



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD

29. ÅRGANG • NUMMER 2 • APRIL 2026

EKSPERTER I EGET LIV, UDVIKLING OG TRIVSEL

Mai-Britt sagde fra og blev hørt



FOTO: CLAUD FREDERIKSEN

Det nye rejsekort, BASISKORTET, gør mange ULFere bekymrede. Mai-Britt Nielsen fra Lolland fik i januar hjælp fra lokale politikere til at skrive et brev til daværende transportminister Thomas Danielsen (V). I brevet minder hun lige ministeren og de andre politikere om, at der altså stadig findes danskere, som hverken har iPhone, digitale betalingsløsninger eller MitID. **Læs mere om Basiskortet og ikke-digitale danskere på side 11.**

PÅ KURSUS MOD MOBNING

Spændende viden
øger selvværd.

side 7-9

SORGGRUPPER VIRKER

ULF hjælper med at
dele svære følelser.

side 13

SVAMP GØR ANNETTE HJEMLØS

Rapport fra en
genhuset ULFer.

side 17

FORPERSON FOR ULF OG ANSVARSHAVENDE

Lars Gjermansen

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
Fredag	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, FORPERSON FOR ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Mød os online

I ULF er vi ikke bare glade for vores medlemmer.

Vi ER vores medlemmer. Uden medlemmer intet ULF.

Både for mig og for næstforperson Jette Tastesen er det derfor afgørende at være i kontakt med dig som medlem. Snakke sammen. Mødes og lytte til hvad der er vigtigt for dig lige nu.

Derfor håber vi, at rigtig mange medlemmer vil mødes med os på Teams, når Jette og jeg til april blænder op for "Mød din forperson".

29. april, 27. maj og 17. juni mellem klokken 19 og 20 kan du gå ind på

ULFs aktivitetslink (scan QR-koden eller tast adressen derunder) og få en rigtig god snak om alt, hvad du lige synes er vigtigt, at ULF arbejder for. Ris, ros og alle er velkomne.

Håber, vi ses dér!



www.ulf.dk/aktiviteter/



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: ulf@ulf.dk

Stof til ULFnyt nummer 3 skal være
fremme senest **4. MAJ 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 Skagens smukke lys og Læsø's hvide guld



Nordjylland - Skagen og Læsø august 2026

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

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

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

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

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

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 12. august 2026

Hjemkomst: 16. august 2026

Pris pr. person i dobbeltværelse:

9.500,-

Tillæg for eneværelse 2.250 kr.

OBS! Turen er IKKE egnet for gangbesværede.

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

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Frederikshavn t/r
- Sandwich i bussen på afrejsedagen
- Overnatning på Hotel Jutlandia i Frederikshavn
- Lækker morgenmad og 2 retters aftensmad på hotellet
- Tur med færgen til Læsø. Museumsgården
- Tur til Skagen. Den tilsandede Kirke, Gl. Skagen, og Grenen.
- Tur til Hirtshals, Vesterhavet og Nordsø Oceanarium
- Udflugter med dansk rejseleder og lokalguide (inkl. entréer)
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

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: 6.500 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 8.750 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. juli 2026

Tilmeld dig her 



Mobning



er aldrig offerets egen skyld

ULF Aabenraa Kreds inviterede på kursus i anti-mobning 19. februar.

"Mobning er det, som sker, når en person over længere tid holdes ude af en gruppe (fx klassekammeraterne eller en vennegruppe). Det kan ske ved, at personen ignoreres, holdes udenfor, bagtales, latterliggøres eller behandles nedværdigende."

SUNDHED.DK



TEKST & FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

På ULF-kurset "Mobning, nej tak!" lærer man at erstatte mobning og mistro med fællesskab og trivsel. Mobning opstår nemlig ikke, fordi der er nogen, der "lugter", eller ser anderledes ud. Mobning opstår, når et fællesskab er utrygt at være i. Det er aldrig ofrets egen skyld.

Trykke mennesker mobber ikke

Rigtig mange mobbere forfølger eller udelukker andre, fordi de selv er bange for at blive mobbet. Det er ligesom en sygdom, der spredes sig. Og kuren mod den sygdom hedder "trykke fællesskaber".

Hvis man ved, at man nok skal blive samlet op, set og forstået af de andre, kan man bedre klare lidt utryghed: At blive jaloux, begå fejl eller være uvenner med nogen – uden at "komme til" at mobbe, altså angribe eller nedgøre nogen. I et godt fællesskab er det OK at være uperfekt, så længe man bare PRØVER at passe på det fine fællesskab.

Mobning føles forfærdeligt

Mennesker er sociale dyr. Oprindelige folk har ikke kun-

net overleve uden flokkens støtte og accept. Derfor føles det stadig som om, verden går under, hvis flokken peger fingre eller vender ryggen til én.

I dag kan man også blive mobbet på internettet. Her er mobberne måske vildtfremmede, man aldrig har mødt. Mennesker, der sidder ét eller andet sted og keder sig eller føler sig ensomme, kan lige kortvarigt mærke lidt glæde ved at såre en eller anden på sociale medier eller i tekstbeskeder. Det virker måske et minut. Men ingen får det for alvor bedre af at ødelægge andres trivsel. Selv hvis mobberen bliver kaldt sej, er det en flad følelse.

