



# UNGE FOR LIGE VÆRD

Et  
inspirerende  
og stærkt  
fællesskab



Nr. 3  
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  
i november.

## Kontakt til UFL

UFL – Unge for Lige værd  
Evald Krogs Gade 14C  
8000 Aarhus C  
E-mail: ufl@ufl-ligevaerd.dk  
Tlf. 86 20 85 70

## Hjemmeside

[www.ligevaerd.dk/UFL](http://www.ligevaerd.dk/UFL)

## Design og tryk

Mediegruppen as  
Jørn Thomsen Elbo

## Oplag

1400 stk.

## ISSN

1603-5801



# Indhold

- 03** Forkvinden har ordet
- 04** Bestyrelsesmedlemmer
- 05** Deadlines for bladet
- 06** Regnskab
- 08** Landsmøde
- 11** Landsmøde program
- 12** UFL-prisen
- 14** Generalforsamling for UFL
- 15** Generalforsamling for VFL
- 16** Trygfondsprojektet Flere ind i Fællesskabet
- 19** Sydvest
- 20** Vestjylland
- 22** Herning, Ikast-Brande
- 24** Roskilde
- 26** Storkøbenhavn
- 28** Vejle
- 30** Svendborg
- 32** Lillebælt
- 34** Rosenholm
- 35** Vestsjælland
- 36** Aalborg
- 38** Find din klub
- 39** Find din klub
- 40** Rådgivning

## Deadline

Fristen til november-bladet er den  
25. september 2023. Materialet skal sendes  
til [kommunikation@ligevaerd.dk](mailto:kommunikation@ligevaerd.dk)

## Forkvinden har ordet

### Kære UFL'er og VFL'er

Sommeren er ovre, og jeg håber I har haft en dejlig sommer alle sammen med masser af hygge og gode stunder.

Efter en lang sommerferie er det altid godt at komme tilbage i UFL klubben og se sine kammerater igen.

I UFL og VFL er det ved at være tid til årets landsmøde og jeg håber at se så mange af jer som muligt på Dalum Landbrugsskole den 30. sep. – 1. oktober.

#### De bedste hilsner

Pernille Poulsen, forkvinde for UFL



*Jeg ønsker alle  
en god læsning*

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 et blad mere i 2023: **Det udkommer i november.**

UFL-bladet  
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](mailto: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 Ligeværds sekretariat besked.

Du kan sende en mail til **[jette@ligevaerd.dk](mailto:jette@ligevaerd.dk)** eller ringe til **2069 0850**.

## Hvis du flytter ...

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

## Regnskab 2022



# Så mange penge har UFL fået ind og brugt i 2022

På side 7 ser I regnskabet, som vores revisor har gennemgået og revideret.

Årets resultat for 2022 viser et underskud på kr. 144.251, hvilket er kr. 163.177 dårligere end resultatet i 2021.

Der var budgetteret med et overskud på kr. 5.000. Hovedbestyrelsen i Ligeværd traf i december 2021 beslutning om ændret budgetprocedure, hvilket afspejler sig i foreningsfællesskabets foreningers reviderede regnskaber for 2022.

Der er i 2022 opkrævet et ekstra bidrag som regulering til tidligere til Ligeværd, hvilket betyder, at UFL i 2022 kommer ud med et underskud på kr. 144.251. Underskuddet påvirker UFL's egenkapital som pr. 31/12-2022 udgør kr. 50.000. På baggrund heraf anses årets resultat for tilfredsstillende.

### Indtægter

Vi har opnået ca. 476.000 kr. mindre i indtægter i 2022 i forhold til 2021. Den væsentlige forskel er, at projekt "Til kamp mod identitetstwyveri" sluttede i 2021 og udgjorde kr. 527.908. Projekt "Fællesskaber for sårbare unge" for Trygfonden fremgår i balancen og påvirker ikke resultatopgørelsen. Vores tilskud fra DUF er kr. 627.713 i 2022

mod kr. 658.010 i 2021. Annoncesalget er steget med kr. 2.200 og tilskud fra blad-pujlen er ca. 1.300 kr. lavere end i 2021.

### Udgifter

Omkostninger totalt set er faldet med ca. 283.000 kr. Udover projektafslutning, som udgør kr. 527.908, er de væsentligste årsager følgende:

Udgiften til trykning/forsendelse af medlemsblad er steget med kr. 30.000, pga. at priserne på papir er steget. Administrationsomkostninger er steget med ca. 188.000 kr. Dette skyldes, at bidraget til Ligeværd er reguleret med 2 %, hvilket vores revisor har anbefalet og en regulering af fællesomkostningerne fra tidligere år, som skyldes der er ændret principper for bidrag til Ligeværd, så udover de 2 % er der en stigning i forhold til HB's beslutninger om foreningernes egenkapital. Yderligere øget udgifter til revisor på ca. 12.000 kr. Landsmødet kostede ca. 37.000 kr. at afholde i 2022. Da vores resultat er et underskud på kr. 144.251, bliver vores egenkapital/opsparing mindre. Den udgør pr. 31/12- 2022 kr. 50.000. ■

