glædet sig til.

"Det er nyt og spændende. Jeg kender et par af medlemmerne i handicaprådet i forvejen. Så jeg kan både gå til dem og Dorte, hvis der er noget, jeg lige har brug for at vende," siger han.

Det gælder nemlig om at være rigtig godt forberedt, når man skal forhandle med politikere. De skulle gerne blive klogere på, hvordan det er at leve med et handicap og være afhængig af hjælp fra det offentlige.

Formøder og venner mødes

I Aabenraa er der formøder inden alle møder i handicaprådet. Så alle rådets medlemmer er velforberejede, inden det rigtig går løs.



Nikolaj Rene Christensen venter på at komme ind til formøde.

Mens Nikolaj sad og ventede på at komme til formøde, mødte han Lena, en gammel ven, som han kender fra en klub i Haderslev. Lena arbejder med trafiksikkerhed og parkering, så hun forærede Nikolaj et par gratis reflekser til at bringe lykke. Både på møderne i handicaprådet og ude i trafikken.

I handicaprådet bliver du hørt af politikerne

Alle kommuner i Danmark skal have et handicapråd, hvor politikere og kontorfolk fra kommunen sidder sammen med mennesker med handicap for at skabe den bedst mulige handicappolitik i kommunen.

Rådet rådgiver kommunal-bestyrelsen i sager, der handler om borgere med handicap.

ULFere, der får en plads i ét af de lokale handicapråd, kan både få vigtige kontakter og være med til at bestemme, hvad der skal ske i kommunen.

Halvdelen af medlemmerne i et handicapråd vil typisk være borgere med handicap. Fordi de er eksperter i at leve med den handicap-politik, der gælder.

Medlemmerne bliver udpeget lige efter et kommunalvalg, så løbet er kørt for denne gang. Og der er god tid til at forberede sig til næste valg i 2029.

Der findes også et handicapråd (DCH), som dækker hele landet og rådgiver Folketinget. Det har adresse i Brovst, Nordjylland.

Søstærk journalist med store leder-evner

TEKST OG FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

Kirsten Bastholm (64) er ikke bare forperson for ULF Odense Kreds. Hun har også været med så længe, at ULF-sagen går fra hjertet og helt ud i fingerspidserne. Gennem 27 år har Kirsten stået i spidsen for Odense Kreds. Og hun har udviklet sine leder-evner gennem alle årene.

"Det er jo mit ansvar, at medlemmerne får nogle gode oplevelser med ULF-fællesskabet. At de får lyst til at være

med. Jeg har også et ansvar for, at de andre bestyrelses-medlemmer i Odense Kreds kan mærke, at de er værdsatte og bliver set, når de gør noget godt for ULF-fællesskabet," siger forpersonen, der blandt andet er kendt for at belønne de fynske ildsjæle i kreds-bestyrelsen med små gaver ved juletid.

En ægte ULF-dynamo

Kirsten Bastholm sprudler stadig af idéer, omsorg for fællesskabet, energi og engagement, selv om det snart er 30 år siden, hun blev overtalt til at gå ind i ULF-arbejdet. "Det var Lissy Simonsen, som i dag er forperson for ULF Frederikshavn Kreds, der hvervede mig og hjalp mig i gang. Det er jeg hende evigt taknemmelig for," understreger Odense-forpersonen. Ved siden af ULF arbejder hun blandt andet som journalist i Aarup og for HandiPressen på Sølund Musik-Festival.

Desuden nedstammer Kirsten fra spanske søfolk, der kom til Marstal under 1. Verdenskrig. Hun har været gift med Per siden 2005, og så er hun politisk aktiv i SF (Socialistisk Folkeparti).





Lækkert
hotel med
5 ***** og
5 pools



Kreta -smukke farver og Krystalklart hav juni 2026

Tag med ULF Ferie til smukke Kreta. Vi skal bo på 5-stjernede Hotel Porto Platani Beach Resort & Spa. Et flot strandhotel med et væld af lækre faciliteter.

Hotellet byder på intet mindre en 5 pools, samt Jacuzzi og sauna. Du har rig mulighed for at læne dig tilbage og nyde solstrålerne med en drink i hånden eller snuppe en tur i det dejlige Middelhav.

