



UNGE FOR LIGE VÆRD

Et
inspirerende
og stærkt
fællesskab



Nr. 02
2023

Medlemsblad



UNGE FOR LIGE VÆRD

Forkvinde for UFL

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

Bladudvalg

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 Lige værd

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

Indlæg til bladet sendes til

E-mail: kommunikation@ligevaerd.dk
Næste nummer af bladet udkommer
sidst i august.

Kontakt til UFL

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

Hjemmeside

www.ligevaerd.dk/UFL

Design og tryk

Mediegruppen as
Jørn Thomsen Elbo

Oplag

1400 stk.

ISSN

1603-5801



Indhold

- 03** Formanden for VFL har ordet
- 04** Bestyrelsesmedlemmer
- 05** UFL-bladet næste gang
- 06** Betaling af medlemskab
- 07** VFL og UFL – hvordan hænger det sammen?
- 08** Landsmøde 2023
- 09** Tilmelding til Landsmøde 2023
- 10** Tilmelding til Landsmøde 2023
- 12** UFL-prisen 2023
- 13** Medlemsoversigt
- 14** Så er der klubaftener i Skjern
- 16** Nyt fra Thy/Mors
- 18** Nyt fra Storkøbenhavn
- 20** Nyt fra Tønder
- 22** Nyt fra Viborg
- 23** Nyt fra Vejle
- 24** Nyt fra Lillebælt
- 26** Nyt fra Herning, Ikast-Brande
- 28** Nyt fra Svendborg
- 30** Nyt fra Aalborg
- 31** Nyt fra Sydsjælland
- 32** Nyt fra Hjørring
- 34** Guides og materiale
- 38** UFL-klubber i Danmark
- 40** Rådgivning

Deadline

Fristen til august-bladet er mandag den
12. juni 2023. Materialet skal sendes
til kommunikation@ligevaerd.dk

Formanden
for VFL har
ordet

Kære UFL'er og VFL'er

Jeg heder Rasmus Vesterager. Jeg er formand
for VFLs bestyrelse.

Siden VFL blev stiftet, har vi afholdt to bestyr-
elsesmøder. Et online møde og et i forbindelse
med Trygfondsprojektet. I bestyrelsen er vi i
gang med at arbejde med forskellige emner
og ting som gerne skal hjælpe de unge i
UFL-klubberne rundt i landet. Det er vigtigt at
huske på, at vi alle sammen, er i samme klub,
selvom vi har forskellige medlemskaber.

– Og så vil jeg gerne dele en dejlig nyhed
med jer. Min kone Mette og jeg har i en årrække
været tovholdere i Spildlopperne i Viborg, og
vi har ønsket og anbefalet at VFL får del i deres
indtjening. Det har bestyrelsen i Spildlopperne
bakket op om og derfor har VFL modtaget en
donation på 7.000 kr. Det er vi meget glade
for i VFL.

De bedste hilsner

Rasmus Vesterager, Formand VFL



Denne gang låner
formanden for
VFL ordet.

Bestyrelses- medlemmer UFL

Veiledergruppen:

Anette Østergaard
Marco Schneider



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



Randi Petersen
Tønder
Tlf. 71 72 98 77



Kasper Hedengran
Christensen
Roskilde
Tlf. 30 74 92 80



Suppleant
Ditte-Sofia Vinther
Olsen
Aalborg



Suppleant
Carsten Weinoldt
Storkøbenhavn

Deadlines for materiale til UFL-bladet i 2023

Bestyrelsen i UFL har bestemt, at der fremover kommer 4 UFL-blade om året i stedet for 6 blade. Det betyder, at der kommer 2 blade mere i 2023: **I august og i november.**

August-bladet

Deadline: 12. juni 2023

November-bladet

Deadline: 25. september 2023

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**

Er du UFL'er? Og vil du gerne være VFL'er?

Hvis du er medlem af Unge For Ligeværd og gerne vil meldes ud, så du kun er medlem af Voksne for Ligeværd, så skal du give Jette på Ligeværd's sekretariat besked.

Du kan sende en mail til **jette@ligevaerd.dk** eller ringe til **2069 0850**.

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.

Husk



Betaling af medlemskab

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 20 69 08 50

Med venlig hilsen Jette
fra LigeVærds kontor i Aarhus

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



VFL og UFL – hvordan hænger det sammen?

