UNGE FOR LIGEVÆRD

Et inspirerende og stærkt fællesskab

Nr. 02
2022

Medlemsblad

UNGE FOR LIGEVÆRD

Forkvinde for UFL
Pernille Poulsen, tlf. 25 69 05 16
E-mail: Pernille.poulsen@live.dk

Bladudvalg
Christian Philips, tlf. 27 35 54 16
Minh Quan Hjortlund. tlf. 21 66 95 72
Kasper Hedengran Kristensen,
tlf. 30 74 92 80

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

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

Indlæg til bladet sendes til
Unge for Ligeværd
E-mail: kommunikation@ligevaerd.dk
Næste nummer af bladet udkommer
i midten af juni.

Kontakt til UFL
UFL – Unge for Ligeværd
Vejlbjergvej 8A
8240 Risskov
E-mail: ufl@ufl-ligevaerd.dk
Tlf. 86 20 85 70

Hjemmeside
www.ligevaerd.dk

Design og tryk
Mediegruppen as
Jørn Thomsen Elbo

Oplag
1500 stk.

ISSN
1603-5801

FSC www.fsc.org MIX Papir fra ansvarlige kilder FSC® C010493

NORDISK MILJØMÆRKNING Svanemærket tryksag 5041-0826

Indhold

03 Forkvinden har ordet
04 Bestyrelsesmedlemmer
05 Bladet i 2022
06 På vej mod en ny seniorforening i Ligeværd
08 Landsmødet 2022
12 UFL-PRISEN
13 Hvor mange medlemmer har din klub?
14 Ny klub i Aalborg
17 Nyt projekt skal få flere unge med i UFL
18 En oplevelse jeg ikke glemmer
20 Nyt fra Sydvest
22 Nyt fra Tønder
23 Nyt fra Aalborg
24 Nyt fra Lillebælt
26 Nyt fra Rosenholm
28 Nyt fra Svendborg
31 Nyt fra Thy/Mors
32 Nyt fra Storkøbenhavn
34 Nyt fra Herning Ikast-Brande
36 Betaling af medlemskab
38 UFL-klubber i Danmark
40 Rådgivning

Deadline

Fristen til juni-bladet er mandag den 2. maj 2022. Materialet skal sendes til kommunikation@ligevaerd.dk

Forkvinden har ordet

Hej alle UFL'er

Det er snart påske, og vores klubber er atter i gang igen. I er sikkert alle ved at gøre klar til og komme ud og hygge i det gode vejr.

Først vil jeg gerne sige tak til alle jer som deltog i weekenden d. 18.-19. marts på Dalum. Det var dejligt at se hvor engagerede I var i projektet.

Nu ser vi frem til næste gang d. 29.-30. april, hvor vi skal arbejde videre med Trygfondens projekt. (Læs mere på side 17)

De bedste hilsner
Pernille Poulsen, forkvinde for UFL

↑
Jeg ønsker alle en god læsning

Bestyrelses-medlemmer UFL

Vejledergruppen:

Anette Østergaard, Christian Philips
og Mette Hansen (orlov)

Forkvinde
Pernille Feldt Poulsen
Vestjylland
Tlf. 25 69 05 16

Næstformand
Isakur Johannessen
Sydvest
Tlf. 41 25 42 25

Kirstine Henningsen
8800/Viborg
Tlf. 28 78 12 20

Daniel Dagø
Vejle
Tlf. 60 16 85 28

Minh Quan Hjortlund
Hjørring
Tlf. 21 66 95 72

Laust Møller
Storkøbenhavn
Tlf. 53 77 24 12

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

Mette Holm
Thy/Mors
Tlf. 23 10 70 08

Kasper Hedengran
Christensen
Roskilde
Tlf. 30 74 92 80

Suppleant
Randi Petersen
Tønder
Tlf: 71 72 98 77

Suppleant
Carsten Kock
Sønderborg

Suppleant
Thomas Endt
Herning Ikast-Brande

UFL-bladet i 2022

Deadline for materiale til juni-bladet er
2. maj 2022

August-bladet	**Deadline: 30. maj 2022**
Oktober-bladet	**Deadline: 29. august 2022**
December-bladet	**Deadline: 31. oktober 2022**

Vigtigt om billeder

Billederne skal være i så høj opløsning som muligt, det vil sige i rigtig god kvalitet. Billeder taget med en mobiltelefon er tit gode nok. Så send gerne dem. Men billeder, som du henter fra Facebook, er desværre ikke gode nok. Dem skal du helst ikke sende.