Aldrig OK

Det er der desværre bare mange mobbere, der ikke helt har fattet. De bliver ved med at tro, det virker. Prøver igen og igen. Det eneste, man kan gøre ved internet-mobning, er derfor at blokere, slette og anmelde. ALDRIG gå alene med det. For mobning er psykisk vold, der giver usynlige ar på sjælen. Ikke noget man bare skal finde sig i eller prøve at være ligeglad med.



Mennesker forbinder sig til hinanden og er også meget afhængige af hinanden. Det blev tydeligt for deltagerne, da det store garnnøgle gik på omgang. Hvis der ikke er plads til alle, bliver fællesskabet svagere og mere utrygt. Man skal være sammen om at samle fællesskabet op igen.



Mange mobbere er slet ikke klar over, hvor ondt det gør på andre, når de udelukker eller gør nar ad nogen. Måske gør de det bare, fordi de selv rigtig gerne vil lukkes ind og være med.

Garn som symbol for sammenhold

Summasummarum: Det eneste, der rigtig virker imod mobning, er at passe godt på de gode fællesskaber, som jo er den bedste medicin imod mobning og mistrivsel. Alle er nødt til at spille med. Lige så snart én bliver lukket ude eller opfører sig dårligt, breder smitten sig.

Ude i de virkelige fællesskaber, hvor mennesker ser hinanden i øjnene, kan man gøre forskellige ting for at holde mobning og mistrivsel på afstand.

En "klassisk" ULF-øvelse går ud på, at deltagerne ruller et garnnøgle ud, mens man giver det videre til hinanden. Alle skal have fat i snoren mindst én gang. Derefter får nogen besked om at give slip. Og pludselig bliver det tydeligt, hvor slapt og usikkert man forbinder sig til hinanden, når alle ikke er med.



Nikolaj Christensen fra Aabenraa fik meget ud af anti-mobbe-kurset:

"Det var et virkelig godt kursus om at håndtere konflikter på en god måde. Hvis man ikke får snakket med nogen, men går med konflikten indeni hovedet, kan det måske gå ud over andre, som det ikke skulle gå ud over," som han siger.

Og at et stærkt og sundt fællesskab skal have plads til dem, der er anderledes. Efter kurset fik alle en mappe med de vigtigste pointer.

"Styrke er ikke at dominere andre, men at løfte dem op."

CITAT: MICHELLE OBAMA, TIDL. FØRSTEDAME I USA





FOTO: REJSEKORT & REJSEPLAN A/S



FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

Husk nu, at ikke alle kan bruge en smartphone

Politikerne lyttede, da Mai-Britt Nielsen advarede dem imod at glemme borgere, der ikke er digitale.

Det gamle blå og hvide rejsekort er forældet og synger nu på sidste vers. Til maj lukker rejsekortet helt og bliver afløst af BASISKORTET.

Det har gjort mange ULFere skeptiske og bekymrede.

- Bliver det dyrere at tage tog og bus?
- Bliver det for svært – SKAL man være digital?
- Virker det mon lige så godt som det gamle?

Mange ULFere har nemlig dårlige erfaringer med nye systemer og digitalisering.

"Jeg forstår ikke, hvorfor alt skal være så robotagtigt. Vi er jo mennesker," som Mai-Britt V. Nielsen fra ULF Lokalkreds Lolland-Guldborgsund siger.

I januar delte hun sin bekymring med byrådet og Lolland-Falsters Folketidende. På alle udsatte borgeres vegne. Mai-Britt Nielsen er nemlig også formand for brugerrådet under Center for Handicap i Lolland Kommune.

"Og der blev lyttet til mig. Jeg blev faktisk taget seriøst," siger Mai-Britt V. Nielsen. Med hjælp fra en lokal-politiker fik hun sendt et brev til daværende transportminister Thomas Danielsen (V). I brevet advarede hun dem, der bestemmer, imod at glemme de borgere, der af en eller anden grund ikke kan bruge betalingskort og andre digitale løsninger. Og lokalavisen brugte to sider på at fortælle om Mai-Britts kamp.

"Hvis andre ULFere har en vigtig sag, de gerne vil have politikerne til at tænke over, må de gerne ringe til mig og få gode råd," siger hun.

Fakta om det nye Basiskort

ULFerne er ikke alene om at være bekymrede for rejsekortets afløser, Basiskortet. "Rejsekort & Rejseplan A/S" oplyser blandt andet, at:

- Det nye Basiskort med eller uden navn kan tankes op derhjemme eller på et salgssted med kontanter eller betalingskort. Ligesom det gamle rejsekort.
- Salgsstederne bliver i det store og hele de samme som for det gamle rejsekort. En liste over salgssteder vil blive lagt op på rejsekort.dk/basiskort.
- Hvis man ikke er digital, kan man få en regning sendt med posten en gang om måneden for alle sine rejser. Denne ordning kræver dog, at man ikke har MobilePay, netbank mv. Du kan ringe til Rejsekort Kundeservice og høre nærmere: 70 11 33 33.
- De penge, der står på dit gamle rejsekort, bliver automatisk udbetalt til din Nem-konto. Hvis der ikke er navn på rejsekortet, kan du få pengene udbetalt på et salgssted.