Kære allesammen

Vi kan høre, at der er skabt lidt forvirring omkring UFL (unge for ligeværd) og VFL (Voksne for ligeværd), og hvad man kan og ikke kan i UFL og VFL, så her kommer der lidt info.

I mange af UFL-klubberne rundt omkring i landet, er der en del medlemmer, som er over 40 år. Når man fylder 40 år, kan man ikke længere stille op til bestyrelsen, og man overgår til at blive seniormedlem i ens egen klub. Der var mange, som var kede af, at de så ikke længere kunne tage del i bestyrelsesarbejdet.

UFL lyttede til den bekymring og kritik fra seniormedlemmerne og sammen med sekretariatet blev der sat en proces i gang. UFL's landsbestyrelse ønskede, at seniormedlemmerne selv udviklede en model.

Den model blev til VFL, som blev stiftet ved Landsmødet i september 2022. Her blev valgt en landsbestyrelse på 9 medlemmer.

VFL kommer ikke til at betyde noget for, hvordan man kommer i de lokale UFL-klubber, andet end at man som sagt ikke, kan sidde i bestyrelsen i de lokale klubber. Men selvom man ikke kan sidde i bestyrelsen i klubben, er der jo ingen, der siger, at man ikke kan have en opgave i klubben. Man kan jo sagtens hjælpe med at lave mad, handle ind, passe klubkassen eller andet.

Derfor er I stadig meget vigtige for det arbejde, UFL laver, og I skal IKKE føle, at I ikke er velkomne i klubberne, for det er I.

Det er kun på landsplan, der sker en ændring, og der kan I stadig få medbestemmelse og hjælp, hvis I har behov for det.

Det eneste I skal gøre, hvis I ikke allerede har gjort det, er at kontakte LigeVærd som hjælper jer med at få opsagt jeres kontingent i UFL og få det flyttet over i VFL – og prisen er den samme.

Kontakt

I kan kontakte LigeVærds bogholder Jette, så hjælper hun jer.

Mail: jette@ligevaerd.dk
Mobil: 20 69 08 50

Håber det har givet mere ro på, men husk alt begyndelse er svær, og det kræver tilvænning fra os alle, og om noget tid er VFL helt naturligt, ligesom UFL. ■

Med venlig hilsen

Randi Petersen, UFL Tønder
og repræsentant i UFL-Landsbestyrelsen

30. september - 1. oktober 2023

Landsmøde 2023

Kære UFL og VFL

Det årlige landsmøde nærmer sig roligt og det er derfor tid til at sætte et STORT kryds i kalenderen lørdag den 30. september. Landsmødet afholdes igen i år på:

Dalum landbrugsskole
Landbrugsvej 65, 5260 Odense S.

På dagen afholdes både UFL's og VFL'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 i UFL 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 2022 til jette@ligevaerd.dk
- 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 oplysningerne senest den 1. september til Jette på kontoret på mail: jette@ligevaerd.dk eller på tlf.: 20 69 08 50

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 fredag den
1. september 2023

Praktiske oplysninger vedr. din tilmelding

- Husk at udfylde begge sider af tilmeldingen til landsmødet (side 9 og 10)
- 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 30. september - 1. oktober

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)	345 kr.	
Overnatning i dobbeltværelse (sengetøj og håndklæde er inkluderet)	295 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

30. september - 1. oktober

Sidste tilmelding er den 1. september

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 Unge For Ligeværds konto:

Reg.nr: 3627

Kontonr.: 4806 195 634



Djurslands Folkehøjskole

- højskole hvor alle kan være med

Efteråret 2023

Start 13. August eller 12. November

Dyrk dine interesser og bliv klogere på dig selv. På Djurslands Folkehøjskole vælger du mellem linjefagene Kunst, Musik eller Idræt og Friluftsliv. I efteråret kan du være med til Høstuge, X-factorfest og vores temauger "klar til Jul". Så vil du dyrke fællesskaber, venskaber, personlig udvikling, og oplevelser, så tag på Djurslands Folkehøjskole.

Studietur Kreta

Tag med på en tur til Kreta og bliv lidt klogere på den spændende ø midt i Middelhavet. I efterårssemestret tager vi til Chania i den vestlige ende af Kreta. Her bruger vi ugen på at opleve og lære om øens natur, køkken og historie. Selvfølgelig skal vi også sejle, bade og snorkle.

