ULF
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD

29. ÅRGANG • NUMMER 5 • OKTOBER 2026

EKSPERTER I EGET LIV, UDVIKLING OG TRIVSEL



FOTO: PETER PEDERSEN

FILM KNUS – en dag på den røde løber

LÆS MERE SIDE 13

DIGITAL SVINDEL
side 6-7

SVENDBORG KREDSEN HAR RUNDET ET MEGET FLOT 10-ÅRS JUBILÆUM
side 10-11

BALLONFESTIVAL PÅ EN SOLBESKINNET PLET MED REGN
side 20-21

FORPERSON FOR ULF OG ANSVARSHAVENDE
Lars Gjermandsen

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 6	**4. december**

FORPERSONEN HAR ORDET:

AF LARS GJERMANDSEN, FORPERSON FOR ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Digitalisering skaber ulighed

Digitale tjenester fylder mere og mere i danskernes hverdagsliv, og mere digitalisering betyder for mange en nemmere hverdag, smartere løsninger på betalinger, en lettere kontakt til sin kommune eller ens børns skole.

Men for vores medlemmer og målgruppen er digitaliseringen et skridt tilbage i vores dagligdags uafhængighed.

Mange har for eksempel ikke selv en computer eller en smart telefon, og hvis de har, så er det for mange meget vanskeligt at finde rundt i de digitale tjenester.

Jeg vil opfordre myndigheder og politikere til at have fokus på alternativer til digitale løsninger for vores målgruppe og andre, som har svært ved de digitale tjenester. Der er også akut behov for mere støtte til vores målgruppe for at kunne overskue de digitale tjenester. Helt lavpraktisk kunne det være flere hjemmevejledertimer til dem, der bor for sig selv.

Desværre er den nuværende tendens i mange kommuner modsat. Der er varslet besparelser på det sociale- og handicapområdet generelt, hvilket ikke understøtter kommunernes egne planer om, at vores målgruppe skal kunne klare sig selv så meget som muligt.

Digitaliseringen og de digitale tjenester er i sig selv ikke dårlige, men lige nu skaber de stor ulighed blandt danskerne. Der er nogle, der får bedre løsninger og mere frihed, og så alle os der får mindre selvstændighed og mindre frihed.



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 6 skal være fremme senest 26. oktober 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



All Inclusive

Ferie i januar med Sol og varme





Fuerte Ventura Januar 2027

Spansk landsbystemning på Broncemar Beach

Det charmerende lejlighedshotel Broncemar Beach er opført, så det minder om et hyggeligt landsby-miljø. Bygningerne er kun i to etager, og her er små gågader, smalle stræder, torve og frodige haver. Her er også et mindre supermarked, hvor du kan købe daglige fornødenheder, cafeteria og en skøn buffetrestaurant.

Hotellet ligger i turistområdet Caleta de Fuste, og såvel den overdådige strand som det mere livlige bycentrum er indenfor kort rækkevidde.

I det pragtfulde poolområde er der to store swimmingpools, hvoraf den ene er opvarmet. Nær poolen ligger pool- og snackbaren, og der er massevis af liggestole og parasoller. Derudover er der to jacuzzier til fri afbenyttelse.

Hotellet ligger nær den familievenlige strand, Playa del Castillo. I nærområdet ligger den hyggelige marina med gode restauranter og barer.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 25. Januar 2027 Hjemkomst: 1. Februar2027

Pris pr. person i

Delt 2 værelses lejlighed med Terrasse **11.200,-**
Tillæg for eneværelse: 2.100 kr.

Delt 2 værelses lejlighed med Balkon **11.400,-**
Tillæg for eneværelse: 2.300 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København – Fuerteventura lufthavn t/r
- Bustransport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel Broncemar Beach
- Hotelophold med All Inclusive
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours
- 1 stk. bagage + 1 stk. håndbagage
- Mad om bord på flyet

Bemærk venligst

At mænd skal bære lange bukser i restauranten om aftenen.
Der findes ikke elevator på hotellet.

TILMELDING OG BETALING

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

Depositum på 3.000 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af bekræftelse.
Restbeløb betales senest d. 25. oktober 2026

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

Tilmeld dig her

Digital svindel
– pas på, men vær ikke bange

TEKST: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN

Vi bruger internettet og vores mobiltelefon hver dag. Vi handler på nettet, bruger sociale medier, sender beskeder og bruger MitID.

Men internettet bliver også brugt af mennesker, der prøver at snyde andre.

Det kaldes digital svindel.

Digital svindel kan ske for alle. Det betyder ikke, at man er dum eller dårlig til computer, hvis man bliver snydt. Svindlere kan være meget gode til at få deres beskeder og opkald til at virke ægte. Derfor er det vigtigt at vide, hvad man skal passe på.

Hvad er digital svindel?
Digital svindel er, når nogen forsøger at snyde dig på nettet eller gennem din telefon.

Svindleren kan for eksempel prøve at få:
- dine penge
- oplysninger om dit betalingskort
- adgang til dit MitID
- dine personlige oplysninger

Det kan for eksempel være:
- En SMS hvor du bliver bedt om at trykke på et link.
- Et telefonopkald fra en person der siger, at han eller hun er fra banken.
- En falsk hjemmeside hvor du bliver bedt om dine oplysninger.
- En besked fra en person der udgiver sig for at være en person, du kender godt.
- En vare du køber på nettet, men aldrig får.
- En person du møder på nettet, som efter noget tid beder dig om penge.

Svindlere prøver at stresse dig!
En ting går igen i mange former for svindel:
Svindleren vil gerne have dig til at handle hurtigt. Måske siger personen, at din bankkonto er i fare. Eller at du skal godkende noget med MitID med det samme. Eller at et familiemedlem har brug for penge lige nu.

Det kan gøre dig bange eller stresset. Men du må altid stoppe op.

Du behøver ikke gøre noget, bare fordi nogen siger, at det skal ske med det samme.

Politiet anbefaler blandt andet, at man lægger på, hvis en person ringer og beder om penge eller personlige oplysninger, og derefter selv kontakter banken eller myndigheden på et officielt telefonnummer.

STOP – TÆNK – SPØRG

STOP:
- Du må altid stoppe op.
- Du behøver ikke svare med det samme.
- Du må gerne sige: "Jeg vil lige tænke over det."
- Læg på. Luk beskeden. Spørg en anden.

TÆNK:
Virker noget mærkeligt?

SPØRG:
Spørg en, du stoler på. Det er bedre at spørge én gang for meget end én gang for lidt.





Pas godt på dit MitID
Dit MitID er personligt. Du må derfor aldrig give dine MitID-oplysninger til andre.

Du skal heller ikke godkende noget med MitID, hvis du ikke selv har startet det.

Hvis nogen ringer og siger, at de er fra banken eller en myndighed og beder dig om at bruge MitID, så læg på.

