unge for ligeværd

Nr. 3 Juni 2019 17. årgang

- Medlemsblad -

Formand for UFL:
Mette Holm
Tlf.: 23 10 70 08
E-mail: mette_328@hotmail.com

Bladudvalg:
Bente Hegewald, tlf.: 51 21 04 42
Tea Møller Christensen, tlf.: 29 80 86 50
Christian Philips, tlf.: 27 35 54 16
Tina Spliid, tlf.: 22 98 08 86

Landssekretær:
Lena Donkjær Andreasen
E-mail: ufl@ufl-ligevaerd.dk

Redaktør:
Helene Kaas
Tlf.: 21 59 06 58
E-mail: helene@ligevaerd.dk

Sekretariatsleder:
Esben Kullberg
Tlf.: 24 97 27 18
E-mail: esben@ligevaerd.dk

Indlæg til bladet sendes til:
Unge for Ligeværd
Vejlbjergvej 8A
8240 Risskov
E-mail: lena@ligevaerd.dk
Næste nummer af bladet udkommer ca. 1. august. Sidste frist for indlæg er den 10. juni 2019.

Kontakt til UFL:
UFL – Unge for Ligeværd
Vejlbjergvej 8 A, 8240 Risskov
E-mail: ufl@ufl-ligevaerd.dk

Hjemmeside:
www.ligevaerd.dk

Tryk: Jørn Thomsen Elbo A/S
Oplag: 2000 stk.
ISSN: 1603-5801
Forsidefoto: Thy Mors

Formanden har ordet ..... Side 3
Bestyrelsesmedlemmer ..... Side 4
Medlemsstatus pr. 31.12.2018 ..... Side 5
Landsmødet 2019 ..... Side 6
UFL-prisen ..... Side 9
Brætspil om identitetstyveri ..... Side 10
NemID nøgle appen ..... Side 11
Regnskab 2018 ..... Side 12
Nyt fra Aalborg ..... Side 15
Nyt fra Herning, Ikast & Brande ..... Side 16
Nyt fra Rosenholm ..... Side 19
Nyt fra Lillebælt ..... Side 22
Nye på sekretariatet ..... Side 24
Lidt af hvert fra sekretariatet ..... Side 25
Nyt fra Tønder ..... Side 26
Nyt fra Storkøbenhavn ..... Side 28
Net fra Thy Mors ..... Side 30
Idræt & Glæde – sommerhøjskolen 2019 ..... Side 32
Husk at stemme til Folketingsvalget 2019 ..... Side 34
50 års jubilæums reception og fest ..... Side 36
Nyt fra sekretariatet ..... Side 37

DEADLINE:
Næste frist til UFL bladet er 10. juni 2019.

FORMANDEN HAR ORDET...

Kære alle

Så nærmer tiden sig hastigt, hvor vi skal på bestyrelse weekend på Dalum Landbrugsskole.
Det bliver dejligt at mødes til nogle spændende og lærerige dage.

Jeg håber, at i har det godt i klubberne, og vil opfordre jer til at skrive til landsbestyrelsen, hvis i har ønsker til noget, som vi skal drøfte i landsbestyrelsen.

Snart er det sommerferie. God ferie herfra.

Mange hilsner
Formand for UFL, Mette Holm

Bestyrelsesmedlemmer UFL

Formand
Mette Holm
Tlf. 23 10 70 08
Thy/Mors

Næstformand
Jonas Aamand
Tlf. 23 60 55 43
Lillebælt

Kirstine Henningsen
Tlf. 28 78 12 20
8800/Viborg

Isakur Johannesen
Tlf. 41 25 42 25
Sydvest

Minh Quan Hjortlund
Tlf. 21 66 95 72
Hjørring

Bente Hegewald
Tlf. 51 21 04 42
Århus

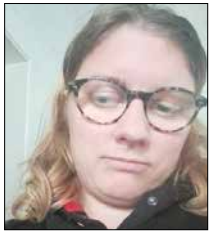
Laust Møller
Tlf. 53 77 24 12
Storkøbenhavn

Tina S. Rasmussen
Tlf. 22 98 08 86
Grenaa

Mette G. Vesterager
Tlf. 20 92 61 20
8800/Viborg

Suppleant
Betina Bundgaard
Tlf. 25730582
Vejle

Suppleant
Pernille
Feldt Poulsen
Roskilde



Suppleant
Tea Møller
Christiansen
Klub 8000C
Tlf. 29 80 86 50

Vejledergruppen: Anette Østergaard, Mette Hansen, Christian Philips og Helle Bagge.

Medlemsstatus pr. 31.12.18

	Aktive under 30 år	Aktive over 30 år	I alt	Støtte-medlemmer	I alt
Ingen klub	0	2	2	33	35
8800/Viborg	48	23	71	3	74
Futura	9	29	38	12	50
Grenå	25	5	30	10	40
HIB	47	8	55	27	82
Hjørring	28	14	42	5	47
Klub 8000C	10	4	14	0	14
Lillebælt	15	13	28	6	34
Odense	6	12	18	4	22
Randers	33	33	66	18	84
Ringkøbing/Skjern	8	2	10	3	13
Rosenholm	36	15	51	3	54
Roskilde	24	5	29	0	29
Storkøbenhavn	39	68	107	30	137
Svendborg	28	8	36	1	37
Sydvest	18	10	28	10	38
Sønderborg	16	13	29	6	35
Thy Mors	28	16	44	5	49
Tønder	12	16	28	12	40
Vejle	8	15	23	16	39
Vestfyn	4	2	6	1	7
Vestjylland	18	50	68	10	78
Vestsjælland	1	18	19	9	28
Ålborg	1	27	28	1	29
Århus	2	27	29	9	38
I alt	**464**	**435**	**899**	**234**	**1133**

Hvert år d. 31. december gør vi status på, hvor mange medlemmer vi er i UFL.
UFL havde d. 31.12.2018 på landsplan 1133 medlemmer - heraf 234 støttemedlemmer.
Ovenfor kan i se, hvordan medlemmerne under & over 30 år fordeler sig.
I kan også se hvor mange støttemedlemmer i har i klubben.