Bliv klar til STU

Er du fyldt 18, men ikke helt klar til at starte på din STU, så er højskolen en god mulighed. Prøv at bo for dig selv, og få tid til at finde ud af, hvad der interesserer dig. På højskolen er der altid nogen til at inspirere, hvis der sker for lidt, og nogen til at støtte dig, hvis du synes der sker for meget.

STU på højskole

Højskolefællesskabet giver dig nogle helt særlige muligheder, når du tager din STU. Vi lærer hinanden rigtig godt at kende, så du kan finde ro og tryghed til at øve personlige og sociale kompetencer, uden daglige skift og transport mellem skole og hjem. Du bliver set med alle dine styrker og udfordringer i et sammenhængende hverdagsliv.

Tilmeld dig på djfh.dk/tilmelding

Læs mere djfh.dk/stu

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 **Gitte fra Ligeværds kontor på gitte@ligevaerd.dk eller 2256 2718.**

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 1. september 2023

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 2022 kunne vi se, at UFL i alt har 1.103 medlemmer inklusiv 164 støtte-medlemmer (*støttemedlemmer og medlemmer over 40 år, dvs. seniormedlemmer, 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: Dem under 30 år, dem mellem 30 og 39 år, og så dem over 40 år.

UFL pr. 31.12.2022	> 30	30-39	40 <	I alt	Støttemedlemmer	I alt
Ingen klub	0	16	8	24	32	56
8800/Viborg	68	25	6	99	2	101
Futura	1	14	14	29	10	39
HIB	22	17	12	51	14	65
Hjørring	13	8	12	33	4	37
Klub 8000 C	14	11	0	25	0	25
Køge Bugt	8	0	0	8	0	8
Lillebælt	17	12	5	34	8	42
Randers	24	27	14	65	16	81
Ringkøbing/Skjern	10	6	3	19	2	21
Rosenholm	46	5	15	66	2	68
Roskilde	27	5	2	34	0	34
Silkeborg	13	4	7	24	0	24
Storkøbenhavn	40	28	34	102	24	126
Svendborg	20	9	5	34	0	34
Sydvest	4	13	6	23	9	32
Sønderborg	10	10	8	28	4	32
Thy/Mors	16	23	2	41	3	44
Tønder	10	9	10	29	8	37
Vejle	10	23	6	39	10	49
Vestjylland	6	24	28	58	8	66
Vestsjælland	0	6	15	21	2	23
Aalborg	1	8	24	33	0	33
Aarhus	0	2	18	20	6	26
	380	305	254	939	164	1103

Så er der klubaftener i Skjern

Der er allerede godt gang i hyggen i Skjern



Ligeværd har sammen med Erhvervsskolen Vestjylland og Lene Laugesen (Vejleder i UFL Ringkøbing/Skjern) arbejdet på at give unge med særlige behov i Skjern mulighed for at komme i en UFL klub. Der er et stort behov for fællesskaber for unge med særlige behov i området og ønsket har været at skabe et sted, hvor de unge kan mødes, få nye venner og blive en del af UFL's fantastiske fællesskab.

Det er nu lykkedes. Mandag den 30. januar var der klubstart og det var en stor succes. Lokalet var fyldt med unge mennesker, der var klar til pizza, hygge og fællesskab.

Nu kan de unge se frem til at mødes mandag i ulige uger fra kl. 18.30-20.30, hvor UFL klubben holder åbent. De første par gange er der blandt andet fællesspisning, bowling, krea-aften og brætspil på programmet.

Kender du en ung, der kunne tænke sig at kigge forbi, så er det **Lene Laugesen**, de skal kontakte på mail lenenl@live.dk eller tlf.: **20 25 30 66**

Tak for et godt samarbejde og velkommen til de nye unge UFL'ere. ■

Spred gerne rygten om klubaftener i Skjern, så flere unge kan blive en del af fællesskabet



Nyt fra
Thy/Mors



ERHVERVSRETTE 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



Sjov og hygge – og fastelavsoller!

