



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

ULFnyt

28. ÅRGANG • NUMMER 1 • FEBRUAR 2025

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



Fedt fællesskab på vej

Tag med Holbæk-kredsen på tur med bus til de gode gamle dage. Målet er veteranbanen fra Høng til Gørlev. Læs side 25

FOTO: MORTEN LØVSCHALL

GRAVIDE FÅR STØTTE

ULF er med til de svære samtaler

side 13

KÆRLIG HILSEN FRA SOLEN

Nyt om ULF Feries kommende ture og efterårets tur til Costa del Sol

side 5, 11 og 27

KØGE KAN ALT

Sjællandsk ULF-kreds hapsede lige Handicap-prisen

side 19

FORMAND FOR ULF:**Lars Gjermandsen****FORMAND FOR ULF UNGDOM:****Rikke Sørensen****ANSVARSHAVENDE****ULF/ULF UNGDOM:****Lars Gjermandsen****KONTAKTANNONCER:****Skal sendes til ULF's kontor:****Sjællandsgade 32, 7100 Vejle****REDAKTØR:****Karin Svennevig Hyldig****GRAFISK****TILRETTELÆGGELSE:****Intryk ApS****www.intryk.dk****TRYK:****PE Offset A/S****Tømrervej 9, 6800 Varde****ÅBNINGSTIDER****PÅ ULF'S KONTOR:**

Mandag	fra kl. 9.00-15.00
Tirsdag	fra kl. 9.00-15.00
Onsdag	fra kl. 9.00-17.00
Torsdag	fra kl. 9.00-15.00
Fredag	Lukket

FORMANDEN TRÆFFES**PÅ KONTORET:****Onsdag kl. 9.00-15.00****Tlf. 75 72 46 88****RÅDGIVNING OG STØTTE:****ULF-LINJEN: 75 72 46 88****Alle ugens dage 10-14****samt mandag til torsdag 18-21****FORMANDEN HAR ORDET:***Af Lars Gjermandsen, formand for ULF*

FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Fokus på IT i 2025

Lige før jul endte mange måneders tvivl om ULF's plads på finansloven heldigvis godt.

ULF kan nu fortsætte sit landsdækkende arbejde for bedre livskvalitet, selvbestemmelse og kvalificeret læring til vores medlemmer.

2025 bliver et spændende år med landsmøde i oktober og et helt nyt medlemssystem, som kan hjælpe både medlemmer og hovedkontor med alt det, vi har manglet og længtes efter i årtier.

Og så skal vi snakke om IT. Digitalisering, telefoner, iPads, computere.

Bøvl med elektronikken har været en mærkesag for ULF lige så længe, som vi har ønsket os et nyt medlemssystem.

Mennesker med udviklingshæmning bliver alt for let sat af, mens resten af samfundet har travlt med at juble over MitID, rejsekort, apps, netbank, borger.dk, digital tidsbestilling, og hvad har vi.

For selv om vi faktisk er blevet ret gode til at holde møder på Teams, er der stadig meget, som er svært at få sat rigtigt op.

Mange ULFere har brug for ekstra hjælp til at blive mere digitalt selvhjulpne. Det skal vi kigge nærmere på i 2025.

Lad os sammen gøre digitalisering til en fordel for alle.

Godt nytår!

Udviklingshæmmedes LandsForbund · Sjællandsgade 32 · 7100 Vejle · Tlf. 75 72 46 88 · Mail: ulf@ulf.dk · www.ulf.dk

SEND IND TIL ULFnyt

Dette blad er lavet AF ULFere
TIL ULFere.

Du er også velkommen til at sende tekst/billeder ind til:
karin@ulf.dk
HUSK AFSENDER!

Stof til ULFnyt nr. 2 skal være fremme
senest **10. MARTS 2025**

Læserne har bladet ca. 24. april.

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



En feriefavorit
som stadig
stråler

Rejsen er med
All Inclusive

MALLORCA i juni 2025

Det tager kun tre timer at flyve til Mallorca, men selv om flyvetiden er kort, er der meget at glæde sig til. Øen har alle de ting, vi drømmer om på en ferie. Langstrakte sandstrande, flot natur og masser af solskinstimer. Her finder I alt fra gode restauranter til hyggelige bjergbyer og storbyferie i Palma.

Kun ti minutters gang fra den fine sandstrand i Palma Nova ligger Globales Mimosa. Et favorithotel blandt gæsterne, som ikke mindst skyldes den gode og centrale beliggenhed. Når vi tjekker ind på hotellet, tjekker vi også ind til et stort og indbydende poolområde. Her kan du nyde ferien med en dukkert og du kan selvfølgelig også tage en forfriskning i hotellets hyggelige poolbar.

Du må bestemt heller ikke snyde dig selv for en gåtur på strandpromenaden i Palma Nova, som oser af hyggelig stemning. Besøg de mange butikker eller en af de mange gode restauranter.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 21. juni 2025

Hjemkomst: 28. juni 2025

Pris pr. person i delt dobbeltværelse:

11.600,-

Tillæg for eneværelse: 3.400 kr.

INKLUDERET I PRISEN

- Fly Billund/København – Palma de Mallorca lufthavn tur/retur
- Transport mellem lufthavn og hotel
- Ophold på Hotel Globales Mimosa
- Hotelophold med All Inclusive
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk eller send tilmeldingsblanket som du finder på vores hjemmeside.


Depositum på 3.000 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af bekræftelse.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 8.600 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 12.000 kr.

Restbeløb betales senest d. 15. marts 2025

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

ULFere øver sig i dybe samtaler:

At dele gør det lettere at bære det svære

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Marianne Axelsen

Alle havde skrevet under på en tavshedserklæring. Så man kunne frit snakke og fortælle om svære og private ting i de samtalegrupper, ULF fik stablet på benene i Frederikshavn og Skagen inden jul.

