ULF
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD

29. ÅRGANG • NUMMER 6 • DECEMBER 2026

EKSPERTER I EGET LIV, UDVIKLING OG TRIVSEL

Handicap Grand Prix 2026



FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

Stjerneramt i Odense Kongres Center

ENDELIG BLEV VINDEREN AF HANDICAP GRAND PRIX 2026 FUNDET!

3 SUCCESHISTORIER FRA ULF'ERNE:

- Livsændringer
- Forældreomsorg
- Fra misbrug til politik

side 6, 7 og 9

DET MAGISKE DISNEYLAND

Magien oplevet med ULF Ferie

side 15

OS PÅ KONTORET

Del 3

side 23, 25 og 27

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
Louise Bjerregaard Jørgensen
Ann Pedersen
Claus Frederiksen

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 2027

Nummer 1	**16. februar**
Nummer 2	**16. april**
Nummer 3	**16. juni**
Nummer 4	**31. august**
Nummer 5	**25. oktober**
Nummer 6	**9. december**

FORPERSONEN HAR ORDET:

AF LARS GJERMANDSEN, FORPERSON FOR ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Siden sidst

Vi er på finansloven til og med 2028, så vi skal se, om vi kan komme med derefter.

Politikerne har ophævet rammeaftalen Sammen om Handicap og nedlagt partnerskabet i efteråret 2026. Så vi vil prøve at snakke med dem, så vi kan få god indflydelse på, hvad de faktisk vælger.

Og vi vil jo altid gerne være med om bordet, når der skal tages beslutninger om os og vores liv.

Vi har været lidt omkring digitaliseringen, at der skal være lige muligheder i forhold til at kunne tilgå de digitale løsninger i samfundet. Eller i hvert fald få den nødvendige hjælp til at kunne bruge dem.

Der bliver barslet med en ny hjælpemiddelreform, hvor de vil prøve at forenkle ansøgningerne. Man vil nok væk fra, at man skal ansøge flere og flere gange. Det kan hjælpe dem, der har brug for eksempelvis lifter og kørestole, fordi det kan man åbenbart ikke nøjes med at ansøge om en gang. Så når man har en kørestol og lignende, skal det nærmest forlænges hvert år eller noget i den stil.

Så det er noget værre bøvl. Man kan jo ikke undvære sin kørestol eller sin lift. Og det burde også være nok med at ansøge en gang eller få gange.

Jeg kan i hvert fald ikke undvære mit oplæsningsprogram. Heller ikke hvert fjerde år.

Dette er det sidste forpersonens ord i 2026, og jeg vil gerne sige:

glædelig jul og godt nytår til alle vores medlemmer, læsere og annoncører.

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 1 skal være fremme senest 6. januar 2027

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





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.

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

Tilmeld dig her

Tre ULF'ere deler deres historier, om hvordan de har overvundet store udfordringer – og har fundet en ny og bedre vej igennem svære tider.

TEKST: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: CLAUS FREDERIKSEN, ANETTE HANSEN OG ANETTE ELISABETH REIB

I ULF vil vi gerne dele historier fra vores medlemmer. Vi vil gerne vise, hvad vi kan opnå, og hvordan vi kan komme videre, når livet måske byder på udfordringer.

I en verden, hvor vi ofte hører om alt det, der er svært og går galt, er det vigtigt også at huske de gode og positive historier.

Når vi deler vores historier, kan vi inspirere hinanden. Måske kan du få nye idéer eller mod på at prøve noget, du ikke troede, du kunne.

Vi har alle noget, vi kan være stolte af. Og vi kan ofte mere, end vi selv tror!

Claus fra ULF Medie fik mulighed for at høre om og videregive tre medlemmers fantastiske historier, der på én gang er fyldt med både håb og et vidnesbyrd om, hvor sejt et menneske kan være.

De tre ULF'ere er:
Anette Hansen fra Odense der har fået en gave fra sine forældre, Anette Elisabeth Reib, der har været igennem et stort vægttab og har fået et bi-job som model. Og endelig Allan Friis, der har været clean for stoffer og alkohol i 16 år og er i stedet endt med at være politiker i SF.

ALLAN FRIIS

Fra misbrug til politik

Om hans politiske arbejde – og hvordan det reddede hans liv.

Hvad brænder du for i dit liv?
Jeg brænder for mennesker med særlige behov. Det har jeg altid gjort – derfor SF + naturen og dyrene. Jeg går mange timer i naturen. Der er perioder, hvor jeg ikke får gået så meget pga. politiske møder + ULF-kredsen. Det vigtigste for mig er politik. Jeg har været med i SF Lolland i 12 år. Mit arbejde går ud på: Sætte plakater op + dele flyers ud. Jeg kalder mig fodsoldat. Jeg besluttede mig for at stille op til sidste kommunevalg. Jeg fik hele 18 stemmer.

Jeg blev faktisk valgt og opfordret til at stemme af Center for Handicap i Lolland Kommune. Jeg startede med at stemme på Enhedslisten, men har skiftet til at stemme på SF. Dog synes jeg, at de er faldet lidt af på den. Bl.a. på fredsspørgsmålet. Mennesker med særlige behov + dyr er de to særlige kerneområder, jeg støtter mest op omkring.

Hvilke udfordringer har du haft, og hvad og hvordan har du gjort for at overkomme dem og komme videre? – Inspirer gerne andre ULF'ere
Jeg har været misbruger i 30 år med diverse stoffer. Har været clean i 16 år. Jeg var god bokser, men så blev jeg kørt ned og fik dårlige knæ. Tingene ændrede sig, efter jeg flyttede til Lolland. Det første stykke tid var det meget svært i forhold til fristelserne. Jeg kan huske, at det var kl. 10.15, jeg tog beslutningen.

Hvordan ser dit liv ud på den anden side af udfordringerne?
Jeg har det faktisk godt, men har dog en lungesygdom



og lidt med spiseøret. Og er aktiv i SF Lolland og har været aktiv i ULF nogle år.

Har du haft nogen, der hjalp dig undervejs? Hvem? Hvad gjorde de og/eller hjalp dig med?
Min gode ven og kammerat Lars på Misbrugscenteret, gjorde virkelig meget for mig. Ellers klarer jeg mig selv og har fået et rigtigt godt liv. Det var også en stor og god oplevelse at blive en del af ULF.

Det hjalp med at holde mig ude af misbruget, at få noget at spise og være med til møderne. Og hjælpe med at få en hverdag. Fik hjælp til at få energi til at gå mine ture, som jeg går.

Har der været nogen, som har inspireret dig og været en rollemodel?
Villy Søvndal, Pia Olsen Dyhr, Rosa Lykke Yde (borgmester) og Lars fra Misbrugscenteret..

ANETTE HANSEN

En gave fra mine forældre

der betyder virkelig meget for mig. Også når de er væk.



Hvad brænder du for i dit liv? Hvorfor?
For at leve et godt liv. Og nyde hvert sekund. Bl.a. på Feriecenter Slette Strand. Også at læse en god lydbog.