Ønsker du at udforske området, er der kun 100-500 meter til byens butikker, restauranter og barer. Hvis du har lyst til længere eventyr ligger Chania omkring 10 kilometer fra hotellet, og derudover udbyder Bravo tours en række forskellige udflugter, som i hører mere om når i ankommer til Kreta.

Hotellens værelser er hyggeligt indrettet og alle har egen balkon eller terrasse.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 19. juni 2026

Hjemkomst: den 26. juni 2026

Pris pr. person i delt dobbeltværelse: **11.600,-**

Tillæg for eneværelse: 3.700 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København – Kreta t/r
- Mad ombord på flyet
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel Porto Platani Beach Resort*****
- All Inclusive
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk


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

Restbeløb ved dobbeltværelse: 8.600 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 12.300. kr.

Restbeløb betales senest d. 1. april 2026

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

Tilmeld dig her 

Kun
50 m til
stranden



Demens kan forebygges

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN

ULFs hovedbestyrelse ønsker bedre sundhed for ULFere. Indsatser mod demens skal blandt andet være bedre.

Mennesker med udviklingshandicap er nemlig i høj risiko for at udvikle demens. Men man kan faktisk gøre noget for at forebygge sygdommen.

TRE TING DU SELV KAN GØRE FOR AT FORBYGGE DEMENS:

- **Ryd op og ryd ud.** Rolige rammer giver ro i hovedet. Så få hjælp til at gøre dine omgivelser hyggelige og overskuelige.
- **Skriv eller fortæl din livshistorie.** Giv dig tid. Find billeder. Få nogen til at hjælpe med at sætte årstal på.
- **Brug tid med venner.** Al kontakt med levende mennesker er faktisk godt.



Kilde: Rapporten Indsatser til borgere med udviklingshandicap og demens ligger her: https://vpt.dk/sites/default/files/2022-11/Indsatser-til-borgere-med-udviklingshandicap-og-demens_rapport.pdf

Annette Hansen fra Odense anbefaler lydbøger:

Kvindelig kriger i mændenes verden



Throne of Glass: Kongens Forkæmper af Sarah J. Maas er den første af en serie på otte bøger i genren "high fantasy". Sådan kalder man bøger og film, som foregår i en helt anden verden. Omdrejningspunktet i bog nr. ét er en kvindelig snigmorder Celaena Sardothien, som er blevet forrådt og afsoner sin straf i saltminerne.

Hun får en chance, da kronprinsen af Adarlan giver hende muligheden for at deltage i en konkurrence om at blive kongens forkæmper. Hendes modstandere er udelukkende mænd, lejesoldater og kriminelle, som er fulde af beskidte tricks.

Celaena befinder sig som en fisk i vandet med sin kamptræning og kronprinsen, der lægger an på hende. Ingen ved dog, at ondskaben lurer under slottets mure.

Sol, sommer og spejderliv



Kæmpe spejderlejr søger hjælp fra frivillige ULFere i juli måned.

"Alle ind i fællesskabet" er mottoet for Spejdernes Lejr 2026, der kommer til at fylde det meste af Naturpark Hedeland ved Hedehusene og Roskilde med telte til 30.000 deltagere.

Og med det motto inviterer spejderbevægelsen blandt andet frivillige ULFere med som hjælpere både før og under selve spejderlejren. Fra 15.-18. juli kan man være med til at bygge lejren op. Og fra den 18. til den 26. går det for alvor løs med aktiviteter, bålhygge, skæg og ballade.

Det er gratis at være med i Team Lejrhjælper, hvis man altså overnatter udenfor lejren og har madpakke med. Ellers må man betale for mad og overnatning. Fx i "Solsikkelejren", der er specielt indrettet til mennesker med forskellige handicaps.

Du kan melde dig alene eller sammen med andre, som du så følges med rundt.

Lyder det spændende, og vil du gerne vide mere, kan du kontakte Jannik Augsburg: jannik.augsburg@sl2026.dk, 30 58 78 88.