Samtalegrupperne bliver finansieret af Social- og Boligstyrelsens "Særlig soc"-midler og er noget af en øjenåbner for deltagerne.

Alt det svære bliver lettere at bære, når man kan dele det med andre.

De nordsjyske grupper fik blandt andet snakket om:

- Kærester og dating
- Sundhed
- Sorg
- Hvad er det for en verden, vi lever i?
- IT-sikkerhed

"Jeg synes, at vi er blevet mere åbne og er kommet tættere på hinanden efter samtalerne," siger formand for ULF Frederikshavn Kreds, Lissy Simonsen.

"Alle kom til orde og blev lyttet til. Det var dybe samtaler, men stemningen var rar og hyggelig."

Der er altid en frivillig med til at styre møderne i samtalegrupperne. Den frivillige har selvfølgelig også tavshedspligt.

Ring til Joan

hvis du ønsker at deltage i en samtalegruppe om fx sorg, kan du ringe eller skrive til ULF's Joan Riis på: joan@ulf.dk eller 21 22 27 49.



Deltagerne fik diplom på deres nye færdigheder i kunsten at føre en svær samtale. Det er læring, der virkelig kan bruges til noget, er alle enige om. For det er ofte svært for mennesker med særlige behov at finde nogen, der har tid og mulighed for at tage en fordybet samtale om noget, der er svært.

Fra venstre bagerst ses Jes Larsen, Mads Hald, Thomas Neist, Poul Frost, Per Simonsen, Christian Skytte og Bente Skytte. Forrest ses Lissy Simonsen, David Pedersen og Erik Nielsen.

En tryk hånd i ryggen til unge med udviklingshandicap

På Kvie Sø Efterskole er målet at komme godt i gang med voksenlivet og møde ligesindede i trykke rammer.

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Lars Lærkesen Holm og Dorthe Wolff

Kvie Sø Efterskole er en specialefterskole for mennesker med udviklingshandicap.

Ellers har skolen fuldstændig samme formål, som alle andre efterskoler; nemlig at give deres elever en støttende hånd i ryggen, når de skal ud i verden og prøve kræfter med voksenlivet.

Her er al undervisning tilpasset den enkelte elev. Fritiden går med socialt samvær i et mobbefrit miljø.

"Vi kan alle noget"

Eleverne kan vælge mellem fire linjefag:

- Glad mad
- Selvforsyning og dyrehold
- Krea
- Lykkelige Håndbold kombineret med sport og bevægelse

Skolens motto er "vi kan alle noget".

"Kvie Sø Efterskole er en unik specialskole, da vi kun har elever med udviklingshandicap. Vi har fokus på at gøre vores elever livsduelige," forklarer skolens forstander Lars Lærkesen Holm.

Et rigtigt ungdomsliv

Og det gør en forskel, fortæller mor til 18-årige Lucas Hjort-Mamsen, Pia Mamsen:

"På Kvie Sø oplever de unge at få venner, kærester og et ungdomsliv. Det kan de ikke rigtig kan få andre steder. Først ville Lucas ikke. Men da vi havde været her på besøg, ville han ikke hjem igen."

Samme oplevelse har Ana Rasmussen, mor til en anden elev, Erika Rasmussen på 15 år:

"Det vigtigste for os har været at få Erikas sociale liv til at køre. Tidligere har hun gået på en folkeskole med et specialspor, hvor jeg ikke følte, det sociale liv blev vægtet nok. Eleverne var alt for forskellige. På Kvie Sø har Erika fundet ind i en god vennegruppe, hvor de er mere lige."

Det hele værd

Langt de fleste elever på Kvie Sø Efterskole kommer fra specialskoler. Mange har haft svært ved at opbygge et fritidsliv med kammerater.

"Vi prøver at lave en så "almindelig" efterskole, som vi kan. Bruger det bedste fra efterskole-verdenen. Lige-



"Forældrene er vant til at være meget inde over deres børn, men når vi her rummer dem og hele familien, vil båndet mellem barn og forældre langsomt løses, så de unge kan finde deres eget fodfæste."

*Lars Lærkesen Holm
forstander på Kvie Sø Efterskole*

som på andre efterskoler spiller vi teater, har temauger, gallafest og arrangerer festival. I stedet for studierejser tager vi på endagsture ud af huset, men vender tilbage til basen og sover her om natten," forklarer forstanderen. For nogle år siden havde han selv sin søn på efterskole.

"Når jeg skal videre fra efterskolen, vil jeg begynde at planlægge, hvordan min butik skal se ud. Det skal være en slikbutik."

"Han blev mere selvstændig. Fik en holdning til flere ting og blev bedre til at argumentere. Samme udvikling, som vores elever gennemlever: De udvikler sig, overrasker og bliver irriterende. Forældrene er vant til at være meget



“Når jeg skal videre fra efterskolen, vil jeg begynde at planlægge, hvordan min butik skal se ud. Det skal være en slikbutik.”

Erika Rasmussen (15 år) har gået på Kvie Sø Efterskole i knap et år:

“At være elev på efterskolen er superfedt. Jeg har rigtig mange gode venner. Og jeg har en rigtig sød kæreste. Det bedste på Kvie Sø er, at alt er mere frit, og man kan gøre næsten, hvad man har lyst til. Lige nu er jeg i gang med at lave nogle “slides” om, hvad nytår er for mig. Hvad mine nytårs-traditioner er.”

Lucas Hjort-Mamsen (18 år) har gået på Kvie Sø Efterskole i snart tre år:

“Jeg har fået en masse venner, og jeg synes, det er fedt, at man har en roomie, som man bor på værelse sammen med. Jeg har det godt på efterskolen. De voksne er gode til at hjælpe os. Og jeg mødte min kæreste her på efterskolen sidste år. Hun gik ud i sommer, men vi er stadig kærestes og besøger hinanden, når vi kan.”