De personer, der er på billedet, skal have sagt ja til, at du sender billedet til os. **Så husk at spørge dem, om det er okay, før du sender os billedet!**

Tekst og fotos sendes til kommunikation@ligevaerd.dk

Hvis du flytter ...

... skal du huske at sende en mail til ***jette@ligevaerd.dk*** med din nye adresse, så du er sikker på stadig at få UFL-bladet.

Et tip til dig, der er bladansvarlig

Hiv denne side ud af bladet og hæng den på dit køleskab eller opslagstavle.

Der blev arbejdet flittigt med "samarbejde" og "klubliv".

På vej mod en ny seniorforening i Ligeværd

På landsmødet i slutningen af september 2022 blev der nedsat en senior-arbejdsgruppe. Engagementet og viljen til at bidrage er stor. 15 UFL'er fra hele landet, der er fyldt 40 år, meldte sig til arbejdet, der fører til en ny seniorforening i Ligeværd. Dette arbejde blev skudt i gang på et online møde i efteråret 2021. Her blev det tydeligt, at noget af det, man gerne vil bidrage med som senior, er at hjælpe nye unge ind i UFL. Man vil også gerne samarbejde om de aktiviteter, der er i klubben. Samtidig savner seniorerne bestyrelsesarbejdet, som mange har deltaget i.

Andet skridt, i dette store arbejde, blev taget lørdag den 19. marts på Dalum Landbrugsskole. Her arbejdede gruppen af seniorer med to fokusområder "Hvad er det gode klubliv?" og "Hvad vil være det bedste samarbejde mellem seniorforeningen og UFL?"

Mange spørgsmål

Seniorgruppen er opmærksomme på, at der rundt omkring i klubberne vil opstå mange spørgsmål. De spørgsmål arbejder seniorgruppen på at kunne besvare. Derfor har arbejdsgruppen planer om, at de på et tidspunkt kan præsentere klubberne for svarene. Men så langt er arbejdsgruppen ikke endnu. Gruppen håber derfor på klubmedlemmers og vejlederes/frivilliges tålmodighed. Spørgsmålene bliver skrevet op og i første omgang parkeret, så de ikke forstyrrer processen for det videre arbejde.

Seniorerne har meget erfaring

I løbet af lørdagen blev det tydeligt, at fællesskabet mellem UFL og den nye seniorforening omkring aktiviteterne er vigtigt. At planlægge og lave aktiviteter sammen giver et godt sammenhold. Seniorerne vil meget gerne bidrage med deres erfaringer til UFL. De har brug for, at der i en ny forening bliver lavet vedtægter og regler for, hvad seniorerne kan og må støtte og hjælpe med. Reglerne vil også kunne hjælpe vejlederne og de frivillige, så vi sikrer det bedste samarbejde mellem UFL og en ny seniorforening.

I løbet af lørdagen blev seniorerne præsenteret for forskellige dilemmaer. Problemstillinger som kan ske at blive til realistiske henvendelser til en seniorforening. Det gav anledning til spændende drøftelser.

Næste skridt

Næste gang arbejdsgruppen mødes er fredag den 29. april. Her kommer gruppen tættere på en seniorforenings vedtægter. Altså de regler som foreningen arbejder ud fra.

Inden mødet i april vil formand/vejleder i klubberne modtage en mail, som fortæller om arbejdet i seniorarbejdsgruppen.

Arbejdsgruppen er fuld af gå-på-mod!

Skal du med til landsmødet den 24.-25.september 2022?

Kære UFL'ere.
Det årlige landsmøde nærmer sig roligt og det er derfor tid til at sætte et STORT kryds i kalenderen lørdag den 24. september. Landsmødet afholdes i år på:

Dalum Landbrugsskole
Landbrugsvej 65, 5260 Odense S

På dagen afholdes UFL's årlige generalforsamling og om eftermiddagen sætter vi noget spændende på programmet. Om aftenen vil der være festmiddag og musik.

I vil få nærmere oplysninger om weekendens program og aktiviteter, når landsbestyrelsen har drøftet landsmødets program og aktiviteter. Men sæt allerede nu kryds i kalenderen og tilmeld jer weekenden. Vi glæder os til at se jer.