Du kan også finde en brochure her: <https://spejderneslejr.dk/wp-content/uploads/2025/10/Folder-Frivillig-hos-spejderne-lejrhaelpere-SL2026-ver4-2025-09-28.pdf>



Et lykkebringende nytår til jer

TEKST & FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

Lørdag 10. januar blev der holdt nytårstafel for alle medlemmer af ULF Vejle Kreds.

Maden kom udefra, musikken fra en lejet jukebox og der blev spillet bankospil med masser af fine gaver. Nytårskuren i Vejle er efterhånden blevet en stolt tradition, som medlemmerne i Vejle glæder sig til.



Malene Ormstrup fra Vejle:
Jeg synes det er helt vildt fedt. Godt fællesskab. Vi snakker alle sammen sammen.



Rasmus Bjerregaard Andersen fra Brejning:
Det har været et godt arrangement. Vil også gerne ud at spille bowling, spise eller bare hygge os lige som i aften.

Rune Apostoli fra Vejle:
Rigtig god fest. Vi har det godt sammen. Og så er det altid dejligt at komme ud at spise.

Nytår skudt ind med "festen i festen" + forfesten

Plets kud fra en fantastisk aften.



FOTO: HANNAH WAITZ OG KIRSTINE HANSEN

39 glade ULFere var med til at skyde det nye år ind på Hotel Pejsegården, der har holdt nytårsfester for gæsterne lige så længe, nogen kan huske.

De seneste år har ULF Ferie reserveret pladser og skabt en ULF-fest i festen, som vækker stor begejstring.

IKKE sidste gang

"Jeg var med for første gang. Og det bliver IKKE den sidste. Så meget er sikkert," som én af de glade nytårsgæster, Jan Rode Nikolajsen fra Uldum, sagde til ULFnyt i januar. "KANONfest!," tilføjede han. Ja, så er det sagt. Og tydeligere kan det vist ikke siges.

For at give ULFerne mulighed for at overkomme det hele samt at få hygget maks. har ULF Ferie valgt at lave nytåret til en todages-fest med to overnatninger.

Femretters og fest til fem om morgenen

ULFerne ankommer 30. december til middagsmad på hotellet og nytårsaftensdag er der booket bowlingbaner, så gæsterne lige når at blive rystet godt sammen inden den store fest.

Denne gang blev der serveret en femretters til champagnen, og festlighederne varede til klokken fem om morgenen 1. januar, hvor de sidste trætte dansefødder slæbte sig i seng.





Nyårsmenu

- Snacks -

Bruscarde - rygeostcreme - friteret kastanø
Bruschetta - frisk salsa

Førret

Stegte lammsvinger - salvie - skummet bisque - syltet rødøg

Mellemret

Svamperisotto med brændt ost og trøffelolie

Hovedret

Beef Wellington
Serveres med græskar pure, sauteret broccolini
palmekåls chips - Pomme fondant
Hertil sauce bordelaise

Ganerenser

Citron sorbet med Mynte

Dessert

Gateaux Marcel - Amarene sauce - kirsebær is

HOTEL
Pejsegården



Blade fra Ingas dagbog

35 ULFere og fire frivillige var med på turen til den græske ø Rhodos i uge 40. Hotellet: Sol by Melia Cosmopolitan. En af deltagerne Anni Mathiesen fortæller:

"Vi måtte selv gå ned til byen og ned til stranden. Om aftenen sad vi i poolbaren og fik drinks og spillede yatzy," fortæller hun.

Turen var med alt betalt. Også mad og drikkevarer, transport til og fra lufthavnen, danske guider, gode muligheder for gangbesværede samt hjælp og støtte fra frivillige.

Inga Ørbæk Madsen fra ULF Århus Kreds skrev dagbog på turen, og hun har givet redaktionen lov til at plukke lidt.

Søndag 28/9 2025

I dag har jeg været sammen med Peter og Allan nede og se byen.

Vi var inde på en sportsbar, hvor en græker lærte dansk af turisterne.

Vi fik kaffe og en hollandsk øl.

Barstolene havde bikinitrusser malet på. Og på bordene var et billede af Elvis. Det var sjovt.

Om aftenen på hotellet fik vi en "sex on the beach" Jeg fik tre drinks.

Og så tog vi sammen med de andre hen for at se jazz-cabaret.