“Jeg er blevet mere modig af at gå her; har lært mig selv meget bedre at kende og lært at sætte grænser og sige fra.”

inde over deres børn. Men når vi her rummer dem og hele familien, vil båndet mellem barn og forældre langsomt løsnes, så de unge kan finde deres eget fodfæste.”

Det koster typisk 4.000-5.000 om måneden at have et barn på efterskole. Prisen afhænger bl.a. af forældrenes indkomst og hjemmeboende søskende. Nogle familier kan få opholdet betalt. Andre må betale selv. Men Lucas Hjort-Mamsens forældre synes, de tre år på Kvie Sø har været alle pengene værd.

“At se Lucas blive et glad og selvstændigt ungt menneske, har været godt for os alle,” siger Pia Mamsen. “Takket være Kvie Sø kan han nu en hel masse uden sin mor.”

Billeder fra en herlig ferie

*Foto: Thorbjørn Nielsen og Marianne Axelsen
Tekst: Claus Frederiksen*

Costa del Sol er et dejlig spansk ferieparadis med 300 solskinsdage om året og op til 40 grader i skyggen i oktober måned.

Her bor den danske stjernecykelrytter Jonas Vingegaard, og her havde en flok glade ULFere en herlig ferie fra 29. september til 6. oktober 2024.

Læg dertil lækker all inklusiv-mad, Hotel Globales Gardenia Park ved strandpromenaden i Fuengirola og en masse spændende udflugter med dansktalende guide.



“Den andensidste dag på ferien inviterede vi vores fire guider med til en fest i restauranten.”

Peter Staal Ebbesen, bestyrelsesmedlem i ULF Ribe Kreds

“Når vi er afsted med ULF Ferie, mærker man det gode fællesskab. Det skal opleves.”

Thorbjørn Nielsen, formand i ULF Favrskov Kreds



Aftenstemning.

Gratis støtte til gravide og nybagte forældre

”ULF særlig støtte” er et gratis tilbud til dig, hvis du eller din partner venter et barn, som I måske ikke kan beholde.

Det kan være hårdt at stå i den situation. Du kan få brug for hjælp og støtte til at håndtere sorg og andre svære følelser. Du kan få brug for en bisidder til møder med forskellige myndigheder. Måske har du brug for at møde nogen i samme situation.

ULF står klar til at støtte og hjælpe dig hele vejen, så du kan komme bedst muligt videre med dit liv.

Tilbuddet er finansieret af Helsefonden. Og du behøver ikke være medlem af ULF for at være med.

ULF TILBYDER

1:1-samtaler med erfarne fagpersoner, der lytter til dig.

Bisidderstøtte. Så du ikke behøver gå alene til møder. En dygtig fagperson ved din side.

Fællesskab med andre i samme situation.

Sorggruppe-støtte. Du er altid velkommen. Også hvis det er mange år siden, du fik barn.

Kontakt Kit Vinther, 4414 6371 eller kit@ulf.dk for at høre mere.



Annbritts dovendyr redder dagen

Tekst: Claus Frederiksen

Foto venligst udlånt af Ann-Britt Madsen

50-årige Ann-Britt Madsen er vild med tøjdyr.

”Jeg har både pandaer, aber og så mit dovendyr. Folk siger tit i sjov, at jeg har en hel zoologisk have,” fortæller hun.

Dovendyret på billedet er Annbritt Madsens favorit og bor i hendes seng.

”Det er faktisk meget hyggeligt at vågne op til. Og hyggeligt når jeg skal sove,” smiler hun.

HIP-HIP-HURRA!

Hans Hansen, 60 år

4. november fyldte formand for ULF Assens Kreds, Hans Hansen, 60 år. Og så var der fest på Fyn.

Fødselaren lavede i dagens anledning selv mørbradbøffer i løgsovs. Fra bunden. Det kan han nemlig også.

Hans Hansen bor i et rækkehus sammen med Irene Poulsen, som han har kendt siden 1960'erne.

De to klarer alting selv, og spørger man Hans Hansen, har han et godt liv.

“En af de største ting i mit liv var faktisk, da jeg fik et kørekort og købte en bil. Det var en stor drøm, der gik i opfyldelse. Men jeg har også nået mange andre milepæle i min udvikling,” fortæller han.

Festen foregik i Assens Bowlingcenter med 22 gæster og mange flotte pengegaver til den runde fødselar.

Hans Hansen er ægte fynbo. Vokset op på øen midt i det hele. Fra han var seks til atten år boede han på Æblegården – et bosted for børn med udviklingshandicap, der ligger imellem Ørbæk og Nyborg.

“Jeg havde det godt på Æblegården. Og i Nyborg hvor jeg gik i skole,” fortæller han.



Hans Hansen har boet sammen med Irene Poulsen siden 1987.

Jannik Juhl Jensen, 40 år

Tekst og foto: Kirsten Bastholm

Familie, venner og de andre beboere fra bostedet på Lyøvej i Svendborg var med til at fejre dagen, da Jannik Juhl Jensen 19. november rundede 40 år.

En rigtig mediemand er fødselaren. To dage om ugen arbejder han som journalist i Odense-værkstedernes mediegruppe, og to-tre dage om ugen går han med aviser og reklamer. Så der er medier på alle hylder i Jannick Juhl Jensens liv.

Der må da også gerne ske noget nyt. Nye venner står højt på Jannik Juhl Jensens ønskeseddel, og han bruger medlemskabet af ULF til at gøre den drøm til virkelighed.

Jannik Juul Jensen deltager gerne i ULF's sociale aktiviteter. Han kunne også godt tænke sig at komme på fotokursus, hvis ULF udbød sådan ét.

For han vil gerne være med til at gøre ULF mere synlig.

“Vi kunne for eksempel bruge de sociale medier til at vise, hvad vi kæmper for,” foreslår Jannik Juhl Jensen.