Landsmødet
28. september 2019

Kære UFL'ere
Så nærmer tiden sig til vores årlige UFL landmøde. Landsmødet afholdes igen i år på: Dalum Landbrugsskole, Landbrugsvej 65, 5260 Odense S.
UFL afholder sin årlige generalforsamling denne dag, og vi har igen noget spændende på programmet i løbet af eftermiddagen.
HUSK! Til generalforsamlingen vil vi gerne, at klubberne præsenterer sig selv og fortæller lidt om, hvad der sker i klubberne. I år vil der igen være power point.
Om aftenen er der festmiddag og musik.

- **Husk at udfylde både side 7 og 8**
- **Vi kan ikke garantere, at der er eneværelser og dobbeltværelser nok – så skriv gerne hvem du vil sove sammen med – hvis du har ønsker. Husk – at der også er mulighed for 3-sengsværelser.**
- **Dobbeltværelser og 3-sengsværelser er én seng med én eller to madrasser.**

TILMELDING senest 31. august 2019

PRAKTISKE OPLYSNINGER
vedrørende landsmødet 2019

Igen i år har landsbestyrelsen besluttet, at klubbernes billeder fra årets aktiviteter vises med PowerPoint på storskærm.
I bedes sende 2-3 billeder (min. 500KB) fra jeres arrangementer og ture fra 2018/2019.
Særskilt sender I en kort beskrivelse eller overskrift til hvert billede.
Skriv også hvilke personer, der fortæller til billederne under fremvisningen på generalforsamlingen.
Billederne kan I sende som en vedhæftet fil.
De billeder I sender vedhæftet må IKKE komprimeres til under 500KB.

Send billeder og tekst samt oplysning om "fortællere" til lene@ligevaerd.dk senest fredag, d. 30. august 2019.

I kan allerede nu snakke om, hvilke billeder, I vil vise på generalforsamlingen og aftale hvem, der vil sige noget om billederne.

Vi glæder os til at modtage og se jeres billeder fra aktiviteterne i år.

Med venlig hilsen
Landsbestyrelsen i UFL

Dalum Landbrugsskole ligger ca. 4 km fra Odense centrum
Vi foreslår, at man går på internettet og bruger www.rejseplanen.dk
– hvis man har brug for offentlig transport.
Er man i egen bil – kan man med fordel udskrive en rutebeskrivelse på www.krak.dk
Den nøjagtige adresse er følgende: Landbrugsvej 65, 5260 Odense S

TILMELDING TIL LANDSMØDET

Du kan allerede nu tilmelde dig til landsmødet
ved at udfylde kuponen og sende den til:
UFL, Vejlbjergvej 8A, 8240 Risskov, e-mail: ufl@ufl-ligevaerd.dk

Navn/klub:		Pris	Beløb
Frokost lørdag	Ciabatta bolle med pålæg	1 stk. 35 kr. 2 stk. 70 kr.	
Middag lørdag aften	Festmiddag	225 kr.	
Morgenmad søndag	Morgenmad	45 kr.	
Overnatning i Enkeltværelse	Sengetøj og håndklæde er inkluderet	335 kr.	
Overnatning i Dobbeltværelse	Sengetøj og håndklæde er inkluderet	285 kr.	
Overnatning i 3-sengsværelse	Sengetøj og håndklæde er inkluderet	200 kr.	
Overnatning i Sovesal	HUSK selv at medbringe sovepose+underlag/luftmadras	75 kr.	
		Kr. i alt:	
Jeg ønsker at bo sammen med: (skriv navn og efternavn)			

LANDSMØDET
28. september 2019

Sidste tilmelding er den 31. august 2019

Udfyld kuponen med dit navn og adresse og læg den i en kuvert.
Kan også skannes. Sendes til:
UFL, Vejlbjergvej 8 A, 8240 Risskov
ufl@ufl-ligevaerd.dk

Navn/klub:
Adresse:
Postnr.:
By:
Tlf. eller mobil nr.:
Jeg skal indbetale kr. i alt:
Beløbet skal du indsætte på vores konto nr: Reg: 3627 konto nr.: 4806 195 634

UFL-PRISEN

– uddeles på landsmødet i september 2019

Det er tid at indstille personer, som har gjort eller gør en særlig indsats i UFL til UFL-prisen.
Om personer, som tidligere har modtaget prisen, er der sagt pæne ord som; Aktiv, stor hjælp til arrangementer, altid glad, deltager i alle klubaftner, hjælper gerne udover normale klubaftner, er med til at sørge for transport til arrangementer...

I beslutter selv hvilke ting, det er, i lægger vægt på, når i beslutter hvem i vil indstille til UFL-prisen.I bedes sende et par ord om, hvorfor i indstiller personen, eller ringe til en af personerne nederst på siden og fortælle dem det.

Vi skal bruge oplysninger om personens navn samt hvilken klub han/hun kommer fra. Skriv eller fortæl gerne hvilken betydning personen har for jeres klub, samt hvad personen har gjort for jeres klub.
Sidste frist for at sende indstillingen er d. 19. juni 2019.
De unges indstilling sendes til:
Mette Holm – mette_328@hotmail.com
Vejledernes indstilling sendes til:
Anette Østergaard – anette3014@gmail.com

Brætspil om Identitetstyveri testes i UFL-klubber

Unge For Ligeværd er i fuld gang med at udvikle et læringsbrætspil, hvor medlemmerne i Unge For Ligeværd samt elever på skoler og uddannelsessteder, der er medlem af Ligeværd, støtter hinanden i at fortælle om deres oplevelser med identitetstyveri.