Tirsdag 30/9 2025

I dag skal jeg ned og bade igen

– sammen med de andre. Det bliver hyggeligt. Skal også på udflugt og til vinsmagning senere ...

Onsdag 1/10 2025

I dag var der én af de frivillige – Karina, som holdt fødselsdag nede i byen.





Torsdag 2/10 2025

I dag har jeg fødselsdag. Paul ringede til mig og ønskede tillykke. Der var flag på morgenbordet rundt om min tallerken. Nede ved svømmepølen er der vandgymnastik og god musik. Efter aftensmaden vil jeg i baren og se, om jeg kan få en lumumba. Det ønsker jeg mig. Fødselaren blev 51 år, og hun havde en god fødselsdag.

Fredag 3/10 2025

Klokken 18.15 er der fest = god mad. Det er godt at holde fest.



AARHUS:

Køllesving og fyldte julemaver

TEKST: SØREN RASMUSSEN
FOTO: JOHN MELIN

Festen i Smilets By begyndte med et hyggeligt spil minigolf. Det gav god appetit til den dejlige julemad bagefter.

Kredsens julefrokost er noget, medlemmerne glæder sig til længe. Familie og venner var også velkomne og betalte samme pris som medlemmerne.



Søren Rasmussen

**FREDERIKSHAVN:**

Julemad og nye venskaber

TEKST: JACOB HOLMBACH
FOTO: POUL FROST

Det var som altid hyggeligt at være sammen med alle ULFerne, da ULF Frederikshavn Kreds holdt julefrokost 22. november på Cafe Ulla Therkelsen i Aalborg. Mange mødte op, og nye venskaber opstod. Samværet og gensynsglæden betyder rigtig meget. Jeg fik selv tre nye venner.



Jacob Holmbach

**SVENDBORG:**

Formandstale og frit valg

TEKST: LINE DEURMANN • FOTO: SVEND ERIK PEDERSEN

18 ULFere deltog i ULF Svendborg Kreds' årlige julefrokost på den lokale Restaurant Asia.

Restauranten har en stor kinesisk buffet, så alle kunne gå op og tage lige så mange gange, de ville. Det blev en dejlig aften med hygge, snak og spisning af både mad og is. Formand for ULF Svendborg Kreds, Svend Erik Pedersen, holdt en flot tale om, hvad kredsens havde lavet i løbet af året.



HORSENS:

Rigtig jul dufter af Dollys

TEKST & FOTO: TINA MADSEN

14 ULFere havde meldt sig til julefrokost i ULF Horsens Kreds på Dollys, der ligger på Horsens Havn. Det blev en dejlig aften, hvor alle var glade, hyggede sig og blev godt mætte.

Der blev først serveret sild, fiskefilet, æg og rejer sammen med hjemmebagt rugbrød og franskbrød. Så kom der medister med julekål, rødbeder, sennep og kanelukker. Derefter andesteg med rødkål, brune kartofler, sovs og tyttebærsyltetøj. Og til slut risalamande.



SZCZECIN:

Sjove shoppeture i by med svært navn

I december havde ULF Ferie arrangeret en juletur til den polske by med det kringledede navn; Szczecin. Egentlig udtales det bare Stetin, men tungebrækkende ser det jo ud. Med på turen var forperson for ULF Køge Kreds, Maria Tøndering, som blev meget begejstret for hotellet Radisson Blu. Deltagerne var blandt andet lidt rundt for at shoppe i centre og på julemarkeder.

"Jeg købte tre par øreringe og en engel, der passer på to små børn," fortæller Maria Tøndering, som havde en dejlig tur i verdens bedste selskab.



VEJLE:

Bagefest for fulde kagedåser

En af de mest populære fælles aktiviteter i ULF er Vejle-kredsens julebagedag. Her kommer medlemmerne i god tid inden jul og bager alt fra havregrynskugler og vaniljekranse til mere specielle ting såsom de sønderjyske "gode råd".

Deltagerne har det sjovt, får en dejlig frokost sammen og kan sidst på dagen fylde deres medbragte kagedåser til den søde højtid.