KILDE: REJSEKORT & REJSEPLAN A/S

Sorgen skal deles – ellers vokser den

ULFs sorggrupper og sorgkurser er en succes ude på bosteder og aktivitetssteder.

Sorg og tab gør livet svært for alle mennesker. Ekstra svær er sorgen for de mennesker, som af en eller anden grund ikke kan dele sorgen med andre. For selv om sorgen aldrig helt forsvinder, bliver den altså lettere at leve med, hvis andre føler med én og forstår, hvad det er, man går igennem.

Da næstforperson i ULF, Jette Tastesen, mistede sin mor, Zitha, til kræft i 2023, havde hun også svært ved at finde nogen at dele sorgen med. Selv om hun har et stort netværk af søde og støttende mennesker, passede sorgen bare ikke ind i nogen dagsordener.

”Min far og min søster var også ulykkelige, så dem ville jeg jo gerne passe lidt på,” forklarer hun.

”Derfor fik jeg idéen til ULFs sorggrupper.”

I dag kan ULF både arrangere sorggrupper og kurser i, hvordan man taler om sin sorg med andre.

En sorggruppe består af 4-10 ULFere, som har mistet én eller noget. Det kan fx være en person eller en drøm, som ikke bliver til virkelighed. Gruppen mødes 6-10 gange for at fortælle hinanden om det, de har mistet, lave ”mindekasser”, få sat ord på og dele de svære følelser med nogen, der selv er det samme sted i deres eget liv.

For at skabe ro og tillid bliver der blandt andet brugt musik og tændt lys, når sorggrupperne mødes. Det har nemlig vist sig at virke rigtig godt.

Jette Tastesen har nu også selv været igennem et sorggruppe-forløb. Det fik hun meget ud af.

”Det er så vigtigt at få TALT om sin sorg. Ellers kan den komme til at fylde rigtig meget,” som hun siger.

Sorgvejlederne og kurset fra ULF kan bestilles på 75 72 46 88. Nogle bosteder har valgt at købe materialerne for derefter selv at gennemføre sorgforløb.



ULFs næstforperson Jette Tastesen viser en mindekasse frem. Her kan man gemme billeder, breve, tegninger, biografbilletter og andet, som minder om dén eller dét, man har mistet. Sorg kan nemlig ikke ties ihjel. Tværtimod. Jette Tastesen har selv oplevet, hvor meget det hjælper at dele sin sorg med andre, der også har mistet.

FOTO: CLAUD FREDERIKSEN

ULFere nød koralrev-safari i båd med glasbund

Vejret er altid dejligt ved Det Røde Hav. ULF Ferie var dernede, mens Danmark lå i dybfryseren fra slut januar til 5. februar.

"Fedt hotel. Fede vandrutchebaner. Vi havde 26-28 grader, og så var vi ude at se koraller i dén der glasbåd."

Jacob Hemberg var ovenud begejstret efter en uge i Hurghada, Egypten med ULF Ferie her først på året.

Jacob Hemberg boede på sjette sal med udsigt over pool-området.

"Men næste gang tager jeg en ledsager med," har han besluttet.

Med på turen var også ULF-forperson Lars Gjermandsen.

"Maden var rigtig god og varieret. Jeg var ude at snorkle mellem fisk og koraller," siger han.

"Til gengæld var det godt nok koldt at komme hjem," lyder det fra Jacob Hemberg.



Jacob Hemberg er begejstret for vandeventyr. Her ses han ombord på glasbåden, som bringer turisterne helt tæt på fisk og koraller.



ULF-forperson Lars Gjermandsen (forrest i rustfarvet T-shirt) fik både set sfinksen og pyramiderne på ULF Feries tur til ferieparadiset Hurghada i Egypten.



Rapport fra stue 8 i Lysningen

Annette Hansen fra Odense er blevet genhuset i en midlertidig bolig på ti kvadratmeter.

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: KIRSTEN BASTHOLM

Det begyndte med en oversvømmelse. Annette Hansens bolig i Odense stod under vand. Og efter vandet kom skimmelsvampen.

Siden december har Annette Hansen, som nogle læsere nok genkender for de fine boganmeldelser, hun plejer at lave til bladet her, været genhuset. Skimmelsvamp kan give allergi, vejtrækningsproblemer og andre problemer, så Annette er flyttet ind i Odense Kommunes midlertidige boliger i Lysningen. Her må hun nøjes med et enkelt værelse på ca. ti kvadratmeter, mens håndværkerne fjerner svampesporer fra hendes egen lejlighed. Det kan tage mange måneder, men Annette er ikke sådan at slå ud.

"Jeg bruger ventetiden på at få hæklet en masse tæpper og set nogle gode film på min iPad," fortæller hun.

"Garnet har jeg fået af Kirsten Bastholm og én af dem, der gør rent".

Annette Hansen har lagt sag an imod boligselskabet. For indtil videre har hun selv været nødt til at betale for skaderne.