Vi aflyste vores klubaften den 27. januar pga. håndbold. Den 10. februar gav vi den gas med sjove konkurrencer, spiste lækre fastelavsoller og spillede spil. ■

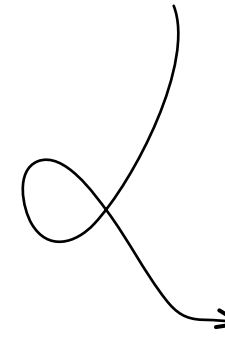
STRØMMEN

ET NATURLIGT FORLØB

Nyt fra Storkøbenhavn



Drengesaften
på netcaféen



En hilsen her fra Storkøbenhavn

Så starter vi op igen med drenge/pige-aften, hvor pigerne låner vores klub, hvor Bjarne kommer på besøg, hvor han fortæller om ansigtsmaling og viser hvordan man kunne holde huden sund, så vi drenge var vist ovre til netcaféen i Glostrup - ikke det værste sted at tage hen.

Om mandagen var vi ude på Trampolin Park, hvor vi hoppede på trampolin med mere. Det var rigtig sjovt at prøve.

I vores klub - om onsdagen - havde vi besøg af Jeannette, som fortalte om kæreste/venner-forhold. Og så havde hun nogle sjove opgaver med, som vi skulle prøve at løse - det var lidt svært. ■



Højtsvævende i
Trampolin Park.



Nyt fra
Tønder

Bowlingturnering
er en tradition i januar



1-2-3
nummmmmmm
↗



Hygge, fest og bowling

Traditionen tro, startede vi ud med at holde den årlige bowlingturnering i Skærbæk, hvor Per vandt og løb med pokalen.

Onsdag d. 11. januar holdt vi vores julefrokost, som var blevet udskudt, denne gang ikke pga. corona, men vejret, da sneen gjorde det farligt at færdes ude. Så var det godt, at maden kunne fryses. Vi var næsten alle enige om, at det faktisk var bedre at

holde det januar, da man næsten når at blive træt af julemaden i december. Her kunne de frivillige så få deres velfortjente julegave.

Vi har desværre haft ændringer i programmet på grund af sygdom, men så har vi haft tid til spille nogle af de spil, vi har fået fra Ligeværd, så der er intet, der er så skidt, at det ikke er godt for noget. ■



Julefrokost i januar
er super!

Nyt fra Viborg

Her er lige lidt billeder til UFL-bladet. Det er de aktiviteter, vi har haft i løbet af året.



Nyt fra Vejle

Brætspil i massevis!

Den 11/1 startede vi op efter jul og nytår med at fortælle hvad vi havde lavet i ferien og fået i julegave. Og hvor man holdt nytår henne.

D 8/2 havde vi spilleaften, hvor vi lavede nogle små borde lige som vi gjorde til vores jubilæum - jeg har taget et billede derfra og vist. Så sad vi i små grupper i stedet for nogle lange borde. ■



Spilaften er et hit i klubben.



Nyt fra Lillebælt



SOLUM er et rigtig godt spil!

Vi startede det nye år, som vi plejer med pakkespil. Alle har 2 pakker med, og der er altid nogen, som har fundet på sjove eller anderledes gaver. I år var der blandt andet chokolade, grydeskeer, kartofler og julepynt.

Nu har vi også fået spillet Solum for første gang – bedre sent end aldrig. Det er et rigtig godt spil, som giver en masse gode snakke. For det er ikke altid, at vi er enige om, hvad vi skal svare. Vi skal helt sikkert spille det igen en anden gang.

Vi har også været på besøg på den lokale brandstation. Det var så spændende, at vi kun fik taget billede af den gamle brandbil. ■



Vi startede året med pakkespil.

HAVREDAL

praktiske uddannelser

3 års oversigt

Hvad lærer man?

HAVE/ANLÆG

LANDBRUG

KØKKEN

90%
går direkte i job
efter uddannelse
på skolen

BOUNDERVISNING MED ADL-TRÆNING
KOMPETENCEGIVENDE KURSER
FRITIDS AKTIVITETER/-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
Herning,
Ikast-Brande



Vores årlige
bowlingaften
er en succes.



Hygge, krea og bowling

Vi er i klubben startet op med spil- og hyggeaften. Der var rigtig god gang i de forskellige spil.

En aften havde vi krea - denne gang var der ønske om at lave armbånd med små fine grønlandske perler. Der blev denne aften lavet mange fine kulørte armbånd.