Praktiske oplysninger vedr. generalforsamlingen

HUSK – at vi til generalforsamlingen gerne vil, at I præsenterer jeres klub og fortæller lidt om, hvad I laver sammen i klubben.

- I bedes sende 2-3 billeder fra jeres aktiviteter og ture med klubben fra 2021/2022.
- Billederne skal minimum være i 500KB
  - Billederne skal sendes som vedhæftede filer i en mail eller som mobil-besked.
  - Derudover skal I sende en kort beskrivelse eller overskrift til hvert billede
- I bedes også skrive hvem, der til generalforsamlingen, fortæller om billederne under fremvisningen

Send ovenstående oplysninger senest mandag den 29. august – Til Jette S. Buchholdt på mail: jette@ligevaerd.dk eller på tlf.: 2069 0850

I kan allerede nu begynde at drøfte hvilke billeder, I vil vise jeres kammerater til generalforsamlingen og aftale hvem, der vil præsentere jeres billeder og input fra klubben.

Vi glæder os til at modtage jeres billeder og høre om jeres aktiviteter. ■

Med venlig hilsen Landsbestyrelsen UFL

Tilmelding senest mandag den 29. august 2022

Praktiske oplysninger vedr. din tilmelding

- Husk at skrive hvem du gerne vil bo sammen med. Vi kan ikke garantere, at der er enkeltværelser og dobbeltværelser til alle.
- Der er også mulighed for tremandsværelser, så find gerne sammen tre og tre.

Landsmøde 24.-25. september

Tilmelding til landsmødet

Udfyld kuponen – tag et billede af den med din mobil og send billedet til Jette fra kontoret på mobilnummer **20 69 08 50** eller **Jette@ligevaerd.dk**

Eller klip kuponen ud og send den i en kuvert til **UFL, Vejlbjergvej 8A, 8240 Risskov**

Skriv dit navn + klub:

Da priserne på fødevarer stiger for tiden, kan der være en lille prisstigning på maden, når vi kommer til september. I får besked, hvis dette sker.

	Pris	Beløb
Frokost lørdag (sandwich)	40 kr	
Festmiddag lørdag aften (uden drikkevarer)	230 kr	
Morgenmad søndag	45 kr.	
Overnatning i enkeltværelse (sengetøj og håndklæde er inkluderet)	340 kr.	
Overnatning i dobbeltværelse (sengetøj og håndklæde er inkluderet)	290 kr.	
Overnatning i 3-sengsværelse (sengetøj og håndklæde er inkluderet)	195 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 på personen):

Landsmøde
24.-25. september

Sidste tilmelding er den 29. august

Udfyld kuponen – tag et billede af den med din mobil og send billedet til Jette fra kontoret på mobilnummer **20 69 08 50** eller **Jette@ligevaerd.dk**

Eller klip kuponen ud og send den i en kuvert til **UFL, Vejlbjergvej 8A, 8240 Risskov**

Navn/klub: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____

By: _____

Tlf. eller mobilnummer.: _____

Jeg skal indbetale kr. i alt: _____

Beløbet skal du indsætte på Ligeværds konto:

Reg.nr: 3627
Kontonr.: 4806 195 634

20 år med højskole

Studietur

Jubilæumsfest

Musik-turné

På Djurslands Folkehøjskole sker der noget helt særligt!

Det er nemlig den 21. maj du kan være med til at fejre højskolens 20-års fødselsdag! Det sker med en kæmpe jubilæumsfest hvor du kan høre fed musik og feste med nuværende og tidligere elever og ansatte! - Tilmeld dig på **djfh.dk/tilmeld20**

Danse- og teateruddannelse
Når vi starter igen efter sommerferien, har vi en stor nyhed: En Dans- og Teateruddannelse du kan tage som en del af dit højskoleophold!
I et helt år arbejder du målrettet på at udvikle dine evner på scenen! Du kan selvfølgelig kombinere den med de almindelige linjer på højskolen: Idræt & Friluft, Kunst, Musik

Det er også i efteråret du kan tage med højskolen på studietur til Kreta - en uge med sol, varme og spændende kultur og historie!

Skal du med?
Start dit 12, 17 eller 41 ugers ophold den 14. august – skynd dig hvis du vil være sikker på en plads!