"Jeg får pengene tilbage, når sagen er afsluttet. Men det kan godt vare et år," forklarer hun.



En herlig højskoledag

Billedet her er fra et tre timer langt arrangement på Nordfyns Højskole for ULFs målgruppe.

Vinderne af HGP (Handicap Melodi Grand Prix) kom forbi og spillede deres banger "Pepsi Max". Der blev sunget fællesange fra højskolesangbogen, Kim Larsen og Shu-bi-dua bl.a., og konsulent Mogens Godballe holdt et foredrag om H.C. Andersens eventyr. Der blev også serveret dejlig mad, så det var svært at finde noget at være utilfreds med.

FOTO: SVEND ERIK PEDERSEN/
KIRSTEN BASTHOLM





Nyd den skønne
kanariske ø og
kom ned til
varmen i kolde
november



Tenerife

I det eksklusive hotelområde, Fañabé ved Costa Adeje, blot 450 meter fra nogle af de bedste sandstrande Tenerife har at byde på, ligger det pragtfulde Hotel Jacaranda. På hotellet er der både hyggelige barer og restauranter med fine kulinariske oplevelser i vente og masser af herlige aktivitetsmuligheder. Der er hele seks forskellige pools, hvor du finder liggestole, parasoller og dejlige Bali-senge, som du frit kan benytte. Minimum en pool er opvarmet i perioden ultimo oktober til ultimo marts.

Et eksotisk vandfald binder den øverste solterrasse sammen med et større poolområde nedenfor. På toppen af vandfaldet ligger en af hotellets poolbarer, og under vandfaldet, hugget ind i klippevæggen, ligger snack- og poolbaren, hvor kolde og varme forfriskninger kan hentes. Tæt på hotellet kan du også få nogle fantastiske feriestunder. Besøg fx det lokale marked, som ligger overfor hotellet. Blot 500 meter fra hotellet finder du to helt fantastiske sandstrande Playa de Fañabe og Playa Pinta. På hele strandpromenaden, finder du butikker, gode restauranter og mange andre gode shoppingmuligheder.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 1. november 2026

Hjemkomst: 8. november 2026

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

11.700,-

Tillæg for eneværelse: 3.500 kr.

November 2026

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København - Tenerife lufthavn tur/retur
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel Jacaranda
- All Inclusive
- Alle værelser med balkon eller terrasse
- 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: 8.700 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 12.200 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. august 2026

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

I FØRM

TEKST: JOAN RIIS • FOTO: CLAUS FREDERIKSEN
MODEL: BETTINA NIELSEN

Det er sundt at røre sig. Både for humøret, for kroppen, for kredsløbet og ikke mindst for immunforsvaret. Her får du lidt frisk inspiration til at springe ud i det fine forårsvejr og komme stille og roligt i gang. Hvis I er et par stykker, bliver det sjovere. Så find en eller flere at give den gas med. Lige nu er chancerne for at få opbygget gode motionsvaner allerbedst, for nu kommer foråret og sommeren.

**Derfor
gør det
nas at
blive stærk**



Når du bliver **FORPUSTET**, træner du din kondition. Du styrker dit hjerte, dine lunger og din udholdenhed hver gang, du giver den ekstra gas og næsten ikke orker mere...

ØMME MUSKLER er et bevis på, at du bliver stærkere. Når du har presset dine muskler så meget, at de bliver ømme, skal kroppen reparere dem igen. Og den gør det altså lige en tand stærkere hver gang.

I DET FRI



Armstræk

Find et træ, en mur eller som her et stabilt bord-bænkesæt og skub fra med begge håndflader, som Bettina viser her. Jo længere du går bagud med fødderne, jo sværere bliver øvelsen.

HUSK at skubbe bagdelen FREMAD. Den må ikke stritte bagud.

Hvis du sætter hænderne langt fra hinanden, bliver øvelsen lidt lettere, og du får trænet brystmusklerne.

Hvis du sætter hænderne tæt på hinanden, bliver øvelsen sværere, og du træner bagsiden af armene.

”Din krop er skabt til at blive brugt”



Balance mod fald og skader

Hvem kan stå længst på ét ben?

Husk at spænde mavemusklerne. Så kan du holde meget længere.

Balanceøvelser er ikke bare for sjov. Du forebygger fald og skader, hvis du lige får leget lidt med balancen hver dag.

– OG UDEN 'STRESS'



Stærke ben

Når du skal rejse dig fra en stol eller en bænk, så prøv at holde hænderne op foran dig, som Bettina gør her. Når du ikke støtter med hænderne, får du stærkere ben.

Hvis du allerede er brølstærk, kan du i stedet lave "squats", hvor du går helt ned i skovskider-stilling og skubber dig op igen – uden at støtte med armene.

TIP:

Skru LIDT op for øvelserne, når du/I kan. Hvis I er flere, kan I aftale, hvor mange I vil lave næste gang.

Og her er det selvfølgelig tilladt at selvtræne lidt indimellem.