Det samme gælder for personlige oplysninger som information om din bankkonto og dit cpr. nr. Du skal aldrig give oplysningerne til andre.

Du kan bagefter selv ringe til banken eller myndigheden og spørge, om de har forsøgt at kontakte dig.

Det kan ske for alle
Mange tænker måske:
"Jeg bliver aldrig snydt." Men digital svindel kan ramme alle.

Svindlere bruger forskellige tricks. De kan få en besked til at se ud, som om den kommer fra banken. De kan få et telefonnummer til at se rigtigt ud. Og de kan finde personlige oplysninger om dig, som får deres historie til at virke troværdig.

Svindlere kan også forsøge at udnytte mennesker, som har brug for ekstra hjælp til digitale løsninger.

Det er derfor vigtigt, at man kan få hjælp til at forstå en besked eller et opkald, hvis man er i tvivl.

Og husk: Det er ikke din skyld, hvis nogen snyder dig
Det er svindleren, der gør noget forkert.

Hvis du er blevet snydt
Hvis du tror, at du er blevet udsat for digital svindel, er der nogle ting, du kan gøre.

Gør dette:

1. **Stop kontakten**
   Svar ikke mere på svindlerens beskeder eller opkald.
2. **Kontakt banken**
   Hvis du har givet oplysninger om dit kort eller overført penge.
3. **Spær dit MitID**
   Hvis du tror, at andre har fået adgang til det.
4. **Gem beskederne**
   Gem SMS'er, mails, screenshots og andre oplysninger.
5. **Fortæl det til nogen**
   Du behøver ikke klare det alene.
6. **Anmeld det**
   Digital svindel kan anmeldes til politiet. Politiet anbefaler også, at man gemmer dokumentation, som kan bruges i sagen.
7. **Cyberhotline for digital sikkerhed**
   Her kan de hjælpe med råd og vejledning, hvis du har været udsat for digital svindel. Tlf. 33 37 00 37.
8. **Her kan du læse mere og også få andre råd**
   www.sikkerdigital.dk
9. **En du stoler på**
   Du kan også få hjælp fra en ven, et familiemedlem, en støtteperson eller en anden, du har tillid til.

Hvordan kan man have det bagefter?
Det kan være svært at blive snydt.

Man kan for eksempel blive:
- ked af det
- vred
- bange
- flov
- usikker
- bekymret for om det sker igen.

Nogle kan få lyst til at skjule det, fordi de synes, det er pinligt.
Men det er vigtigt at fortælle det til nogen.
Du skal ikke stå alene med det.
Fortæl det til en ven, et familiemedlem, en støtteperson eller en anden, du stoler på.
Jo hurtigere, du fortæller det, jo hurtigere kan du få hjælp.

Udekøkkenet i Hinnerup – fra sandkasse til bålmad

TEKST OG FOTO: CLAUS FREDERIKSEN OG THORBJØRN NIELSEN

På en smuk sensommertirsdag i slutningen af august udstak ULF Medies reporter Claus kursen imod Hinnerup og Naturværket for at mødes med ULF Favrskov-kredsens forperson, Thorbjørn Nielsen, og få en spændende rundvisning ved Naturværket og se deres "Udekøkken".

Så hvordan startede det hele med udekøkkenet? Jo, det hele startede for 10 eller 11 år siden med bygningen af en bålhytte. Og så er der bygget lidt mere og lidt mere til. Bl.a. fire shelters. Bagefter udekøkken og drivhus / orangeri.

Thorbjørn fortæller om havens indretning: "Da vi skulle anlægge haven, bestemte vi, at vi selv skulle anlægge højbedene. Så nogle af højbedene er 15-16 år gamle. Men der er så kommet nye til. Og i forhold til græsset blev vi enige om, at det skulle bare ligge brak og ikke slås. Og nu er det virkelig vildt og er nu et ægte vildtbed.

Udekøkkenet har også en dedikeret bålhytte, der blev bygget på samme måde som en, vi har bygget oppe ved aktivitetscenteret ved Elbæk. Og der bliver lavet lækker bålmad med "Udeliv-gruppen" hver torsdag." Thorbjørn var tidligere også en del af gruppen dér.



Thorbjørn foran pavillonen med bålsted.



Thorbjørn med den obligatoriske kop kaffe.



Thorbjørn ved køkkenhaverne.

Svendborg-kredsen
– en kreds med 10 år på bagen

Svendborg Kreds fejrede sit 10-års jubilæum den 22. august 2026 i Frivillighedshuset i Svendborg.

Jubilæet markerede både fællesskabet og Svendborg-kredsens arbejde gennem de sidste 10 år. Mange medlemmer og gæster deltog, hvilket glædede bestyrelsen.

ULFs forperson, Lars Gjermandsen, var selvfølgelig med til at fejre Svendborg-kredsens jubilæum og markere det store arbejde, som de frivillige ULF'ere lægger i kredsarbejdet. Han fortalt desuden om sit arbejde som ULF-repræsentant i sociale udvalg.

Der var plads til seriøse indslag blandt andet af Svend Erik Pedersen, formand i Svendborg-kredsen, der fortalte lidt om kredsens historie. Byrådspolitiker Hanne Klit roste Svendborg-kredsens indsats med frivilligt arbejde og sociale arrangementer. Frivillighedshusets leder, Lisbeth, fremhævede betydningen af kredsens aktiviteter i huset.

Men der var også masser af tid til hygge og sjov, da der både var velkomstdrinks, god mad og levende musik. Midt på eftermiddagen kom der to musikere, der spillede på keyboard og sang fine melodier både på dansk/engelsk og en enkelt på tysk. Der blev også sunget to fællessange. Dertil blev serveret lækker æbletærte og kaffe og te.

Svendborg Kreds fik fine jubilæumsgaver, bl.a. et gavekort til ULF-møderne, små træ-snurretoppe og et glas hjemmelavet syltetøj. Alt i alt en hyggelig eftermiddag, som ULF'ere i Svendborg og fynske ULF'ere havde glædet sig til i flere dage.



Lars yderst til venstre.



Line yderst til venstre.

Det er lidt specielt, da jeg har været med til at stifte kredsen

For Lars Gjermandsen var det faktisk også en helt speciel fejring. Ikke kun fordi han selv har været med til nogle af kredsens aktiviteter, fx en julefrokost, men fordi han selv var med, da kredsen blev stiftet for 10 år siden. Lars skrev faktisk personligt under på dokumentet, der officielt bekræftede, at Svendborg-kredsen blev stiftet.

Med fra starten

Line Deurmann har været medlem af Svendborg Kreds siden starten for 10 år siden. Hun blev inspireret af Svend Erik Pedersen til at være med til at oprette kredsen og har ikke fortrudt det. Senere blev hun også medlem af ULF's hovedbestyrelse, hvor hun stadig er aktiv. Gennem arbejdet i ULF har hun og Svend Erik lært hinanden godt at kende og samarbejder tæt. Ved kredsens 10-års jubilæum glædede Line sig over de mange gode taler. Hun synes, at de 10 år er gået hurtigt og ser frem til de næste 10 år i ULF.