Læs mere på www.djfh.dk

Djurslands Folkehøjskole

UFL-PRISEN

– uddeles på landsmødet i september

Det er tid til at indstille personer, som har gjort eller gør en særlig indsats i UFL, til UFL-prisen. Man kan både indstille en UFL'er eller en vejleder til prisen.

Om personer, som tidligere har modtaget prisen, er der sagt pæne ord som: Aktiv, stor hjælp til arrangementer, altid glad, deltager i alle klubaftener, hjælper gerne udover normale klubaftener, er med til at sørge for transport til arrangementer.

I beslutter selv hvilke ting, I lægger vægt på, når I indstiller en person til UFL-prisen. I skal 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 personens navn, og hvilken klub han/hun kommer fra. Skriv eller fortæl, hvad personen betyder for jeres klub, og hvad personen har gjort for jeres klub. ■

Hvis du vil indstille en UFL'er, skal du kontakte **Pernille Poulsen på pernille.poulsen@live.dk eller mobil 2569 0516**

Hvis du vil indstille en vejleder, skal du kontakte **Anette Østergaard på anette3014@gmail.com eller mobil 2650 6244**

Sidste frist for at sende indstillingen er mandag den 29. august 2022

Hvor mange medlemmer har din klub?

Hvert år til nytår kigger vi på, hvor mange medlemmer, der er i jeres UFL-klubber.

Og til nytår 2021 kunne vi se, at UFL i alt har 1.083 medlemmer inklusiv 173 støttemedlemmer *(støttemedlemmer betaler kontingent, men har ikke stemmeret, når der er generalforsamling).*

Her kan I se et skema over, hvordan mange medlemmer (og støttemedlemmer), I har i jeres egen klub. Vi har opdelt dem efter alder: Dém under 30 år, dém mellem 30 og 39 år, og så dém over 40 år.

UFL pr. 31.12.2021	> 30	30-39	40 <	I alt	Støttemedlemmer	I alt
Ingen klub	0	16	5	21	34	55
8800/Viborg	76	20	5	101	3	104
Futura	5	15	18	38	10	48
HIB	28	9	11	48	15	63
Hjørring	12	6	10	28	2	30
Klub 8000 C	15	8	0	23	0	23
Køge Bugt	1	0	0	1	0	1
Lillebælt	17	11	5	33	8	41
Randers	23	29	9	61	17	78
Ringkøbing/Skjern	11	3	3	17	2	19
Rosenholm	31	6	16	53	3	56
Roskilde	26	4	4	34	0	34
Silkeborg	10	4	6	20	0	20
Storkøbenhavn	31	33	29	93	25	118
Svendborg	22	10	4	36	0	36
Sydvest	10	11	7	28	9	37
Sønderborg	8	14	8	30	5	35
Thy/Mors	16	22	2	40	3	43
Tønder	10	10	13	33	11	44
Vejle	10	20	7	37	10	47
Vestjylland	4	25	26	55	8	63
Vestsjælland	0	6	19	25	2	27
Aalborg	1	12	20	33	0	33
Aarhus	0	2	20	22	6	28
	367	296	247	910	173	1083

Ny klub i Aalborg

Der er gang i den, hygge og masser af smil i den nye klub i Aalborg Øst.

Unge for Ligeværd har åbnet en ny klub i Aalborg Øst. De unge samles i klubben hveranden onsdag kl.18.00-20.30.

I februar var Ligeværds sekretariat inviteret på besøg, og der blev både spillet billard, brætspil, bordtennis og air hockey. Lena og Line fra sekretariatet måtte se sig slået i "Rundt om bordet", men vigtigst af alt var der tid til klub-hygge, samvær, gode samtaler og grin i den nye klub.

Jan Lodberg fra Lille Vildmose STU er pt. tovholder på klubben, så kender du en ung, der kunne tænke sig at kigge forbi, så er det Jan de skal kontakte.

Mail: jlo@fguaalborg.dk
eller tlf.: 6198 8166

Tak for besøget og tillykke med jeres nye klub

Ligeværds nye medarbejder, Line, var på besøg i klubben.