Hvilke udfordringer har du haft, og hvad og hvordan har du gjort for at overkomme dem og komme videre? Inspirer gerne andre ULF'ere
Jeg har mistet min mor – eller hun er her stadigvæk, men har mistet hende til en sygdom, som er demens. Men hun har sammen med min far givet mig mulighed for et livslangt ophold på Slette Strand, der er et familieejet feriested ved Vesterhavet med fokus på tilgængelighed og bæredygtighed. Det skyldes en klausul, der er oprettet i 2004, der bl.a. siger, at når mine forældre er væk, så skal jeg have et sted at være. Så grundet klausulen kan jeg komme til Slette Strand lige så tit, jeg har lyst.

Hvordan ser livet ud på den anden side af udfordringerne?
Det er jo slet ikke strengt, sådan som det ser ud nu, og jeg formår en hel masse ting og kan glæde mig over klausulen til Slette Strand. Det betyder virkelig meget. Det har givet mig et bedre liv. Og jeg kan lave mine tæpper, som de bruger på Slette Strand. Jeg får løn for at arbejde hjemmefra. Men jeg kan også tage det med derop til Slette Strand og arbejde med det dér. Lønnen går til nogle af de aktiviteter, jeg laver deroppe.

Har du haft nogen, der hjalp dig undervejs? Hvem? Hvad gjorde de og/eller hjalp dig med?
Altså mine forældre har været fantastiske i hele processen. Både ift. klausulen, der jo gør det muligt for mig at komme på Slette Strand, og den meget store omsorg de har givet mig. Og det er måske den største gave, de kunne give mig. Og som ingen pædagoger kan give mig på samme måde.

Har der været nogen, som har inspireret dig og været rollemodel?
Mine forældre selvfølgelig. Og så hele holdet bag Slette Strand.



ANETTE ELISABETH REIB

Fra usund livsstil til at arbejde som model



Hvad brænder du for i dit liv? Hvorfor?
Jeg brænder for et sundt og godt liv med en fornuftig vægt.

Hvilke udfordringer har du haft, og hvad og hvordan har du gjort for at overkomme dem og komme videre? Inspirer gerne andre ULF'ere
Jamen, det er fordi, jeg tabte mig 10 kilo. Jeg tror, det var for et år siden, fordi jeg begyndte at gå meget til vandgymnastik, dvs. tre gange om ugen à 90 minutter hver gang. Og så begyndte jeg at gå ture på 10 kilometer. Så jeg gik mange ture, og så kendte jeg også lidt til centerlederen nede fra Broen, der er et indkøbscenter i Esbjerg. Og så søgte de modeller både til modeshows i 2026 og modeller til fotos i 2025.

Hvordan ser livet ud på den anden side af udfordringerne?
Altså, jeg har jo taget et enkelt kilo på, fordi der er blevet ændret i noget medicin. Og det skal jeg tabe igen, fordi jeg har noget med min tarm. Og det vil jeg gøre med vandgymnastikken på Svømmestadion Danmark, der er et vandland i Esbjerg. Altså, jeg synes også, at tøjet sidder pænere på en efter et stort vægttab. Altså, man får talje og ja – former, kan man sige.

Har du haft nogen, der hjalp dig undervejs? Hvem? Hvad gjorde de og/eller hjalp dig med?
Altså, jeg har gået til diætist (kostvejleder). Der gik de meget op i grøntsager, kål og andre kostråd. Plus at undgå for meget af de søde sager. Og så har jeg fået en mundspray, der tager lækkersulten og sukkertrangen.

Har der været nogen, som har inspireret dig og været en rollemodel?
Altså, jeg vil jo sige, at Martin Harkær, som er Jacobs bedste ven (Jacob Lykke Boel, som er en del af ULF's Medlemsservice, og som du tit vil få i røret, når du ringer til ULF-kontoret i Vejle). Og både Martin og Jacob har da begge inspireret mig.

Handifest i Varde

Den første tirsdag i hver måned afholdes en dansefest for mennesker med særlige behov. Her mødes deltagere i alle aldre til en aften fyldt med glæde, musik og fællesskab.
Der spilles musik i mange genrer, så alle kan finde noget at danse til. Den gode stemning og de smittende rytmer får alle med på dansegulvet. Festen handler ikke kun om dans, men også om fællesskab, venskaber og hyggeligt selskab, hvor alle er velkomne.

Der er fællesspisning fra kl. 17.00-18.00 – pris: 50 kr.
Og musik og dans fra kl. 18.00-21.00 – pris: 50 kr.

FESTERNE FOREGÅR PÅ:
Signinn i Varde, Vardevej 30B, Sig, 6800 Varde

Du kan tilmelde dig på denne hjemmeside:
https://www.collect.nu/ULF/handifesten?

– eller på QR-koden

Du kan også ringe på telefon 75 72 46 88
eller sende en e-mail til: aktiviteter@ulf.dk

Handicap Grand Prix 2026
– stjernerne leverer den gode musik

FOTOS: HANS HANSEN OG CLAUS FREDERIKSEN • TEKST: KIRSTEN BASTHOLM OG CLAUS FREDERIKSEN

På en skyet efterårsfredag, nærmere bestemt fredag d. 23. oktober, havde tre af ULFnyt-redaktionens faste medlemmer kursen imod Odense Kongres Center, hvor årets Handicap Melodi Grand Prix 2026 skulle afholdes.

Konferencier var som vanligt Frank Megabody, der bød velkommen med højt humør og masser af positiv energi og kærlighed. Da det har været Odense-bands, som har vundet de sidste to år (2024: Karma Band og 2025: Sækken med Hiphoppere) var det andet år i træk, at Odense Kongres Center lagde lokaler til HGP. I år fik arrangørerne hjælp af de frivillige HF-elever fra Rudolf Steiner-skolen i Odense til at styre stemmeboksene.

Spændingen var så massiv, at man kunne skære i den. Hver gæst til grand prix'et fik to stemmesedler, så hver især havde to stemmer. Det endte efter heftig konkurrence og efter den første votering med at tre bands var igennem juryens nåleøje.

Det var Toni og De Lange Toner fra Aarhus, Sækken med Hiphoppere fra Odense og endelig Voksenklubbens Husorkester fra Østerbro i København. De tre sange, der konkurrerede om prisen, vandretrofæet (en guitar i guld) og æren af at skulle afholde HGP i 2027 på hjemmebane i vinderbandets kommune, var:

Sækken med Hiphoppere: "Dans med SMH"
Voksenklubbens Husorkester: "Altid på farten"
Toni og De Lange Toner: "Vi to"

Efter nogle nervepirrende minutter endte det med, at Toni og De Lange Toner vandt. Så var der jubel, og vinderbandet var tydeligvis helt oppe og ringe. Det betyder også, at HGP 2027 afholdes i Aarhus. Hvor og hvordan det bliver, må man væbne sig med tålmodighed med at tjekke op på HGP's hjemmeside på: https://www.handicapgrandprix.dk/ eller HGP's Facebookside på: https://www.facebook.com/hgp.handicap.melodi.grand.prix eller ved at skanne de to QR-koder.

Hjemmeside

Facebook









Kirsten fik en god snak med to HGP-gæster

Det første levende billede var Henriette Madsen fra Kolding. Hun fortæller: "Dette er min første gang til HGP, og jeg fulgtes med Kameliahuset i Kolding. Man må sige, at lokalerne her i Odense Kongres Center er flotte. Den bedste oplevelse i dag har været Voksenklubbens Husorkester. Dem, synes jeg, er gode. Det var faktisk meget nemt at bestille billetterne til i dag. Jeg håber, at Nydningsband går videre i dag. Stemningen her i dag er virkelig god. Priserne på mad og drikke og T-shirts og alt er rimelige. Jeg glæder mig meget til at se vandretrofæet."