Formand Svend Erik Pedersen.



Byrådspolitiker Hanne Klit taler.

Mit liv med ULF

Svend Erik Pedersen har været med i ULF siden foreningens start og er i dag formand for Svendborg Kreds.

I begyndelsen rejste han rundt til bosteder, værksteder og klubber for at fortælle om ULF. Det var hårdt i starten, men arbejdet gav resultater, og ULF voksede.

Som formand mener Svend Erik, at godt bestyrelsesarbejde handler om samarbejde. Han lægger vægt på, at alle føler sig velkomne og får mulighed for at bidrage. Gennem sit arbejde i ULF har han lært meget og opfordrer andre til at prøve nye opgaver.

For fremtiden håber han, at kredsen får flere medlemmer og nye frivillige. Han ønsker også bedre kontakt til medlemmerne, så flere kender til aktiviteterne og mulighederne i kredsarbejdet.



Palle og Lothar fra Skårup ved Svendborg.

ULF ønsker Svendborg-kredsen alt held og lykke i fremtiden, og vi ses til 25-års jubilæet!

ULF har 17 lokale kredse i hele Danmark og tre storkredse for unge. Der er derfor en kreds, som passer til dig. Hver kreds har en bestyrelse, der arbejder for ULF og laver hyggelige aktiviteter. Bestyrelsen mødes fire gange om året og holder generalforsamling hvert andet år.

Kredsene får hjælp af ikke-ULF'ere samt ULF's kontor i Vejle. En bestyrelse består af en formand, en kasserer, tre medlemmer og to suppleanter.

Det er spændende og lærerigt at være med i en bestyrelse. Hvis der ikke er en kreds, hvor du bor, kan du kontakte ULF og få hjælp til at starte en ny.

FILM KNUS
– at være stjerne for en dag

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO OG VIDEOSKÆRMBILLEDE: HANS HANSEN OG PETER PEDERSEN

KNUS præsenterer hvert år et filmprogram i forbindelse med Odense International Film Festival – OFF. Her vises kortfilm produceret af mennesker med udviklingshandicap. Filmfestivalen finder sted i uge 35, hvor der i løbet af ugen vises mange spændende kortfilm fra ind- og udland.

KNUS arbejder for udviklingshandicappedes muligheder for kulturel og kunstnerisk udfoldelse, nationalt og internationalt. KNUS står derfor både for den varme omfavnelse og det KNUSende slag mod fordomme og forskelsbehandling.

Hans Hansen har sammen med Multimedie Teamet Aarup lavet en fin film, som hedder "Den digitale hund". Han fortæller her lidt om produktionen af "Den Digitale Hund", og hvad de barsler med af nye film.

"Ja, jeg er stolt over det. Vi prøvede at lave en film om at opleve verden fra hundens øjenhøjde. Vi brugte et rullebord og en møbelhund (en møbelhund er en plade med fire drejbare hjul, red.). Og så fandt vi lyde, som gør filmen sjov, på Pixabay (en hjemmeside med gratis musikklip, red.). Og lige nu er jeg i gang med en ny film: Venner i nødden. Den handler om "svenskeren" og "papegøjen" og om at knække en valnød i to halve uden at knuse nøddekernen. Den har et lille sjovt tvist, for "svenskeren" er en svensknøgle og "papegøjen" er en papegøjetang (en vandpumpetang).



Den første scene fra Den Digitale Hund.

Oversigt over årets 10 film:

Besøg i Borgergade / Perle TV Aalborg
Rasmus' begravelse / TV Glad Kbh.
Lad os snakke om tingene / Mume Aarhus
Telefonen ringer: Hvem er du / Réne Lund
Cowboydere og indianere / AC Assens
AC News / AC Assens
Afskyelig kaffe – Mume Aarhus
Kims køretøjer – TV Glad
Den digitale hund – Multimedie Aarup
Julefamiliens uventede gæst – UNIK-TV



Nordjylland
– Skagen og Læsø 2026

FOTO: HANNE NIELSEN • TEKST: CLAUS FREDERIKSEN

Et hold feriegæster har været med ULF Ferie i Nordjylland. Helt oppe på toppen af Danmark, hvor havene Skagerak og Kattegat slår bølgerne sammen, og hvor man kan stå med et ben i hvert hav. Samt hvor man kan opleve det charmerende Skagen, med de karakteristiske gule huse og den stemningsfyldte havn.

Ferien indeholdt en tur til Læsø og øens hyggelige sommerstemning. Gæsterne var forbi Læsø Saltsyderi, hvor der sydes salt og fortælles historier. Kursen blev sat til Læsøs tangtagehuse, Byrum og stranden Danzigmand, hvor der var mulighed for en dukkert.

I Hirtshals mærkede feriegæsterne også suset fra Vesterhavet og et storslået blik ind i havets magiske underverden i Nordsøen Oceanarium. Et akvarieanlæg med intet mindre end 6 millioner liter vand.

Rejsens "base" var Hotel Jutlandia i Frederikshavn, hvor man blandt andet kan nyde udsigten over havnen og Kattegat fra restauranten på 6. sal, hvor alle morgen- og aftensmåltider blev indtaget.

"Fællesskab og Venskab": Maiken Kim Pedersen, hovedbestyrelses- og kredsmedlem, var med på turen. Hun fortæller, at udover alle de spændende aktiviteter, så er det vigtigste ved sådan en tur samværet og fællesskabet og også muligheden for at møde nye mennesker. Maiken fandt faktisk selv en ny veninde på turen.

"Mere tid sammen": Det Maiken savnede lidt ved turen var mere tid ved alle de spændende aktiviteter. Tiden løb simpelthen fra os, siger Maiken. Så var Maiken også lidt skuffet over, at hun ikke måtte bade ved Grenen ved Skagen. Men det skulle nu ikke ødelægge en dejlig ferie.



Tur med færgen til Læsø.



Skagen og Sandormen – Maiken nr. 5 fra venstre med solsikkesnoren.



Nordsø Oceanarium.



Læsø Saltsyderi.



Jul
med traditioner,
nærvær og
god mad





Juleophold på Slukefter Kro 23.-26. december 2026

Skal du holde jul sammen med ULF i år?
Nu har du muligheden for at nyde nogle dejlige juledage sammen med ULF – med god mad, julehygge og masser af tid til at være sammen.

Den 23. december starter vi med æbleskiver, gløgg og julekoncert, så du kan begynde at komme i rigtig julestemning.

Juleaften skal vi selvfølgelig rigtigt julehygge. Hvis du har lyst, kan du tage med i kirke, inden vi sætter os til bords og nyder den store julebuffet.