Spred gerne rygtet om den nye klub, så flere unge kan blive en del af fællesskabet

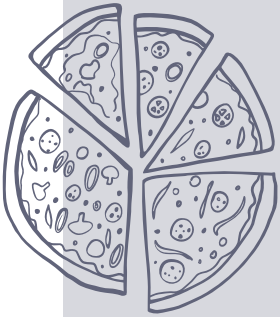
Nyt projekt skal få flere unge med i UFL

Unge for Ligeværd har fået penge fra Tryg-fonden til projektet "Flere ind i fællesskabet". Projektet fokus er at skabe mere synlighed omkring UFL- klubberne og klubbernes FANTASTISKE FÆLLESSKAB, SAMVÆR og KLUBMILJØ for unge med særlige behov.

Som en del af projektet vil der være workshops, hvor nogle medlemmer fra klubberne får kompetencer til at udbrede kendskabet til deres klub. Planen er, at de tager det, de lærer, med hjem i klubben til glæde for alle i klubben.

Første workshop blev afholdt den 19. marts, hvor deltagerne lærte at lave gode videoer og fotos med mobilen. ■

En oplevelse jeg ikke glemmer



Jeg sidder her

Jeg føler mig overset

Jeg bestiller noget mad

Det gør de to andre også

Den ene sidder overfor, den anden sidder ved siden af mig

Så hende, der sidder overfor, sætter sig ved siden af os

Smager det godt?

Ja

Mere bliver der ikke sagt til mig

Så jeg føler mig rigtig dum. De snakker og snakker

Om hvad

Forskellige ting jeg har hørt før

Så de snakker ikke til mig

Jeg kommer kun med nogen kommentarer til det, de siger

Jeg følger mig noget dum

Ved at sidde her

Så går musikken i gang

Da vi er færdige med at høre musikken, tror jeg, vi skal sidde og snakke om hvad vi synes om musikken

Men der bliver ikke sagt andet end "skal vi ikke gå?"

Jeg havde håbet på, at vi kunne sidde og få en kop kakao

Men der blev ikke sagt noget

Så de sagde "skal vi ikke gå?"

Så gik vi

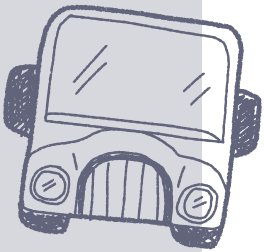
Hvor skal vi gå hen?

Det fandt vi aldrig ud af

Så vi går hen til rådhuset

Der er brosten

Det er lidt svært at gå her



Så jeg tror, jeg går denne her vej

Og går ned og tager bussen hjem

De siger bare "hej hej"

Og går videre

Jeg blev godt nok skuffet

At de ikke sagde

"Vi går lige med, så kan vi lige gå og snakke ned til bussen"

Men nej, det gjorde de ikke

De sagde bare "hej hej"

Og gik

Jeg blev godt nok skuffet og ked af det

Så det vil jeg altid huske

For evigt

Et digt af
Sofie Olsen, Aarhus

Nyt fra Sydvest

Hej alle UFL'er i Sydvest

Her lidt om, hvad vi har lavet.

Den 16. december havde vi en dejlig julefrokost på Restaurant Parken, hvor vi fik dejlig julemad.

I januar 2022 holdt vi Nytårskur med små pindemadder og alkoholfri champagne. Her fik vi også en snak om, hvordan vores juleferier havde været.

Onsdag den 2. februar 2022 havde vi besøg af en sygeplejerske, som fortalte os om Corona.

Onsdag den 9. februar 2022 var den årlige generalforsamling, hvor vi fik kaffe og kage. ■

Så er der serveret!

Fællesskab i køkkenet

3 års oversigt

HAVREDAL
praktiske uddannelser

Hvad lærer man?

HAVE/ANLÆG

LANDBRUG

KØKKEN

90 % går direkte i job efter uddannelse på skolen

BOUNDERVISNING MED ADL-TRÆNING
KOMPETENCEGIVENDE KURSER
FRITIDSAKTIVITETER/-UNDERVISNING
UDSLUSNING DIREKTE TIL JOB OG BOLIG

Ulvedalsvej 30-34 | 7470 Karup J | Tlf. 86 66 22 30 | havredal@havredal.dk | havredal.dk

Nyt fra Tønder

Endelig kan vi ses igen

I januar har vi igen igen afholdt klubaftener over zoom. Vi har haft fællesspisning, hvor vi alle fik serveret en sandwich. Vi har spillet banko med fede præmier. Trods lidt modstand var det alligevel hyggeligt at kunne se hinanden igen efter jul.