Udviklingsarbejdet

Undervisere fra Ligeværd sider i et udviklingsteam sammen med brætspilsudvikler fra Copenhagen Game Lab. De har i fællesskab udviklet forslag til, hvordan brætspillet om identitetstyveri kunne være. Brætspilsforslaget er blevet testet i UFL-klubberne. Medlemmerne i UFL er eksperter i oplevelsen af spillet. Er brætspillet nemt og sjovt at spillet? Få spillerne fortalt om deres oplevelser med identitetstyven? Finder spillerne ud af hvad de skal gøre hvis de møder en identitetstyv? Efter hver test rettes brætspillet til så det bliver endnu bedre.

Hvor møder unge identitetstyveri?

I løbet af udviklingsarbejdet er det blevet tydeligt, at de unge møder identitetstyveri via:

- Telefonopkald, hvor den som ringer op udgiver sig for at være fra en myndighed.
- Kærester eller venner, som kommer i besiddelse af den unges personlige oplysninger.
- Venskaber på sociale medier
- Falske links i mails eller konkurrencer, hvor der skal indtastes personlige oplysninger.

Hele udviklingsarbejdet er færdigt til november. Spillet kommet ud til alle UFL-klubber.

Få NemID på din smartphone med NemID nøgle appen

Nøgleappen er en sikker løsning, som du kan have lige ved hånden på din smartphone. Dit nøglekort virker stadig, når du får NemID nøgleappen. Derfor kan du stadig bruge dit nøglekort, hvis din smartphone eller tablet eksempelvis løber tør for strøm.

Nøgleappen er nem at bruge
Når du har installeret NemID Nøgleappen, kan du bruge den, når du vil logge på hjemmesider og apps hvor du skal brueg NemID. Du bruger dit NemID bruger-id og adgangskode, som du plejer. I stedet for at bruge den sekscifrede kode fra nøglekortet, sender du i stedet en anmodning til din smartphone eller tablet. Den skal du derefter godkende, og så er du logget ind med NemID.

Nøgleappen kan bruges de samme steder, du bruger dit NemID nøglekort
Det gælder for eksempel, når du logger på Borger.dk, Digital Post, netbank, eller skat.dk.

Når du bruger nøgleappen skal du ikke længere indtaste den sekscifrede kode fra nøglekortet, og du er ikke afhængig af at have dit NemID nøglekort med dig.

På digisafe.dk/vejledningsfilm kan du se, hvordan du henter nøgleappen: "Hvordan man henter NemID nøgleapp"
Du kan også hente digitaliseringsstyrelsens folder "Kom god i gang med nøgleapp": digst.dk/media/18747/kom-godt-igang-med-nemid-noegleapp-digital.pdf

Illustration fra digitaliseringsstyrelsens folder "Kom god i gang med nøgleapp"

REGNSKAB 2018

Nedenfor finder i det regnskab som vores revisor har gennemgået og revideret. Regnskabet bliver gennemgået på UFL´s landsbestyrelsesmøde, hvor vi sammenligner tallene i regnskabet med budgettet/forventningerne for 2018. Årets resultat for 2018 udviser et overskud på kr. 951, hvilket er kr. 114.255 bedre end resultatet i 2017.
Der var budgetteret med et underskud i 2018, og på baggrund heraf anses årets resultat for tilfredsstillende.

Indtægter:
Vi har haft kr. 240.626 mindre i indtægt i forhold til 2017.
På kontingenter er der kr. 5.446 mindre i indtægt. Vi har fået flere støttemedlemmer, men en nedgang i aktive medlemmer.
I tilskud fra DUF har vi fået en større bevilling på kr. 51.277.
Annoncesalg er kr. 15.445 mindre.
På projekterne har vi fået 311.332 mindre i indtægt, hvilket skyldes at flere projekter er afsluttet i løbet af 2018.

Udgifter:
Tjenesteydelser: Vi har én indtægt på i alt kr. 68.088 mod udgifter i alt kr. 260.416 i 2017. Regnskabsopstillingen i 2018 er anderledes end i 2017, hvilket betyder, at man ikke kan sammenligne de to tal.
I 2018 har vi haft projekter, der har gjort at vi har kunnet holde udgifter til honorar/timer og aktiviteter som bestyrelsesweekend, landsmøde og kreativkursus nede.
Udgiften til trykning/forsendelse af medlemsblad er kr. 13.818 større end i 2017.
Administrationsomkostninger er steget med kr. 214.233. Dette skyldes ændringen i regnskabsopstillingen som gør at man ikke kan sammenligne de to tal. Det betyder, at der i posten administrationsomkostninger er udgifter til honorar/timer.
Vores medlemstal er pr. 31/12-18 opgjort til 1.133 medlemmer. Med 464 DUF-medlemmer under 30 år og 435 over 30 år samt 234 støttemedlemmer. Pr. 31/12-17 var medlemstallet 1184 med 479 UDF-medlemmer under 30 år og 465 over 30 år samt 240 støttemedlemmer.

RESULTATOPGØRELSE 2018

	2018	2017
Indtægter	1.731.991	1.972.617
Projekter	-926.439	-1.237.771
Mødeaktiviteter	-148.567	-91.663
Tjenesteydelser	68.088	-260.415
Medlemsblad	-179.859	-166.043
Administrationsomkostninger	-544.263	-330.030
Årets resultat	**951**	**-113.304**

BALANCE 2018

Aktiver	2018	2017
Andre tilgodehavender	152.319	26.967
Mellemregning Ligeværd	175.399	
Tilgodehavender i alt	**327.718**	**26.967**
Likvide beholdninger	120.504	314.907
Omsætningsaktiver i alt	**448.222**	**341.874**
Aktiver i alt	**448.222**	**341.874**
Passiver		
Egenkapital primo	200.029	313.334
Overført overskud / underskud	951	-113.304
Egenkapital	**200.980**	**200.029**
Leverandør af tjenesteydelser	247.242	141.845
Kortfristede gældsforpligtigelser	**247.242**	**141.845**
Gældsforpligtigelser i alt	**247.242**	**141.845**
Passiver i alt	**448.222**	**341.874**

Randers Bo- og Erhvervstræning er helhedsorienterede og individuelle revalideringsforløb, til unge med særlige behov.