HAR DU eller kender du nogen ULFere, der har en rund fødselsdag om hjørnet? Så kan du/I få hjælp til at lave en artikel om fødselaren eller festen eller begge dele her i ULFnyt. Kontakt Claus Frederiksen, claus@ulf.dk, så tidligt som muligt, så vi kan lægge en god plan for dækningen.

HIP-HIP-HURRA!



Svend Erik Pedersen klarer sig selv og bor i Svendborg med sin hustru, Merete Benedikte Pedersen.

Svend Erik Pedersen, 70 år

Det er ikke til at se det, hvis man ikke lige ved det, men formand for ULF Svendborg Kreds, Svend Erik Pedersen, fyldte faktisk 70 år 19. februar. Han er pensionist og stadig begejstret for ULF. Ikke bare på grund af kammeratskabet og mange sjove og hyggelige oplevelser: "Jeg har også lært utrolig meget af at være med i ULF," fortæller Svend Erik Pedersen selv.

Det har ellers ikke altid været nemt at være i formandens sko.

Som fireårig blev Svend Erik Pedersen sendt på børnehjem sammen med sin bror, Hans Jørgen. Da han var syv, kom en mand fra kommunen for at undersøge, om Svend Erik kendte bogstaverne og kunne skrive firtaller og sekstaller. Og så blev det besluttet, at drengen ikke var dygtig nok til at komme i en almindelig skole.

"Ingen havde vist mig, hvad tal og bogstaver var, så jeg klarede ikke prøven særlig godt," husker han selv.

Der skulle gå flere år, før Svend Erik kom på en skole, der kunne lære ham noget, men så gik det også stærkt.

Han var med til at opbygge ULF i 1990'erne.

"Vi var afsted på koloni helt uden pædagoger. Det kunne pædagogerne ikke rigtig lide i begyndelsen," husker han.

Svend Erik Pedersen glæder sig over, at der i dag er større forståelse for, at mennesker med udviklingshandicap bliver dygtigere og mere selvhjulpne af at gøre ting selv.

"På ULFs hovedkontor i Vejle er det mennesker med udviklingshandicap, der tager telefonen. Det, synes jeg, er fantastisk," siger han.

Men det er jo lige så vigtigt, at vi i dag bliver bakket op af pædagoger og pårørende, så flere medlemmer kan komme med på vores ture. Vi har brug for den opbakning og for hjælpen fra vores fantastiske frivillige," siger Svend Erik Pedersen og sender en bunke særligt varme tanker til Svendborg-kredsens gode ånd, Irene Holm.

ULF Køge Kreds fik handicapprisen



Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Maria Tøndering m.fl.

“Man skal bare blive ved med at prøve. Så lykkes det måske til sidst,” siger formand for ULF Køge Kreds Maria Tøndering.

Lige før alle gik hjem på juleferie, modtog hun og den øvrige bestyrelse Køge Kommunes Handicappris 2024 for at være synlige og engagerede i det lokale foreningsliv.

ULF Køge Kreds samarbejder blandt andet med politiet, Lev og Udsatterrådet.

“Vi blev kaldt ægte græsrodde. Det er jeg da ret stolt af,” smiler Maria Tøndering.

Med prisen, som er indstiftet af Køge Kommunes Handicapråd og Danske Handicaporganisationer i Køge, følger 10.000 kroner.

“Hvad vi bruger pengene til, har vi ikke helt afgjort endnu. Men måske nogle flere kurser, så vi kan blive klogere,” afslører formanden.

Robotten skriver ansøgningen

Tekst og foto: Maria Tøndering

I oktober holdt ULF Køge Kreds et kursus sammen med Lev i Køge. Kurset handlede om at skrive ansøgninger, og hvordan man kan bruge ChatGPT som hjælp. Man giver simpelthen robotten et stillingsopslag, så laver den en ansøgning.

Husk ikke desto mindre at læse teksten grundigt igennem. Robotter kan godt lave fejl.



Tab og vind med nissesind

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Kirsten Bastholm og Hans Hansen

I ULF Assens Kreds er der efterhånden tradition for at booste appetitten med et godt slag bowling, inden nye og gamle medlemmer går ombord i den store julebuffet i Kongsvangcentret, Assens.

“For en gangs skyld var mit bowling spil OK. Formandens var derimod noget værre hø. Det hjalp lidt med det dér hjælpestativ, så man nemmere kan trille bowlingkug-

len afsted. Så fik han i det mindste en strike,” griner Kim Holm – én af de garvede, som har været medlem af ULF i mere end 12 år.

“Julefrokosten var simpelthen kanonhyggelig. Man mærker fællesskabet i ULF, hvor vi har nogle ligesindede at spejle os i,” siger han.



Kim Holm (til venstre i billedet): “Julefrokosten var simpelthen kanonhyggelig”. Her sammen med Irene Poulsen og Sonja Nielsen.

◀ *Hvad formand i Assens-kredsen Hans Hansen (til højre) manglede på pointtavlen fik han så rigeligt ind på kontoen igen i form af lækker julebuffet og fint fællesskab. Her får han et godt grin med Kirsten Bastholm.*

God stemning tog kegler i Frederikshavn

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Marianne Axelsen

Julebowling i ULF Frederikshavn Kreds var en lidt ultratraditionel jule-komsammen med bowling og burgermenu. Men rigtig hyggeligt var det. Med god stemning, som det også ses på billedet, hvor én af deltagerne, Erik Nielsen, lige har vundet sin bane.

“Det gik virkelig godt. Vi fik grinet meget,” fortæller kredsformand Lissy Simonsen.

Erik Nielsen er vild med bowling. Her har han lige vundet sin bane.



Glade fynboer i festhumør

Fine traditioner står nærmest i kø, når ULF Svendborg Kreds holder julefrokost.

Ligesom tidligere år foregik det sidst i november på Restaurant Asia i Svendborg. Ligesom tidligere år blev der læst julehistorie, snakket om ULF-fællesskabet i året,

der gik, og året, der skal komme, samt udvekslet gode idéer til aktiviteter.