Men vi nåede lige at mødes fysisk, så vi kunne ønske hinanden en god vinterferie, hvor der traditionen tro blev udleveret et nyt program. Vi havde endda fået vores koordinator, som havde brækket sin ankel, fragtet til vores klublokale, hvor hun blev modtaget med kage, sang, gaver og selvfølgelig en masse glade mennesker som var rigtig glade for at kunne ses fysisk. Vi spillede spil, og havde det hyggeligt inden vi alle kunne holde en velfortjent vinterferie. ■

Vores kære vejleder.

Nyt fra Aalborg

Godt forår her fra UFL Aalborg

Her er vi i januar og februar lige så stille startet op med nogle klubmøder, som gik med fælles spisning, spil og meget hyggesnak.

Ud over det har vi også fundet en ny leverandør til klubtrøjer, som en del medlemmer allerede har bestilt, så vi kan vise UFL Aalborg endnu mere frem i gadebilledet og skabe et bedre sammenhold for medlemmerne.

Så nu håber vi, at de lysere og varmere tider snart kommer, så vi også kan sidde udenfor og komme ud og få nogle gode oplevelser. ■

Nyt fra Lillebælt

Vi er gode til at hygge!!

Her i UFL Lillebælt flyttede vi vores julefrokost fra december til januar på grund af corona. Men så blev det dobbelt så hyggeligt, med både julefrokost og pakkespil. Først lækker mad med blandt andet fiskefilet, og selvfølgelig ris a la mande, hvor der også var mandelgave.

I vores pakkespil kan man være rigtig heldig at få mange pakker, og så pludselig, når spillet slutter, har man måske kun en. Eller slet ikke nogen. Men sådan er reglerne, og det er okay, når man ved det fra starten. Der var mange forskellige ting i pakkerne. Alt fra sodavand, chokolade og shampoo til gulerødder og pruttepuder.

Vi kan godt lide at lave mad sammen, så vi har også haft en aften, hvor vi lavede pandekager fyldt med blandet salat og kylling. Det smagte virkelig godt. Og nogle gange, så hygger vi os så meget, at vi glemmer at tage billeder. Og det glemte vi den dag vi havde hyggeaften med blandt andet UNO spil, og nogle af vores medlemmer havde bagt en lækker kage til os alle sammen.

Det var alt fra os for denne gang.
Ha' det godt. ■

Kamp om pakkerne :-)

Vi er glade for at lave mad sammen.

Nyt fra Rosenholm

Bankooooo!

Den 19. januar havde vi banko med mange præmier.

Sidst i januar var der Quiz-aften.

Vi startede med at se pressemøde med statsministeren Mette F., hvor hun fortalte, at alle Corona restriktionerne ophæves.

Derefter quizzede vi om Dronning Magrethe i anledningen af hendes 50. års jubilæum. Christian havde lavet nogle spørgsmål om hendes tid som regent.

Denne klubaften i februar var vi gået i OL mode og spillede en gang tabel Curling i anledning af det var Vinter OL. Lone og Bodil syntes, det var så sjovt, at de var ved at se på nettet, hvor man kunne købe det. Alle havde en hyggelig aften.

23. februar var der fastelavn i klubben. Alle var mere eller mindre udklædt. Bedst udklædt blev Henrik T. J. som Basketballspilleren Kobe Bryant. Vi fik også fundet kattekonge og kattedronningen. ■

Se flere billeder og videoklip på vores hjemmeside. **Scan QR-koden her (fx med app'en Google Lens) eller gå ind på ufl-rosenholm.dk**

Nyt fra Svendborg

Så er vi i gang igen

Mandag den 10. januar mødtes de fleste af medlemmerne i UFL Svendborg.

Det var første gang i 2022 og vi havde lige en status på hvordan fremmødet var i 2021. Der var 4 medlemmer, som var kommet til samtlige klubaftener i 2021 og de fik alle en roset.

Fredag den 21. januar startede vi fredagscafe op efter jul. Vi har lånt et mega Ludo spil, hvor vi kan være op til 12, som spiller. Der var præmie til de 3, som kom først i mål.

Der er fredagscafe hver anden fredag, hvor man kan komme og hygge sig sammen fra kl. 19. Vores medlemmer må invitere 1 gæst med og har ansvaret for at gæsten opfører sig pænt.