Sit ups

Når du sidder som her op ad et træ eller står på alle fire i en snorlige "planke", styrker du dine ben og din holdning. Lav en lille konkurrence. **Hvem kan sidde længst tid og længst nede?**

Løb – hop – dans – bare du bliver forpustet

1. Giv den gas med hele kroppen, til du er forpustet. Du behøver ikke træne op til et Marathon. Små løbeture, hoppeture og dans er også super-sundt.

Prøv fx at løbe den ene vej ned til buskene (billedet) og gå tilbage.



2. Du kan også prøve at lave det, de kalder HIT-træning: Løb 20 sekunder, hold ti sekunders pause og så én gang til ... og igen. Der skal sved på panden.

3. Eller find en kantsten og lav step-øvelser: Den ene fod er oppe på kantstenen og den anden nede i rendestenen. Så skifter du. Det sværeste er at flytte begge ben samtidig uden at falde. Du kan i stedet vælge at træde op med den fod, der var nede, så begge fødder er oppe og så gå ned med én fod ad gangen. Det er lidt lettere. Men også hårdt...



KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

AKTIV KØBENHAVNER SØGER SØD PIGE

Hej, jeg hedder **Claes** og er en stille og rolig ung mand på 28 år. Lige nu leder jeg efter en pige/damekæreste i København eller omegn. Mine interesser er fodbold, håndbold og lidt computer. Jeg forestiller mig, at du er et sted mellem 23 og 33 år. Ring til mig på **30 26 91 79**.



Venlige hilsner **Claes**

ER DU MIN NYE KÆRESTE?

Hej, mit navn er **Kurt**. Jeg leder efter en kæreste på 60-70 år som mig selv. Vi kan besøge hinanden og eventuelt mødes på Værestedet Perlen i Aalborg.

Jeg er oprindeligt fynbo, men jeg bor i Nørresundby. I min fritid laver jeg perleplader, og jeg kan godt lide at være på højskole. Jeg har været på Djurslands Folkehøjskole flere gange. Jeg bruger også meget tid på at læse og skrive om de kostskoler, jeg har gået på; Brejning, Rødbygård og Vodskov.

I maj plejer jeg at deltage i Perlerun i Aalborg. Jeg har tre medaljer.

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

Med venlig hilsen **Kurt**

SØD OG POSITIV MAND SØGER KÆRESTE

52-årig mand med et godt hjerte søger en sød og kærlig kæreste inden for ca. 30 km fra Solrød Strand, hvor jeg bor. Jeg er ordblind og foretrækker derfor at kommunikere via FaceTime, Facebook Messenger eller telefonopkald. Det betyder meget for mig at kunne tale sammen og lære hinanden at kende i et tempo, der føles trygt og rart.

Jeg holder meget af at cykle ture, se gode film, tage på ferie, lytte til musik og spise lækker mad. Jeg prøver altid at være positiv i livet og få det bedste ud af hverdagen. Jeg savner en at dele livet med – én jeg kan lave ting sammen med, grine med og holde af. Det vil betyde meget for mig, hvis du har lyst til at besøge mig i Solrød, så vi kan lære hinanden bedre at kende.

Hvis du også savner en at dele oplevelser og nærhed med, så håber jeg at høre fra dig.

Ring til mig på **21 49 96 92**. Hvis du ringer fra hemmeligt nummer, skal du dog ikke forvente, at jeg svarer dig.

De bedste hilsner fra **Michael**, Solrød Strand

VESTJYDER SE HER

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

Jeg er ansat i ULF, leder for FDF, frivillig i 7-kanten og har min egen virksomhed.

Bor i Tinghøj ved Varde.

Nu søger jeg så en kvindelig kæreste og en mandlig eller kvindelig ven, der bor omkring Varde.

Du kan skrive eller ringe til mig på **61 99 40 00**.

Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Jacob

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

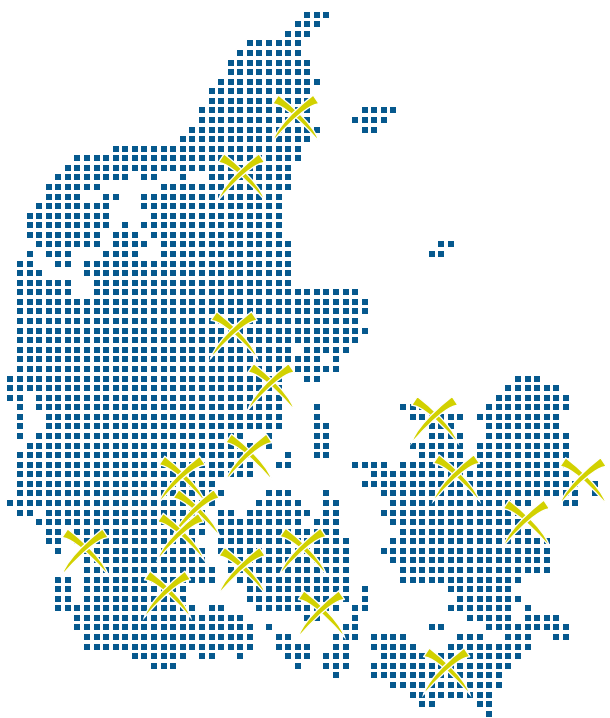
Hvis du vil være **ANONYM**, kan du bede om at få din annonce bragt med **billetmærke**. Så er det kun en ansat på ULF-kontoret, der ved, hvem du er. Så kan folk sende deres svar til ULF, som sender videre til dig. Og så kan du tage kontakt.