Uddannelse, bo og erhvervstræning forenes med oplevelser, udfordringer og samvær.

Vi råder over 25 moderne, 1 og 2 værelses lejligheder, bynært placeret i forbindelse med bokollegierne i Adelgade og Vestergade.

Randers Bo- og Erhvervstræning er en del af foreningen Jysk Børneforsorg/fredehjem. www.jyskborneforsorg.dk

www.boogerhvervstraening.dk

RANDERS BO & ERHVERVSTRÆNING

Adelgade 12 // 8900 Randers // tlf 8640 5544 & fax 8640 5749 // mail@boogerhvervstraening.dk // www.boogerhvervstraening.dk

NYT FRA AALBORG

FOREDRAG

– Husk altid at fokusere på det, du kan i stedet for det, du ikke kan.

Den 9. april 2019 havde UFL Aalborg besøg af Per Mørk, som er ung spastiker. Han fortalte om livet som spastiker og udfordringer ved det. Han oplevede både opture og nedture i hans liv, men fik et vendepunkt i livet med sporten. Han kom på bl.a. på spastikerlandshold i fodbold og bordtennis, hvor han på nuværende tidspunkt er træner i disse to discipliner. Livet på specialskoler med rigtige mange praktiske opgaver gav ham mange nedture – fik aldrig en eksamen. Ingen eksamen betyder normalt ingen jobs, men Per har arbejde på en specialskole. Han indledte foredraget med at man godt kunne få et familieliv alligevel, når man har født med en form for handicap. Hans familieliv består i dag af en kæreste og to dejlige bonusbørn.

NYT FRA HERNING, IKAST & BRANDE

Vi har først i marts måned afholdt generalforsamling med et meget flot fremmøde. Bagefter var der fastelavnsboller til alle.

Efter ønske fra flere af vores medlemmer, der hver især har oplevet kræft iblandt de nærmeste, havde vi planlagt en aften med Kræftens bekæmpelse. De måtte desværre melde fra. Det er derfor rigtig heldigt, at vi har Palle, der er læge som kunne fortælle om de forskellige kræftformer.

Sidst i april havde vi lagkageløb. Løbet blev afholdt i skolegården, heldigvis var det en lun aften, så det var rigtig sjovt.

NYT FRA HERNING, IKAST & BRANDE

NYT FRA ROSENHOLM

D. 27. februar holdt vi generalforsamling, formanden (Henrik) startede med at fortælle om formandens beretning. Vi fik 3 nye suppleanter i bestyrelsen, som i kan se på hjemmesiden.
Onsdag først i marts havde vi fastelavn sammen med Aarhus klubberne. En rigtig hyggelig aften.
En våd lørdag i marts, var vi på tur til Naturhistorisk Museum for at se Udstillingen om Troels Kløvedal (Frihedens værksted). Den helt rigtig dag at gå på Museum, da det regnede meget den dag.
Vi startede med at se nogle af de andre udstillinger først. Inden vi gik op for at se udstillingen om Troels Kløvedal, spiste vi alle sammen frokost i kælderen.
Christian skrev i gæstebogen på Frihedens værksted.
Midt i marts havde vi fælles madlavning

NYT FRA ROSENHOLM

(Wok). Henrik havde sørget for at alle fik en opgave.
Nogle ordnede grøntsager, andre dækkede bord, og de sidste vaskede op.
På billedet hjælper Julie Bjørn.
Onsdag d. 4. april, så vi filmen Hvidsten gruppen, inden vi om lørdagen tog til Hvidsten kro.
Lørdag startede vi dagen med en tur rundt i Hornslet, hvor Randi fortalte om den lokale modstandsbevægelse. Lidt uden for Randers havde vi et stop, hvor vi fik kaffe og kage, inden turen gik videre til Hvidsten Kro, hvor der var 4, der skulle prøve deres berømte æggekage.
Dagen sluttede af med is på Grønvang i Randers.
10. april havde vi foredrag ved Ole S. Hansen (sider i byrådet Syddjurs) Han fortalte om, hvordan det er at komme i byrådet.
1. maj skal vi have et foredrag Ved Torben Langballe om arbejdernes internationale kampdag, hvor han fortæller hvorfor vi holder 1. maj.
Når i læser bladet, har vi været på aktiv weekendtur til Rønbjerg feriecenter fra 3.-5. maj.
Billederne kan ses på vores hjemmeside

Skrevet af Michael

Se flere billeder og video klip på hjemmesiden. Scan QR koden eller gå ind på ufl-rosenholm.dk

NYT FRA LILLEBÆLT

På et af billederne ser i vores nye bestyrelse efter generalforsamlingen i marts – selvom de griner meget på billedet, er de ret effektive ☺.

VI havde påskefrokost i klubben – og maden den laver vi selvfølgelig selv. Det var igen en hyggelig aften og vi havde god opbakning fra store og små, selvom mange var taget hjem på påskeferie.

Første maj var der planlagt samarbejdsøvelser. Det kræver at man kan holde tungen lige i munden, tænker sig godt om og vigtigst af alt, at vi kan grine af os selv og har det sjovt sammen.

Skum
bamse

FLORIDA

NY PÅ SEKRETARIATET

Kære UFL'er

Mit navn er Mie, jeg er startet som projektassistent i Ligeværd.

Nogle af jer kender mig. Jeg var nemlig med på bestyrelsesweekenden sidste år, hvor jeg lavede inden- og udendørs aktiviteter med jer.