"Man hygger sig sammen og får klaret julebagningen på én dag, mens man lærer nye mennesker at kende," siger Ditte Lerager fra Vejle. Hun vil i det hele taget gerne slå et slag for de mange gode aktivitets-tilbud i Vejle Kreds, hvor hun bor.

"Jeg er med til fællesspisning hver anden tirsdag, og så var der nytårstaflet forleden, spejderturen og nu bagning," smiler hun.



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 vigtigt, 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**

GLAD MAND SØGER SØD PIGE

Mit navn er **Brian**, jeg er 44 år og søger en rigtig sød pige at mødes og snakke med. Måske kan vi blive kærestepar på sigt, hvem ved...

Jeg bor i bofællesskab på Djursland – omgivet af skøn natur med skov og strand. Af natur er jeg en glad person med let til smil, der har en god humor, synes jeg selv. Elsker et godt spil Uno, mens jeg hører fodbold i radioen. Randers FC er mit favorithold.

Fire gange om ugen arbejder jeg på et aktivitetscenter. Det er jeg glad for.

Min fritid går med at se film, høre musik, gå ture, tage til koncerter og se musicals. Jeg er glad for min familie og bruger gerne tid sammen med dem.

Lyder jeg som én for dig, så kontakt mig gerne på **20 76 31 04**.

Venlig hilsen **Brian**



ER DU KVINDEN I MIT LIV?

Hej, jeg hedder **Kurt** og leder efter en kæreste på min egen alder, altså 60-70 år. Vi kunne besøge hinanden og evt. mødes på Værestedet Perlen i Aalborg.

I min fritid laver jeg perleplader, og jeg kan godt lide at være på højskole. Jeg har allerede været på Djurslands Folkehøjskole to-tre gange.

Jeg er meget interesseret i at skrive om min skoletid på computeren.

En anden interesse, jeg har, er løb. Jeg har tre medaljer fra Perlerun i Aalborg.

Oprindeligt er jeg fra Fyn, men jeg bor i Nørresundby.

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

Med venlig hilsen **Kurt**

SØD KØBENHAVNER SØGES

Hej piger. Mit navn er **Jens**, og jeg er 61 år. Nu søger jeg en sød pige i Københavnsområdet. Mine interesser er min computer og god musik, som man kan danse til. Som person er jeg en sjov og medfølelsesfyldt fyr, der glæder sig til at høre fra dig.

Varme hilsner **Jens, 23 70 68 57**.

KÆRLIGHED NOK TIL DIG

Hejsa, jeg er en fyr på 44 år, der kommer fra Herning af. Mit navn er **Mads**, jeg hjælper med at lave mad i Føtex, og nu er jeg på jagt efter en sød og dejlig kæreste, man kan stole på. En som ikke er utro. Hvis det passer på dig, og hvis du også gerne vil have kærlighed, så synes jeg, du skal skrive til mig.

Kontakt mig på **42 45 46 32** og send meget gerne et foto af dig selv. Håber at høre fra dig snart.

Knus fra **Mads**

MÅSKE KAN DET UDVIKLE SIG

Mit navn er **Georg**. Jeg er 63 år og fra Skanderborg, nærmere betegnet Voerladegård, hvor jeg bor i bofællesskabet Solsikken.

I første omgang søger jeg en veninde. Måske kan det udvikle sig til mere hen ad vejen, hvem ved.

Du skal helst bo i omegnen af Skanderborg, så vi indimellem kan besøge hinanden. Bare et par timer ad gangen. Du må gerne være jævnaldrende med mig.

Jeg interesserer mig for at lytte til musik, it, ridning, gamle danske film, koncerter og motorsport, som jeg både

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

nyder at se ude og på tv. Jeg arbejder i Klub Charlie på Skanderborg Aktivitets Center og er selv 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**

UNG MAND SØGER NYE VENNER OG KÆRESTE

Mit navn er **Jacob**, og jeg er 35 år.

Jeg bor i Tinghøj ved Varde, er ansat i ULF, FDF-leder og frivillig i teater-foreningen 7-kanten i Varde.

Nu leder jeg både efter en kvinde-kæreste og en ven som skal være en mand. Helst på min alder og i mit lokalområde omkring Varde.

Du kan kontakte mig enten på sms eller ringe til mig på **61 99 40 00**.