Første juledag får vi julefrokostbuffet med masser af god mad.
Imellem julemåltiderne slapper vi af, og du må meget gerne tage et spil med hjemmefra, så vi kan spille, snakke, grine og hygge os sammen.

REJSETIDSPUNKTER OG PRIS

Ankomst 23. december 2026
Hjemrejse: 26. december 2026
Pris pr. person i dobbeltværelse:

5.600,-

Tillæg for eneværelse 1.800 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Taxa t/r fra Vojens
- 3 x overnatning med morgenmad på kroen
- Gløgg og æbleskiver
- Lille juleaften: Julekoncert
- 3 retters middag samt juleknas
- Juleaftensmiddag inkl. 3 drikkevarer
- Risalamande med mandelgaver
- Kaffe, te og juleknas
- Juletræ og en gave
- 1. juledag: Stor julebuffet + 2 retters middag
- Deltagelse af ULF Feries frivillig

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk

Depositum på 1400 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af bekræftelse.
Restbeløb ved dobbeltværelse: 4.200 kr.
Restbeløb ved eneværelse: 6.000 kr.
Restbeløb betales senest d. 1. november 2026

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

Tilmeld dig her



Mød forpersonerne i ULF

TEKST: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN • FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

I ULF har vi en forperson og en næstforperson. Lars Gjermandsen er forperson, og Jette Tastesen er næstforperson. Men hvad laver en forperson egentlig?

Forpersonen og næstforpersonen er ULFs øverste valgte repræsentanter. De taler på vegne af medlemmerne og er med til at sætte retningen for ULF.

Lars og Jette mødes blandt andet med politikere, organisationer og samarbejdspartnere. Her fortæller de om ULF og arbejder for bedre muligheder og rettigheder for mennesker med udviklingshandicap. De deltager også i møder og arrangementer, hvor ULF skal være synlig.

Mød Lars og Jette online

Lars og Jette holder online-møder, hvor alle ULF-medlemmer er velkomne. Her kan du høre mere om, hvad der sker i ULF, stille spørgsmål eller komme med forslag.

Der er også plads til en hyggelig snak, og nogle gange taler vi om forskellige emner. For eksempel: Hvad er det gode ældreliv? Emnerne kan være mange forskellige, og man kan også være med til at komme med idéer til aktiviteter i ULF. Du behøver ikke sige noget til mødet – du er meget velkommen til at være med og bare lytte.

Der er plads til alle!

På en plet med regn og sol

Ballonfestival torsdag den 20. august i Mariaparken i Vejle.

TEKST: KIRSTEN BASTHOLM OG CLAUS FREDERIKSEN – FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

Ballonfestivalen i Mariaparken i Vejle er en årligt tilbagevendende festival for mennesker med udviklingshandicap. Som koncertgænger er man sikret en tryg og fantastisk fest med masser af festglade festivalgæster og fed musik.

Denne gang var der både brug for shorts, T-shirts, regnjakker og paraplyer, da vejrguderne syntes, at vejret skulle være blandede bolsjer fra foroven. Men det var en fed fest!

Kirsten og Sonja lavede interviews med tre af gæsterne. Det første var med en trofast ULF'er Poul Frost Kjeldsen, der var kommet helt fra Aalborg til dagens ballonfestival.

Poul fortalte:
"Jeg bor i min egen lejlighed og arbejder som servicemedarbejder i skraldeafdelingen hos Aalborg Renovation.
Mit arbejde betyder meget for mig, fordi jeg møder mange forskellige mennesker hver dag.
Den 3. august kunne jeg fejre jubilæum som renovationsmedarbejder, hvilket jeg er meget stolt af.
Jeg har desuden gennemført en 1-årig AMU-uddannelse.
I min fritid holder jeg meget af at lytte til dansktopmusik, især Birthe Kjær og Kandis.
Jeg glæder mig til kommende koncerter og arrangementer, blandt andet i Aalborg og på Ballonfestivalen.
ULF betyder meget for mig, især ferieture og aktiviteter i både min egen og andre kredse.
Jeg var også med til at stifte ULF som forbund i 1993 ved et møde i København."

Den næste, som Kirsten og Sonja snakkede med, var Heidi F. Hansen, som bor i bosted i Vejle og arbejder på Karriere-værkstedet.

Heidi fortalte:
"Jeg arbejder på Karriereværkstedet, som har været med til at arrangere Ballonfestival-dagen. I hverdagen sætter jeg stor pris på socialt samvær med venner, både på arbejdet og hjemme.
Jeg går til bowling, følger sport og dansktopmusik og deltager ofte i ULF's online fredagsbar. På Ballonfestivalen glæder jeg mig især til at høre mit yndlingsband Kandis optræde."

Og så snakkede de med en frisk musiker fra Børkop/Brejning, som optrådte til Ballonfestivalen med sit band "Bakkesangerne". Det var Rikke Georgsen, som fyldte 50 år den 21. juni.

Rikke fortalte:
"Jeg synger i koret Bakkesangerne og spiller tamburin sammen med ni andre musikere.
Jeg holder af rolig musik, blandt andet Lars Lilholt og Kandis, og har også været på Sølund Musikfestival.
I min fritid hygger jeg mig med mine to dukkebørn Melanie og Kristina, som betyder meget for mig.
Derudover drømmer jeg om at finde en sød kæreste at dele hverdagen med."



Unoderne



Nydningsband



Kirsten, Poul Frost, Sonja



Rikke fra Bakkesangerne



Heidi F. Hansen



Kandis



Bakkesangerne



Morten Denert

OS PÅ KONTORET

TEKST OG FOTO: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN

Du modtager ULFnyt 6 gange om året. I sidste blad begyndte vi en præsentation af os, der arbejder på ULF-kontoret. I dette og de kommende blade kan du møde flere af os. Mange af jer læsere kender allerede nogle af os, og vi er vilde med at lære jer, 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: Mads Weissenborn Hvitved
Afdeling i ULF: Teknik, medie og kommunikation

Hvad arbejder du med hos ULF?
Jeg arbejder med de tekniske områder. Det vil sige, at jeg sørger for, at mine kollegaer har computere og telefoner, der fungerer, så de kan arbejde for vores medlemmer på bedst mulig vis. Jeg står også for den overordnede udvikling af vores hjemmesider, blandt andet ulf.dk, ulf-ungdom.dk og knuus.dk

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?
Jeg bliver glad, når jeg kan løse en udfordrende opgave for en kollega, eller når jeg har udviklet et nyt system, der gør mit og andres arbejde lettere.