Og ligesom tidligere år var stemningen så lun og hyggelig, at deltagerne var klar til at tilmelde sig næste års julefrokost lige på stedet.



Mennesker mødes og nye venskaber opstår. Her i Restaurant Asia, hvor ULF Svendborg Kreds traditionen tro holdt julefrokost i november. Fra venstre ses Sonja Nielsen, Line Deurmann Petersen og kredsformand Svend Erik Pedersen.

◀ *Julestemningen er altid høj ved Svendborg-kredsens julefrokost. Fra venstre ses Ruth Agertoft, Claus Andersen og Kirsten Bastholm.*

Julen har bragt velsignet hyggesnak

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Marianne Axelsen

“Jeg må sige, det var den bedste julefrokost, jeg har været til.” Sådan lyder tidligere formand for Frederikshavn Kreds Poul Frosts vurdering af årets julefrokost på Restaurant Frida.

“Det bedste var samværet. Vi hyggede os i to-tre timer. Folk havde tid til at snakke sammen, og der var rigtig god julestemning,” siger han.

Alle var i godt humør til Frederikshavn-kredsens julefrokost på Restaurant Frida i Frederikshavn. Her ses ét af ULF-bordene med Poul Frost til venstre i billedet.



Højt humør i Horsens

Tekst: Claus Frederiksen • Foto: Annesofie Niemann Pedersen

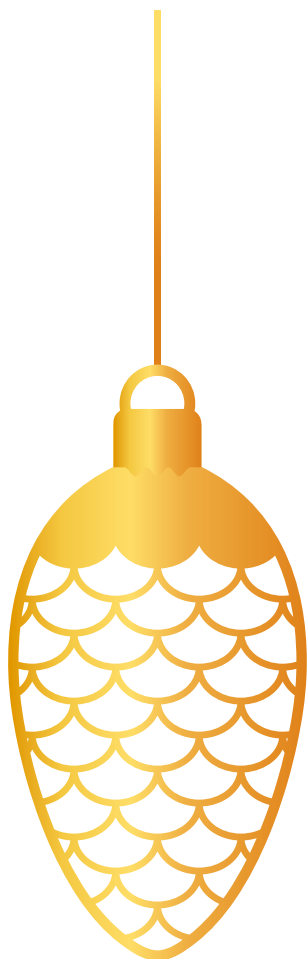
23 glade ULFere mødtes 13. december til en god traditionel julefrokost på den lokale Horsens-restaurant Dollys.

Nye og gamle medlemmer, venner eller familie; alle var velkomne.

“Efter maden sad vi og hyggede os. Nød den gode stemning, der altid opstår, når vi er sammen,” fortæller Anette Young Olesen, der egentlig bor i Vejle, men benyttede lejligheden til at lære nye mennesker at kende i nabobyen.



Anette Young Olesen (til venstre i billedet) havde taget toget fra Vejle for at møde nye mennesker.



Menuen på Dollys

Forret:

Gammeldags modnet marineret sild med rødlog, capers karrysalat
Friteret rødspættefilet med remoulade og citron
Håndpillede rejer med kogt økologisk æg og rørt mayonnaise
Hertil surdejsrugbrød og hvedebrød – Arla unika smør og krydderfesti

Mellemret:

Friskstoppede julepølser med julekål, sennep, rødbeeder og kanelsukker

Hovedret:

Confiterede andelår af franske Canette-ænder, andesovs, brunede kartofler og rødkål med varme julekrydderier samt råsyltede tyttebær

Dessert:

Klassisk risalamande med lun kirsebærsovs tilsmagt med kirsebærvin

Nytår med fuld musik

Nytårsaften på Pejsegården er blevet en stolt ULF-tradition. I år deltog 35 feststemte ULFere, og den fik ikke for lidt med levende musik og dans til et godt kopiband, der spillede Bamses Venner-hits.

To dage med bowling, fest og tid til at pleje nye kammeratskaber.

Formand for ULF, Lars Gjermandsen, nød aftenen og musikken med Bamse Madsen, som ses til højre i billedet.



Online nytårscafé på randen af 2025

Tekst og foto: Claus Frederiksen

Flere har efterspurgt en mulighed for at mødes med andre ULFere online nytårsaften.

Så 31. december klokken 22.30 blev ballet åbnet på Microsoft Teams. Flere havde fundet lidt festligt tøj frem og skænket sig en drink, og så blev der ellers sludret og skålet.

"Jeg synes, det var hyggeligt at mødes med ULF'ere på tværs af landet. Vi er lidt som en familie, og sådan en café er med til at ryste os sammen," siger én af deltagerne, Stig Bach fra Viborg:

"Vi ULFere er festglade og har brug for hinanden. Så jeg håber da, nytårscaféen bliver en tradition."

Nogle blev desværre lidt forvirrede over, at linket var et andet end det, ULF plejer at bruge til bl.a. fredagscaféer. Det har ULF Medie taget ved lære af, så det vil selvfølgelig blive ændret og lettere at gå til næste gang.



Alt klar til nytårs-taffel i Vejle

Tekst og foto: Hanne Nielsen

11. januar gentog ULF Vejle Kreds sidste års succes med nytårstaffel. 31 ULFere deltog og fik dejlig mad fra Restaurant Flammen.

Stemningen var i top, og alle hyggede sig. 2025 skal nok blive et godt år.



Hygge på skinner

Stor interesse for at genoplive de gode gamle dage i Holbæk-kredsen.

25 ULFere fra ULF Holbæk Kreds var i oktober på en herlig tur med Vestsjællands Veterantog fra Høng til Gørlev i strålende solskin.

Toget er fra 1920'erne, og sender passagerne tilbage i tiden.

En rigtig gammeldags billet-kontrollør med kasket og lædertaske kom rundt og klippede billetterne.