Kirsten Bastholm og Henriette Madsen.

Rosinen i pølseenden var Julian Holm Sørensen, som fortæller: "Ja, jeg hedder jo Julian og er en del af Toni og De Lange Toner, hvor jeg er med til HGP. Det er min første gang, og jeg er meget stolt. Jeg var meget spændt og syntes, at det allerfedeste var, da vi kom op på scenen, og vi skulle spille "Vi to". Jeg har ikke prøvet at spille så meget og for så mange mennesker før. Og så gør det selvfølgelig også meget, at min mor er her i dag.

Det er nogle helt perfekte, vellykkede og flotte rammer, Odense Kongres Center har leveret i dag. Altså scenen, scenekunsten og alt det der. Jeg oplever stemningen som værende god med alle folk, der har en fest og er glade. Vi håber jo, at det bliver os, der vinder (på dette tidspunkt er vinderne ikke fundet endnu, red.). Og hvis det er nogle andre, der vinder, så er vi her jo for oplevelsens skyld. Vi håber i bandet på, at vi kan deltage næste år igen og er allerede i gang med at skrive nye sange."

Der var 10 deltagende orkestre – rækkefølgen for optræden var bestemt ved lodtrækning:

Noti Music (Daniel Hedegaard Notis)(Aabenraa):
"Vinterhjerte"

Sækken med Hiphoppere (Odense):
"Dans med SMH"

Nydningsbandet (Kolding):
"Glad i låget"

Voksenklubbens Husorkester (København):
"Altid på farten"

Klub Næstved (Næstved):
"Jeg kan ikke finde vejen til Odense"

Toni og de Lange Toner (Aarhus):
"Vi to"

De Smarte Sangere (Skanderborg):
"Stop mobning nu"

Hitpatruljen (Skanderborg):
"Det er dig, jeg kan li'"

Hønsegården (Skovsgård):
"Min kat hun spiller elguitar"

Magneten All Stars (Frederiksberg, København):
"God til noget"



Julian Holm Sørensen og Kirsten Bastholm.

Glad Festival fylder 10 år

TEKST: KIRSTEN BASTHOLM OG SVEND ERIK PEDERSEN • FOTO: KIRSTEN BASTHOLM

Så blev den 10. Glad Festival afviklet torsdag den 3. september fra kl. 9.30 til kl.15.00 på Værkstedsgården i Rudkøbing. Der var glade smil, og humøret var højt. Publikum var mødt op fra flere forskellige byer på Fyn og øerne.

Der kom ca. 350 personer i løbet af dagen, og entrebilletter kostede den nette sum af 150 kr., mens mad og drikkekort kunne købes til 100 kr. og 50 kr. Der var også en sponsorbod, hvor man kunne vinde fine præmier. Og en sjov og kreativ bod hvor man kunne smadre porcelæn og vinde præmier. Der var mange henne og prøve det.

Der blev budt velkommen af Langelands borgmester, Jørgen Nielsen, og værkstedsleder Anne Grethe Jensen og Vibeke Hansen. Derefter sang deltagerne Værkstedsgårdens egen sang, der hedder "Glad Festival".

Så var der ellers god musik indendørs i den store sal med Værkstedsgårdens eget band "Superband" fra kl. 10.15 til kl. 10.45, og kort tid efter optrådte Rebellens Kor fra Langeland i 30 min. Det tredie sangkor var Karma-Karmasen fra Odense-værkstederne, som fyrede deres populære melodier af på bedste vis. Og så optrådte Nicolaj Jul & Musikere, inden Skovhus & Friends sluttede af fra ca. kl. 13.45 til kl. 15.00.

I mellemtiden havde Svend Erik Pedersen og Kirsten Bastholm travlt med at interviewe publikummer og have gode snakke. Den første, vi snakkede med, var Mads Rasmussen, der bor på Bjørnemosevej i Hjallese, og arbejder på Bregnevej i træ-afdelingen.

Mads fortalte:



"Jeg er kommet hertil for at høre fed musik med bl.a. Karma, fordi jeg kender et par stykker i musikgruppen. Men også at lade mig overraske af de andre bands og hyggesnakke med nye venner. Jeg arbejder for tiden med en slags møtrikker, som skal pakkes i poser og ud til forskellige arbejdspladser/virksomheder. De hedder Simpsons (bygningsbeslag til tømrerarbejde) og er beregnet til hustagene. Og så pakker vi energidrikke til alle de ældre på plejehjemmene.

I min fritid elsker jeg at kigge på min mobil med YouTube indslag, og det kan jeg virkelig godt lide at beskæftige mig med derhjemme".

Kender du lidt til ULF som forbund?: "En lille bitte smule, da jeg har været med ULF i Legoland her i 2026, og så har jeg været med på Odense Å-fart."

De fik også snakket med Randi Sørensen, som havde glædet sig til festivaldagen og var spændt på, hvilke bands der skulle spille, og hvilke sange de optrådte med. Hun glædede sig til at høre bl.a. "Rebellens Kor" og få hilst på nye og gamle venner, der kom til Glad Festival. Randi bor i lejet parcelhus i Rudkøbing.

FAKTA

Glad Festival i Rudkøbing er en årligt tilbagevendende musikfestival, som arrangeres af Værkstedsgården i samarbejde med brugere, personale og frivillige. Festivalen er primært målrettet mennesker med udviklingshæmning og erhvervet hjerneskade, men alle er velkomne til at deltage.
Festivalens fokus er musik, fællesskab og livsglæde. Mange af de optrædende bands er brugerbands, hvilket giver plads til forskellighed og deltagelse på scenen. Derudover inviteres ofte et eller flere etablerede musiknavne.

Deltagende bands i år:

- Rebellens Kor
- Karma Band
- Skovhus & Friends
- Superband (Værkstedsgårdens eget band)

Randi arbejder på Værkstedsgården, bl.a. i køkken-afdelingen og nyder arbejdet med sine kollegaer. Hun deltager i sangkoret, er med på natur-gåture og går i Rudkøbing Biograf og ser spændende film. Randi kender ikke meget til ULF som forbund men kunne godt tænke sig at høre mere om ULF, og hvad det handler om.



Magisk stjernestøv i Disneyland Paris

FOTO: JOHN MELIN OG MARIA TØNDERING
TEKST: CLAUS FREDERIKSEN

Disneyland er nok verdens mest kendte og magiske forlystelsespark. I oktober fik en gruppe af ULF Feries gæster mulighed for at opleve Disney-magien på egen krop. Hele tre dage fik gæsterne mulighed for at prøve forlystelser og se de farvestrålende parader med Disneys kendte figurer som Mickey Mouse, Anders And og Peter Plys.

På vej til Paris overnattede gæsterne på et hotel lige inden grænsen til Frankrig. Næste dag gik turen videre mod Paris, hvor den stod på en tur rundt i byen og forbi nogle af Paris' berømte monumenter som Eiffeltårnet og Triumfbuen, inden de ramte hotellet. Hotellet ligger ca. 2 km. fra Disneyland, hvor der kører shuttlebus til/fra hver 20. minut.