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

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



HELE LANDET

ONLINE: Fredagsbar, banko og mød formændene

Hver fredag klokken 16-17 kan du møde andre ULFere fra hele landet i den populære online-fredagsbar, hvor deltagerne selv står for serveringen, mens verdens bedste fællesskab sikrer den gode stemning. Du kan også lige nå at være med til online-banko 27. april klokken 19-20, inden bankovært Bettina tager på sommerferie. Og sidst men ikke mindst kan du møde ULF-forpersonerne online 29. april, 27. maj og 17. juni mellem klokken 19 og 20 (læs også forperson Lars Gjermandsens ord herom på side 3).

Link til samtlige onlineaktiviteter ligger på ULF's hjemmeside www.ulf.dk under fanen AKTIVITETER.



LOLLAND-GULDBORGSUND

Sommerrevy

Søndag 28. juni klokken 13-17 har bestyrelsen i Lolland-Guldborgsund Kreds booket billetter til den populære sommerrevy på Nykøbing Falster Teater. I år er Annette Heick, Gordon Kennedy, Bente Eskesen, Karsten Jansfort, Sebastian Harris og Mickey Pless på plakaten. Det koster

402 kroner at komme med. Pengene indbetales på ULF's konto i Jyske Bank: 7244-0001073169 eller med MobilePay til 805020 inden tilmeldingsfristen 1. maj. Tilmelding skal ske til Karen på 24 42 60 89 eller klol@lolland.dk.

Generalforsamling

Lørdag 9. maj indkalder ULF Lolland-Guldborgsund Kreds til generalforsamling klokken 12-17 i Frivillig Center Lolland. Søndre Boulevard 82A, 4930 Maribo. Alle er velkomne, og det er gratis, men af hensyn til planlægning og servering skal man lige tilmelde sig til Karen på 24 42 60 89 senest 24. april.

ODENSE

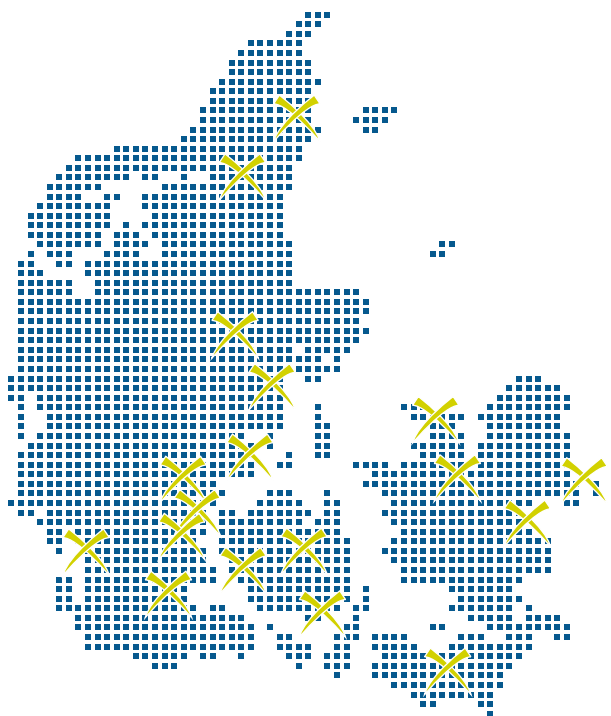
Jubilæumsforestilling

Torsdag 18. juni klokken 17 mødes alle de cirkusglade ULF-medlemmer på Fyn til Cirkus Arenas 50-års jubilæumsforestilling ved Lillebæltsbroen i Middelfart. Tilmelding senest 15. maj til Kirsten Bastholm på 22 59 64 32. Billetterne koster 210 kroner pr. styk, som enten overføres via MobilePay 805020 eller til ULF's bankkonto: 7244-0001073169. HUSK at skrive Odense og dit navn på overførslen.



DET SKER

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



Brangstrup Festival

Torsdag 21. maj går det igen løs på festivalpladsen, Volstrupvej 18 i Ringe. Brangstrup Festivalen byder som altid på god musik fra en række STU-brugerbands, og sangerinden Pauline kommer forbi. Du kan finde mere info på festivalens Facebookside.

Kontakt og forudbestilling af billetter: KGH@odense.dk eller tlf. 29 46 01 10.



Film Knus

1. juni er sidste frist for at sende kortfilm ind til filmfestivalen for mennesker med udviklingshandicap Film Knus, som i år afvikles i Odense 26. august. Kontakt Kirsten på kgh@odense.dk eller Peter på peterpedersen16@gmail.com, hvis du har lyst til at sende en film ind.



Send din sang til HGP

Mandag den 1. juni er sidste frist for at sende sange ind til det landsdækkende Handicap Melodi Grand Prix 2026. Du kan sende din sang til tbjo@odense.dk eller tihn@odense.dk. Senest 12. juni ved du, om du er én af de ti udvalgte. HGP afvikles i år i Odense Congress Center 23. oktober.