Den sidste torsdag i januar havde vi vores årlige bowlingaften. Det var som sædvanligt en stor succes med stor fremmøde og højt humør. ■

Vi spiller og bowler!

Nyt fra Svendborg



Krea-aften, varm mad, spil-hygge og fastelavnsfest

Vi har holdt krea-aften, hvor man kunne vælge flere forskellige projekter. Der var nogen som klippe-klistrede, nogle tegnede og andre lavede perleplader. Der var også en enkelt, som var i gang med et billede af Svendborg, det bliver lavet med diamant painting. Og en anden er ved at samle en stor Lego figur.

Vi havde også besøg af en ung dame, som gerne ville se, hvad der sker i vores klub. Hun går på den Fri fagskole i Svendborg. Hun havde en lærer med, som havde sin guitar med. Så der blev også spillet og sunget. Det er så festligt og hyggeligt at få brugt stemmen på andet end snak.

Vi laver varm mad sammen hver gang, vi har klubaften. Det er en kæmpe succes.

Et par gange om året har vi også spilleaften. Der bliver spillet brætspil, kortspil og playstation.

Der bliver spillet på kryds og tværs blandt de unge mennesker. Det kan vi sagtens bruge mange timer på. Samtidig med der bliver drukket kaffe og engang imellem spist kage.



Fastelavn var festligt!



I mandags holdt vi fastelavn. Som altid er der flere af de unge, som er klædt ud. De er så kreative. En var klædt ud som gorilla, en anden som spejder, nogle som prinsesser. Der var også en fra Bjørnebanden på besøg. Tønden fik ikke mange slag, før der var slået hul. Og der blev kåret både en konge og en kattedronning. Der var selvfølgelig også lækre fastelavnsboller.

I år er vi ved at afprøve noget nyt. De unge er delt op i 4 hold med ca. 8 personer på hvert. Så ved de altid hvornår det er deres tur til at tage de huslige pligter, der hører med til en klub aften. Så som madlavning og rengøring. Vi skal rengøre huset inden klubaften er slut, da der er andre klubber, som også bruger huset. ■

Sidste dag inden jul

Den sidste klup aften inden jul spillede vi pakkespil, hvor alle der var med havde pakke med og alle fik også mindst 1 pakke med hjem. Alle havde en god aften.

Januar

Den første Klubaften snakkede vi om, hvad vi havde fået i julegave. Anden Klubaften havde vi mobilfri aften, hvor vi ikke måtte bruge mobiltelefon og alle havde den gemt den væk. Vi spillede det samme spil alle sammen.



Altid spændende
med pakker.

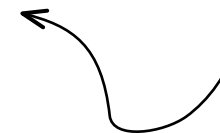


Kage

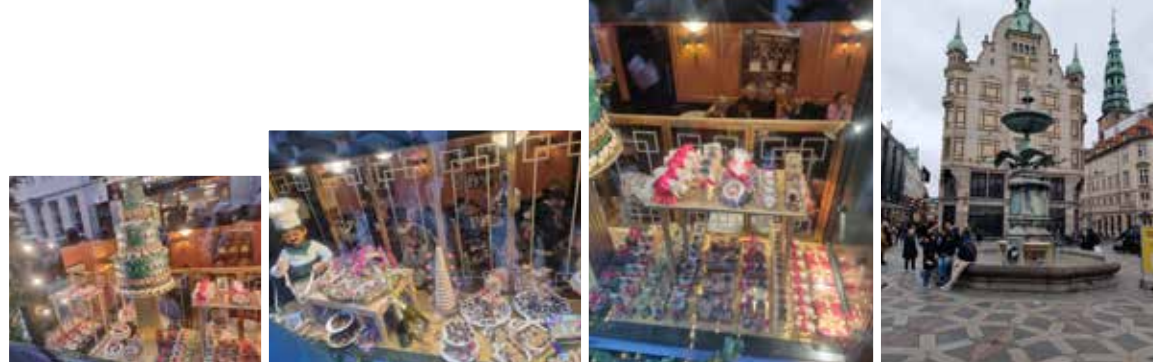
Tirsdag den 7.2 gav formandinden og vores ledende vejleder kagemand, fordi de havde fødselsdag den 31.1 og 2.2. Eller hyggede vi med spil som yatzy og Trivial Pursuit. ■