Hvad er det bedste ved ULF?
Det er at være med til at gøre livet bedre for mennesker, der ellers kan have meget modstand i livet. Det er meget givende at se, hvordan vores arbejde bringer glæde og øger vores medlemmers evne til at få indflydelse på deres eget liv.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?
Jeg kører meget motorcykel, både på vejen og på racerbaner i Sverige. Jeg nyder også at være i naturen, her tager jeg ofte på vandreture, hvor jeg sover i shelter eller hængekøje. Jeg elsker også musik og bruger meget tid på at lytte til nye kunstnere og tage til koncerter.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Jeg kan godt lide at finde ud af, hvordan ting virker. Ofte får jeg lyst til at skille ting ad, men så er problemet bare, at tingene ikke altid virker, når jeg får det samlet igen.



Navn: Jacob Lykke Boel
Afdeling i ULF: Medlemsservice

Hvad arbejder du med hos ULF?
Jeg arbejder med medlemsservice og telefonpasning. Hvis du ringer til ULF kontoret, er det ofte mig, du får i røret. Jeg er også med til at arrangere og afvikle Handifesten. Det var faktisk mig, der udviklede og startede Handifesten. I begyndelsen stod jeg alene for arbejdet, men i dag er det et samarbejde med ULF. Handifesten bliver holdt i Varde den første tirsdag i hver måned. Når festen afholdes, er jeg med som frivillig og hjælper blandt andet med at gøre lokalet klar med borde og stole.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?
Gode og glade kollegaer og medlemmer der har det godt, når de møder os på kontoret eller i telefonen.

Hvad er det bedste ved ULF?
Jeg sætter stor pris på samspillet med mine kollegaer. Jeg har aldrig tidligere været på en arbejdsplads, hvor mine kollegaer er så lyttende og forstående.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?
Jeg har mit eget lille firma, hvor jeg arbejder med IT- og telefonsupport. Jeg er også FDF-leder for nogle børn og unge i Varde.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Jeg kan godt lide at opdage nye ting og bl.a. tage på udflugter, for eksempel til kulturelle arrangementer. Jeg er meget nysgerrig og vil gerne vide mere og lære nyt. Jeg har en bred almenviden og er god til at huske. Jeg er også vild med at komme med idéer og forslag.



OS PÅ KONTORET

TEKST OG FOTO: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN

Du modtager ULFnyt 6 gange om året. I sidste blad begyndte vi en præsentation af os, der arbejder på ULF-kontoret. I dette og de kommende blade kan du møde flere af os. Mange af jer læsere kender allerede nogle af os, og vi er vilde med at lære jer, 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: Jonas Riis
Afdeling i ULF: Medlemsservice

Hvad arbejder du med hos ULF?
Jeg laver mange forskellige ting, men lige nu bruger jeg det meste af min tid på at støtte ULF Ungdom. Jeg hjælper både hovedbestyrelsen og de to lokalafdelinger – ULF Ungdom Midtjylland og Syddanmark – med deres møder og de opgaver, de finder på undervejs. Derudover bruger jeg en god del af min tid sammen med Helle og Camilla i fondsgruppen. Her arbejder vi sammen om at skaffe penge, så vi kan lave gode og meningsfulde aktiviteter for ULFs medlemmer.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?
Jeg bliver rigtig glad, når jeg ser andre lykkes. Det kan være, når Aabenraa Kreds får en plads i Handicaprådet, eller når Ribe Kreds holder en hyggelig julefrokost med over 30 deltagere, og man kan mærke fællesskabet helt ud i rummet. Jeg bliver også glad, når Rikke, forperson for ULF Ungdom, står og holder et oplæg for fagpersonale – og salen bryder ud i stormende bifald. Sådan nogle øjeblikke giver mig glæde og minder mig om, hvorfor arbejdet betyder så meget.

Hvad er det bedste ved ULF?
Alle de fantastiske mennesker, der står sammen og skaber et meningsfuldt fællesskab, hvor vi kæmper for, at mennesker med udviklingshandicap får de samme muligheder og rettigheder som alle andre.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?
Jeg holder rigtig meget af naturen, og derfor finder du mig ofte derude – enten sammen med min lille hund Berta, på cykel eller i telt. Det er dér, jeg slapper af.



Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Jeg kan rigtig godt lide at høre Rasmus Seebach.

Navn: Lars Gjermandsen
Afdeling i ULF: Forperson

Hvad arbejder du med hos ULF?
Mit arbejde i ULF handler blandt andet om at tale med politikere – både lokalpolitikere og politikere på Christiansborg. Det sker blandt andet ved møder på Christiansborg og på ULFs kontor. Jeg deltager også på Folkemødet på Bornholm, hvor vi gør ULF synlig og forsøger at påvirke politikerne. Vi arbejder for at beholde ULF på finansloven og kæmper for bedre vilkår og mere selvstændighed for mennesker med udviklingshandicap, blandt andet flere pædagogiske medarbejdere og bedre muligheder i en stadig mere digital verden. Der er mange vigtige emner at arbejde på.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?
Når vi har taget nogle vigtige beslutninger og kan se, at det bliver ført ud i livet.

Hvad er det bedste ved ULF?
At det er ULF'ernes egen organisation. Gode kollegaer og medlemmer.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?
Jeg tilbringer en del tid på værestedet Kulturhuset i Kolding. Her snakker jeg om løst og fast med de andre, som er der. Jeg er også vild med at gå i biografen og teater.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Jeg har en stor interesse for rom. Jeg smager mange forskellige, især når jeg er på ferier. Jeg kan bedst lide at drikke dem rene – altså uden is og cola. Jeg tager også gerne en rom, når jeg er med til ULFs online fredagsbar.



OS PÅ KONTORET

TEKST OG FOTO: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN

Du modtager ULFnyt 6 gange om året. I sidste blad begyndte vi en præsentation af os, der arbejder på ULF-kontoret. I dette og de kommende blade kan du møde flere af os. Mange af jer læsere kender allerede nogle af os, og vi er vilde med at lære jer, 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: Oliver Søndergaard
Afdeling i ULF: Medie og kommunikation

Hvad arbejder du med hos ULF?
Grafisk design og opsætning af f.eks. plakater, foldere og meget mere. Jeg er også én af dem som udvikler på www.ULF.dk – for at gøre siden bedre og bedre. Jeg hjælper også til med den generelle IT og telefoni i dagligdagen.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?
At jeg får lov til at udvikle og lave ting, som faktisk betyder noget for andre.

Hvad er det bedste ved ULF?
Der er plads til alle. Hver og én bliver inkluderet.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?
Jeg er en gamer, så der går en hel del tid med det. Mine kollegaer her på kontoret joker med, at min gaming-hobby er mit egentlige fuldtidsjob. Derudover har jeg altid nogle projekter som f.eks. opsætning af egen hjemmeside.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Jeg er ret god til at tegne. – Og der er en sandsynlighed for, at medlemmerne i ULF allerede har set nogle af mine tegninger, men ikke ved, at det faktisk er noget, jeg har tegnet.



Navn: Tina Madsen
Afdeling i ULF: Medlemsservice

Hvad arbejder du med hos ULF?
Jeg er piccoline. Det betyder, at jeg blandt andet passer telefonen, pakker breve og hjælper med at servicere nye medlemmer. Derudover laver jeg administrativt arbejde for ULFs hovedbestyrelse.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?
Det gode samarbejde og det sociale sammenhold med mine kollegaer. Hvis vejret er godt, er det helt perfekt. Her på ULF-kontoret har vi nemlig en fin udsigt til åen.

Hvad er det bedste ved ULF?
Det bedste er, at vi kan hjælpe vores medlemmer. Jeg er også rigtig glad for at være sammen med vores medlemmer til de forskellige ULF-arrangementer.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?
Jeg bruger en del af min tid på frivilligt arbejde. Jeg er blandt andet formand for Horsens-kredsen og formand for ULFs Ferie- og aktivitetsudvalg. Jeg er også medlem af Lev Horsens-kreds. Både med ULF og Lev tager jeg på mange gode ture, blandt andet i zoologisk have, til Cirkusrevyen og til Kandis-koncerter.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Jeg har en kat, der hedder Tanja, og hun er mit et og alt. Hun er lidt fræk, især når hun vækker mig om natten.



KÆRESTESIDERNE

VENINDE SØGES

Hej, jeg hedder Pernille. Jeg er 26 år og bor i Odense. Jeg ønsker at få en veninde. Jeg har brug for en veninde, jeg kan tøsehygge med i hverdagen. Vi behøver ikke at have de samme hobbyer, men jeg kan godt lide at være kreativ, gå ture og se danske film og gå i biografen. Jeg synes, det kunne være hyggeligt at have en pigeven at tage på café med eller lave mad og kage sammen med. Håber du vil skrive til mig, og at vi kan finde en dag at mødes. Jeg ønsker kun kontakt fra kvinder.

De bedste hilsner Pernille
Billetmærke: 8929

SØD KÆRESTE SØGES

Jeg søger en sød kæreste. Jeg spiller håndbold, elsker at gå i biffen og ud at spise og at rejse. Jeg kan godt lide at se håndbold i TV eller tage ud og se en håndboldkamp eller fodboldkamp samt gå lange ture. Jeg bor i Ølsted på Sjælland.

Med venlig hilsen Brian Petersen
Billetmærke: 1862

KÆRESTE NÆR ODENSE SØGES

Jeg hedder Eva, er 71 år og kommer fra Odense. Jeg går med rollator, men kan godt lide at gå små ture eller tage en tur på motionscyklen. I min fritid kan jeg godt lide at strikke og holder ellers af at tage ud og høre musik, især Dansktop. Jeg er ryger, men det er helt okay, at du ikke er det. Jeg synes, at det kan være hyggeligt at få et glas vin, men drikker ikke til dagligt – det må du heller ikke gøre. Du skal være mand mellem 65 – 72 år og komme fra Odense eller omegn. Dit handicap skal gerne være usynligt, og så skal du gerne have bil. Jeg kunne godt tænke mig, at vi kan køre ture og lave ting sammen og skiftes til at besøge hinanden.
Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Hilsen Eva
Billetmærke: 10461

HEJ, JEG HEDDER KURT

Jeg leder efter en kæreste på 60-75 år, efter min tidligere forlovede desværre døde i 2022. Jeg er selv 73 år. Jeg kunne godt tænke mig, at vi kan besøge hinanden. Vi kan eventuelt mødes på Værestedet Perlen i Aalborg. I min fritid laver jeg perleplader, og jeg kan godt lide at være på højskole. Jeg har været på Djurslands Folkehøjskole 2-3 gange, og jeg vil gerne på sommerhøjskole næste år. Derudover er jeg interesseret i at vide mere om de kostskoler, jeg har gået på – Brejning, Rødbygård og Vodskov. Jeg har bøger om dem, som jeg skriver ind på computeren. Jeg plejer også at deltage i Perlerun i Aalborg i maj – jeg har fire medaljer.
Jeg er oprindeligt fynbo, men jeg bor i Nørresundby.

Med venlig hilsen Kurt
Billetmærke: 598

SØD OG POSITIV MAND SØGER KÆRESTE

Jeg er en 52-årig mand med et godt hjerte, som søger en sød, kærlig og ærlig kæreste bosat på Sjælland, jeg er selv fra Solrød Strand.
Jeg er ordblind og foretrækker derfor at lære nye mennesker at kende gennem FaceTime, Facebook Messenger eller telefonopkald. Det betyder meget for mig, at vi kan tale sammen og lære hinanden at kende i et tempo, der føles trygt og rart for os begge.
I min fritid holder jeg meget af at cykle, se gode film, tage på ferie, lytte til musik og nyde lækker mad. Jeg forsøger altid at møde livet med et smil og få det bedste ud af hverdagen.
Jeg savner en at dele livet med – en, jeg kan opleve ting sammen med, grine med og holde af. Det vil glæde mig, hvis du har lyst til at besøge mig i Solrød, så vi kan lære hinanden bedre at kende over en kop kaffe og kage.
Hvis du også savner nærhed, gode oplevelser og et kærligt forhold, så håber jeg at høre fra dig.



Med venlig hilsen
Michael Henrik Jørgensen
Billetmærke: 3813

SØGER KVINDE TÆT PÅ KØBENHAVN

Jeg hedder Dan og er en mand på snart 61 år. Jeg søger en dejlig, sød kvinde i mit liv. Jeg kan godt lide at tage til kirkearrangementer, se fodbold og tage ud i byen og spise eller gå i biografen. Jeg elsker at lytte til – og selv synge Kim Larsen. Jeg bor i København i Nordvest og søger en kvinde, der bor tæt på, i København eller omegn. Jeg kunne godt tænke mig at invitere dig i byen. Det er en

KÆRESTESIDERNE

drøm for mig at blive gift, så skriv endelig, hvis du også gerne vil giftes.



Med venlig hilsen Dan
Billetmærke: 7960

KÆRESTE SØGES

Jeg søger en kæreste (mand) mellem 17-67 år. Helst i Nordjylland, Midtjylland eller Fyn – så skriv et brev til mig.
Mine interesser: Lene Siel, Tina Siel og Kandis.

Hilsen Dennis Nielsen
Billetmærke: 2407

SØD KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Ulla, og jeg er 38 år gammel. Jeg bor på Bo- og støttetilbud Rødegårdsvej, som ligger i Odense på Fyn.
Jeg er en meget aktiv kvinde, som elsker at gå ture, danse og holder af naturen.
Jeg er et stort familiemenneske, og jeg holder af at bruge tid sammen med min familie.
Jeg elsker at dyrke sport og ikke mindst se det i fjernsynet.
Jeg søger en kæreste at dele mit liv med. Du skal helst bo på Fyn eller Jylland og være i alderen 30-50 år.
Til info bruger jeg høreapparat, da jeg har nedsat hørelse. Men når jeg bruger mit høreapparat, hører jeg temmelig godt!
Jeg håber, der sidder en sød fyr derude, som har lyst til at lære mig at kende.

Venlig hilsen Ulla Dorf
Billetmærke: 10185

HEJ PIGER

Jeg søger en sød pige – måske på sigt med kærestepotentiale. Søger også pigevenner på Facebook.
Jeg er en mand på 45 år, går på arbejde 3 dage om ugen, elsker film, musik og koncerter, f.eks. Sølund m.fl.
Elsker gåture, spil og et godt grin. Bor i et bofællesskab midt på Djursland. Holder meget af min familie, som jeg ofte er sammen med.
Kontakt mig gerne – det vil du ikke fortryde.

Med venlig hilsen Brian
Billetmærke: 3278

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.

Hvis du vil i kontakt med en fra kontaktannoncerne, så ring eller skriv til ULF, hvilket billetmærke det drejer sig om.
Telefon 7572 4688 eller ulf@ulf.dk

Venlige hilsner og pøj, pøj med din annonce!
Redaktionen på ULFnyt





Spansk Ø-ferie og hygge i februar

Bemærk Halvpension



Grand Canaria Cordial Mogán Valle Februar 2027

Cordial Mogán Valle ligger i det maleriske Puerto de Mogán og tilbyder fantastiske rammer til ferie. Hotellet ligger akkurat tilbagetrukket fra byen, hvilket betyder, du har en dejlig ro, men bymidten og stranden er stadig inden for kort gåafstand.
Bemærk at denne ferie kun udbydes med halvpension, dvs. kun morgenmad og aftensmad er med i prisen. Derfor skal i selv købe frokost, hvilket de frivillige naturligvis vil hjælpe med. Puerto de Mogán tilbyder mange restauranter og cafeer, som du finder umiddelbart uden for hotellets døre og langs den livlige og smukke havn.
Lejlighederne på Cordial Morgán Valle er lyse og indrettet med fine køkkener, så du selv har mulighed for at lave enkelte af feriens måltider her.
Der er hele tre swimmingpools hvoraf min. En er opvarmet i vinterhalvåret. Det er desuden muligt at benytte hotellets spa (mod betaling), hvor man kan forkæle sig selv med en tur i sauna, jacuzzi eller en afslappende massage.
Hotellet har også et fitness, som du frit kan benytte.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 6. Februar 2027 Hjemkomst: 13. Februar2027

Pris pr. person i

Delt 2 værelses lejlighed **11.800,-**
Tillæg for eneværelse: 3.300 kr.

Delt 2 værelses superior lejlighed **12.300,-**
Tillæg for eneværelse: 3.800 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København – Gran Canarie Lufthavn t/r
- Bustransport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel Cordial Mogán Valle
- Inklusiv morgen og aftensmad
- Gratis WIFI på hotellet
- Danske rejseledere fra Bravo Tours
- 1 stk. bagage + 1 stk. håndbagage
- Mad ombord på flyet
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TILMELDING OG BETALING

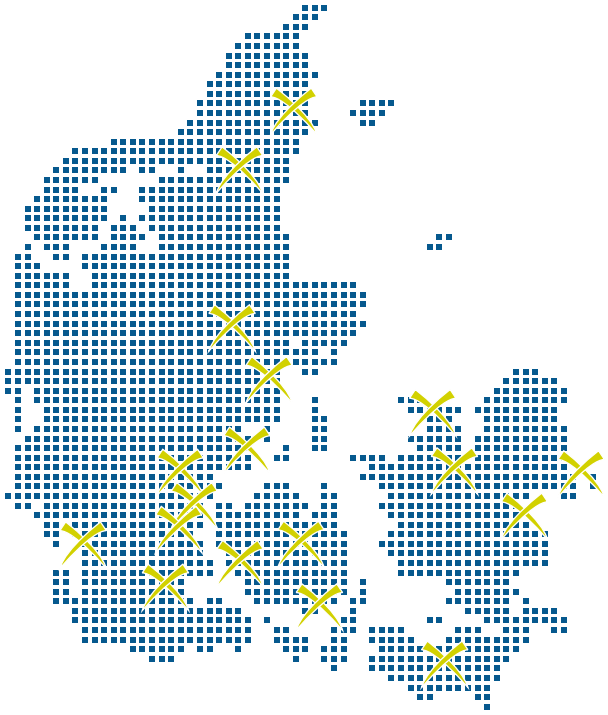
Tilmeld dig hurtigst muligt på www.ulf-ferie.dk.

Depositum på 3.000 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af bekræftelse.
Restbeløb betales senest d. 1. december 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



DET SKER

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

ALLE KREDSE – online-aktiviteter

FREDAGSCAFE

ULFs populære **online fredagscafe** har åbent HVER FREDAG klokken 16-17.

Den sidste fredag i oktober og november vil der være online banko til fredagscafé, så husk at sikre dig en bankoplade, hvis du vil spille med. Bankoplader kan fås ved at kontakte ULFs kontor på 7572 4688.

Links finder du under fanen "Aktiviteter" på ULFs hjemmeside ulf.dk

VEJLE KREDS

Nytårstaffel

Vejle Kreds inviterer alle interesserede til Nytårstaffel lørdag den 9. januar 2027 fra kl. 17.00 til 24.00. Vi håber, at I/du vil komme og være med at fejre det nye år sammen med bestyrelsen.

Sted: ULFs kontor, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle

Pris: Det koster 250 kr. pr. person som bedes overført på MobilePay 805020 senest den 18. december 2026 eller overføres til reg. 7244 konto: 0007073169.

Tilmelding: Man kan tilmelde sig på e-mail hanne@ulf.dk eller på telefon 7572 4688 senest den 18. december 2026

Der vil komme en indbydelse med flere informationer.

Fællesspisning

Vejle Kreds arrangerer fællesspisning, hvor vi sammen laver mad.

Det er et hyggeligt og velbesøgt arrangement, hvor der er masser af tid til at sidde og snakke, spille spil og hygge sig. Indimellem laver vi nogle særlige aktiviteter, hvor der kan være ekstra deltagerbetaling.

Der vil være mulighed for at komme med forslag til, hvad vi skal have at spise, samt hvilke aktiviteter man kunne tænke sig.

Sted: Sjællandsgade 32, 7100 Vejle.

Tidspunkt: Tirsdage i lige uger fra kl. 15.30 – ca. 20.30

Årets sidste fællesspisning bliver i uge 50. I det nye år starter vi op igen i uge 2.

Pris: 50 kr. pr. gang

Tilmelding: til Hanne senest dagen før arrangementet på telefon 7572 4688 eller mail hanne@ulf.dk

Julemarkedet i Haderslev

Vejle Kreds inviterer alle interesserede til julemarkedet i Haderslev den 19. december 2026. Der er rig mulighed for at se de mange boder, der er, med forskellige juleting, og det kunne måske også være, at man lige får de sidste julegaver købt.

Vi mødes ved 7-Eleven kl. 8.15, hvor vi i samlet flok går ud og tager bus 900X, som kører fra Banegården kl. 8.38.

Man skal selv betale for bussen og frokost, og hvis man vil købe noget på julemarkedet.

Vi tager fra Haderslev kl. 17.08 med bus 900X.

Der er **tilmelding** senest den 14. december til Hanne på telefon 75 72 46 88 eller hanne@ulf.dk

VEJLE OG KOLDING KREDS

Julebagning

Nu er det snart jul, og vi skal bage! Du er velkommen til at være med, når Vejle Kreds og Kolding Kreds inviterer til fælles julebagning, hvor vi skal bage forskellige småkager. Du skal huske at tage en kagedåse med, så du kan få nogle af småkagerne med hjem.

Det foregår på ULFs kontor, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle.

Dato og tidspunkt: den 13. december 2026 kl. 9.30 – 16.00

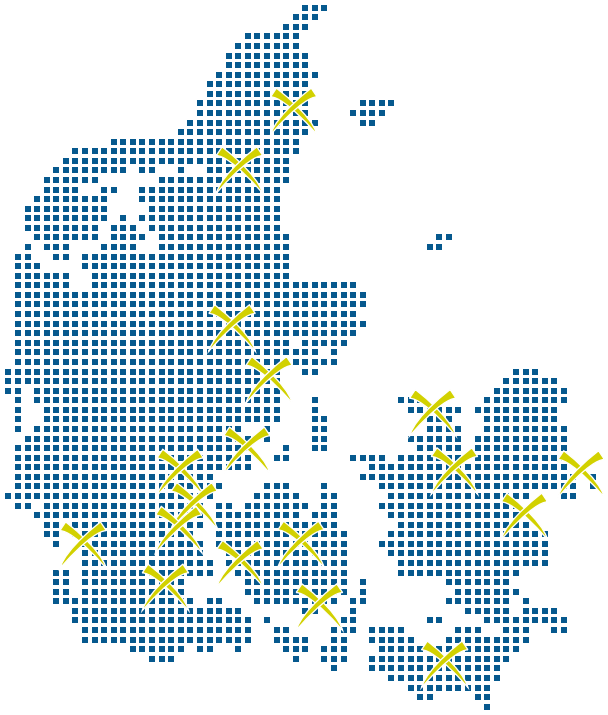
Pris: 150 kr. som bedes overført til reg. 7244 konto: 0007073169 eller MobilePay 805020 senest den 1. december. Ved indbetaling bedes du skrive "dit navn + julebagning".

Tilmelding senest den 1. december til Hanne Nielsen på hanne@ulf.dk eller 7572 4688.

ODENSE KREDS

Julehygge

Odense Kreds inviterer alle interesserede til julehygge med juleklip og julehistorier mandag den 30. november fra kl. 16.30 til 19.30.



DET SKER

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

Der vil være mulighed for at købe kaffe, sodavand og kage på stedet, så tag penge med.

Tilmelding: Man kan tilmelde sig på e-mail: k.bastholm.c@gmail.com eller telefon 2259 6432 senest den 6. november 2026

Pris: det koster 30 kr. pr. person som bare tages med den dag.

HORSENS KREDS

Julefrokost

Så nærmer julen sig, og Horsens Kreds inviterer selvfølgelig til årets store julefrokost. Vi skal samles på Dollys og nyde lækker julemad. Der vil desuden være noget livemusik med DJ Native fra kl. 18.00.

Dato: 11. december.

Mødested: Vi mødes på Horsens Banegård kl. 15.30 og går derfra kl. 16.00 op igennem byen til Dollys. Hvis man selv kommer til Dollys, så skal man være der kl. 17.00.
Adressen er: Havnen 15, 8700 Horsens. Vi tager fra Dollys kl. 21.00 og tilbage til Horsens Banegård.

Pris: Det er gratis for maden.

Tilmelding og betaling: Der er tilmelding senest den 3. december 2026 til Tina Madsen på telefon 3115 7492 eller e-mail: tinamadsen077@gmail.com
Husk penge til drikkevarer.

FREDERIKSHAVN KREDS OG AALBORG KREDS

Julefrokost

Frederikshavn Kreds og Aalborg Kreds vil gerne invitere alle interesserede til julefrokost den 28. november 2026 kl. 12.30 på restaurant Frida, Havnegade 5 A, 9900 Frederikshavn.

Det koster 169 kr. pr. person, og dem tager man bare med den dag. Der er **tilmelding** senest den 23. november til Marianne på telefon/sms 30 31 26 19 eller e-mail: marianne.axelsen@gmail.com

Vi mødes på Restaurant Frida kl. 12.30.

Der kommer en indbydelse ud og på vores hjemmeside så hold øje med det.

ESBJERG-RIBE KREDS

Juletur til Tønder

Esbjerg-Ribe Kreds vil gerne invitere alle interesserede til en hyggelig juletur til Tønder lørdag den 21. november 2026 fra kl. 9.30 til ca. 19.00. Vi mødes på Esbjerg Station kl. 9.30, hvor vi i samlet flok tager toget til Tønder.

Vi skal se, hvordan Tønder er pyntet op til jul, og så skal vi også ind og se Julemærkehjemmet.

Der er frokost på Cafe Victoria, hvorefter der er mulighed for at gå rundt og kigge.

Vi tager toget fra Tønder mod Esbjerg kl. 17.40. Vi mødes på Esbjerg Station kl. 9.30, hvor vi i samlet flok tager toget til Tønder.

Man skal tilmelde sig på telefon 75 72 46 88 eller e-mail: aktiviteter@ulf.dk senest den 1. november.

Vi tager toget fra Tønder mod Esbjerg kl. 17.40.

Der vil komme en indbydelse ud og på vores hjemmeside, så hold øje med det.

SVENDBORG KREDS

Svendborg Kreds vil gerne invitere alle interesserede til julefrokost tirsdag den 21. november 2026 fra kl. 17.00 til 20.30 på Restaurant Asia.

Adresse: Vestergade 167K, 5700 Svendborg.
Vi mødes ved Restaurant Asia kl. 16.45.

Det koster 275 kr. pr. person, og så er der en øl/vand med i prisen

Pengene overføres til kasserer Merete på MobilePay 30 62 12 26 eller overføres på konto: reg.nr.: 7244, kontonummer: 0001073169.

Der er tilmelding senest den 10. november til Svend Erik på telefon 29 24 92 02 eller e-mail: emil44pedersen@gmail.com

Udgiver: Udviklingshæmmedes Landsforbund, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle

dao PP
www.dao.as
Kontakt 44 51 73 37



VIND 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 konkurrence, 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 konkurrencen.

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