Jeg glæder mig til at høre fra dig!

Jacob



DU SKAL BARE VÆRE SØD OG LOYAL

Jeg hedder **Sara**, er 22 år og 158 cm høj. Mit stjernetegn er Tvilling, og jeg søger både venner og vensinder. Er også åben for et kæresteforhold. Du skal være mellem 18 og 27 år. Jeg har ikke mange krav, udover at du er sød og loyal.

Du er velkommen til at kontakte mig på **24 23 18 11**.



DU SKAL BO I NÆRHEDEN OG UDEN TRAPPER

Jeg er en sød pige på 56 år, der bor i Vestbjerg ved Aalborg. Du er på samme alder som jeg og bor ikke for langt væk. Randers er OK, men så heller ikke længere væk. Der skal helst ikke være for mange trapper, dér hvor du bor. For det kan jeg ikke klare længere. Og vi skal kunne ses hos både dig og mig. Gerne i weekenderne. Måske kan vi vise hinanden vores fritids-interesser? Jeg kan fx godt lide at komme i kirkecentret, hvor jeg bor. Vi synger og spiser sammen, og når vi går, får vi blomster med hjem.

Kærlig hilsen **Anethe, 26 11 23 06**

SØD KÆRESTE SØGES PÅ FYN

Jeg ønsker mig en kæreste, som forstår at snakke om tingene. Han må gerne have en bil, så vi kan komme lidt rundt og lave noget sammen. Hvis du er god til at lave mad som fx flæsketeg eller rullesteg, er det et plus. Jeg ryger ikke og drikker ikke alkohol.

Min kæreste må gerne komme fra Fyn. Jeg vil gerne til koncerter og ud at spise sammen. Og gå på museum. Jeg vil gerne mødes først ude i byen, fx i Rosengårdscenteret, så vi kan se hinanden lidt an, lære hinanden at kende og få en idé om, det er det rigtige, inden vi mødes i min lejlighed.

Kærlig hilsen **Ann-Britt**
Billetmærke 2812

Send et brev til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle med Ann-Britts billetmærke på. Så sender ULF brevet videre til hende uden at åbne det.



SYDJYDER SE HER

Hej, alle I dejlige damer. Jeg hedder **Carsten**, og jeg er 37 år. En sød, rolig fyr som søger en sød pige-kæreste. Du skal helst bo i Vejle eller Give og være imellem 37 og 45 år.

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

Du må skrive eller ringe til mig på **23 64 54 52**.

Kærlig hilsen **Carsten**

FANG EN LOLLIK

Jeg hedder **Thomas**, er 48 år og bor i Rødbyhavn.

Jeg kan godt lide at gå ture, se film samt lave Lego og elektriske tog.

Nu søger jeg en jævnaldrende kvinde til venskab og på sigt kæreste.

Skriv eller ring på **23 96 09 47**.

LOLLAND KALDER

Jeg hedder **Peter**, er 40 år og bor i Rødbyhavn. Mine interesser er at se film og krimier, strikke, gå ture og gå til fester.

Nu ønsker jeg mig en sød pige-kæreste.

Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Skriv eller ring **41 13 02 04**.

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

30-ÅRIG SØGER SØD KÆRESTE

Jeg hedder **Christoffer**, er 30 år og søger en sød kæreste. Jeg kan godt lide at rejse, bygge med LEGO og tage en god snak. Gerne om historie. Vil du lære mig at kende? Så tag kontakt på **22 58 48 12**.



SJÆLLÆNDER SØGES

Jeg hedder **Christina**, er 52 år og bor i Frederikssund. Nu søger jeg en mande-kæreste på 52-55 år og helst fra Sjælland. Du skal respektere mig, som er jeg er. Jeg har rollator og kan ikke finde ud af at tage med offentlig transport. Du kan skrive eller ringe til mig på **51 30 11 52**.

MAND SØGER MAND

Jeg søger en mand, som kan lide at hygge med film og er mellem 18 og 40 år. Jeg er fra Herning og kan godt lide at spille på min pc og se tv. Du kan kontakte mig på **91 56 59 95**.