Efter nogle fantastisk og magiske dage fuld af gode minder og store oplevelser kunne gæsterne vende hjem til Danmark igen. Et par af gæsterne fortæller her om deres oplevelser:

Maria Tøndering: " Det var 4. gang, jeg var afsted til Disneyland. Med de frivillige var vi sådan cirka 21 gæster afsted. For mit vedkommende var det vigtigste formål med turen jo bare at opleve Disneyland igen. Noget, man altid kan forvente af turen med ULF, er, at man kan købe alle mulige Disney-ting, og så kan du være heldig at møde figurerne, få Disney-figurernes autografer og få billeder med dem også. Bl.a. figuren " Maleficent" (en af Disneys mest ikoniske skurke, som først optrådte i tegnefilmen "Tornerose). – Hvis man er bidt af Disney, som jeg er, så er det bestemt værd at tage af sted."

Margit Irene Jensen: "Noget af det allerbedste ved at rejse med ULF er, at man rigtig kan slappe af og nyde, at man er på ferie og komme ud og se en hel masse og få nogle rigtig gode oplevelse. Og selvfølgelig at møde en hel masse nye mennesker og mærke fællesskabet. Jeg har været hér i Disneyland tidligere, men det er mange år siden, og et par af områderne var nye, så dem havde jeg ikke set før. Jeg købte også et tæppe dernede med Disneyfiguren "Ratatouille" (en rotte der er kok i tegnefilmen med samme navn)."

FAKTA

Der er seks Disneyland-resorts i verden:

- Disneyland i Californien (Anaheim, Californien)
- Walt Disney World Resort i Orlando, Florida
- Tokyo Disney Resort i Tokyo, Japan
- Disneyland Paris i Frankrig
- Hong Kong Disneyland Resort i Hongkong
- Shanghai Disney Resort i Shanghai, Kina







All Inclusive

Skønt Hotel med vidunderlig udsigt





La Palma -en spansk paradis ø marts 2027

Savner du også solen og lidt varme i marts måned?

Tag med ULF Ferie til smukke La Palma som er en del af den kanariske ø-gruppe og måske den mest uberørte ø, hvor naturen stolt viser en blanding af frodig regnskov, sorte sandstrande og det azurblå hav.

Vi skal bo på Hotel H10 Taburiente Playa som ligger lige midt i den charmerende ferieby Los Cancajos. Byen er ikke særlig stor, men har en hyggelig strandpromenade med små tapasbarer, butikker og dejlige sandstrande. Hovedbyen Santa Cruz ligger kun få kilometer derfra.

Hotellet byder på et væld af gode, sjove og underholdende aktiviteter. Du kan evt. bruge dagen ved en af de 2 pools og nyde maden i restauranten med All Inclusive.

Alle værelser har aircondition og balkon med havudsigt.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER
Afrejse: 12. Marts 2027
Hjemkomst: 19. Marts 2027
Pris pr. person i delt dobbeltværelse: **11.400,-**

Tillæg for eneværelse: 3.150 kr.

INKLUDERET I PRISEN
- Fly Billund/København – La Palma t/r
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel H10 Taburiente Playa
- Hotelophold med All Inclusive
- Danske rejseledere fra Bravo Tours
- 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 ved dobbeltværelse: 8.400 kr.
Restbeløb ved eneværelse: 11.550. kr.
Restbeløb betales senest d. 1. januar 2027

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

Musikgruppen Bali

TEKST OG FOTO: KIRSTEN BASTHOLM

Fredag den 2. oktober 2026 var der feststemning og fantastisk humør, da musikgruppen Bali spillede op til jubilæumskoncert. 25 år på bagen – det er noget af en bedrift.

Koncerten foregik på musikstedet Dexter i Vindegade, Odense fra kl. 15.00 til kl. 16.20. Igennem tiden har der været mange forskellige musikere som en del af musikgruppen og mange af de tidligere medlemmer var også troppet op til jubilæumskoncerten.

Kasper Skoldaa, som er forsanger i Bali, fortalte, at man havde øvet sig i længere tid, så den musikalske koncert var tilfredsstillende for både publikum og musikerne. Musikgruppen øver fast i nogle lokaler i Odense mindst tre timer om ugen.

Musikprojektet Bali var i godt 20 år en vigtig del af Odense Kommunes dagtilbud for udviklingshæmmede. Da kommunen i 2023 valgte at nedlægge projektet pga. besparelser, stod Balis musikere pludselig uden øverum og instrumenter. Men fordi der ikke var nogen tvivl om deres motivation til at fortsætte, besluttede den tidligere projektleder og en tidligere virksomhedspraktikant i projektet at arbejde på, at de kunne fortsætte. De fandt et øvelokale, nogle instrumenter og stillede op til øvegange mindst en gang om ugen – det hele på frivillig basis og for bandets private penge.

Hele 6 albums med egen musik var det blevet til i løbet af de første 20 år. Og dette kendetegn er der bestemt ikke lavet om på, siden Bali blev selvstændig. Allerede i 2024 udkom album nr. 7, og i 2025 kunne der føjes to singler til samlingen af egne sange. Og nu i 2026 et helt nyt album!, nemlig "25 Years Later" ("25 År Senere" på dansk).

Der blev også lavet interviews med et videokamera af to flittige bekendte fra Handipressen, nemlig Niels Bagge og Peter Pedersen.

For at besøge Bali på deres Facebookside, så skan QR-koden eller søg på https://www.facebook.com/baliofdenmark









FAKTA

Bali kan støttes med et sponsor-medlemskab, hvor man ved at betale 250 kr. en gang om året kan støtte bandet økonomisk. Hvis man er interesseret i at støtte musikgruppen Bali med 250 kr. om året, kan man skrive til bandet på e-mail: kulturgaragen@pm.me

Om overgreb og hadforbrydelser

TEKST: KIRSTEN BASTHOLM OG CLAUS FREDERIKSEN
FOTO: KIRSTEN BASTHOLM

At blive udsat for et overgreb eller en hadforbrydelse er en voldsom oplevelse og virkeligt grænseoverskridende. Man kan nemt komme til at tænke, om man selv kunne have gjort noget anderledes, eller om man endda selv har været ude om det. Eller man kan blive i tvivl om, man overreagerer, og om overgrebet eller hadforbrydelsen overhovedet var et overgreb.

Josephine Louise Kilde Hansen, Odenseværkstederne, var udsat for et overgreb i en bus i Odense:

"Jeg har virkelig brug for at dele noget, der skete for mig i går (tirsdag den 5. maj 2026), fordi jeg er stadig meget rystet over det. Jeg sad i bussen på vej hjem. Det vil sige bybussen i Odense, hvor jeg plejer at sidde bagi bussen, fordi jeg nemt bliver køresyg. En mand kom hen og ville have min plads, fordi han havde sin hund med. Jeg sagde, at jeg ikke var tryg ved store, fremmede hunde. Så eskalerede episoden fuldstændigt. Han begyndte at kalde mig grimme ting, svine mig til og sige, at jeg var selvisk. Jeg blev helt chokeret og vidste ikke, hvad jeg skulle gøre. Det værste var, at han truede mig og sagde, at næste gang han så mig, ville han slå mig ihjel. Jeg blev virkelig bange og begyndte at græde og ryste. Og jeg føler mig stadig noget utryg – især fordi jeg tror, han bor i nærheden af mig.