På den kommende bestyrelsesweekend d. 21-23. juni, vil jeg endnu en gang lave inden- og udendørsaktiviteter med jer, det glæder jeg mig til.

På landsmødet kommer jeg til at møde alle jer, jeg endnu ikke kender, det ser jeg frem til. I kan sende mig en mail på mie@ligevaerd.dk og ringe til mig på mobil nr. 20 48 85 70.

Mange hilsner
Mie

Kære UFL'er

Mit navn er Helene, og jeg er startet som kommunikationsmedarbejder i Ligeværd.

Jeg skal arbejde med en masse forskellige opgaver, der har med kommunikation at gøre. Det vil sige hjemmeside, nyhedsbrev, Facebook, invitationer og Ligeværd bladet.

Det bliver også mig, der fremover skal stå for at hjælpe jer med at lave UFL-bladet. Det glæder jeg mig meget til.

Jeg glæder mig også til at møde jer i forskellige sammenhænge og lære jer bedre at kende.

I kan sende en mail til mig på helene@ligevaerd.dk og ringe til mig på 21 59 06 58.

God sommer.

Smilende hilsner fra
Helene

LIDT AF HVERT FRA SEKRETARIATET

- Landsbestyrelsen anbefaler alle klubber at melde sig ind i frivillig centret i jeres by. Det er besluttet, at udgiften hertil dækkes af UFL landsorganisation. På frivillig centret kan man få hjælp til §18 og PUF ansøgninger. Har i behov for frivillige i klubben, har de ofte en database, hvor de kan sprede budskabet.

- Husker i, at vi i fællesskab har samlet relevant materiale til DREJEBOGEN. Vi håber, at i har glæde af bogen. Husk! Hvis i mangler oplysninger i bogen, kan der være andre som har samme behov. I må derfor gerne skrive til os, hvis i tænker, at vi kan lave materiale, der kan kvalificere bogen.

- I er altid meget velkomne til at skrive til landsbestyrelsen. Landsbestyrelsen behandler gerne de ting som i sender ind. Landsbestyrelsen mødes 3 gange om året på sekretariatet i Risskov til møder.

- Når medlemmer skrifter adresse, er det vigtigt at give besked på sekretariatet. Det er også vigtigt, at de unge der kommer i klubben, er oprettet som medlemmer. I vil i løbet af året modtage medlemslister fra bogholderiet og derved kunne se, om de unge er registreret.

- Man kan tilmelde sig UFL via hjemmesiden. Det kan ske via dette link: https://www.ligevaerd.dk/bliv-medlem/unge-for-ligevaerd-medlem/

- UFL-bladet bliver bedre jo flere klubber, der skriver! I UFL-klubberne er der mange spændende arrangementer i løbet af året. Når i skriver til bladet og sender fotos er i med til at inspirere andre klubber. Det kan være en god idé på forhånd at vælge 1-2 medlemmer der har ansvar for at skrive og tage fotos.

- Flere klubber bruger noget af tiden på en klubaften til at læse referatet fra UFL's landsbestyrelses møder. Ønsker i at modtage referatet fra møderne, er i velkomne til at skrive til sekretariatet, så vil i modtage det efterfølgende.

- I øjeblikket udvikler UFL i samarbejde med Ligeværds skoler og uddannelsessteder 2 brætspil. Det ene handler om at undgå at blive udsat for identitetstyveri og f.eks. blive franarret sine personlige oplysninger. Det andet handler om at mindske risikoen for ensomhed. Når spillene er færdige, vil hver klub modtage et eksemplar.

NYT FRA TØNDER

I løbet af vinteren har vi lært noget så vigtigt, som at kunne yde førstehjælp og derved forhåbentlig kan redde liv, hvis vi uheldigvis kommer forbi et ulykkessted. Selvom mange af os har lært noget førstehjælp engang, er det altid godt at få det genopfrisket, da der hele tiden kommer ny viden og nye metoder til at give førstehjælp. Alle deltagere bestod kursuset og fik et bevis.

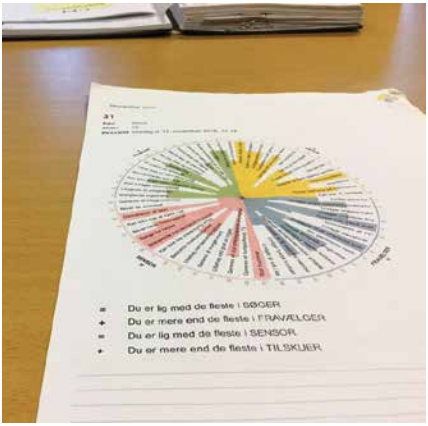
Onsdag d. 4. marts havde vi igen en hyggelig fastelavnsfest hos Maj og Bjarne, hvor Maj og Bjarne havde lagt stue til. De havde sørget for at der var pitabrød til alle. Efter spisningen slog vi katten af tønden, hvor vi fik et smukt kattedronning og kattekonge par, som i år blev bestod af Kim, der blev kattedronning, og Søren der blev kattekonge. Der var selvfølgelig også fastelavnsboller og slikposer til alle.

Onsdag d. 3. april var vi nede i Flensborg og spise på en kinesik restaurant, hvor der var buffet med masser af lækker mad og god betjening. Alle blev godt mætte og havde en skøn aften, hvor UFL Tønders „egen" tryllekunstner selvfølgelig var blevet inviteret med, men heldigvis fik han ikke tryllet alt den lækre mad væk

Onsdag d. 10. april holdt vores „egen" Ole et super godt foredrag om hans op- og nedture, som vi alle oplever, men hvor er det sejt, at du tør at dele det med os, og sikke mange gode billeder du havde med. Der var selvfølgelig kaffe, og i dagens anledning var der sneget sig påskeflødeboller ind på bordet.