LAD OS DELE INTERESSER

Sød ung fyr på 41 søger en kæreste. En der vil med ind og se fodbold og håndbold og spille PlayStation sammen med mig. Det skal være en, som deler mine interesser. Jeg vil gerne dele resten af mit liv med dig. Jeg sidder i kørestol og skal have en ledsager med mig ud. Du skal være kvinde, gerne mørkhåret og bo i Hovedstadsområdet. Skriv til mig på jonalasinf@gmail.com.



Venlig hilsen **Jonas Palasin**

VENINDE PÅ FYN

Mit navn er **Pernille**, jeg er 25 år gammel og bor i Odense. Jeg søger en veninde at hygge med i hverdagen. Mine hobbyer er at være kreativ, gå ture og se danske film. Det kunne være hyggeligt at finde en, der vil med i biografen eller på café. Håber, du vil skrive til mig, og at vi kan finde en dag at mødes. Jeg kan kontaktes på **53 65 14 01**.

Med venlig hilsen **Pernille**

KA' DU LI' KANDIS?

Jeg er en mand på snart 68 år, der bor i Lystrup nær ved Aarhus. Jeg søger en kvindelig kæreste mellem 50 og 63 år. Du skal bo i nærheden af Aarhus. Du skal have godt humør og let til smil. I min fritid kan jeg godt lide at cykle, tage ud at spise og tage til Aarhus Festuge i august/ september. Jeg er Kandis-fan. Jeg er glad for børn og har selv børn. Du kan kontakte mig på **51 51 59 83**.



Hilsen **Henning Nielsen**

DIN NYE VEN

Jeg søger veninder og kammerater mellem 17 og 90 år. Mine interesser er Kandis-koncerter, Skive Lykke Festival og Sølund Musik-Festival. Ring eller skriv til mig på **60 73 51 41**. Jeg har min telefon 16.45-21.30.

Hilsen **Dennis**

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 at høre fra dig.



Venlig hilsen **Flemming Olsen**
29 85 40 76.

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).



HORSENS KREDS

Discofest på Hemmingway's

Onsdag 4. marts klokken 17.30-21 inviterer Lev Horsens til discofest på Hemmingway's, Heimdalsgade 4, 8700 i Horsens. Festen er for folk med udviklingshandicap, og de 100 kroner, det koster at være med, dækker både entréen, en pizza og en sodavand.

Tapas og biftur for en hund

Torsdag 12. marts klokken 16.15 har Lev i Horsens arrangeret en hyggelig bytur med tapas og film i MegaScope. Alle mødes på restaurant De España, der ligger på Torvet 20 i Horsens. Her bliver der serveret tre tapasretter og en genstand til hver. Efter maden går turen videre til MegaScope på Holmboes Alle 13b i Horsens, der viser den danske film "Begyndelser" om en families udfordringer, da moderen rammes af en blodprop i hjernen. Det hele koster i alt 100 kroner pr. deltager eller 50, hvis man er medlem af Lev Horsens.

NB: Lev gør opmærksom på, at der desværre ikke er plads til kørestole i biografen.

Tilmelding på <https://levhorsens.nemtilmeld.dk> eller scan QR-koden.

Gas og godt til ganen

Torsdag 19. marts klokken 17 til 20.45 byder Lev Horsens på god mad og levende musik i Café Amalie, Nørrebrogade 38a i Horsens. Der vil blive serveret menu, kaffe og kage, og indimellem spiller Ole Gas op til dans med Kim Larsens musik. Det koster 250 kroner pr. person + drikkevarer, som kan købes på stedet. Medlemmer af Lev Horsens betaler kun 100 kroner.

Tilmelding på <https://levhorsens.nemtilmeld.dk> eller scan QR-koden.

Gratis koncert med Gasbox

Lørdag 11. april klokken 19.30 inviterer Lev alle interesserede mennesker med udfordringer – medlemmer såvel som ikke-medlemmer af Lev – til gratis koncert på Horsens Ny Teater. På scenen står Gasbox med én af Danmarks bedste Kim-Larsen-kopier René Hejdmann. Billetter bestilles på Levs hjemmeside og skal hentes på CAUL, Center for Arbejde, Udvikling og Læring, Nørrebrogade 38a, en onsdag i marts mellem klokken 17 og 19.