HOLBÆK

Generalforsamling

Tirsdag 2. juni klokken 16-17.30 er alle interesserede velkomne til ULF Holbæk Kreds' generalforsamling i "Kig Ind", Mellemvang 9, 4300 Holbæk.

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.



Inklusiv
2 spændende
udflugter



Azorerne - Atlanterhavets perle september 2026

Tag med ULF Ferie på en fantastisk rejse til den portugisiske ø-gruppe Azorerne, hvor både storslået natur, imponerende udsigter og oplevelser venter. Langs kysterne kan du blandt andet være heldig at se både delfiner og kaskelothvaler året rundt.

Vi skal bo på Hotel Azoris Royal Garden, hotellet har en gennemført moderne indretning og smagfulde detaljer i asiatisk stil. Azoris Royal Garden ligger dejlig centralt og lidt tilbagetrukket fra det pulserende liv ved havnefronten i Ponta Delgada.

Her er et smukt receptionsområde, eksklusivt bar/opholdsområde og en meget lækker restaurant. Bagved hotellet ligger solterrassen med en skøn swimmingpool. Rundt om står behagelige liggestole og parasoller til fri afbenyttelse. Inden døre kan du slappe af og nyde den opvarmede swimmingpool, jacuzzi, sauna, tyrkisk bad.

Du har også mulighed for at spille tennis eller dyrke motion i fitness uden ekstra betaling.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 8. September 2026

Hjemkomst: 15. September 2026

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

12800,-

Tillæg for eneværelse: 3.450 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund – Ponta Delgada t/r
- Mad ombord på flyet
- Transport mellem lufthavn og hotel
- 7 dages ophold på Azoris Royal Garden****
- Halvpension. Dvs. Inklusiv morgenmad og aftensmad.
- Udflugt til Ildsøen og tvillingesøerne - Inkl. frokost
- Udflugt til Østøen - Nordeste - Inkl. frokost
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig hurtigst muligt på www.ulf-ferie.dk.

Depositum på 3.000 kr. betales senest 7 dage efter tilmelding


Restbeløb ved dobbeltværelse: 9.800 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 13.250 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. Juni 2026

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

Bemærk
½ Pension
Kun afrejse fra
Billund

Tilmeld dig her 





Ring og få en at følges med

Det er gratis, når Social Sundhed finder en frivillig ledsager til dig, hvis du gerne vil have nogen med til læge, fys, svømning, keramik eller lignende.

I 17 danske kommuner kan alle med særlige behov nu ringe og få en gratis ledsager eller "brobygger", som man kalder de frivillige indenfor støttetilbuddet Social Sundhed. Brobyggere er typisk studerende indenfor social- eller sundhedsområdet, som kommer hjem til dig, følges med dig og følger dig hjem bagefter. Brobyggeren betaler selv for sin egen transport og billetter undervejs. Så det behøver du ikke bekymre dig om.

Gratis rådgivning og ledsagelse

I alle de 17 tilknyttede kommuner kan du få hjælp til at komme til konsultationer hos læge, på sygehuset, hos tandlægen, fys, diætist eller andet.

I fire kommuner Aarhus, Aalborg, Odense og Svendborg kan du også få en gratis ledsager eller "brobygger" med ud i det lokale foreningsliv. Hvis du fx vil prøve kræfter med bestyrelses-arbejde, gå til engelsk eller spille håndbold.

Der er ikke nogen begrænsning på, hvor mange gange du kan få gratis hjælp af en brobygger. Det eneste, du behøver at gøre, er at ringe. De flinke rådgivere, der tager telefonen, har tavshedspligt.

For unge mellem 15 og 30 år har Social Sundhed nogle særlige tilbud om at få en brobygger med ud til sociale arrangementer og til møder med det offentlige. Foreløbig

gælder de tilbud kun i Aarhus Kommune, men de kan sprede sig, hvis interessen er der.

Det gratis tilbud Social Sundhed består af:

For alle: Telefonisk hjælp og rådgivning på hverdage mellem 8-15.30.

For alle i de 17 kommuner, Social Sundhed dækker: Gratis ledsagelse til sundhedstilbud.

For alle i Aarhus, Aalborg, Odense og Svendborg Kommuner: Gratis ledsagelse i det lokale foreningsliv.

Særligt for unge mellem 15 og 30 år i Aarhus: Gratis ledsagelse til sociale arrangementer og kontakt med det offentlige. Flere af Social Sundheds kontorer er lige nu på vej med lignende tilbud til unge. Og et nyt Social Sundhed-kontor i Roskilde vil tilbyde det fra dag ét.

ULFere anbefaler



Fra 8-15.30 alle hverdage sidder dygtige rådgivere klar til at svare på spørgsmål og bestille hjælp fra Social Sundheds "brobyggere". På billedet ses Rikke Buus Nielsen, som tidligere har været ansat i ULF. I dag arbejder hun i Social Sundhed på Aarhus-kontoret.

FOTO: SOCIAL SUNDHED

RING OG HØR MERE

Social Sundheds telefoner er åbne på hverdage mellem klokken 8 og 15.30.