Jeg har anmeldt episoden til politiet onsdag den 6/5, og jeg skal til afhøring sammen med min mor. Heldigvis var der en person i bybussen, der spurgte, om jeg var okay, og det betød meget for mig i situationen. Jeg deler denne episode her i ULFnyt, fordi det ikke er okay at blive behandlet sådan af nogen mennesker, og fordi jeg stadig er påvirket af det."

Men hvad kan man gøre, hvis man bliver udsat for en form for overgreb? Hvordan kan man få hjælp – både her og nu, og hvis man har behov for hjælp til at bearbejde det på et senere tidspunkt?

- Bed om hjælp/råb højt.
- Fortæl om din oplevelse til nogen, du er tryg ved (fx en ven, pårørende, hjemmevejleder eller anden).
- Søg professionel hjælp – fx hos Offerrådgivningen. Dette kan gøres sammen med en, du er tryg ved.

Hvis du overværer en ubehagelig episode:

- Hjælp med at skaffe hjælp.
- Støtte/omsorg til personen, det er gået ud over.
- Hvis oplevelsen sidder i dig, så snak med nogen, du er tryg ved, om hvad der er sket.
- Kontakt evt. Offerrådgivningen.

Kontakt Offerrådgivningen:

Der er tre indgange til at få kontakt til Offerrådgivningen:

1. Ring på 116 006 (anonymt, døgnåbent, direkte kontakt til rådgiverne).
2. Chat med chatrådgivningen via Offerrådgivningens hjemmeside.
3. Få et opkald (nogle gange er det svært at tage det første skridt – man udfylder sine kontaktoplysninger på offerrådgivning.dk og får et kald).

www.offerraadgivning.dk
eller scan QR-koden



Hvad gør Offerrådgivningen?
"Offerrådgivningen yder støtte til ofre, vidner og pårørende til ofre for kriminalitet og ulykke. I Danmark er der 12 lokale offerrådgivninger – én i hver politikreds. Hver af disse yder støtte telefonisk og ved et fysisk møde."

3 måder man kan få hjælp på

1. Fysisk møde (hvor man aftaler et sted at mødes).
2. Ring på 116 006 (man er anonym, Offerrådgivningen tager telefonen hele døgnet).
3. Chatte med Offerrådgivningens medarbejdere (mandag og onsdag mellem 14.30 og 17.00 samt torsdag og søndag mellem 18.30 og 21.00).
   På alle tre måder kan man få rådgivning, og rådgivningen og støtten er ganske gratis.

Hvornår kan man få hjælp?
"Der er hjælp at få, hvis man er:

1. Offer (hvis man har været udsat for en forbrydelse eller ulykke? Man kan få hjælp til at bearbejde oplevelsen og finde vej videre).
2. Hvis du er vidne (hvis du har brug for at tale med nogen.
   Som vidne kan du have brug for støtte til at håndtere de reaktioner, der opstår efter en voldsom hændelse).
3. Hvis du er pårørende (når en person, du holder af, har været udsat for noget voldsomt, kan det påvirke en dybt. Offerrådgivningen er her for at støtte en gennem denne tid).

Har du brug for nogen at tale med?

Offer Rådgivningen

Som offer, vidne eller pårørende, der har været udsat for en forbrydelse eller en ulykke, kan du få hjælp og støtte. Helt gratis og anonymt.

Ring på
116 006

OS PÅ KONTORET

TEKST OG FOTO: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN OG CLAUS FREDERIKSEN

Du modtager ULFnyt 6 gange om året. I de seneste blade har vi præsenteret nogle 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: Anette Young Olesen
Afdeling i ULF: Medlemsservice og rengøring

Hvad arbejder du med hos ULF?
Jeg arbejder med ULF's 17 lokalkredse og hjælper blandt andet med at lave indbydelser, dagsordener og formandsberetninger til bestyrelsesmøder og generalforsamlinger. Jeg pakker også post, kalenderstyring og passer telefonen. Derudover rengør jeg ULF-kontorerne og laver masser af kaffe. På ULF-kontoret elsker de kaffe.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?
Det bedste ved ULF er mine gode og glade kollegaer og den gode arbejdsplads. Jeg synes, at ULF-kontoret er Danmarks bedste arbejdsplads! Vi er gode til at acceptere og hjælpe hinanden, og der er plads til alle.

Hvad er det bedste ved ULF?
Jeg elsker at møde nye mennesker gennem ULF. På ULF's landsmøde og hyttetur har jeg blandt andet fået nogle rigtig gode venner. Jeg holder også meget af at tage med på ULF's ferier, hvor jeg får skønne oplevelser sammen med gode venner. Det er dejligt, at de frivillige i ULF Ferie gør det muligt for mig og andre at komme ud at rejse.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?
En stor del af min fritid bruger jeg på ULF-kontoret. Jeg er kasserer i Vejle-kredsen, HB-repræsentant og deltager i ULF's Ferie- og Aktivitetsudvalg samt personaleforening. Jeg hjælper også med fællesspisning i Vejle-kredsen. Selvom ULF fylder meget, er der også tid til familie og venner.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Da jeg startede hos ULF for 10 år siden, var jeg ret indadvendt og generet. Men min tid hos ULF har hjulpet mig med at udvikle mig. I dag er jeg blevet mere åben og social, og jeg tør i højere grad sige min mening.



Navn: Annesofie Niemann Pedersen
Afdeling i ULF: Administration og økonomi

Hvad arbejder du med hos ULF?
Jeg arbejder som pedel og tømmer blandt andet skraldespande. Jeg har ikke så mange arbejdstimer om ugen hos ULF, da jeg også har et andet arbejde.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?
Når solen skinner og jeg er sammen med andre på ULF-kontoret.

Hvad er det bedste ved ULF?
At ULF kan gøre en forskel for andre. Der er rigtig mange gode ting ved ULF, og jeg kan også rigtig gode lide at deltage i arrangementer på ULF-kontoret.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?
Så slapper jeg af derhjemme og gamer (spiller computerspil, red.) – Hører musik, ser en god film. Derudover arbejder jeg også i Føtex som ligger på gågaden i Vejle.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Jeg er altid i godt humør. Derudover er jeg meget positiv og er klar over, at tingene går lidt op og ned.



OS PÅ KONTORET

TEKST OG FOTO: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN OG CLAUS FREDERIKSEN

Du modtager ULFnyt 6 gange om året. I de seneste blade har vi præsenteret nogle 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: Asger Drewsen
Afdeling i ULF: Pedel

Hvad arbejder du med hos ULF?
Jeg er frivillig på ULF-kontoret, hvor jeg hjælper med lidt af hvert. Jeg arbejder blandt andet som vicevært og hænger billeder op, flytter skriveborde og hjælper med at makulere papirer. Det er også mig, der har flyttet alt på plads på kontoret og sørget for, at alle ting er hængt korrekt op. Jeg er en af kun to frivillige på kontoret, og jeg er glad for at hjælpe mine kollegaer, når der er brug for det.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?
Det bedste ved ULF-kontoret er de søde kollegaer, og at der altid er plads til lidt sjov.