Til fredagscafe kan købes kaffe, te, sodavand, chips mv.

Mandag den 24. januar havde vi Kreativ aften med krympeplast, perler, maling mv. Noget mange gerne vil have i den mørke tid, hvor vi er meget inde.

Mandag den 7. februar havde vi inviteret 6 nye fra ventelisten, men Covid gjorde, at kun 3 kom. Vi havde planlagt spilaften. Dem, som ikke skulle på køkkenhold, blev delt på hold a'4 til Dart, Airhockie, 2 PS hold, Bobspil, Bordtennis, kortspil, fodboldspil, så de nye blev blandet med medlemmerne og alle kunne se hvad man kan lave, hvis man ikke lige vil deltage i aftenens emne de andre gange.

God opbakning til kreativ aften.

Mere på næste side

Lækker mad på hytteturen.

Vi er heldige at have mange rum, hvor vi kan fordele folk i. De fik 15-20 min. på hvert spil og skulle så gå videre til det næste spil. Det var en aften, hvor der var gang i alle.

Den 11.-13. februar stod den på hyttetur til Egebjerghytten. Det var meningen, at det skulle have været med en anden klub, men i disse Corona tider skal man jo helst ikke blande sig for meget. Der var desværre også mange af vores egne som var ramt, men dem som kom med, havde en hyggelig weekend, hvor der var tid til mange forskellige bagninger og nye opskrifter. Spil, gåture, snak og afslapning. ■

Hyttetur til Egebjerghytten.

Nyt fra Thy/Mors

Spændende aktiviteter i sigte

Vi er kommet godt igennem julen, og er startet op igen med fuld fart på klubaktiviteter.

I januar spillede håndboldherrerne VM og nogle af os så kampene i klubben.

Her i februar har vi været ude og få noget frisk luft, da vi gik en tur i Struer. Og så skal vi 23 klubmedlemmer ind i Big bio Holstebro for at se "Vildmænd" med Rasmus bjerg i hovedrollen .

Vi er lige begyndt i klubben igen, og vi begyndte med en aften, hvor vores medlemmer kunne komme med forslag til, hvad vi skulle lave det næste halve år og fik snakket om regler for corona i vores klub. ■

Nyt fra Storkøbenhavn

Hej Allesammen

Vi havde klubaften udenfor, da vi ikke måtte komme ind i vores lokale pga corona. Så vi gik en tur til Byparken, hvor vi gik kunstvejen.

I Storkøbenhavn er vi også ramt af Corona. Derfor var der ikke mødt så mange op til klubaften.

Vores Julebowling blev rykket til februar, hvor 10 mødte op til bowling og spisning. Det var meget hyggeligt.

På aftentur for at se på kunst.

11
12

Nyt fra Herning Ikast-Brande

Glædeligt gensyn med klubvennerne

Vi lukkede op i vores UFL klub igen torsdag den 10. februar, efter at have været lukket ned i december og januar. Vi startede med at mødes i Herning Bowling hal. Det var en aften alle havde set frem til. Det var skønt at mødes igen og være med til at kæmpe på bowlingbanen.

Sidst i februar kunne vi holde vores årlige generalforsamling, denne gang til tiden i forhold til vores vedtægter. Det gik godt. Der er heldigvis flere, der gerne vil være med i bestyrelsesarbejdet, så det var intet problem at få valgt en ny bestyrelse for det næste år. Denne aften var der fastelavnsboller til alle. ■

Vi glæder os altid til at bowle.

Påmindelse

Hvis du vil melde betalingen til betalingsservice, skal du bruge disse oplysninger på dit girokort

Betaling af medlemsskab

Kære UFL'er

I slutningen af januar sendte jeg girokort ud til jer, så I kan betale for jeres medlemskab af Unge For Ligeværd.

Har I brug for hjælp til at betale det, kan I spørge vejlederen i jeres klub.

I kan også ringe til mig, hvis I har spørgsmål til girokortet.

Mit nummer er 2069 0850.