Onsdag inden påske havde vi påskefrokost, hvor påskeharen havde fundet vej til klubben. så der var en påskepose til de artige, og en is til dem, der var så søde, at de ikke behøvede noget sukker.

Onsdag d. 24/4 var der en flok ude at spille Lasergame, hvor det ikke gik for stille af sig, når det handler om at „dræbe" modstanderen uden selv at blive ramt.



NYT FRA STORKØBENHAVN

Her i UFL Storkøbenhavn sker der lidt af hvert.

Vi har her op til folketingsvalget haft besøg af nogle politikere, der stiller op til folketinget. Vi kunne spørge ind til, hvad de står for, og hvad de vil gøre for folk som os, hvis de bliver valgt ind.

Vi har haft besøg af en Seksualvejleder, der fortalte os lidt om seksualitet og parforhold, det var rigtig spændende og der var mange fremmødte i klubben.

Vi har også haft et par almindelige klubaftner, hvor vi bare har hygget os.

D. 2. maj havde vi vores årlige Generalforsamling, hvor der også blev holdt valg til vores bestyrelse. Vi hilse nye og gamle velkomne og håber på et godt år.

Husk i kan altid se mere inde på www.ufl-storkobenhavn.dk

Mange hilsner
UFL Storkøbenhavn

STILLE
MASKSIN

LIGEVÆRD

NYT FRA THY/MORS

Vi har haft besøg af Gerda Bruun som bla. er uddannet inden for sundhed og ernæring. Hun snakkede om, hvordan man er god ved og passer på sin krop. Hun snakkede også om selvtillid/selvværd.

Vi havde en hyggelig koloni på Rønbjerg feriecenter. Vi hyggede med hinanden og brugte de mange aktiviteter, som der er på stedet. Inden vi skulle afsted, lavede vi på en klubaften nogle regler om, hvordan vi gerne vil have, at vi skulle være overfor hinanden. Spændende om de er blevet overholdt :)

Hilsen UFL Thy/Mors

IDRÆT & GLÆDE

SOMMERHØJSKOLE 2019

PRAKTISKE INFORMATIONER
Søndag d. 28. juli kl. 14.00 til
lørdag d. 3. august kl. 14.00

PRIS PR. PERSON:
Inkl. undervisning, en t-shirt, kost og logi i dobbeltværelse.

Voksen:	3.995,- kr.
Merpris for enkeltværelse:	500,- kr.

ALDER:
Alle deltagere skal være fyldt 17,5 år ved kursusstart.

Idræt & Glæde er for alle
- også for unge med særlige behov.

Idræt & Glæde er udviklet i samarbejde med foreningen Ligeværd.

Tilmelding på mail: ihaa@ihaarhus.dk eller tlf.: 86 21 38 00

28. JULI - 3. AUGUST 2019

IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS

IDRÆT & GLÆDE

Søndag d. 28/7	Mandag d.29/7	Tirsdag d.30/7	Onsdag d.31/7	Torsdag d.1/8	Fredag d. 2/8	Lørdag d. 3/8
	Kl.6:30 Morgenpuls	Kl.6:30 Morgenpuls	Kl.6:30 Morgenpuls	Kl.6:30 Morgenpuls	Kl.6:30 Morgenpuls	Kl.6:30 Morgenpuls
	Kl.7:15 Morgenmad	Kl.7:15 Morgenmad	Kl.7:15 Morgenmad	Kl.7:15 Morgenmad	Kl.7:15 Morgenmad	Kl.8:00 Morgenmad
	Kl.8:30 Morgensamling	Kl.8:30 Morgensamling	Kl.8:30 Morgensamling	Kl.8:30 Morgensamling	Kl.8:30 Morgensamling	Kl. 9:00 Morgensamling
	Kl.9:15-11:45 Idrætsaktiviteter	Kl.9:15-11:45 Idrætsaktiviteter	Kl.9:15-17:30 På kulturtur i Aarhus	Kl.9:15-11:45 Idrætsaktiviteter	Kl.9:15-11:45 "De alternative olympiske lege"	Kl.9:15-11:45 Lørdagsløjer: Højskolens mange muligheder
	Kl.12:00 Frokost	Kl.12:00 Frokost		Kl.12:00 Frokost	Kl.12:00 Frokost	Kl.12:00 Frokost
Fra kl.14:00 Indkvartering - forfriskninger og kaffe	Kl.13:30-15:45 Naturen som legeplads: Vand, luft, smil	Kl.13:30-15:45 Bevægelse og motorik i Springcenter Aarhus		Kl.13:30-15:45 Kultur- og Idrætskampe	Kl.13:30-15:45 "De alternative olympiske lege"	Kl.12:30-14:00 Ugen der gik med fællessang og på gensyn
Kl.15:15-17:15 Sjove idrætslege med tryghed, udfordring og drømme	Kl.16:30-17:30 Tilbudsaktiviteter	Kl.16:30-17:30 Tilbudsaktiviteter		Kl.16:30-17:30 Tilbudsaktiviteter		
Kl.18:00 Middag	Kl.18:00 Middag	Kl.18:00 Middag	Kl.18:00 Middag	Kl.18:00 Middag	Kl.18:00 Middag	
Kl.19:15 "De alternative olympiske lege"	Kl.19:30 Bålaften med historie og sang	Kl.19:30 Kreativ aften	Kl.19:30 Fantastiske fortællinger	Kl.19:30 Livecafe	Kl.19:30 Festaften	
Kl.21:00 Aftenskaffe	Kl.21:00 Aftenskaffe	Kl.21:00 Aftenskaffe	Kl.21:00 Aftenskaffe	Kl.21:00 Aftenskaffe		

*Forbehold for forbedringer

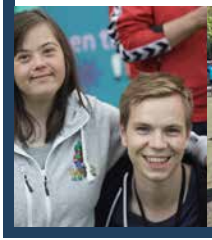
IDRÆTSAKTIVITETER

OPLEVELSE, PULS OG UDFORDRING

- Boldspil
- Svømmehal
- Mountainbikes
- Fitness
- Dans
- Udfordringsaktiviteter

TILBUDSAKTIVITETER

- "Multismart" - kreativt værksted
- Historiefortælling
- Yoga og afslapning
- Boldspil



Husk at stemme til Folketingsvalg 2019

Folketingsvalg 2019: Hvorfor og hvordan?