Hvad er det bedste ved ULF?
Det er nemt at svare på: Det bedste er, når jeg tager på charterferie med ULF Ferie! Det gør jeg hvert år.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?
Jeg har tidligere været omtalt i artikler i ULFnyt, hvor jeg blandt andet har fortalt om min interesse for cykler og ure. Derudover samler jeg på metalbiler i størrelsesforhold 1:35 og 1:18 (det siger noget om størrelsen ift. den 'rigtige' bil).

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Der er nok mange, der ikke ved, at jeg faktisk samler på metalbiler. Det er en stor hobby for mig.



Navn: Hanne Nielsen
Afdeling i ULF: Aktivitetsafdelingen

Hvad arbejder du med hos ULF?
Jeg hjælper ULF's 17 lokalkredse med at planlægge og arrangere aktiviteter. Jeg hjælper blandt andet med at lave indbydelser, booke aktiviteter, finde frivillige og søge penge til arrangementerne. Derudover hjælper jeg også med forskellige opgaver i ULF's ferieafdeling.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?
At vi kan gøre en forskel for vores medlemmer. Med ULF Ferie får flere mulighed for at komme på ferie med frivillige, der støtter og hjælper dem undervejs. Uden den hjælp ville mange ikke have mulighed for at komme på ferie. Derudover er det dejligt altid at møde glade og hjælpsomme kollegaer.

Hvad er det bedste ved ULF?
Det bedste ved ULF er det sociale fællesskab med mine kollegaer. Derudover er jeg rigtig glad for at være sammen med de frivillige og vores medlemmer bl.a. i Vejle-kredsen.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?
Jeg bruger meget af min fritid på at spille bridge og gå til koncerter. Jeg nyder også weekendophold med min mand. Derudover tager jeg med på ULF-ferier sammen med vores medlemmer. Jeg holder også af at lave mad og bage, blandt andet til arrangementer i ULF.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Jeg er oftest en af de sidste der går hjem fra en ULF-fest.



OS PÅ KONTORET

TEKST OG FOTO: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN OG CLAUS FREDERIKSEN

Du modtager ULFnyt 6 gange om året. I de seneste blade har vi præsenteret nogle 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: Louise Bjerregaard Jørgensen
Afdeling i ULF: Medie og kommunikation

Hvad arbejder du med hos ULF?
Jeg er med til at lave ULFnyt, som er det blad, du sidder og læser i nu. Jeg laver også indhold til vores Facebooksider og laver ULF's nyhedsmail. Har du lyst til at modtage ULF's nyhedsbrev kan du tilmelde dig på ULF's hjemmeside www.ulf.dk

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?
Jeg synes, det er fedt, når jeg kan se, hvordan mine kollegaer udvikler sig og vokser med de opgaver, vi laver. Jeg har nogle virkelig dygtige kollegaer, som jeg nyder at være sammen med.

Hvad er det bedste ved ULF?
At det er et fantastisk fællesskab, både for vores medlemmer og for os, der arbejder på kontoret.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?
Du finder mig gerne på hesteryg på Columbus, hyggelige stunder med veninderne over et glas vin og ikke mindst tid med min mand og vores to børn. Jeg holder også meget af at være kreativ, og jeg har næsten altid et nyt projekt i gang.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Jeg har en lidt skjult fascination af det amerikanske westernliv: heste, cowboystøvler og countrymusik. Jeg drømmer faktisk om at prøve linedance og køre rundt i en ægte amerikansk pickup. Jeg mangler vist bare en ranch i Texas!



Navn: Hans Jørgen Andersen
Afdeling i ULF: Medie afdelingen

Hvad arbejder du med hos ULF?
Jeg arbejder med at redigere ULF's hjemmesider: ulf.dk, ulf-ungdom.dk og knuus.dk. På knuus.dk kan du finde nye fællesskaber og måske møde nye venner eller en kæreste.

Hvad kan gøre dig i godt humør på en almindelig arbejdsdag?
Jeg bliver glad, når jeg kan hjælpe mine kollegaer, når de har travlt, og gøre deres arbejdsdag lidt lettere. På ULF-kontoret er vi gode til at hjælpe hinanden på tværs af afdelingerne. Jeg hjælper blandt andet med at pakke kasser til arrangementer ud af huset og med at passe telefonen.

Hvad er det bedste ved ULF?
Det bedste ved ULF er, at vi kan gøre en forskel for vores medlemmer. Jeg kan godt lide at hjælpe dem, når de ringer ind. Vi har blandt andet knuus.dk, som er tilpasset vores medlemmer, og jeg synes, det er dejligt at kunne hjælpe, når de har tekniske spørgsmål til hjemmesiden.

Hvad laver du, når du ikke er på ULF-kontoret?
Jeg holder af at gå ture, gerne korte ture i området, hvor jeg bor. Jeg går også til og fra arbejde hver dag, cirka 35 minutter hver vej. Derudover ser jeg en del fjernsyn og nyder at være sammen med familie og venner. Hver 14. dag deltager jeg i fællesspisning arrangeret af Vejle-kredsen.

Hvad er en sjov eller overraskende ting om dig selv?
Jeg spiser det samme til frokost hver dag: en bolle med ost. Det er jeg vild med!



KÆRESTESIDERNE

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.

Send tekst og evt. foto til:
ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle eller til: ulf@ulf.dk eller ring 75 72 46 88.

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 claus@ulf.dk som jpg-fil. Dit foto må ikke sættes ind i et tekst-dokument.

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

FRISK FYR SØGER SØD KVINDE

Jeg er en frisk fyr på 45, som kommer fra Herning. Jeg savner en sød kæreste. Jeg søger en kvinde, som er sød og ærlig. Hvis det er dig, så synes jeg da, du skal kontakte mig, så kan du få kærlighed, kys og kram.
Håber at høre fra jer kvinder. Jeg er en frisk fyr, sød, ærlig og en sjov fyr. Så jeg synes, I skal skrive til mig, hvis I også er friske på en kæreste og ikke vil være alene.

Stort knus fra Mads til jer kvinder
Billetmærke: 10368

KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Lene, jeg søger en kæreste at ses og hygge med. Jeg er 58 år, jeg bor i min egen lejlighed på Lolland. Jeg bor i gåafstand til en togstation. I dagligdagen arbejder jeg på et kreativt værksted, hvor jeg blandt andet laver perler. Jeg går til skydning tirsdag og torsdag i Errindlev. Jeg kan godt lidt at cykle og gå ture eller tage på ferie med ULF. Jeg tager også tit til København og Jylland på besøg. Hvis du er interesseret, kan du skrive til mig.

Kærlig hilsen Lene
Billetmærke: 8752

SØD KÆRESTE SØGES

Jeg er en fyr på 38 år. Jeg søger en sød kæreste på 39 til 45 år.
Jeg kan godt lide at bruge tid i mit eget værksted, jeg kan også godt lide at hygge med at se en god film, tage ud og spise en god middag, cykle en tur og meget mere. Jeg håber at høre fra dig.

Kærlig hilsen Carsten
Billetmærke: 3225

KÆRLIG KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Jonas og er 47 år, jeg bor i Nykøbing Falster. Jeg er ordblind.
I min fritid kan jeg godt lide at høre musik, gå på biblioteket og at tage ud at spise en gang imellem.
Jeg inteesserer mig for musik og historie.
Jeg søger en sød, stille, kærlig kæreste på 18 til 60 år, som er sig selv, og bor omkring Lolland Falster og Sydsjælland.