Med venlig hilsen Jette
fra Ligeværds kontor i Aarhus

www.stroemmen.nu

ERHVERVSRETTET STU OG BOLIGER TIL UNGE I CENTRUM AF RANDERS

Butik | Lager og transport | Køkken og café
Foto, video & medieproduktion | Pedel og håndværk
Børn og dagtilbud | Genbrug og produktion | Randers FC

STRØMMEN

ET NATURLIGT FORLØB

UFL-klubber i Danmark

Find din klub

1 **UFL Aalborg**
Formand: Ditte-Sofia Vinther Olsen
Vejleder: Marco Schneider, 53 62 02 70
Mail: Ufl9000aalborg@gmail.com

2 **UFL Aarhus**
Formand: Bente Hegewald, 51 21 04 42
Vejleder: Susanne Högel, 28 57 65 97,
Mail: hoegel11@yahoo.dk

3 **UFL 8000 C**
Formand: Rasmus Køhler
Vejleder: Laura Taulbjerg, 24 46 19 11
Mail: ufl.klub8000c@gmail.com

4 **UFL Klub Futura - Sydsjælland**
Formand: Mette Fangel, 28 23 52 23
Vejleder: Henrik Sztuk, 25 77 99 42
Klubsted: Næstved

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

6 **UFL Hjørring**
Formand: Jeanette Christensen
Vejleder: Lisbeth Holst, 30 85 86 77

7 **UFL Køge Bugt**
Tovholder: Julie Maimannn Nielsen, 22 22 87 13

8 **UFL Lillebælt**
Formand: Michael Ø. Nielsen, 28 77 66 83
Vejleder: Dorte Sivertsen, 30 26 41 97

9 **UFL 8800/Viborg**
Formand: Kristian Mathiasen, 25 75 53 35
Mail: kristian720@gmail.com
Vejleder: Marianne Pedersen, 21 42 47 06
Mail: 63mspsol@gmail.com
www.ufl-8800.dk

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

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

12 **UFL Storkøbenhavn**
Formand: Sandra Blachfeldt, 31 20 50 97
Vejleder: Christian Philips, 27 35 54 16
www.ufl-storkobenhavn.dk
Klubsted: Glostrup

13 **UFL Sydvest**
Formand: Isakur Johannessen, 41 25 42 25
Vejleder: Lene Sørensen, 27 65 98 63
www.ufl-sydvest.ligevaerd.dk
Klubsted: Esbjerg

14 **UFL Sønderborg**
Formand: Jeannet Jensen, 61 70 83 16
Vejleder: Jette Clausen, 23 36 16 01
www.ufl-soenderborg.dk

15 **UFL Thy/Mors**
Forkvinde: Pernille Poulsen, 27 59 56 81
Vejleder: Anette Østergaard, 26 50 62 44
Klubsted: Thisted

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

17 **UFL Vejle**
Formand: Daniel Dagø, 60 16 85 28
Vejleder: Ida Gothold Madsen
Mail: ida@uflvejle.dk
www.uflvejle.dk

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

19 **UFL Vestsjælland**
Formand: Louise Starup Anholm, 28 30 83 42
Vejleder: Inge Jørgensen, 58 26 49 77
Klubsted: Slagelse

20 **UFL Svendborg**
Formand: Chris Rosenbæk Rasmussen,
Mail: chrisrosenbaek@gmail.com
Vejleder: Birthe Ramsgaard, 40 33 18 91
www.ufl-svendborg.dk

21 **UFL Roskilde**
Formand: Kasper Hedengran Christensen
Vejleder: Helle Bagge, 61 65 81 61

22 **UFL Ringkøbing/Skjern**
Formand: Nikolaj Graversen, 24 65 03 08
Vejleder: Lene Laugesen, 20 25 30 66

23 **UFL Silkeborg**
Formand: Lasse Hansen, 60 42 85 67
Vejleder: Jelva Fiskbæk, 20 45 80 99
Mail: jelva@boskolejob.dk

Afs.: UFL, Vejlbjergvej 8A, 8240 Risskov

Rådgivning

Ligeværds rådgivning er også for dig

Ligeværd tilbyder rådgivning for børn, unge og voksne med særlige behov og deres pårørende. Det betyder, at DU også kan få hjælp.

Rådgivningsservicen hedder LigeLinie.

Vi bliver kontaktet af unge, der har brug for hjælp omkring uddannelse, bostøtte, arbejde og penge. Kontakt os meget gerne, hvis du har brug for hjælp.

Du kan ringe til LigeLinie

hver onsdag fra kl. 13.00-15.30 på **telefon 22 34 30 13** eller sende en mail til **ligelinie@ligevaerd.dk**