ULFerne hyggede sig i cafévognen, hvor man kan købe kage og varme drikke.

Der findes også veteranbaner andre steder i landet. Blandt andet Bryrup-Vrads-banen midt i Jylland og smalsporsbanen på Hjerl Hede.

Flere steder kan man komme på særlige juleture med fin stemning i december. En fed aktivitet i nærheden.



Foto: Morten Løvschall

ULF sælger billetter i Sønderjylland

Tekst: Claus Frederiksen

Foto: Nikolai René Christensen

77 nysgerrige deltagere mødte op til ULF's generalforsamling og infoaften i Klub Syds café i Aabenraa 27. november.

Det blev en forrygende aften med god mad, masser af spændende idéer til fremtidige ULF-aktiviteter og valg af en ny bestyrelse.

ULF Aabenraa Kreds er en meget aktiv kreds, hvor formand Poul Pelle får god hjælp af andre ULFere til at få de mange aktiviteter afviklet.

“Vi arbejder også sammen med de andre ULF-kredse. Til sommer er vi syv kredse, der går sammen om en spejdertur i det fri,” fortæller han.

Deltagerne fik lækker julemad og mandelgaver plus en masse info om, hvad ULF tilbyder sine medlemmer.



Den nyvalgte bestyrelse i ULF Aabenraa Kreds. Fra venstre ses Rasmus Schubert (bestyrelsesmedlem), Nikolai René Christensen (kasserer), Per Lund (suppleant), Dan Eskildsen (bestyrelsesmedlem), Christina Luthje (bestyrelsesmedlem) og Poul Pelle (formand).



Oplev solskinsøen Bornholm

BORNHOLM i august 2025

Tag med ULF Ferie på en 5 dages bustur til hele Danmarks solskinsø - Bornholm. Vi skal opleve Østersøens Perle med de hvide sandstrande, stejle klipper, afvekslende landskaber med store skove og et ferieland, hvor der både er plads til oplevelser og afslapning. Vi skal rundt og se alle de spændende seværdigheder på øen, og får en lokalguide på hele 3 af udflugterne.

Du får rig mulighed for at få oplevet en masse, men samtidig også tid til at udforske på egen hånd og slappe af. Du bestemmer nemlig selv, hvor mange af de planlagte udflugter, som du vil deltage i.

Vi skal bo på Hotel Abildgaard som ligger i den skønne nordbornholmske by Allinge med udsigt til Østersøen. Hotellet har store lækre værelser, swimmingpool i gårdhaven og en lækker restaurant.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: 3. august 2025

Hjemkomst: 8. august 2025

Pris pr. person i dobbeltværelse:

9.800,-

Tillæg for eneværelse 2.200 kr.

Tillæg for eneværelse, hvor du deler badeværelse med en anden ULF gæst 1.300 kr.

OBS! Turen er IKKE egnet for gangbesværede.

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

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Bornholm t/r
- Rundstykke og frokostsandwich i bussen på afrejsedagen
- Overnatning på Hotel Abildgaard
- Halvpension (morgenmad, eftermiddagskaffe + aftensmad) på hotellet
- Udflugter med dansk rejseleder og lokalguide (ex. entréer)
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig på www.ulf-ferie.dk eller send tilmeldingsblanket som du finder på vores hjemmeside.

Depositum på 2.000 kr. betales senest 7 dage efter modtagelse af bekræftelse.

Restbeløb ved dobbeltværelse: 7.800 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 10.000 kr.

Restbeløb ved eneværelse m. delt badeværelse: 9.100 kr.

Restbeløb betales senest d. 15. maj 2025

Tilmeld dig her 



Garn modtages med KYSHÅND



Hej, jeg hedder Annette Hansen. Hvis du har noget garn liggende, som gerne må bruges til et godt formål, vil jeg blive meget glad for at få det. Jeg kan bruge de fleste slags garn; uld, strømpegarn og almindeligt bomuldsgarn.

Kontakt mig her:



*I mange år har Annette Hansen i Odense hækket tæpper til de for tidligt fødte børn på Odense Universitets Hospital (OUH). Nu har hun fundet en ny aftager; Mødrehjælpen i Kongensgade i Odense har bestilt et par kasser fulde af Annettes fine varme tæpper.
"Hvis jeg ikke havde mit håndarbejde, ville jeg jo sidde og se fjernsyn 24/7. Det bliver man skør i hovedet af," forklarer hun smilende.*

ULFere anbefaler

Se “En særlig samtale” på DR1

Formand for Aabenraa Kreds Poul Pelle har selv været med til at interviewe de kendte og sender programmerne sine varmeste anbefalinger:

Hvad har landets statsminister Mette Frederiksen (S) til fælles med Game of Thrones skuespiller Nikolaj Coster-Waldau, sangeren Rasmus Seebach, tidligere landsholdstræner Kasper Hjulmand og en musiker som Thomas Helmig.

SVAR: De er allesammen blevet interviewet af TV Glads journalister i “En særlig samtale”-programmerne.

En særlig samtale vandt Diversitet Prisen og blev højdepunktet ved Ekko Shortlist Awards 2024.

Inspiration fra Frankrig

For der sker noget ganske særligt med samtalen, når journalisterne også deler ud af sig selv, sådan som TV Glads journalister gør i programmerne.

De kan ses på dr.dk, og som programredaktør Lasse Bjørch siger, går spørgsmålene tæt på, men er uden agenda og uden filter.

“Det giver nogle nye, forfriskende, åbne og ærlige svar, som viser nye sider af store danske personligheder, når paraderne lige så stille sænkes,” siger han.

Inspirationen til programmerne kommer fra Frankrig, hvor en gruppe journalister med autisme gennem en år-række har interviewet kendte franskmænd. Heriblandt Frankrigs præsident Emmanuel Macron.

Programmerne bliver rost til skyerne for at vise mennesker fra helt nye sider.