Mange hilsner Jonas
Billetmærke: 8845

GLAD OG SMILENDE PIGE

Jeg hedder Trine og er 45 år. Jeg bor i Galten tæt på Aarhus /Silkeborg og tæt på Skanderborg.
Jeg bor alene i en lille lejlighed, jeg er førtidspensionist, går hjemme, jeg er meget kreativ.
Jeg er en glad, smilende, sød pige – nem at snakke/være sammen med. Jeg savner en at være sammen med, han må gerne må bo omkring Vejle/Ikast, Herning/Skanderborg. Han skal være sød og glad. Jeg søger en, der har bil, så vi kan komme rundt. Jeg søger en uden tatoveringer, han skal være mellem 40-48 år og være ikke-ryger. Gerne en der er til håndbold, shopping, rejser, ud at spise, kreativ, sejltur og ferieture rundt forskellige steder og en, der har mod på at møde hinandens familie. Han skal være en, der ville gå hånd i hånd og må gerne have lyst til at lave mad sammen. Jeg savner den eneste ene i mit liv. Håber at høre fra dig.

Med venlig hilsen Trine Assentoft
Billetmærke: 4748

VENINDE SØGES

Jeg hedder Georg, er 65 år og bor i Skanderborg, nærmere betegnet Voerladegård.
Jeg bor i bofællesskabet Solsikken. 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

ULF har udviklet sorggrupper

Det kan være svært at miste en, man holder af. Sorg kan fylde meget, og det kan være svært at sætte ord på de følelser og tanker, man har.

TEKST: LOUISE BJERREGAARD JØRGENSEN
FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

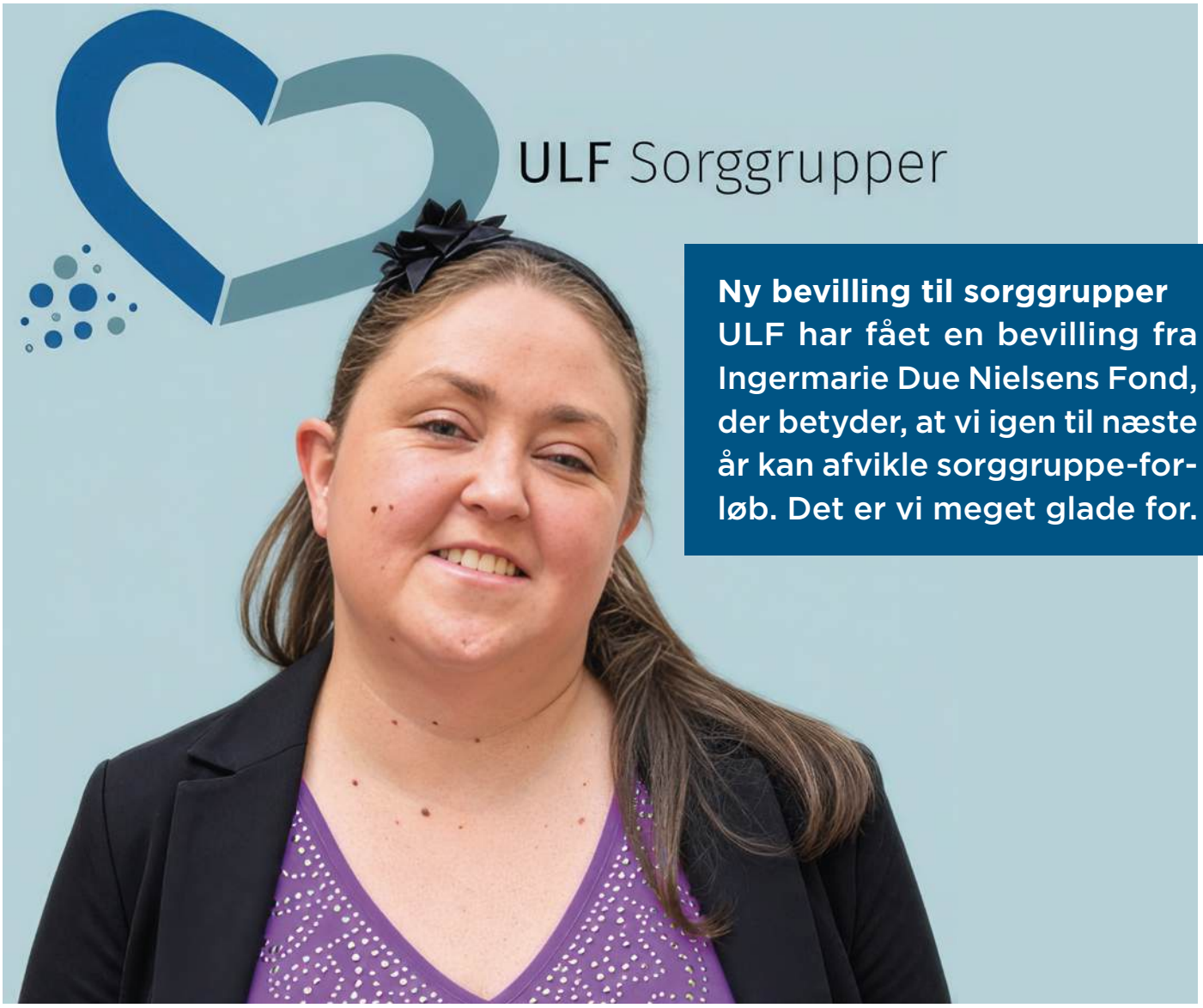
Derfor har ULF udviklet sorggrupper for mennesker med udviklingshandicap. ULF har tidligere afholdt sorggrupper, hvor deltagerne har kunnet mødes med andre, der også har oplevet sorg. Forløbene har været meget værdsat af de deltagende.

Uddannede sorgvejledere
ULF har udviklet sorggruppeforløbet, så det passer til mennesker med udviklingshandicap. Forløbet gennemføres sammen med uddannede sorgvejledere. I sorggrupperne arbejder man blandt andet med at sætte ord på tanker og følelser. Det kan være svært for nogle mennesker med udviklingshandicap at forklare, hvordan de har det. Derfor bruges der forskellige øvelser og værktøjer, som kan hjælpe deltagerne med at tale om sorgen.

Tak til Jette for den gode ide
Idéen til sorggrupperne kom fra ULF's næstforperson, Jette Tastesen. Da Jette mistede sin mor, manglede hun et sted, hvor hun kunne tale om sin sorg. Derfor foreslog hun ULF at udvikle sorggrupper.

Sorggruppen har betydet meget for Jette. Hun oplevede, at hun ikke var alene med sine følelser, og hun fik redskaber til at arbejde videre med sorgen efter forløbet.

Jette var især glad for arbejdet med mindekassen – en kasse med minder, som hun stadig bruger og udvikler på.



Ny bevilling til sorggrupper
ULF har fået en bevilling fra Ingermarie Due Nielsens Fond, der betyder, at vi igen til næste år kan afvikle sorggruppe-forløb. Det er vi meget glade for.