København, Frederiksberg og Brøndby: 93 91 23 00

Køge: 91 52 05 04

Slagelse: 91 52 38 47

Aarhus: 91 55 06 36

Randers & Norddjurs: 91 52 01 90

Nykøbing F: 91 52 47 55

Odense & Svendborg: 93 50 75 78

Viborg: 91 52 09 12

Esbjerg: 91 52 68 00

Fredericia: 25 67 59 74

Aalborg, Thisted & Hjørring: 42 95 42 35



Du kan bestille en gratis ledsager til møder og konsultationer i sundhedssystemet.

FOTO: PIXABAY

Nu kan du også ringe op med solsikkesnor

Flere virksomheder og offentlige kontorer har på det seneste åbnet en særlig solsikkelinje, hvor mennesker med handicap får hjælp af en ekstra venlig og tålmodig medarbejder.

Den grønne solsikkesnor har fået en telefonfætter. Ved at ringe et særligt nummer kan du nu få hjælp til både forsikringer, pengesager og offentlige ydelser UDEN at få skæld ud. Også hvis du lige skal have noget forklaret en ekstra gang.

Nordea, Tryg, Sygeforsikringen Danmark og Udbetaling Danmark har nemlig alle fået en såkaldt SOLSIKKE-LINJE.

Og der er flere solsikkelinjer i støbeskeen rundt omkring.

I skrivende stund kan du ringe til følgende numre og få en tålmodig medarbejder i røret:



Først kom solsikkesnoren. Nu får flere og flere virksomheder og offentlige kontorer en "solsikkelinje" for mennesker, der har brug for lidt ekstra hjælpsomhed, tålmodighed og venlighed.

FOTO: HDSUNFLOWER.COM

Om banksager (Nordea): 70 22 13 14

Om barsel: 70 10 11 14

Om boligstøtte, opkrævninger fra det offentlige og studiegæld: 70 10 10 82

Om familieydelser: 70 12 00 84

Om forsikringer (Tryg) 44 20 20 44 mandag til fredag klokken 9-16

Om pension (atp): 70 10 10 83

Om sygeforsikring (Danmark): 33 46 26 60

Vi kendte vores sponsorer i forvejen

TEKST & FOTO: MARIA TØNDERING

For os i ULF Køge Kreds var det ret let at blive enige om, hvordan vores nye ULF Hoodies skulle se ud.

Mørkeblå og med stor skrift.

Jeg har siddet til mange online-møder og tegnet, hvordan de trøjer skulle se ud. Nu manglede vi bare nogle sponsorer.

Kassererens far, som ejer Køge Boglade, og Skorstensfejermester Iver Haar, som er gift med vores tolk, sagde straks ja til at betale for de hoodies, vi ønskede os. De ville bare også gerne have en reklame med på trøjen.

Så det fik de. Sværere var det ikke. Det flotte resultat ses på billedet.



Det er mig, der danser

Hej, jeg hedder Simon Clausen (Lion Dansemus på Tik-Tok). Jeg ELSKER fester og glade mennesker.

Derfor tager jeg ud og danser til folks fester, på markedspladser og til festivaler. Jeg har danset, siden jeg var otte år, og er efterhånden blevet rigtig god.

Normalt får jeg penge for det, men for ULFere er det gratis at få mig ud og danse til en fest.

Skriv til mig på zeckthebox@gmail.com. Så kan vi lave en aftale. Vi ses!



Skønt samvær

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN
FOTO: TINA MADSEN

Fredag 27. februar tog en hel flok ULF-ere sammen kegler hos Bowl'n'Fun i Horsens. Det blev en dejlig aften med masser af glade deltagere og dejlig mad fra den store ta' selv-buffet.



Flere ULFere får førstehjælps-bevis

TEKST & FOTO: HANS HANSEN

Alle fik lov at prøve selv, da Odense- og Assens-kredsene holdt kursus i førstehjælp 28. februar. Man kunne både prøve hjerte-lunge redning på en dukke og på hinanden. Instruktøren fra Røde Kors hed Frank Hulgaard. Han havde også hjertestartere med. I "frikvartererne" var der kaffe, sodavand, smørrebrød og kage. En rigtig god dag.



GODT NYTÅR: ULF Assens Kreds skød det nye år ind med flæsketeg og krohygge på Aarup Kro i Aarup. Fra venstre og rundt om bordet ses Sonja Nielsen, Jacob Hemberg, Kim Holm, Irene Poulsen og Kirsten Bastholm siddende forrest til højre. Der blev hyggesnakket og skålet til den store guldmedalje. Så 2026 skal nok blive et godt år.

FOTO: HANS HANSEN

Knasende god Kandis-kalás

TEKST: CLAUD FREDERIKSEN • FOTO: JOHN MELIN

Orkestret Kandis er top-populært i ULF's medlemskreds. Som det vist også tydeligt fremgår af billederne her, blev der da også svinget godt med

hofterne og danseskoene, da ULF Ferie arrangerede Kandiskoncert med flerretters menu og overnatning på Pejsegården i Brædstrup 16.-17. januar.