Tilmelding på <https://levhorsens.nemtilmeld.dk> eller scan QR-koden.

Kryds i kalenderen

Der er stadig god tid, men 7. september klokken 16-17 holder ULF Horsens Kreds generalforsamling på adressen Nørrebrogade 38A i Horsens. Sæt kryds i kalenderen. Mere info følger her i bladet og på ulf.dk



*Tilmelding til Lev Horsens arrangementer (discofest, tapas og biograf mv.):
Scan koden eller gå ind på Levs hjemmeside for Horsens Kreds:
<https://levhorsens.nemtilmeld.dk/65/>*

Det sker i kredsene

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



ASSENS

Førstehjælpskursus

I samarbejde med ULF Odense Kreds holder ULF Assens Kreds et todages-kursus i førstehjælp. Første dag bliver 28. februar klokken 10-15, og stedet bliver Den Grønne Cafe, Tallerupvej 15, Tommerup Stationsby. Mere info og tilmelding: ULF-kontoret på ulf@ulf.dk eller 75 72 46 88.

ODENSE

Generalforsamling og caféhygge

Torsdag 12. marts klokken 16 kalder ULF Odense Kreds ind til generalforsamling i Rytterkasernen 19, 5000 Odense. Her kan man både stille op til valg, komme med gode forslag til kreds-bestyrelsens arbejde og hygge sig med andre ULFere. Konsulent på Nordfyns Højskole holder et spændende foredrag om H.C. Andersen, og efter generalforsamlingen ved halv seks-tiden giver ULF en omgang lækker mad til alle deltagerne på Cafe Hyg'li. Drikkevarer betaler man selv.

KØGE

DJ, drink og dansegulv for en tresser

Fredag 13. marts klokken 19 slår Teaterbygningen, Bag Haverne 1, 4600 Køge, portene op og inviterer alle borgere

med særlige behov indenfor til fest. Det koster 60 kroner at komme ind, og så er der allerede betalt for første drink; øl, vin eller sodavand. DJ René spiller op til dans, og festen slutter klokken 21.30. Udsatterådet og Teaterbygningen er arrangører, og man skal bare møde op. Ingen tilmelding.

KOLDING

Tur til Odense

28. marts har ULF Kolding Kreds arrangeret en tur til Jernbanemuseet i Odense. Mødested er Kolding Banegård klokken 9.45, og toget går klokken 10.00. Regn med at være hjemme på Kolding Banegård lige omkring klokken 16. Det er gratis at komme ind på museet, men deltagerne skal selv betale for transport og frokost.

VEJLE

Strikes og skønt samvær

24. april klokken fem kan alle interesserede komme med Vejle Kreds ud at bowle i Bowl n' Fun/Maximum på Enghavevej. Bagefter fortsætter hyggen med dejlig mad på The Grill. Tilmelding skal ske på kreds@ulf.dk eller ved at ringe til 75 72 46 88.

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.

QR-koder – nu med frit valg



De firkantede mosaikker, som viser vej til internettet, er åbenbart ikke alle ULFeres livret. Enkelte har klaget over kodefelterne, fordi de er for svære at bruge. Derfor har ULFnyt redaktionen besluttet, at QR-koder fra nu af altid skal forsynes med den adresse, koden viser ind til.

Så kan du helt selv vælge, om du vil scanne koden eller skrive adressen ind i søgefeltet. Ofte vil der også stå et telefonnummer i bladet, hvis du fx hellere vil ringe og tilmelde dig.

Hvis du bare er i tvivl om, hvordan man læser en QR-kode, er opskriften her:

1. Hold mobil-kamera over koden, vent og flyt evt. telefonen lidt, så den står inde i de fire hjørner, der kommer frem på skærmen. Eller skaf mere lys, hvis adressen ikke dukker op.
2. Når du kan se adressen – på billedet ses den i bunden – trykker du på den og kommer ind til det sted på internettet, hvor du kan tilmelde dig, finde en brochure eller hente et dokument.

Så slipper du for at taste adressen ind.

HUSK

QR-koder er en ekstra service. Ingen kræver, at du scanner og bruger dem!