Fakta
I Danmark afholdes der folketingsvalg hvert fjerde år. Det er Statsministeren, der udskriver folketingsvalg. Det første folketingsvalg blev holdt d. 4. december 1849. Sidste gang der blev holdt folketingsvalg, var d. 18. juni 2015 og d. 5. juni i år (2019) afholdes det igen. Et folketingsvalg er den afstemning hvor vi vælger de politikere som kommer til at sidde på Christiansborg i København. Folketingspolitikerne kan komme med forslag til nye lov og ændringer af de love vi allerede har i Danmark. Når alle stemmerne er talt sammen, ved man hvilke politikere der er i folketinget. Så skal man finde en statsminister og danne en regering. Statsministeren er regeringens chef. Regeringen laver Danmarks love, men alle politikerne i folketinget skal stemme om de vil have lovene. Politikerne sidder i folketinget indtil næste folketingsvalg, hvor vi igen kan stemme på dem.

Hvem kan stemme?
Man kan stemme hvis man er minimum 18 år og dansk statsborger.

Hvorfor skal jeg stemme?
Du kan bruge din stemme til at få politikere i folketinget, som kæmper for ligeværdighed i skoler, på ungdomsuddannelser, på jobmarkedet, på boligområdet og indenfor sociale aktiviteter og fritidsliv.

Hvordan stemmer jeg?
1. Alle som må stemme til valget får et valgkort med posten senest 5 dage før valget.
2. d. 5. juni, i det tidsrum som står på kortet, går du til dit valgsted, som også står på kortet.
3. Når du kommer til dit valgsted går du til det valgbord, som står på dit valgkort.
4. Hos dit valgbord kan du bytte dit valgkort til en stemmeseddel, hvor alle partier og deres politikere som stiller op til valget, står på.
5. Med din stemmeseddel i hånden går du ind i en stemmeboks.
6. Når du er i stemmeboksen, ligger der en blyant, som du skal bruge til at sætte et X (og kun 'et X) til venstre for det parti eller den person du vil stemme på.
7. Når du har sat dit kryds, folder du din stemmeseddel sammen, går ud af stemmeboksen, og putter din stemmeseddel i en af de kasser til stemmesedler, som står udenfor din boks.
8. Sådan, nu har du stemt til Folketingsvalget.

Kan jeg få hjælp til at stemme?
Ja! Hvis du har ret til at stemme, så har du også ret til at få hjælp, hvis det er nødvendigt.

Hvis du ikke kan stemme på valgdagen
Du kan brevstemme, før valget, hvis du er forhindret i at stemme på valgdagen d. 5. juni. Brevstemmer kan afgives fra d. 5. maj – 1. juni 2019. Spørg din kommune, for at få at vide, hvor du kan brevstemme.

Hvis du vil stemme på valgdagen, men har brug for hjælp
Der er mulighed for mange slags hjælp. Som loven er nu (ifølge Økonomi og Indenrigsministeriets hjemmeside), så kan du f.eks. få hjælp til at læse stemmesedlen op, og hjælp til at sætte dit kryds.
Du har også ret til selv at vælge, hvem der skal give dig den hjælp. Hvis du ikke selv har en hjælper med, så har du også ret til at få hjælp af valgstedets personale.

Spørg ved valgbordet, hvordan du skal gøre, hvis du skal have hjælp.

50 LIGEVÆRD

JUBILÆUMS reception og fest

Fredag d. 2. august holder Ligeværd 50-års Jubilæum.

Derfor vil vi gerne invitere jer til jubilæumsreception og efterfølgende fest.
Så vi sammen kan hylde arbejdet for ligeværdighed.

Idrætshøjskolen Aarhus, Vejlby Centervej 53, 8240 Risskov kl. 13.00.

Jubilæumsreceptionen kl. 13.00 - 17.00

Her vil der være taler, underholdning og spisning.

Jubilæumsfest kl. 18.00

Om aftenen vil der være middag og fest for UFL'er og unge
som har deltaget på sommerhøjskolen Idræt & Glæde.

Der er mulighed for overnatning på idrætshøjskolen Aarhus.
Det koster 200kr for dobbeltværelse pr. ung
og 400kr for enkeltværelse pr. ung.

Tilmeld jer ved at kontakte Mie Skrædderdal
på mail mie@ligevaerd.dk eller telefon: 20 48 85 70.
Ved tilmelding skal I oplyse jeres navn, mailadresse,
UFL-klub og om I ønsker dobbelt eller enkeltværelse.
Send tilmelding klubvis.
Sidste tilmelding d. 15. juni 2019.

Vi glæder os til at se jer.

Det er **GRATIS**
HUSK at du skal tilmelde dig!