Noget for enhver smag

Uden at røbe for meget kan man i “En særlig samtale” høre Nikolaj Coster-Waldau fortælle, hvordan han først som voksen fandt ud af, hvem hans rigtige far er. Han tog en DNA-test og fik en helt ny familie. Thomas Helmig fortæller så hjerteskerende om sønnen, Hugos, død, at både seere og journalister får vand i øjnene. Rasmus Seebach fortæller om bruddet med sin bror. Mette Frederiksen fortæller om ensomhed og bekymringer, og Kasper Hjulmand kommenterer på at være en lækker steg og om at få en forkert diagnose.

Du skal måske lave et login til dr.dk for at se. Det koster ikke noget.

Har du også noget, du gerne vil anbefale andre ULFere, så skriv eller ring til Claus Frederiksen på ULF-kontoret: claus@ulf.dk eller 75 72 46 88.



Kasper Hjulmand



Thomas Helmig



Rasmus Seebach



Nikolaj Coster-Waldau



Mette Frederiksen

KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

ROSKILDE KALDER

Jeg hedder Grethe, fylder snart 64 år og bor i min egen lejlighed i Roskilde.

Og så søger jeg en god ven – gerne i mit nærområde eller fra hovedstadsområdet, da jeg selv kan bruge offentlig transport.

Det skal være én, som jeg kan tage i biografen med, på handifestival i Roskilde eller på en lille ferie sammen med.

Vi kunne hygge os sammen og drikke kaffe.

Som person er jeg meget kreativ, maler og strikker meget i min fritid.

Jeg er ryger, går med rollator og bruger høreapparat, men mit humør fejler ikke noget.

Jeg håber at høre fra dig og kan kontaktes på **5130 0124**.

KÆRESTE OG VENNER SØGES

Jeg hedder Michael og er 45 år.

Mine interesser er fodbold, computerspil, brætspil, fjernsyn og gode film.

Jeg bor i Heldsted i Randers.

I min fritid kan jeg godt lide at høre musik. Jeg går også til ridning. Jeg er kørestolsbruger.

Helst fra Randers og mellem 35 og 55 år.

Ring eller skriv en sms til mig på **2944 7004**.

Med venlig hilsen Michael Sønderskov

GÅ UD MED MIG

Mit navn er Jens Aksel Wissing, jeg er 50 år og bor i København.

I min fritid kan jeg godt lide at gå ture, gå ud at spise og tage på rejser.

Jeg søger en pige-kæreste på min egen alder.

Du kan ringe til mig på **2370 6857**.

DU SKAL OGSÅ VÆRE KÆRLIG OG OMSORGSFULD

Jeg hedder Michael og er en sød, charmerende og livsglad person med udviklingshæmning, som leder efter en partner.

Jeg er 51 år, og jeg elsker cykelture, musik, god mad og hygge med film.

Jeg er omsorgsfuld og har masser af kærlighed at give.

Derfor søger jeg nu en kvindelig partner, der er tålmodig, venlig og forstående.

En der kan lide at tilbringe tid sammen og nyde de små

glæder i livet. Det er vigtigt for mig, at vi kan grine sammen og støtte hinanden i hverdagen.

Hvis du leder efter et kærligt forhold med en sød og sjov person, kan du bare ringe 2149 9692.

Du kan også skrive et brev og sende det til ULF, Sjællandsgade 32, 7100 Vejle

Husk at skrive **billetmærke 3813** uden på kuverten.

Så sender ULF brevet videre til mig.

INTERESSE I SPORT INGEN HINDRING

Jeg hedder Dennis Sørensen, er 37 år og interesserer mig for bowling, håndbold og byture.

Jeg bor i Viborg og er transkønnet.

Jeg søger en kæreste, der kan være af begge køn og fra hele landet.

Din alder har heller ingen betydning.

Send mig en sms på **2244 2460**.

ER DU OGSÅ GLAD FOR KATTE?

Hej, jeg hedder Martin, er 52 år, og bor i et botilbud for voksne autister i Langå.

Jeg er på udkig efter en sød dame-kæreste.

Mine interesser er sport, bøger, film og DIG.

Jeg er sød, rar, empatisk og hjælpsom. Drikker ikke alkohol og ryger ikke.

Er glad for katte og har selv katten Bella.

Hvis du er nysgerrig, kan du sende mig

en besked på **2447 3387**.

Kærlig hilsen Martin Prang

Bredgade 8 B, 45, 8870 Langå

martinprang551@gmail.com



SØD PIGE SØGES

Jeg hedder Bent, er 69 år gammel og bor i egen bolig i Værløse. Jeg er en stor, flot mand med et lige så stort hjerte, men jeg føler mig lidt ensom.

Derfor søger jeg nu en veninde, der ligesom jeg har lyst til at mødes og gå en tur, spille kort, spise en god middag ude i byen, snakke i telefon og holde hånd, når vi kender hinanden godt.

Tænk du, at det kan være noget, du også har lyst til, så kontakt mig meget gerne.

Hilsen Bent

2169 9110



KÆRESTESIDERNE

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

KOM OG BESØG MIG

Jeg hedder Kurt, og jeg søger en kæreste på mellem 60 og 75 år.

Jeg kunne godt tænke mig besøg i nogle weekender. Vi kunne tage ud og se Aalborg og Nørresundby, og så kunne vi snakke og spise sammen og se, hvor det fører hen.

Jeg er 72 år og jeg bor i lejlighed i Lions Parken i Nørresundby. Tirsdag og onsdag er jeg på Værestedet Perlen i Aalborg.

Jeg håber på at høre fra dig.

Med venlig hilsen Kurt

DIN ALDER ER RET LIGEGYLDIG

Jeg søger en kvindelig kæreste mellem 18 og 75 år.

Mine interesser: Tina Siel og Kandis og Lene Siel koncerter.

Du skal helst komme fra Nordjylland, Midtjylland eller Sjælland.

Mit nummer er **6073 5141**, og jeg tager næsten altid telefonen. Du kan også skrive en sms til mig.

Hilsen Dennis

LAD OS BRYDE ENSOMHEDEN SAMMEN

Hej, hvor er du henne? Du er mellem 30 og 34 år og må meget gerne bo i Brøndbyøster.

Mine interesser er rockabilly-musik, rock n'roll og rejser. Jeg vil ud af ensomheden, for det er ikke sjovt at være alene. Det bedste er at være to.

Ring gerne mellem 14.30 og 15.30 på **4354 8109**.

Erik Hans Theodor Jensen

Ishøj Boulevard 6, st.. 102, 2635 Ishøj

MAND SØGER KVINDELIG KÆRESTE

Jeg hedder Thomas og er 46 år gammel. Jeg bor alene i et rækkehus i Viborg. Til daglig arbejder jeg i en dæk- og metalafdeling. I min fritid går jeg til bowling. Jeg elsker musik, festival og at komme ud at spise. Jeg ryger og drikker ikke.

Jeg søger en sød kæreste på ca. samme alder som mig. Du må meget gerne kontakte mig på 2890 0501 efter kl. 17, hvor jeg har fri.

Eller send mig en **mail: thomasras@hotmail.com**

Håber at høre fra en sød pige.

Mange hilsner Thomas Rasmussen

VIGTIGT om billeder og kontaktinfo i din GRATIS kontaktannonce

HUSK at sende navn, telefonnummer/emailadresse/postadresse/billetmærke sammen med din annonce.

Det skal være nemt at kontakte dig. Ellers kommerannoncen ikke med. F.eks. kan du ikke bare bede folk om at finde dig på Facebook.

Send din annonce til:

ULF
Sjællandsgade 32
7100 Vejle

Hvis du vil være **ANONYM**, kan du bede om at få din annonce bragt med **billetmærke**. Så er det kun ULF, der ved, hvem du er.

Du kan også vælge at sende et **FOTO** med. Billedet skal sendes for sig selv som jpg-fil. Det må **ikke** sættes ind i et andet dokument.

Venlige hilsner og pøj, pøj med din annonce fra redaktionen på ULFnyt



Aktiviteter for ULFere

Sæt kryds i kalenderen og find flere aktiviteter for mennesker med udviklingshandicap på ulf.dk under fanen "aktiviteter"

ALLE KREDSE

Faste online-aktiviteter

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

Husk desuden online-banko sidste mandag i måneden klokken 19-20.

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

Hvis du mangler info om en aktivitet, kan du kontakte din kredsformand (find ham eller hende under fanen KREDSE på ULF's hjemmeside).

KOLDING KREDS

Gratis tur til Glad Zoo

26. april 2025 klokken 10 til 16 er alle interesserede inviteret med på tur til Glad Zoo i Lintrup mellem Kolding og Ribe. Glad Zoo er en zoologisk have med fokus på at beskæftige mennesker med særlige behov.

Der er afgang fra Kulturhus Levisonsvej 22, 6000 Kolding klokken 10. Kredsen har lejet en bus til turen.

Det er gratis at deltage, men man skal selv sørge for enten at tage mad med eller købe noget i Glad Zoos café. Tilmelding senest den 16. april 2025 til Alfred Harry Wolfgang Herden på 4071 6011.

NYE KREDSBESTYRELSE



NY BESTYRELSE I FREDERIKSHAVN KREDS

Lissy Simonsen er ny formand for ULF Frederikshavn Kreds. Og hun glæder sig til at komme i gang med arbejdet. Her ses hun sammen med (fra venstre) tidligere formand/nu bestyrelsesmedlem Poul Frost B. Kjeldsen, kasserer Per Simonsen og bestyrelsesmedlem Henrik Adler Wennerwald.

Maiken Mikkelsen, som også er valgt ind i bestyrelsen, var ikke til stede ved fotograferingen.



ULF LOLLAND-GULDBORGSUND KREDS FIK NY BESTYRELSE I NOVEMBER

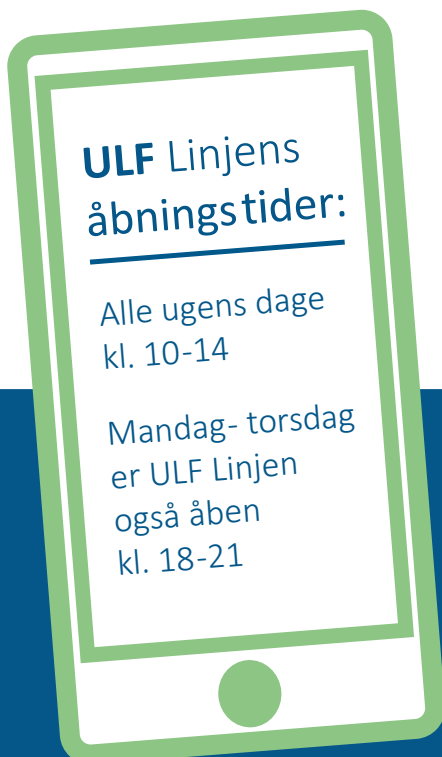
Fra venstre ses Mai-Britt V. Nielsen, Birgitte Marillo (bagerst), Per Biel-Knudsen, Michael Nicki Andersen (bagerst), Margrethe Rasmussen og Allan Friis.

Er der noget, som bekymrer dig, eller vil du bare gerne have en god sludder om løst og fast?

Ring til ULF Linjen 7572 4688

Det er mennesker med udviklingshandicap, der svarer, når du ringer. De forstår dig og er nemme at snakke med.

Det, I snakker om, kommer ikke videre til nogen.



Læs mere på www.ulf.dk

Du behøver ikke at være medlem af ULF for at bruge ULF Linjen, men du skal være fyldt 18 år.