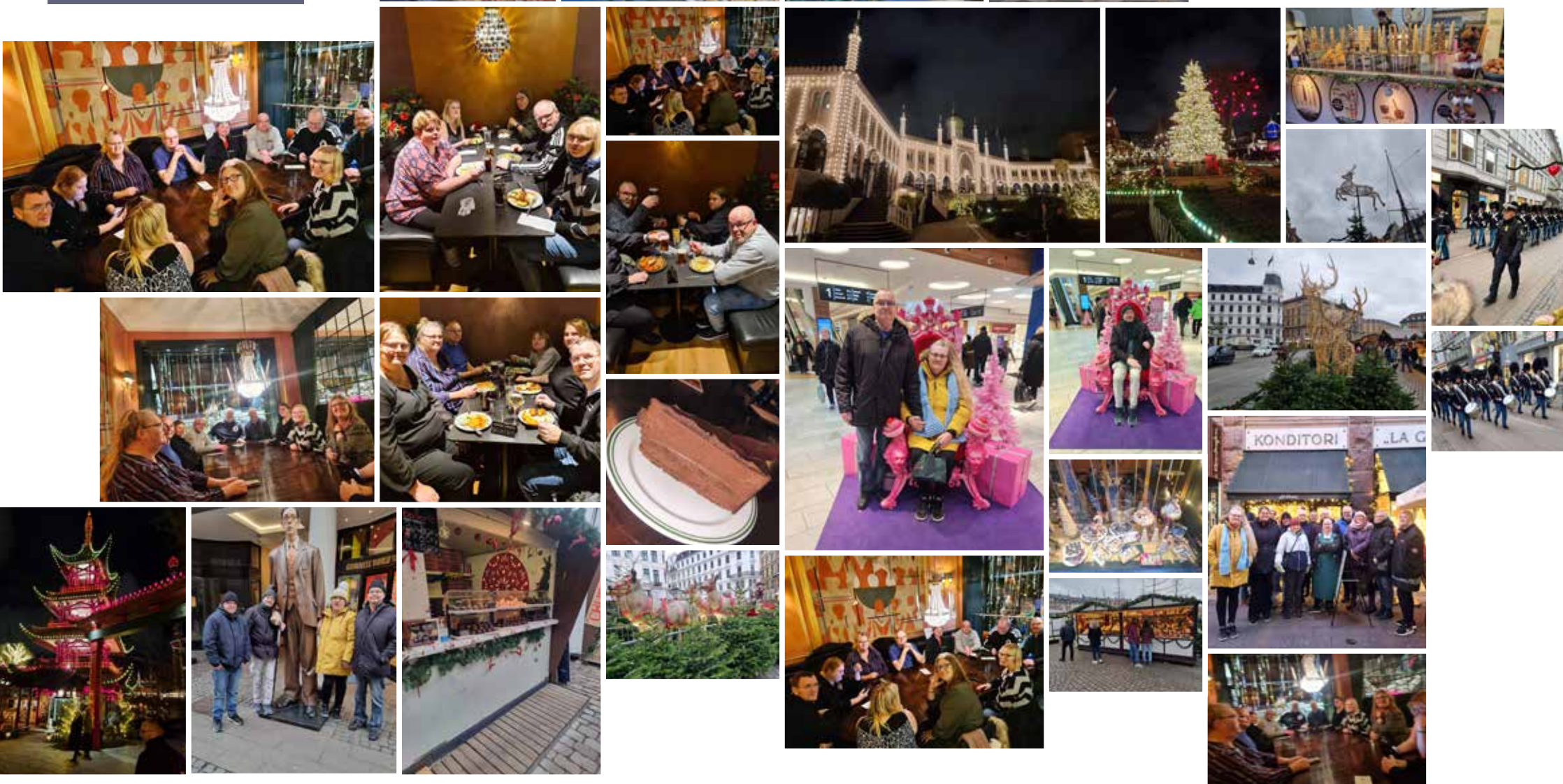
Hjemmebagte boller
er altid lækkert!



Nyt fra
Hjørring



Vores juletur
til København



GUIDES OG MATERIALER

Materialer I kan bruge til at fortælle om UFL og jeres UFL klub

I forbindelse med projekt "Flere ind i fællesskabet", som vi har fået midler til af TrygFonden, er der udarbejdet forskellige materialer, som I kan bruge i klubberne.