Kom i julestemning





En lille julehistorie

Det var en kold decemberdag, og julen nærmede sig. Men hjemme hos Anna var der ikke meget julestemning. Hun havde ikke pyntet op, og dagene føltes lidt lange.

En eftermiddag satte hun sin yndlingsjulesang på, lavede en kop varm kakao og fandt julepynten frem. Snart var stuen blevet hyggeligere, og Anna satte sig i sofaen med et smil. Nu føltes julen lidt tættere på.

Pludselig hørte hun en lille klokke fra køkkenet. Da hun kom tilbage til stuen, lå der en pebernød på bordet. Ved siden af lå en seddel:

Tak for den hyggelige julestue. Hilsen nissen.

Anna blev overrasket, men grinede og lagde en ekstra pebernød på bordet.

Resten af aftenen hyggede hun sig med julemusik og kakao. Hver gang hun gik forbi bordet, syntes hun, at pebernødden blev lidt mindre.

Måske havde hun fået besøg af en nisse. Én ting var i hvert fald sikkert: Nu var julestemningen for alvor flyttet ind!



Nu er det juletid, og måske er du ikke helt i julestemning endnu, men læs med her, og så kommer julehumøret måske frem.

5 nemme måder at julehygge på:

1. Tænd lys og find julemusikken frem

Lav en kop kaffe, te eller varm kakao. Tænd et lys, sæt julemusik på, og nyd en stille stund.

2. Pynt julekager

Du behøver ikke bage en masse forskellige småkager. Køb eventuelt nogle færdige småkager, og pynt dem med glasur og krymmel.

3. Pynt lidt op derhjemme

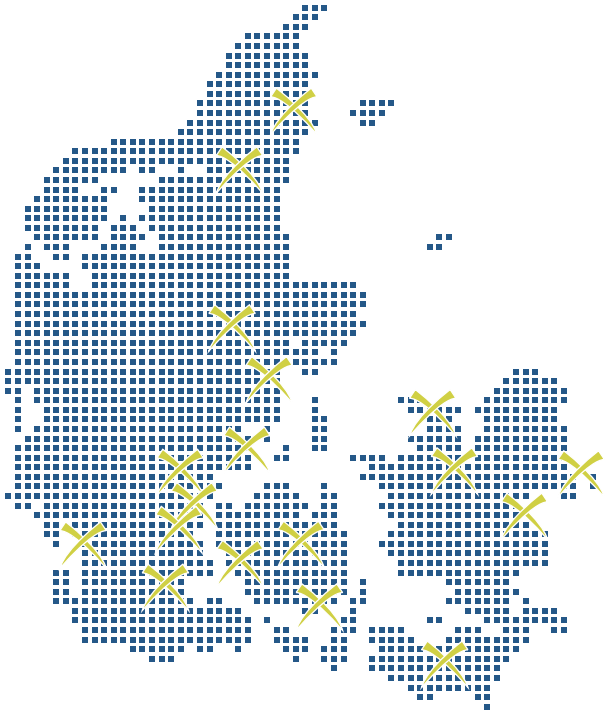
Find julepynten frem, hæng en guirlande op, eller lav din egen julepynt af papir. Du behøver ikke pynte hele hjemmet for at skabe julestemning.

4. Se en god julefilm

Invitér en ven, et familiemedlem eller en nabo til en hyggelig filmaften. Find tæpperne og noget julesnacks frem.

5. Gør noget godt for andre

Ring til en, du ikke har talt med længe. Send en julehilsen, eller invitér nogen på en kop kaffe. Små ting kan gøre en stor forskel for andre.



DET SKER

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

VEJLE KREDS

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: Tirsdag 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

ASSENS, ODENSE OG SVENDBORG KREDS

Madlavningkursus

De fynske kredse afholder et madlavningskursus, hvor man både lærer at lave nogle lækre retter og hvor vi har hyggeligt samvær om maden. Der vil være to kursusgange.

Datoer:

Lørdag den 23. januar 2027 kl. 10.00 – 15.00
Lørdag den 6. februar 2027 kl. 10.00 – 15.00

Sted: FOF, Vindegade 74-76, 5000 Odense

Pris: Det koster 50 kr. pr. gang. Pengene skal bare medbringes på dagen.

Tilmelding: Senest 6. februar til Kirsten Bastholm på telefon 2259 6432 eller mail: k.bastholm.c@gmail.com

AABENRAA KREDS

Ishockeykamp i Vojens

Tag med Aabenraa-kredsen til Ishockeykamp i Vojens, hvor vi skal se en kamp mellem Sønderjyske og Esbjerg.

Dato: 29. januar 2027

Mødested/transport: Vi mødes på Rødekro Banegård kl. 17.00, hvor vi sammen tager toget til Vojens. Vi tager toget tilbage igen kl. 22.19.

Pris: 100 kr. pr. person, som bedes sat ind på reg.nr. 5397 kontonr.: 0599165 senest den 21. december 2026.

Prisen dækker billetten til kampen. Man skal derudover selv betale for transport og eventuel mad, drikke og snacks.

Tilmelding: Senest den 21. december 2026 til Nikolaj Christensen på telefon 2993 8267 eller mail: nikolaj-35@hotmail.com

ALLE KREDSE

Online-aktiviteter

ULF's populære **online fredagscafe** har åbent HVER FREDAG klokken 16-17.

Den sidste fredag i januar 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 ULF's kontor på 7572 4688.
For at bankopladen kan nå frem, skal du helst bestille mindst 1,5 uge før arrangementet.

Links finder du under fanen "Aktiviteter" på www.ulf.dk.

KENDER DU ULF'S fredagscafé?

**Har du lyst til en hyggelig time i et skønt fællesskab?
Så vær med til ULF's fredags-café,
som afholdes hver fredag kl. 16.00–17.00 online.**

Fredags-cafeen er et hyggeligt online fællesskab, hvor der er plads til alle. Vi snakker om stort og småt – måske om, hvad vi skal lave i weekenden, eller hvad der er sket i verden i løbet af ugen. Nogle fredage spiller vi banko eller quiz, og andre gange skåler vi sammen med en kop kaffe, en øl eller en sodavand.

Du deltager nemt via et link på din telefon eller computer. Har du brug for hjælp til det tekniske, er du altid velkommen til at ringe til ULF i åbningstiden, så hjælper vi dig godt i gang.

Det vigtigste er, at vi hygger os sammen – og der er altid plads til en mere!

Har du lyst til at høre mere, så kontakt ULF på telefon 75 72 46 88.

Vi håber på at se dig i fredags-cafeen!



Udgiver: Udviklingshæmmedes Landsforbund, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle

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



Glædelig jul og godt nytår

Vi vil gerne ønske alle vores læsere, medlemmer og alle andre omkring ULF en rigtig glædelig jul og et godt og lykkebringende nytår!

Tak for året, der er gået, og for alle de gode stunder, oplevelser og fællesskaber, vi har delt.

Når vi ser tilbage på år 2026, er der sket mange gode og konstruktive ting i ULF. Vi har sammen arbejdet for bedre vilkår, nye muligheder og stærkere fællesskaber for mennesker med udviklingshandicap.
Tak til alle jer, som er en del af ULF.
Vi glæder os til et nyt år med endnu flere gode oplevelser, nye muligheder og masser af fællesskab.

De bedste julehilsner, ULF