



## ULF Køge kreds



**Maria Tøndering**  
Formand for ULF Køge  
kreds



UDVIKLINGSHÆMMEDE LANDSFORBUND

**Udviklingshæmmedes LandsForbund**

Sjællandsgade 32 - 7100 Vejle

Tlf. 75 72 46 88

E-mail: [ulf@ulf.dk](mailto:ulf@ulf.dk) • [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk)



Vi ved  
noget,  
andre  
ikke  
ved.

**ULF**  
**KØGE KREDS**

## Kort om ULF

### Hvem er ULF?

ULF står for Udviklingshæmmedes LandsForbund og er en forening for og af mennesker med udviklingshæmning og andre med særlige behov.

ULF arbejder for medlemmernes rettigheder og vilkår. Gennem ULF har medlemmerne mulighed for at fortælle, hvordan de ønsker, at tingene skal være.

I ULF er det nemlig medlemmerne, der bestemmer!

### ULF-kredsene:

ULF har forskellige afdelinger rundt i landet, som sammen med ULF kontoret kæmper for udviklingshæmmedes rettigheder.



Disse afdelinger kaldes kredse. Kredsene planlægger også arrangementer, events, hyggelige aftener, kreative workshops, ture og andre aktiviteter for de medlemmer, som hører til kredsen.



## Her har vi kredse i Danmark

ULF Assens kreds  
ULF Favrskov kreds  
ULF Fredericia kreds  
ULF Frederikshavn kreds  
ULF Holbæk kreds  
ULF Horsens kreds  
ULF Kolding kreds  
ULF København kreds  
ULF Køge kreds  
ULF Lolland-Guldborgsund kreds  
ULF Odense kreds  
ULF Odsherred kreds  
ULF Ribe kreds  
ULF Svendborg kreds  
ULF Vejle kreds  
ULF Aabenraa kreds  
ULF Aalborg kreds  
ULF Aarhus kreds







”Vi er medlemmer af ULF fordi, I gør et så kanongodt og flot arbejde!”  
Lisbeth og Karsten.

**ULF**  
**KØGE KREDS**

## ULF Kreds

### Kredsbestyrelsen:

I hver kreds sidder en bestyrelse, som holder møder og planlægger arrangementer for kredsens medlemmer.

Bestyrelsen vælges af kredsens medlemmer.

Bestyrelsen består af:

- 1 formand
- 1 kasserer
- 3 bestyrelsesmedlemmer
- 2 suppleanter

### Generalforsamling:

I lige år har kredsens generalforsamling. På generalforsamlingen er der valg til bestyrelsen. Formanden er på valg sammen med 1 bestyrelsesmedlem i 2026 og 2030 osv. Kasserer er på valg sammen med 2

bestyrelsesmedlemmer i 2020 og 2024 osv.

Suppleanter er på valg hver gang.

Hvis du også vil være med til at bestemme i ULF, så kan du stille op til valg i din lokale kreds, når der er generalforsamling.

### Hovedbestyrelsen:

ULF's hovedbestyrelse mødes 6 gange om året. I hovedbestyrelsen sidder et medlem fra hver af kredsene. Kredsens repræsentant i hovedbestyrelsen vælges til generalforsamlingen.



Det jeg  
kan,  
gør jeg  
selv.

ULF  
KØGE KREDS

## Hvad laver bestyrelsen?

Bestyrelsen i de enkelte kredse sørger for, at der hvert år holdes:

- 4 bestyrelsesmøder
- 2 arrangementer, som er samfundsnyttige (det betyder, at arrangementet er nyttigt både for borgerne og for samfundet).
- Andre spændende arrangementer.

Samfundsnyttige arrangementer kan fx være politikermøder, temadage/ kurser eller foredrag om sex og kærester eller lignende.

Derudover må kredsene holde alle de arrangementer, de ønsker, for de medlemmer der hører til kredsene. Det kan være fester, udflugter og lignende.

Hvis du har nogle gode ideer til arrangementer, kan du kontakte din lokale kredsbestyrelse og give dine forslag. Bestyrelsen vil altid gerne høre ideer og forslag. Så finder de ud af, hvilke aktiviteter de har mulighed for at lave.



ULF  
KØGE KREDS

## I Køge er det dem her du møder i bestyrelsen

### Formand

Maria Tøndering

Tlf: 91 52 08 42

E-mail: hestetosse2000@yahoo.dk

### Suppleant

Ester Tinne Maj Bjørn Larsen

### Kasserer

Lene Nielsen

Tlf.: 51 92 54 77

Mail: lene-h-n@outlook.com

### Suppleant

Michael Jensen

### Bestyrelsesmedlem

Yvette Dagny

Tlf.: 91 55 53 65

E-mail: yvetteogstempe@gmail.com

### Bestyrelsesmedlem

Simone Slott

Tlf: 51 37 02 03

E-mail: simone.slott21@gmail.com

### Bestyrelsesmedlem

Ken Novotny

Tlf: 56 63 16 69

# Indmeldelsesblanket



Hvad koster det at være medlem årligt ?

Enkelt medlem: 200 kr.

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr.: ..... By: .....

Tlf. nr. ....

Email: .....

Fødselsdag & år: .....

Ja tak, jeg vil gerne have post tilsendt pr. email: ☐

Ja tak, jeg vil gerne have post tilsendt pr. brev: ☐

Dato: .....

Underskrift: .....

# vi ved noget, andre ikke ved

Vi ved rigtig meget, som andre ikke ved.  
Og det gør vi, fordi det er os,  
udviklingshæmmede, som er eksperter i  
vores liv.

Vi bruger vores erfaringer til at undervise  
andre udviklingshæmmede om emner, der  
er vigtige for os.

Vi ved også meget om medborgerskab  
– i alle de facetter som dette begreb  
findes – fordi alle vores projekter  
og alt vores arbejde har netop dette  
omdrejningspunkt.

Fordi det er vigtigt. For dig, for mig og for  
os.



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND