



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD

29. ÅRGANG • NUMMER 4 • SEPTEMBER 2026

EKSPERTER I EGET LIV, UDVIKLING OG TRIVSEL



FOTO: JONAS RIIS

ULF på politikerjagt – Folkemødet 2026

LÆS MERE SIDE 6-7

SØLUND FESTIVAL
2026

side 10-11

FOROMTALE
HANDICAP GRAND
PRIX

side 15

OS PÅ
KONTORET

side 23-27

FORPERSON FOR ULF OG ANSVARSHAVENDE

Lars Gjermansen

KONTAKTANNONCER

Sendes til: ULF,
Sjællandsgade 32, 7100 Vejle
Tlf. 75 72 46 88
eller ulf@ulf.dk

REDAKTION

Claus Frederiksen
Louise Bjerregaard Jørgensen

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 5	20. oktober
Nummer 6	4. december

FORPERSONEN HAR ORDET:

AF LARS GJERMANDSEN, FORPERSON FOR ULF

Politikere og fonde lytter til ULF

ULF har igen i år været med på Folkemødet på Bornholm. Vi har talt med mange politikere, blandt andre udenrigsminister Lars Løkke Rasmussen (M), medlem af Europa-Parlamentet Villy Søvndal (SF) og ordfører Pelle Dragsted (EL).

Det er svært at få lange samtaler på Folkemødet, så vi inviterede flere af dem til at besøge os på ULF-kontoret, og vi fik nogle gode aftaler i hus. Vi håbede også at møde socialminister Monika Rubin (M), men det lykkedes desværre ikke. Vi vil fortsat arbejde for at få et møde med hende. Samtidig vil vi opfordre Socialdemokratiet til at udpege en handicapordfører, så mennesker med handicap får en tydelig stemme i partiet.

Vi fortalte politikerne, at det nu må være ULF'ernes tur. Der er brug for

flere pædagogiske medarbejdere, flere hjemmevejledere og flere ledsagetimer, og i det mindste skal man have de ledsagetimer, som man faktisk har fået tildelt. Det skal ikke kun handle om at klare hverdagen. Alle skal have mulighed for at leve et godt liv og komme ud og opleve verden.

Vi brugte også Folkemødet til at tale med forskellige fonde. ULF har gennem flere år fået støtte fra fonde, og det har gjort det muligt at skabe gode projekter og tilbud til glæde for vores medlemmer. Arbejdet med fondene er en vigtig prioritet for os.

Vi vil gerne opfordre politikerne til at prioritere ULF og vores medlemmer, det vil vi gerne holde dem op på og minde dem om.



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN



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 5 skal være
fremme senest **9. september 2026**

ANNONCESALG

hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet!

Rosengrenen ApS · Hovedgaden 8 · 8670 Låsby
Tlf. 86 95 15 66 (kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00)

E-mail: info@rosengrenen.dk

PEJSEREVYEN 2026



Revy på Pejsegården - 24.-25. oktober

Grin, gak og genial Musik

Tag med til Pejsegården i Brædstrup til årets Pejserrevy. Det bliver fyldt med masser af grin, skarpe pointer og selvfølgelig en festlig stemning.

Pejserevyen 2026 er en moderne, klassisk revy hvor tradition og fornyelse går hånd i hånd. Som publikum kan du godt glæde dig til en festlig aften.

I weekenden bliver der god mulighed for at hygge med dine kammerater fra ULF, nyde god mad og få slappet dejligt af på Hotel Pejsegården. Det bliver med andre ord en hyggelig weekend med mange grin.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 24. oktober 2026

Hjemkomst: 25. oktober 2026

Pris pr. person i dobbeltværelse: **1.900,-**

Tillæg for eneværelse: 300 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Overnatning på Hotel Pejsegården
- Revybuffet
- Kaffe og dessert
- Pejserrevy kl. 20.30
- Morgenmadsbuffet
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TRANSPORT

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

Det er muligt at følges med en af vores frivillige fra Horsens Banegård til Hotel Pejsegården og retur.

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk

Depositum på 500 kr. betales senest 7 dage efter tilmelding.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 1.400 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 1.700 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. august 2026

Tilmeld dig her ➡



ULF på Folkemødet 2026

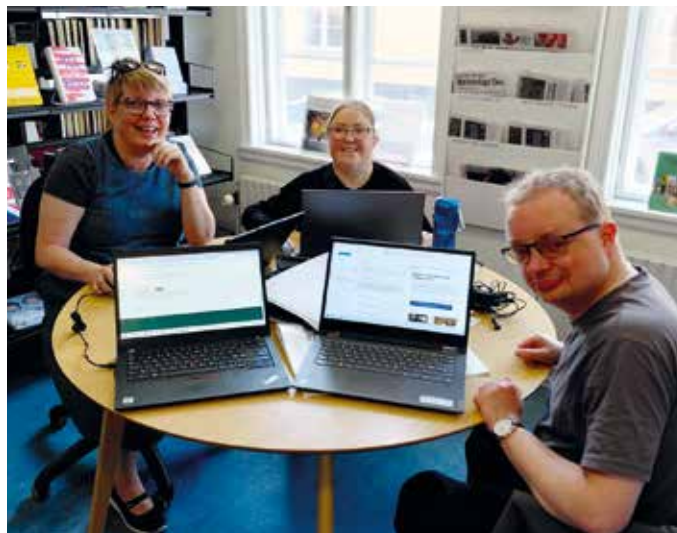
Politiker-jagt, debatter og håb om nye samarbejder

FOTOS: JETTE TASTESEN, RIKKE GRAVGAARD SØRENSEN, JONAS RIIS • TEKST: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN

ULF har igen i år været repræsenteret på Folkemødet på Bornholm. Forperson Lars Gjermandsen og næstforperson Jette Tastesen deltog sammen med Jonas Riis og Maria Christiansen fra landskontoret, og formålet med turen var klart: Vi ville sætte fokus på mennesker med udviklingshandicap, gøre opmærksom på de forbedringer, der er brug for på området, og fortælle om det vigtige arbejde, som ULF hver dag udfører for vores medlemmer.

Politiker-jagten

Et vigtigt formål på Folkemødet var at komme i dialog med politikere og beslutningstagere og invitere dem til fortsat dialog på ULFs landskontor i Vejle. Gennem personlige møder og samtaler ønsker vi at styrke samarbejdet om at skabe mere ligestilling og ligeværd for mennesker med udviklingshandicap. Vi fik talt med mange, blandt andre mødte vi Villy Søvnald, Pelle Dragsted, Lars Løkke Rasmussen, Helle Thorning-Schmidt og Jeppe Kofod.



ULFs kontor på Folkemødet.



Jette Tastesen og Jeppe Kofod.



Hygge undervejs.



Også repræsentanter fra nogle af de fonde, der deltog i Folkemødet, fik vi muligheden for at tale med. Og forhåbentlig også få et fremtidigt samarbejde med.



Jette Tastesen, Palle Dragsted og Lars Gjermansen.

Jette Tastesen, Helle Torning og Lars Gjermansen.

Kreta

– en ferie fyldt med sol, afslapning og luksus



FOTO: JOHN MELIN OG ANNIKA MATTHIESEN • TEKST: CLAUDS FREDERIKSEN

Feriegæsterne er netop kommet hjem fra en fantastisk ferie på Kreta med ULF Ferie, hvor de boede på det skønne 5-stjernede hotel Porto Plataniás Beach Resort & Spa. Hotellet havde alt, hvad hjertet kunne ønske sig, til en afslapningsferie – hele fem swimmingpools, jacuzzi, sauna og direkte adgang til den dejlige strand.

Dagene blev brugt på at nyde solen ved poolen med en forfriskende drink i hånden, ture ud fra hotellet til nogle spændende seværdigheder eller tage en dukkert i det krystalklare Middelhav.

Hotellets hyggelige værelser gav de perfekte rammer for afslapning efter dagens oplevelser.

Alt i alt var det en skøn ferie med den perfekte kombination af luksus, afslapning og oplevelser i smukke omgivelser på Kreta.

Annika Mathiesen fra Vejle var med, og hun fortæller hér om, hvordan ferien så ud: "Det var en god ferie, og det var hyggeligt at være på Kreta med dem fra ULF. Der var ikke så langt fra hotellet og ned til byen og stranden. Den sidste aften var vi i Kreta by med en taxa. Det var hyggeligt. Maden på hotellet var god, og vi havde alt inklusive. Der var 5 svømmepøle. Man mærker ULF's fællesskab ved at få nye venner og hygge sig. Jeg synes, at ULF Ferie laver nogle rigtig gode ferier til udlandet."



Jytte Vadgaard Lauridsen får lavet karrikaturtegning på et marked.



Annika Mathiesen og Rikke Christiansen.

Frivillig på Sølund Musik-Festival

Uden frivillige var Sølund Musik-Festival ikke det samme. De er med til at skabe tryghed og sikre, at tingene fungerer.

Sølund Musik-Festival er en farverig musikfestival i Skanderborg. Festivalen er for alle, men især for mennesker med udviklingshandicap. Her kan man høre god musik, danse og være sammen med andre. Sølund Musik-Festival handler om fællesskab, glæde og gode oplevelser. Her er der plads til alle.

Der er koncerter med kendte kunstnere, sjove aktiviteter og god stemning overalt. Men uden frivillige var festivalen ikke det samme. Der deltager mange forskellige slags frivillige, som er hjælpere, så alle føler sig trygge og velkomne.

Frivillig "Natugle"

Nikolaj Christensen fra Aabenraa-kredsen var "Natugle" på årets festival sammen med en af sine venner Rasmus Schubert.



Rasmus Schubert og Nikolaj Christensen.



Nu tænker du måske, hvad er en "Natugle"? Natuglerne er frivillige, der går rundt på festivalområdet om natten og skaber tryghed for de overnattende gæster. Nikolaj:

"Jeg følges med en god ven Rasmus fra ULF Ungdom og hans kæreste herop til årets musikfestival, og vi bor i telt heroppe. Og for første gang arbejder jeg som frivillig "natugle", hvor jobbet var at gå nattevagt sammen med en person mere. At gå nattevagt betyder at være behjælpelig med f.eks. at hjælpe folk hen til deres sovepladser om natten, hvis man ikke kan finde sit sovested. Få snakket med uromagere der larmer, så andre ikke kan sove. Og andre problemer som kan løses med snilde og komfort."

Hvem er dit yndlingsband, som du har glædet dig til at høre her på Sølund-festivalen?

"Det er absolut Benjamin Hav med familie. Det er lige min musikgenre med tekst og sange."



Mia og vagt.



Frivillig i billettsalget

En anden frivillig på festivalen er Mia Toft Hansen, der til dagligt er med i ULF Ungdom:

"Jeg bor i Assens og er 20 år. Jeg er ung ULF'er, så jeg er medlem af ULF Ungdom. Jeg bor i egen lejlighed i et bofællesskab i Assens. Meningen med sådan en festival er, at man skal have det sjovt. Og selvom man ikke kan helt det samme som andre, så kan man være med her.

Jeg havde denne gang den store ære af at være frivillig og stå ved indgangen ved billettsalget. Noget af det bedste ved årets Sølundfestival for mig var at opleve forskellighed, og at nogle folk var lidt sure, og nogle var glade. Bl.a. skulle jeg fortælle gæster ved indgangen, at de ikke måtte tage drikkevarer med ind på festivalpladsen. Så bliver nogle folk lidt sure, men sådan er reglerne.

Selvom jeg havde en frivilligtjans, fik jeg også set et par af koncerterne. Både Mads Langer og Birthe Kjær. Mine favoritter var Birthe Kjær og Benjamin Hav.

Jeg kan virkelig anbefale Sølundfestivalen. Jeg snakke med flere, der synes, at det er en rigtig fed festival og var meget glade for at være der. Og der er mange, der tager imod en og er søde. Man føler sig velkommen, fra man træder ind ad døren, til man siger farvel og tager hjem igen."



Du kan se videoer med interviews, bl.a. Kirstens interviews med kunstnere fra Sølund, som Handipressen har lagt op på deres Facebookside på dette link til deres Facebookside: <https://www.facebook.com/handipressen>

Eller skan denne QR-kode:



Sjællandsfestival

– en festival for alle!



FOTO: MARIA TØNDERING OG SIMONE SLOTT • TEKST: CLAUDS FREDERIKSEN

Sjællandsfestivalen er en hyggelig musikfestival med fokus på fællesskab, glæde og gode oplevelser. Festivalen er altid udendørs, hvor der er masser af plads til at slappe af og være sammen med andre.

Musikprogrammet er sammensat, så der er noget for enhver smag. Bl.a. optrådte følgende kunstnere i år:

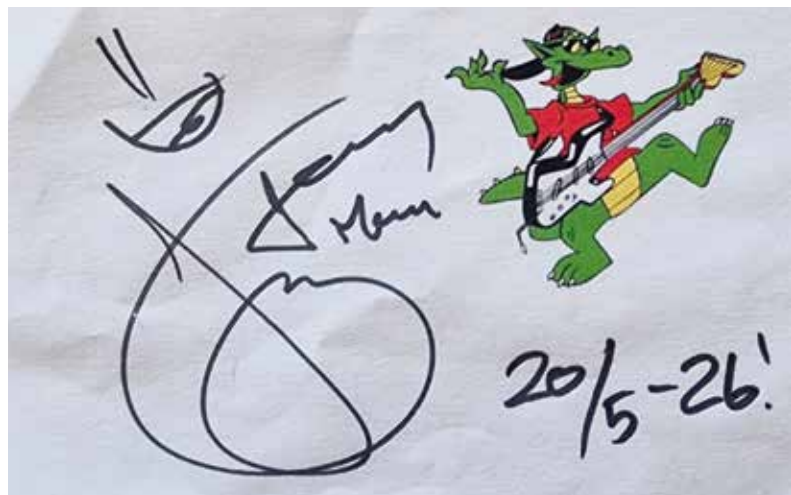
- Musikband KARMA (brugerband fra Odense – Funfakta: "Sidste års vinder af HGP).
- Mekdes (dansk sanger med en blød stemme og rolige pop- og soulsange).
- Luftens Helte (med god stemning, som fik publikum til at synge og danse med).
- Svea S (dansk sangerinde, der leverer moderne pop med stærk energi og personlige tekster).
- Joey Moe (dansk sanger, der laver fængende popmusik med stor energi og hits, mange kan synge med på).

Musikken er i centrum, men der er også andre aktiviteter, hvor man kan være med og have det sjovt.

Simone Slott fra ULF Køge Kreds deltog også, og hendes oplevelse får I lige her:

"Jeg er 33 år og har en kæreste. Jeg var afsted til Sjællandsfestivalen med min klub og også sammen med forpersonen i vores ULF-kreds (Maria Tøndering, red.). Sådan en festival er jo for mennesker med et udviklingshandicap, dvs. nogle med forskellige udfordringer. Og gæsterne er alle aldersgrupper. Alle skal have lov til at more sig og have en god stund, lige som på enhver anden festival. Noget, der er vigtigt for mig, er, at jeg møder nye venner. Men også at møde nogen man kender og kan hygge sig med. Med musikken og fællesskabet der er dér.

Og så fik jeg scoret en autograf fra Joey Moe (se foto). Han er en virkelig flink fyr. Det hele var virkelig top-dollar. Luftens Helte, Joey Moe, alt. Jeg synes faktisk, at der var så meget godt, at det er svært at skulle sætte fingeren på, hvad der var det bedste. Men Joey Moe er et godt bud."



Handicap Grand Prix 2026

– en fest at se frem til

FOTO OG TEKST: CLAUS FREDERIKSEN

HGP 2026 foregår fredag den 23. oktober. Ved HGP 2025 blev vinderen KARMA fra Odense, så derfor afholdes HGP 2026 igen i år i Odense.

Mere præcist foregår Grand Prixet på: Odense Congress Center, Ørbækvej 350, 5220 Odense SØ.

OBS: Der er gratis parkering hele dagen.

Fristen for indsendelse af musiknumre er desværre overskredet, men derfor kan man stadig få en på "oplevelseshatten" til den kæmpefest, som HGP altid er.

Billetsalget til HGP 2026 åbner omkring den 1/8. Billetten kommer til at koste 250 kroner og giver adgang til HGP-showet inkl. forskellige gratis aktiviteter.

Der vil i år ikke være afsluttende fællesspisning, men du kan købe mad, drikke og snacks hele dagen. Også efter at showet er slut, så du ikke skal tage hjem på tom mave. Sidste år var redaktionen på ULFnyt med i form af Kirsten Bastholm, Sonja Nielsen og Hans Hansen. Sonja bemandede ULF's bod og fortalte om ULF.

Det vindende band får – udover æren – også trofæet, der er den gyldne guitar og selvfølgelig retten til at afholde næste års HGP i deres hjemkommune.

Hold dig opdateret:

Mere om HGP på HGP's hjemmeside: <https://www.handicapgrandprix.dk/> eller på HGP's Facebookside: <https://www.facebook.com/hgp.handicap.melodi.grand.prix>

Eller skan QR-koderne:



Facebookside



Hjemmeside





Juletur med Birthe Kjær på Bakken og Julemarked i København

Tag med ULF Ferie til julekoncert med Birthe Kjær, hvor vi i år kombinerer julehyggen med sang og musik med Birthe Kjær. Vi har i år kun valgt en enkelt overnatning på vores juletur i Danmark for at gøre turen tilgængelig for flere. Til gengæld er chancen for at komme i julestemning bestemt ikke blevet mindre. Samme dag som vi lander i hovedstaden går turen til Korsbæk på Bakken, hvor vi sammen kan nyde en dejlig 2 retters julemiddag. Efter middagen kan vi sammen nyde en skøn julekoncert med Birthe Kjær, som i sig selv spreder varme og julestemning med hendes ikoniske og omfavnende musikglæde. Glæd dig til en aften med stemningsfulde sange og fællessang.

På 2. dagen går turen ind gennem de julepyntede gader i København til Kongens Nytorv, hvor vi ser årets juleudsmykning på Hotel D'Angleterre og besøger udvalgte julemarkeder i centrum og den nærliggende Højbro Plads. Der bliver tid på egen hånd til f.eks. frokost.

Kom i julestemning på den bedste måde på denne hyggelige adventsrejse med ULF Ferie.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 28. november 2026

Hjemkomst: 29. november 2026

Pris pr. person i dobbeltværelse:
Tillæg for eneværelse: 400 kr.

4100 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til København T/R
- Rundstykke og sandwich samt kaffe/the på afrejsedagen
- Overnatning på Hotel Marina i Vedbæk
- Lækker morgenbuffet
- 1 X middag i Korsbæk på Bakken inkl. 2 genstande (vand, øl eller vin fra dagens vinmenu)
- Entre til Julekoncert med Birthe Kjær (A billet)
- Tur til Julemarkeder i indre København inkl. udsigt til D'Angleterre
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk senest den 15. august 2026

Depositum på 1500 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af bekræftelse

Restbeløb ved dobbeltværelse 2.600 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 3.000 kr.

Restbeløb betales senest den 15. august 2026

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

Tilmeld dig her ➡





Oplev den magiske julestemning i London

Juletur til London November 2026

Tag med til smukke London i julen

Turen går 4 dage til London i november. London er nemlig en af de bedste byer at besøge for at komme i ægte julestemning. Byen er kendt for sine helt fantastiske juleudsmykninger, historiske traditioner og en masse julehygge som giver en særlig atmosfære i byen i juletiden.

På turen skal vi på en busrundtur rundt i hele London og se alle de store seværdigheder. Vi skal også på en gåtur bl.a. gennem nogle parker til Buckingham Palace, som alt sammen er flot pyntet op til jul. Begge ture er sammen med en dansk guide.

På turen bliver der også god tid til at købe julegaver på smukke Oxford Street eller andre steder, gå på museer og caféer eller bare udforske London på egen hånd.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 26. november 2026

Hjemkomst: 29. november 2026

Pris pr. person i dobbeltværelse:

10.800,-

Tillæg for eneværelse 1.650 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly fra Billund til London t/r
- 1 stk. håndbagage (taske/rygsæk som kan ligge under sædet) + 1 stk. inchecket bagage 23 kg
- Overnatning på Royal National Hotel i London
- 3 x engelsk morgenmad
- Halvdags byrundtur i bus
- Dansk rejseleder
- Buskørsel i forbindelse med udflugter
- Deltagelse af ULF Feries frivillig

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: 7.800 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 9.450 kr.

Restbeløb betales senest d. 1. august 2026

Tilmeld dig her 



Sport og fællesskab til Special Olympics 2026

FOTOS: MATHILDE FABER BENDTSEN OG KIFU

TEKST: CLAUDS FREDERIKSEN

Fra den 29. til 31. maj 2026 blev Roskilde fyldt med liv, glæde og fællesskab. Her blev Special Olympics Idrætsfestival afholdt med deltagere fra hele landet. Mennesker med udviklingshandicap samledes for at dyrke sport og være sammen. Der var mange forskellige idrætsgrene, som fx fodbold, svømning og atletik. Alle kunne være med på deres eget niveau og vise deres bedste. Der blev heppet, grinet og fejret store og små sejre hele weekenden. Festivalen handlede både om sport og om fællesskab. Mange deltagere fik nye venner og gode oplevelser med hjem. Stemningen var varm, og der var plads til alle.

Som man kan se på billederne, var det en weekend fyldt med smil, energi og gode minder. Og en stor fest om lørdagen.

Nu går stafetten videre til Randers, der bliver værtsby i 2028.

ULFs Ungdoms næst-forperson Mathilde Faber Bendtsen deltog, og hun fortæller her: "Jeg bor i København på Østerbro og er næst-forperson i ULF Ungdom. Special

Olympics er sådan en idrætsfestival for mennesker med et udviklingshandicap. Det er en 3-dages begivenhed, som man kan deltage i. Jeg deltager i håndbold med KIFU (Københavns Idrætsforening For mennesker med Udviklingshandicap, red.) Og vi vandt GULD i 3. division, som er den divisionerings-gruppe/pulje, som vi ligger i lige nu. Vi vandt 5-2 over Frederikshavn i finalen.

Noget af hensigten med sådan en idrætsfestival er, at arrangørerne gerne vil have, at flere mennesker med et udviklingshandicap bevæger sig mere. Os ULFere lever nemlig i snit 20 år kortere end andre befolkningsgrupper uden udviklingshandicap. Så de sætter stor pris på, at vi deltager, og at vi bevæger os og dyrker en eller anden sport.

Man kan som deltager i sådan et arrangement være en del af et fællesskab og få nye venner og bekendtskaber. Og dyrke sport – at have glæden ved at dyrke sport.



En stolt Mathilde Faber
i KIFU's røde kamptroje.

**Det bedste og vigtigste
for Mathilde ved
Special Olympics er:**

- 1: Det er min sport
- 2: At få nye venner og bekendtskaber
- 3: Det er stemningen
- 4: At få sved på panden
- 5: At spille håndbold – og faktisk lidt af det hele.



Special Olympics er verdens største idrætsorganisation for mennesker med udviklingshandicap. I Danmark repræsenteres Special Olympics af Parasport Danmark. Special Olympics afholder en Idrætsfestival, som afvikles hvert andet år. Det er Danmarks største sportsbegivenhed for idrætsudøvere med udviklingshandicap.



TEKST OG FOTO: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN

Du modtager ULFnyt 6 gange om året. Vi vil i dette og de tre næste blade præsentere os, der arbejder på ULF-kontoret. Mange af jer læsere kender allerede nogle af os, og vi er vilde med at lære vores medlemmer bedre at kende. Husk, at vil du snakke med os, kan du altid ringe på telefon 75 72 46 88 eller skrive til os på ulf@ulf.dk

Navn: Claus Frederiksen
Afdeling i ULF: Medie og kommunikation

Hvad arbejder du med hos ULF?

Opsætning til tryk, hjemmesider, videoeditering, fotograf og redaktør på ULFnyt.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?

Når det hele spiller. Når jeg får lavet gode aftaler om interviews til bladet. At få ros er altid skønt. Smil fra mine kollegaer.

Hvad er det bedste ved ULF?

Fællesskabet i hele ULF, både på kontoret og sammen med vores medlemmer, og at ULF er verdens bedste arbejdsplads.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?

Forkærlighed for musik, så har oftest musik i ørerne. Medlem af Grafisk Værksted Vejle, hvor vi bl.a. laver en udstilling på Møllen i Vejle. Elsker at snorkle om sommeren. Ansvarlig for sociale medier hos JIVE (en jazzklub i Vejle) – dette ligger stille for mig pt. Jeg opdaterer hjemmesider og laver nyhedsbrev for en Fair Trade-butik i Grønnegade i Vejle, som hedder Butik Salam. Er medlem af beboerforeningen og havelauget i Grejs Mølle, hvor jeg bor.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Grafiske ting bliver helst lavet på Mac-enheder (dem med æblet).



Navn: Mette Steenbock
Afdeling i ULF: Økonomaifdelingen

Hvad arbejder du med hos ULF?

Jeg er økonomiansvarlig og arbejder med regnskab, budgetter, løn og mange andre administrative opgaver. Derudover er jeg frivillig på ULF ferier og aktiviteter.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?

Mine kollegaer og vores medlemmer. Deres glæde og positive energi smitter, og vi har et dejligt fællesskab her i ULF.

Hvad er det bedste ved ULF?

Det stærke fællesskab, den store rummelighed og følelsen af, at vores arbejde gør en forskel for andre mennesker.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?

Jeg nyder tiden med min familie, vores sommerhus, dyrker motion, lange gåture, venindehygge og læser bøger.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?

Jeg har som regel styr på kalenderen og elsker at planlægge, men jeg siger sjældent nej til en spontan og hyggelig oplevelse med familie og gode mennesker.



OS PÅ KONTORET

TEKST OG FOTO: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN

Du modtager ULFnyt 6 gange om året. Vi vil i dette og de tre næste blade præsentere os, der arbejder på ULF-kontoret. Mange af jer læsere kender allerede nogle af os, og vi er vilde med at lære vores medlemmer bedre at kende. Husk, at vil du snakke med os, kan du altid ringe på telefon 75 72 46 88 eller skrive til os på ulf@ulf.dk

Navn: Helle Vinther
Afdeling i ULF: Ferie- og aktivitetsafdelingen

Hvad arbejder du med hos ULF?

Lige nu er jeg den, der finder frivillige til at tage med på ture og ferier. Jeg snakker og skriver meget sammen med de frivillige, så de er godt forberedte til turene. Nogle dage er jeg en af dem, der tager telefonen, så måske er det mig, man får fat på, når man ringer til kontoret. Jeg er også med til at søge om penge til nye projekter i ULF, så vi kan lave flere gode aktiviteter for medlemmerne.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?

Når de frivillige siger, at de gerne vil med på en tur – de er så søde til at hjælpe, og de elsker at være sammen med medlemmerne. Når en kollega siger noget sjovt.

Hvad er det bedste ved ULF?

Det gode fællesskab og at der er plads til alle.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?

Så er jeg sammen med mine børn og mand. Jeg kan også godt lide at gå ture, se fjernsyn og spille badminton. Også selvom jeg tit taber i badminton.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?

Jeg drikker ALTID te af det samme termokrus. Og så har jeg engang øvet mig på at skrive med venstre hånd – for det er da godt at kunne.

Navn: Camilla Jakobsen
Afdeling i ULF: Fondsgruppen

Hvad arbejder du med hos ULF?

Jeg arbejder sammen med Helle og Jonas i Fondsgruppen, hvor vi søger om midler til at lave gode projekter og aktiviteter til vores medlemmer.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?

Mine kolleger. Jeg elsker, at vi alle er meget forskellige, men alle står sammen.

Hvad er det bedste ved ULF?

Jeg synes, at det er en rigtig vigtig sag at arbejde for – og det at vi kan gøre en forskel. Jeg har altid stået op for minoriteterne i samfundet, og det er fedt at få lov til at gøre det i arbejdslivet også.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?

Jeg er glad for at sy, brodere og læse – og så har jeg en hund og en kat, som jeg hygger mig med. Desuden elsker jeg at rejse.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?

Jeg er enormt glad for dyr – og har bl.a. haft en papegøje, skægagamer og en ugle. Mine kolleger synes også, at det er sjovt, at jeg er glad for rockmusik og derfor også tager til Copenhell-festivalen hvert år.



OS PÅ KONTORET

TEKST OG FOTO: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN

Du modtager ULFnyt 6 gange om året. Vi vil i dette og de tre næste blade præsentere os, der arbejder på ULF-kontoret. Mange af jer læsere kender allerede nogle af os, og vi er vilde med at lære vores medlemmer bedre at kende. Husk, at vil du snakke med os, kan du altid ringe på telefon 75 72 46 88 eller skrive til os på ulf@ulf.dk

Navn: Jette Tastesen
Afdeling i ULF: Næstforperson

Hvad arbejder du med hos ULF?

Politiske beslutninger, og andre gøremål og beslutninger på kontoret. Jeg er også uddannet borgervejleder og tager ud og holder oplæg i forskellige emner.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?

At der er en god stemning, at man kan mærke, at folk er glade, og at de trives på kontoret.

Hvad er det bedste ved ULF?

At ULF bliver drevet af målgruppen, at det er ULF'erne, som bestemmer, hvad de gerne vil, det er altid dem, som sætter dagsordenen.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?

Arbejder i en hobbybutik, ULF er mit frivillige arbejde.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?

ULF har lært mig at være mere hård. Med det mener jeg, at jeg er blevet meget bedre til at sige min mening og sige fra. Jeg har blandt andet sagt fra overfor personale og andre, som jeg følte var alt for overbeskyttende. Jeg følte, at jeg blev fastholdt, og at der ikke var forståelse for, at jeg havde nogle andre drømme og ønsker, som ikke var magen til deres. Så jeg har sagt fra på en god og ordentlig måde.



Navn: Line Petersen
Afdeling i ULF: Medlemsservice

Hvad arbejder du med hos ULF?

Jeg er sekretær for ULF Ungdom og jeg passer også telefonen, så du har måske snakket med mig, når du har ringet til ULF-kontoret.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?

At se at mine kollegaer på ULF-kontoret er glade og griner. Jeg er også rigtig glad for at snakke med alle medlemmerne.

Hvad er det bedste ved ULF?

At vi har så godt et sammenhold både på kontoret, og når vi laver aktiviteter for medlemmerne.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?

Jeg er meget hjemme sammen med min kæreste og mine 3 kæledyr. Jeg har 2 marsvin, som hedder Futte og Fnüller og en ny kat, som hedder Frida.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?

Jeg er rigtig glad for glimmer og især glimmerkjoler.





KÆRESTESIDERNE

SØD KVINDE-KÆRESTE SØGES

Hejsa søde kvinder. Så har I chancen for at få en sød, ærlig og sjov kæreste, hvis det er noget for jer. Jeg er selv 45 og kommer fra Herning og hedder Mads. Jeg savner en sød kæreste – en kvinde som er sød og ærlig og en, man kan stole på og ikke er utro. Så hvis det er dig, synes jeg, du skal skynde dig og give det chancen og skrive til mig, så kan det være, det er dig, jeg savner, og vi bliver kærestes. Store knus fra **Mads** – håber at høre fra jer. I må meget gerne sende et billede.

Billetmærke: 10368

ER DU MIN NYE VENINDE?

Hej. Mit navn er **Benny**. Jeg er 64 år og kommer fra Herning. Jeg bor i bofællesskab i min egen lejlighed og savner en sød og hyggelig kvinde at dele gode stunder og weekender med.

Jeg er ordblind, så læsning kan være lidt svært for mig, men jeg holder meget af hygge, spil og gode danske film. Jeg sætter pris på nærvær, grin og hyggelige aftener sammen.

Jeg er 175 cm høj, har blå øjne og et roligt og venligt væsen. Jeg kan lide ærlighed, tillid og at tage tingene, som de kommer.

Jeg er en venlig og rar mand, som også kan lide at hygge sig og nyde livet i godt selskab.

Måske er det dig? Hvis du er interesseret, så ring eller send sms.

Mange hilsner

Billetmærke: 7826



MANDLIG KÆRESTE SØGES

Hej, jeg hedder **Sanne** og er 33. Jeg søger en mandlig kæreste på min egen alder, gerne i nærheden Fredericia, Vejle, Kolding. Jeg kan godt lide at gå ture og bor selv i Fredericia og bor på et bosted.

Du skal være til at stole på og være god til at tage offentlig transport.

Hvis du er interesseret, så hører jeg gerne fra dig.

Billetmærke: 7680



Husk, at ULF skal have kontaktinfo om dig!

Det kan være telefonnummer, email og/eller post-adresse.

Hvis du ikke kan kontaktes, kan din annonce ikke komme med.

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.

Alle får deres 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

MANDLIG KÆRESTE SØGES

Jeg hedder **Christina**, er 52 år og søger en mandlig kæreste på 52-55 år – gerne tæt på Frederikssund.

Du skal respektere mig, som jeg er.

Jeg har rollator og kan ikke selv tage bus og tog.

Billetmærke: 7697

PIGE-KÆRESTE SØGES

Mit navn er **Allan**, jeg er 58 år og bor på Samsø.

Jeg søger en pige-kæreste på 50-55 år, som bor i Aarhus eller Odder.

Jeg kan godt lide at se film, gå ture.

Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Billetmærke: 2216

KVINDE SØGES

Hej. Jeg hedder **Flemming**, er 56 år og arbejder på en stor byggeplads i nærheden af Odense, som hedder DLF.

Jeg søger en pige til at gå ud med, i bio og ud at spise med. Du skal helst være mellem 50 – 60 år.

Jeg bor i Odense centrum og ser frem til at høre fra dig.

Kærlig hilsen Flemming

Billetmærke: 2883



KÆRESTESIDERNE

PIGE-KÆRESTE SØGES

Jeg hedder **Kurt**, er 57 år og bor i Horsens. Jeg arbejder i Bilka – vasker op – og bor alene i en lejlighed. Jeg interesserer mig for håndbold, fodbold og at tage på ture. I min fritid kan jeg godt lide at gå på café/cafeteria og gå på diskotek. Jeg søger en pige-kæreste i alderen 50 år og opefter, som bor tæt på Horsens, evt. Aarhus, Vejle, Hedensted, Lindved. Du skal kunne rejse selv, sådan at vi selv kan arrangere at se hinanden. Ingen kørestol eller rollator/stok.

Med venlig hilsen Kurt

Billetmærke: 280

HEJ PIGER

Jeg er en fyr på 37 år. Jeg søger en sød pige-kæreste mellem 37 og 45 år. Jeg kan godt lide at hygge mig derhjemme med en god film, tage ud at spise, gå en god tur, shoppe eller gå i biografen. Jeg bruger en del tid i værkstedet, hvor jeg bygger ting i træ. Jeg går ikke så godt pga. min balance, men det stopper mig ikke i at bruge en masse tid ude. Hvis du er interesseret, kan du skrive eller ringe til mig. Jeg håber at høre fra dig.

Kærlig hilsen Carsten

Billetmærke: 3225

KÆRESTE/VEN SØGES

Mit navn er **Dennis** på 38 år. Mine interesser er: bowling og fodbold. I min fritid kan jeg godt lide at gå på café og ud at spise. Jeg søger en kæreste / ven fra hele landet. Jeg selv bor i Viborg. Din alder har ingen betydning.

Med venlig hilsen Dennis

Billetmærke: 3041

KVINDE SØGES TIL FAST FORHOLD

Du skal være mellem 60-70 år, sød og kærlig. Du skal have gode interesser og være ikke-ryger. Jeg selv er 66 år. Mine interesser er anatomi, da jeg selv er uddannet førstehjælper, og musik, da jeg selv har været musiker. Jeg kan godt lide at rejse på ferieture og på camping. Og dig – hvis du vil have mig.



Du kan ringe til mig på telefon. Jeg bor i et bofællesskab i Kjellerup.

Lars Per Jensen

Billetmærke: 10194

SØD KÆRESTE SØGES

Jeg hedder **Niels**, og jeg er 71 år gammel. Jeg bor på botilbud i Odense, og jeg søger en sød kæreste til at snakke i telefon med, hygge sig sammen med og evt. se film eller høre musik sammen med. Jeg er stor Elvis-fan og holder af at lytte til musik og se en film. Hvis du er interesseret i at lære mig at kende, kan du ringe til mig. Håber at høre fra dig!

Kærlig hilsen Niels Børge Møller

Billetmærke: 10186

HEJ MED JER

Jeg hedder **Sussanne** og bor på Sida, som er et bofællesskab tæt på Fredericia. Jeg er 45 år. Jeg søger en veninde eller to, som jeg kan besøge, eller som vil komme og besøge mig. Alder er ikke så vigtig, og det er afstand heller ikke. Jeg håber, der er en, der vil kontakte mig. Jeg kan godt lide at se film, gå ture, gå i svømmehallen og gå i biografen. Håber at du vil kontakte mig.

Venlig hilsen Sussanne

Billetmærke: 8794

VENINDE SØGES

Jeg hedder Georg, er 65 år og bor i Skanderborg. Jeg søger en veninde i første omgang, måske det kan udvikle sig til mere hen ad vejen, hvem ved. Du skal helst bo i omegnen af Skanderborg, så vi indimellem kan besøge hinanden et par timer ad gangen. Du må gerne være jævnaldrende med mig. Jeg interesserer mig for: at lytte til musik, IT, se film – gerne gamle danske, gå til koncerter, se motorsport både ude og på tv. Jeg arbejder i Klub Charlie på Skanderborg Aktivitets Center. Jeg er også i klub en aften om ugen. Jeg vil gerne, at vi ringer sammen, det har jeg det bedst med. Jeg glæder mig til at høre fra dig.



Hilsen Georg Larsen

Billetmærke: 4530

En hyggelig dag i Glad Zoo

FOTO: MALENE ORMSTRUP • TEKST: CLAUS FREDERIKSEN

ULF Kolding havde arrangeret en hyggelig dag i selskab med søde dyr og flinke mennesker.

Glad Zoo har 70 forskellige dyrearter, som spænder fra geder, alpakaer og kænguruer til asiatiske vildhunde, hulepindsvin og farverige slanger. Nogle skal man se på afstand, men andre (som geder og æsler) må man komme tæt på og røre ved. Deltagerne oplevede oddere og lemurer blive fodret og lærte om dyrene.

En af deltagerne var Karin Højer Mikkelsen: "Jeg bor i egen lejlighed i Vejle. Jeg er både med i Vejle-kredsens bestyrelse som suppleant og så selvfølgelig også medlem af ULF. Turen til Glad Zoo var megahyggelig og så'n. Fordi man hygger sig og snakker med de andre.

Det vigtigste ved sådan en udflugt er, at man lærer nogle nye mennesker at kende."



På tur tilbage i historien

– besøg på Kellers Minde.

FOTO: HANNE NIELSEN • TEKST: CLAUS FREDERIKSEN

Danmark har tidligere behandlet mennesker med udviklingshandicap dårligt ved at placere dem på anstalter, adskilt fra resten af samfundet. I dag har de samme rettigheder som alle andre. For at forstå denne historie kan man besøge museet Kellers Minde i Brejning, som fortæller om livet på de tidligere anstalter. I 2026 blev mindesøjlen "Den knækkede skæve søjle" rejst i Mindelunden for at ære de mennesker med udviklingshandicap, som levede og døde på anstalten. ULF Kolding Kreds arrangerede derfor en tur til museet og Mindelunden, hvor deltagere fra flere lokalkredse fik indblik i denne del af fortiden.

Alice Bekker Christensen (længst til højre på gruppefotoet) kommer fra Kolding og hun deltog i udflugten.

Alice fortæller: "Sådan et mindesmærke er vigtigt. Bl.a. fordi man kan minde de gamle fra De Kellerske Anstalter, der blev rigtigt dårligt behandlet. Og man tænker på, hvordan de har haft det på anstalten i alle de år. Bl.a. måtte kvinder og mænd ikke bo sammen. Det er godt, at det ikke er sådan i dag."



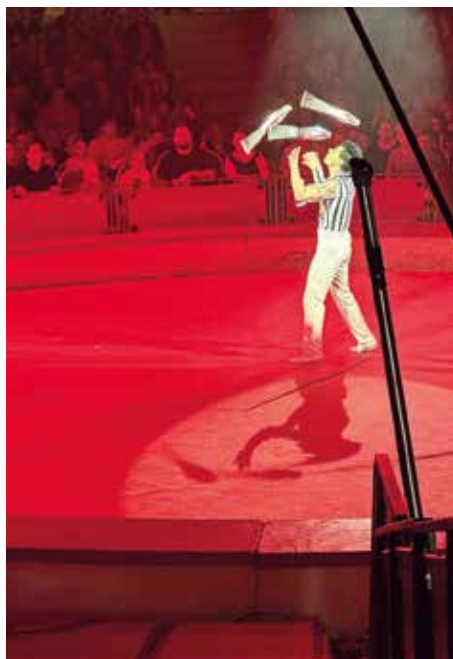
En dejlig cirkusforestilling med **Cirkus Arena**

Torsdag den 18. juni kl. 17.00 til 19.20 var vi en lille håndfuld ULFere og en frivillig til cirkusforestilling i Cirkus Arena i naturskønne omgivelser i Middelfart.

TEKST: KIRSTEN BASTHOLM • FOTO: HANS HANSEN

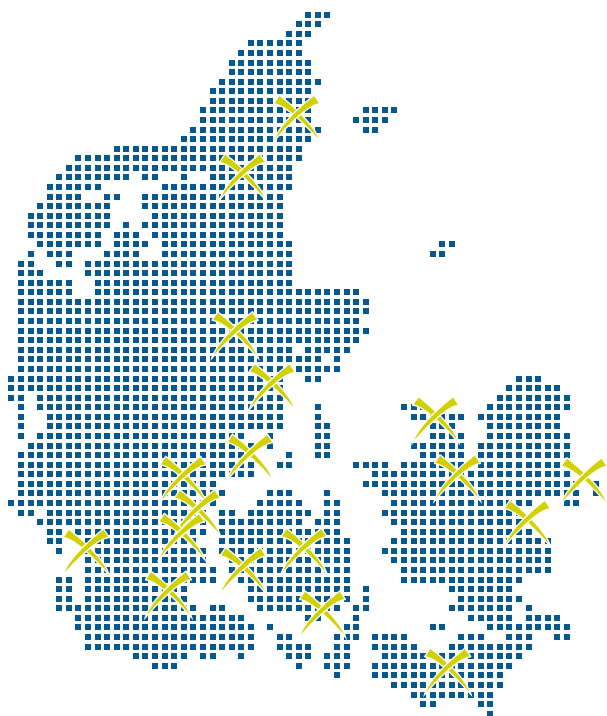
Cirkus Arena blev opstartet af Arne Victor Berdino-Olsen i 1955. I 1976 tog direktørparret Hanne og Benny Berdino over. Årets forestilling er derfor en jubilæumsfejring af cirkus-direktørerne Hanne og Benny Berdino, som har stået for at arrangere cirkus for cirkusglade mennesker i 50 år i det ganske land. De har skabt en sjov og levende

interesse for at underholde sammen med dygtige cirkus-artister fra mange lande. Årets forestilling indeholder et godt og flot samarbejde med Bubber og Malene Qvist, som præsenterer de enkelte cirkusnumre på bedste vis med sang og præsentation af de meget flotte og dygtige artister, som yder deres præstationer rigtig fint og flot.



DET SKER

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



HORSENS KREDS **Generalforsamling**

Sæt X i kalenderen mandag d. 7. september 2026. Vi starter kl. 16-17, hvor der er generalforsamling, og fra 18.15-19.30 er der et oplæg om politiets arbejde i Café Amalie og Din Fritidsundervisning.

Det hele finder sted på Nørrebrogade 38 A, 8700 Horsens. Alle er velkomne, og foredraget er gratis. Dato: mandag d. 7. september 2026 kl. 16.00 til 19.30.

Tilmelding senest mandag d. 31. august 2026 til Tina Madsen på mail tinamadsen077@gmail.com eller på mobil 31 15 74 92.

SVENDBORG KREDS **Generalforsamling**

ULF Svendborg Kreds' generalforsamling tirsdag d. 15. september 2026. Kl. 15 bydes der på kaffe og kage. Derefter oplæg om H.C. Andersen v/ Mogens Boballe tidl. forstander på Nordfyns Folkehøjskole, og kl. 17 er der generalforsamling. Derefter er der fællesspisning.

Det er gratis at deltage, og det hele sker på Frederiksgade 8, Svendborg. Tilmelding senest tirsdag d. 8. september 2026 til ULF-kontoret på aktiviteter@ulf.dk eller på tlf. 75 72 46 88.

AABENRAA KREDS **Generalforsamling**

ULF Aabenraa Kreds afholder generalforsamling mandag d. 14. september 2026 kl. 16-20 på Møllemærsk 24, 6200 Aabenraa.

Fra kl. 16 får vi besøg af Maja Gammelgaard, socialchef i Aabenraa Kommune, og Michael Christensen, byrådsmedlem i Aabenraa Kommune, og formand for Social- og Seniorudvalget. Generalforsamling starter kl. 17, og kl. 18 er der spisning. Efter spisningen kl. 18.45 fortsætter generalforsamlingen.

Deltagelse er gratis. Tilmelding senest fredag d. 3. september 2026 til Nikolaj René Christensen på nikolaj-35@hotmail.com

KOLDING KREDS **Odense Zoo**

ULF Kolding Kreds inviterer alle en tur i Zoo lørdag den 19. september 2026. Vi vil gå rundt og kigge på de mange forskellige dyr, fx giraffer, løver, og verdens største slange – en grøn anakonda, som er 9 meter lang og vejer 250 kilo! Når vi har samlet appetit, spiser vi vores medbragte madpakker eller køber selv lidt. Efter frokost er der mulighed for at gå lidt mere rundt.

Vi mødes på Kolding Banegård kl. 8.50. Vi tager fra Odense Zoo kl. 15.15. Arrangementet er gratis, og du får dette med: Togbillet tur/retur, indgang til Odense Zoo, ULF-frivillig. Mad og drikke er ikke inkluderet. Medbring madpakke eller penge til at købe for. Tilmelding senest mandag den 7. september 2026 til ULF-kontoret på telefon 75 72 46 88 eller email: aktiviteter@ulf.dk

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.

UNICO

– et brugerband med 15 år på bagen

Bandet UNICO blev stiftet i februar 2011 og har derfor 15-års fødselsdag i år. Fødselsdagen er blevet fejret med lidt god mad og nogle gode koncerter.

Bandet har fast øvedag om tirsdagen og øver som regel ca. 8 timer pr. måned – og lidt mere, når de skal øve til koncerter. Nogle af de nyeste numre, de har øvet, er Malurts "Superlove", "Bonsoir Madame" med Big Fat Snake, "Vågner i natten" med Dodo and the Dodos og selvfølgelig endelig "Summer of 69" af Bryan Adams".



Katrine Pil, forsanger, Jens Christian Larsen, forsanger og saxofon, Maja Østergård Skræp, trommer, Bo Pedersen, guitar, Benjamin Solberg, guitar, Morten Pill, bas, Dorte Rasmussen, piano, Hanne Johansen, kor og formand for vores forening.

FÅ EN KOP!

– Hjælp os med at få flere medlemmer

FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

ULF og ULF Ungdom vil gerne invitere endnu flere mennesker ind i vores fællesskab, og derfor har vi brug for din hjælp.

Kender du en ven, et familiemedlem eller en anden, som kunne have glæde af at være medlem af ULF eller ULF Ungdom? Så fortæl dem om vores fællesskab og de mange muligheder for at møde nye mennesker, deltage i aktiviteter og få indflydelse.

Lige nu kører vi en særlig medlemsindsats, hvor du får en flot ULF-kop som tak, hvis du skaffer et nyt medlem. Det er nemt at være med. Ring til os på 75 72 46 88 eller skriv til

ulf@ulf.dk for at tilmelde dit nye medlem eller høre mere om medlemsindsatsen.

Vi håber, at mange vil hjælpe med at sprede budskabet, så endnu flere kan blive en del af ULF-fællesskabet.