Projektet har fokus på at give flere UFL'ere konkrete redskaber til at øge kendskabet til UFL og klubberne. Dette blandet andet, da vi ved, at der er mange unge, der oplever at være ensomme og mangler et fællesskab at være en del af. Det er derfor vigtigt, at vi når ud til så mange unge med særlige behov som

muligt. At de får kendskab til UFL's klubber og muligheden for at blive en del af et fællesskab, hvor man kan være som den man er.

Et mål med projektet er at få fat i de unge med særlige behov, der mangler et klubtilbud og et fællesskab at være en del af. At de får kendskab til den UFL klub, der er tættest på dem, og at vi på den måde får "flere ind i fællesskabet".

Vi har i den forbindelse lavet forskellige guides og redskaber, der kan hjælpe jer og klubberne med at øge kendskabet til UFL og jeres lokale klub.

FLERE IND I FÆLLESSKABET



GUIDE ÅBENT HUS



unge for ligeveerd UFL

Med støtte fra TrygFonden

Få ideer til at holde
Åbent Hus



FLERE IND I FÆLLESSKABET



GUIDE

SÅDAN BLIVER DU ROLIG
OG MINDRE NERVØS.



unge for ligeveerd UFL



Med støtte fra TrygFonden

Leer hvordan du kan
blive mindre nervøs.

FLERE IND I FÆLLESSKABET



GUIDE

SÅDAN LAVER DU EN GOD VIDEO MED DIN MOBIL



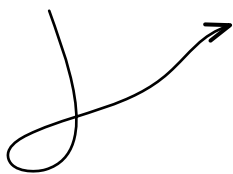
Unge for LigeVærd



Med støtte fra
TrygFonden

Lær mere om
at lave videoer.

På ideer til
gode fotos.



FLERE IND I FÆLLESSKABET



GUIDE

SÅDAN TAGER DU GODE FOTOS



Unge for LigeVærd



Med støtte fra
TrygFonden

De forskellige guides, og materialer, er lavet som en del af de afholdte workshops på Dalum Landbrugsskole og kan bruges af alle klubber, der har lyst til at sprede budskabet om klubben, fællesskabet og sammenholdet.

Herunder kan I se, de redskaber og guides, der er lavet i forbindelse med projektet:

- Guide – Åbent Hus
- Guide – Sådan tager du gode fotos
- Guide – Sådan laver du en god video med din mobil
- Guide – Sådan bliver du rolig og mindre nervøs (øvelser, der kan bruges inden man skal fortælle om sin klub eller filmes til en video)
- Oplæg om klubben og UFL

Brug endelig de forskellige guides og materialer. De er sendt til klubformænd og vejlederne.

Har du spørgsmål til materialet, input eller andet dertil, så kontakt **Line** på mobil: **22 34 31 13** eller mail: **line@ligevaerd.dk**.

Tak for jeres input til materialet.

Godt arbejde og lad os sammen bekæmpe ensomhed og udbrede kendskabet til UFL. ■



Find din klub



UFL- klubber i Danmark



- 1 UFL Aalborg**
Formand: Ditte-Sofia Vinther Olsen
Vejleder: Marco Schneider, 53 62 02 70
Mail: ufl9000aalborg@gmail.com
- 2 UFL Aarhus**
Klubben er i bero lige nu.
- 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: Thomas Endt, 53 14 50 15
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**
Klubben er i bero lige nu.
- 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**
Vejleder: Bodil Lange, 21 42 80 88
www.ufl-rosenholm.dk
- 12 UFL Storkøbenhavn**
Formand: Carsten L. Weinoldt , 21 97 24 86
Vejleder: Christian Philips, 27 35 54 16
www.ufl-storkobenhavn.dk
Klubsted: Glostrup
- 13 UFL Sydvest**
Formand: Sissel T. Jørgensen , 30 13 58 61
Vejleder: Lene Sørensens, 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: Betina Bundgaard Jensen,
Mail: betinabundgaard@hotmail.com
Vejleder: Ida Gothold Madsen
Mail: ida@ufvejle.dk
www.ufvejle.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
- 22a 22b 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 mandag fra kl. 9 - 12
og onsdag fra kl. 13 - 15.30
på **telefon 22 34 30 13** eller sende
en mail til **ligelinie@ligevaerd.dk**