NYT FRA SEKRETARIATET

KÆRE UFL'ER

Snart er det tid at tilmelde sig til **Landsmødet**.
Vi vil gerne opfordre jer til at sende tilmeldinger og indbetalinger samlet for jeres klub. Dette vil spare sekretariatet for meget arbejde. Dem som ikke kommer i én klub, skal naturligvis sende tilmelding og indbetaling selv.
På den måde kan vi også bedre sikre os, at alle der har lyst til at deltage får og bliver opmærksomme på tilbuddet. Vi håber, at det kan lade sig gøre.
De oplysninger som vi har brug for, er de samme, som i ville skulle udfylde på tilmeldingsblanketten i bladet. Nu vil det bare være klubvis, at i sender oplysningerne til os.
I må meget gerne sende en mail til else-marie@ligevaerd.dk

I starten af året sender vi **opkrævninger** ud vedrørende **kontingent for 2019**. Mange af jer har tilmeldt overførslen ved betalingsservice. Det betyder, at pengene bliver overført til rette tid og med det rigtige beløb. Det er nemt for jer og det er også nemt for sekretariatet i Ligeværd.
Hvis det er svært at bruge netbank eller at holde styr på budgettet, så kan det være en stor hjælp at tilmelde kontingentbetalingen hos betalingsservice. Det i gør er at henvende jer til jeres egen bank. I skal medbringe det brev som er udsendt, hvor der er et girokort forneden. Så skal i bede banken om at oprette betalingen på betalingsservice.
Hvis i på et tidspunkt ikke længere ønsker at være medlem, kan i altid få banken til at hjælpe med at slette overførslen igen.

Vi oplever, at mange af jer ikke modtager **UFL-bladet** i jeres postkasse. I ringer ind og selvom vi har den rigtige adresse til jer, sker det alligevel at bladet ikke når frem. Det problem har været stigende de sidste måneder, og vi oplever at medlemmer fra hele landet generelt oplever den samme udfordring.
Ligeværd bladet er ved at blive ændret og i den forbindelse skifter vi også leverandør, så bladet vil blive omdelt af et andet firma. Det arbejder vi på også kan komme til at ske med UFL-bladet. Det er naturligvis ikke tilfredsstillende at betale for noget, som man reelt set ikke får.
Vi ser frem til at der fra august kan ske en forbedring, og at i ikke vil opleve at bladet ikke når frem.

Mange hilsner
Else-Marie

UNGE FOR LIGEVÆRD-KLUBBER I DANMARK. Find DIN klub...

1 **UFL – Aalborg**
Formand: Daniel Jørgensen, 30 42 20 91

2 **UFL – Aarhus**
Formand: Bente Hegewald, 51 21 04 42
Kurt Andersen, 29 86 86 19

3 **UFL – 8000c Aarhus**
Formand: Rasmus Køhler, 21 15 41 50
mail: ufl.klub8000c@gmail.com

4 **UFL – Klub Futura – Sydsjælland**
Formand: Mette Fangel, 28 23 52 23
Helle Frederiksen
Klubsted: Næstved

5 **UFL – Grenaa**
Formand: Tina Spliid Rasmussen, 22 98 08 86
Annette Nielsen, 61 78 51 24

6 **UFL – Herning, Ikast-Brande**
Formand: Anders Lauridsen, 50 59 58 96
Inge Marie Winther Nielsen, 26 20 61 84

7 **UFL – Hjørring**
Formand: Jeanette Christensen, 27 29 67 45
Tinna Jensen, 30 85 86 91

8 **UFL – Lillebælt**
Formand: Michael Ø. Nielsen, 28 77 66 83
Elisabeth Paaske, 28 49 73 08
Lars Elkjær, 30 72 10 09
Dorte Sivertsen, 30 26 41 97

9 **UFL – 8800/Viborg**
Formand: Rasmus Vestager, 22 42 64 31
Kirsten Fabian, 20 49 00 25
Kim Erfurt, 24 63 10 75
www.ufl-8800.dk

11 **UFL – Randers**
Formand: Martin Worm, 28 79 16 32
Kim Blach, 21 42 82 16

12 **UFL – Rosenholm**
Formand: Henrik Tolstrup Jensen, 22 47 92 77
Bodil Lange, 21 42 80 88
www.ufl-rosenholm.dk

13 **UFL – Storkøbenhavn**
Formand: Mike L. Græse, 23 46 96 65
Christian Philips, 27 35 54 16
www.ufl-storkobenhavn.dk
Klubsted: Brøndby

14 **UFL – Sydvest**
Formand: Morten Smidt, 51 89 25 36
Lene Sørensen, 27 65 98 63
Klubsted: Esbjerg

15 **UFL – Sønderborg**
Formand: Jeannet Jensen, 61 70 83 16
Vejleder: Sebastian Troels, 29 88 99 34
www.ufl-soenderborg.dk

16 **UFL – Thy/Mors**
Formand: Pernille Bendtsen, 27 59 56 81
Anette Østergaard, 26 50 62 44
Klubsted: Thisted

17 **UFL – Tønder**
Formand: Randi Petersen, 71 72 98 77
Solveig Harboe, 23 84 68 11

18 **UFL – Vejle**
Formand: Daniel Dagø, 60 18 85 28
Per Lauritzen, 60 70 88 07
www.uflvejle.dk

19 **UFL – Vestjylland**
Formand: Simon Palm, 22 95 52 13
Tina Wendelboe, 23 31 44 63
www.ufl-vestjylland.dk
Klubsted: Struer

20 **UFL – Vestsjælland**
Formand: Louise Starup Anholm
Inge Jørgensen, 58 26 49 77
Klubsted: Slagelse

21 **UFL – Vestfyn**
Vejleder: Poul Poulsen, 23 30 31 62

22 **UFL – Svendborg**
Formand: Lars Nielsen, 61 31 01 25
Vejleder: Birthe Ramsgaard, 40 33 18 91
www.ufl-svendborg.dk

23 **UFL – Roskilde**
Formand: Pernille F. Poulsen,
pernille.poulsen@live.dk
Vejleder: Gitte Kronbak Nielsen

24 **UFL – Ringkøbing/Skjern**
Vejleder: Lene Laugesen, 20 25 30 66

25 **UFL – Silkeborg**
Formand: Lasse Hansen
Vejleder: Jelva Fiskbæk, 20 45 80 99
jelva@boskolejob.dk

Afs.: UFL, Vejlbjergvej 8A, 8240 Risskov

50 år for ligeværd 1969-2019

50 LIGEVÆRD