## Resultatopgørelse 2022

	2022	2021
Indtægter	919.241	1.395.632
Projekter	-	-527.908
Medlemsblad	-267.543	-237.719
Administrationsomkostninger	-769.016	-580.711
Mødeaktiviteter	-25.675	-25.450
Øvrige finansielle omkostninger	-1.258	-4.918
<b>Resultat</b>	<b>-144.251</b>	<b>18.926</b>

## Balance 2022

	2022	2021
<b>Aktiver</b>		
<b>Omsætningsaktiver</b>		
Tilgodehavende fra salg og tjenesteydelser	-	-
Andre tilgodehavender	27.508	83.369
<b>Tilgodehavender i alt</b>	<b>27.508</b>	<b>83.369</b>
Likvide beholdninger	728.639	920.834
<b>Omsætningeraaktiver i alt</b>	<b>756.149</b>	<b>1.004.203</b>
<b>Aktiver i alt</b>	<b>756.147</b>	<b>1.004.203</b>

	2022	2021
<b>Passiver</b>		
Egenkapital primo	194.251	175.325
Overført overskud/underskud	-144.251	18.926
<b>Egenkapital</b>	<b>50.000</b>	<b>194.251</b>
Gældsforpligtigelser		
Mellemregning Ligeværd	191.420	7.929
Skyldige omkostninger	135.277	78.263
Forudbetalte indtægter projekter	379.450	723.760
Kortfristede gældsforpligtigelser i alt	706.147	809.952
<b>Gældsforpligtigelser i alt</b>	<b>706.147</b>	<b>809.952</b>
<b>Passiver i alt</b>	<b>756.147</b>	<b>1.004.203</b>

Regnskabet fremlægges på den kommende generalforsamling.

# Landsmøde 2023

Kære UFL og VFL

Det årlige landsmøde nærmer sig og det er derfor tid til at tilmelde sig. 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 først på eftermiddagen underholder Kolind Balladeband. Om aftenen vil der være festmiddag og musik.

Se det fulde program på side 11. 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](mailto: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](mailto: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:  
**Unge For Ligeværd, Evald Krogs Gade 14C, 8000 Aarhus C.**

**Overnatning er efter først-til-mølle-princippet.**

Vi gør det bedste for at opfylde alles ønsker til overnatning, men vi kan ikke garantere det.

**Skriv dit navn + klub:**

---

---

	<b>Pris</b>	<b>Beløb</b>
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 (Dobbeltværelse er en seng plus en madras på gulvet) (sengetøj og håndklæde er inkluderet)	295 kr.	
Overnatning i 3-mandsværelse (sengetøj og håndklæde er inkluderet) (3-mandsværelse er 2 senge plus en madras på gulvet)	195 kr.	
Overnatning i sovesal (HUSK selv at medbringe sovepose + underlag/luftmadras)	75 kr.	

# 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**



# Program

## UFL Landsmøde 2023



### **Kl. 11.00 - 13.00**

Ankomst, indkvartering  
og frokost

### **Kl. 13.00 - 13.15**

Velkomst

Fra kl. 13.00-14.30 afholdes der general-  
forsamling for VFL. Alle VFL-medlemmer  
og seniormedlemmer er velkomne.

### **Kl. 13.15 – ca. 14.30**

Underholdning v. Kolind Balladeband

### **KORT PAUSE**

### **kl. 14.30 – 14.45**

### **Ca. kl. 14.45 - 17.15**

Generalforsamling for UFL Undervejs  
holdes der ca. ½ times kaffepause.  
Sidst på generalforsamlingen uddeles  
UFL-priserne.

### **Kl. 18.00 - 20.30**

Middag

### **Kl. 20.30 - 24.00**

Diskotek

### **Kl. 24.00**

Godnat – tak for i dag

Der vil være salg af  
vand, øl og vin.

Skoler/uddannelses-  
steder kan købe  
øl/vand/ klippekort  
i baren.

**Det er ikke tilladt  
selv at medbringe  
drikkevarer.**



# 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](mailto:gitte@ligevaerd.dk) eller 2256 2718.**

Hvis du vil indstille en vejleder, skal du kontakte **Anette Østergaard på [anette3014@gmail.com](mailto:anette3014@gmail.com) eller mobil 2650 6244**

*Sidste frist for at sende indstillingen er mandag den 1. september 2023*



# Djurslands Folkehøjskole

- højskole hvor alle kan være med

## Efterårsholdet 2023

Start 12. November

Dyrk dine interesser og bliv klogere på dig selv. På Djurslands folkehøjskole vælger du mellem linjefagene Kunst, Musik eller Idræt og Friluftsliv.

Højskole er ikke kun fra klokken 9 til 4, der er også god tid til hygge, oplevelser og sang med vennerne resten af dagen.

### Klar til Jul

Tilbring 5 uger på højskolen, og bliv klar til jul! Vi vil pynte skolen, laver gløgg, bager kager og laver julepynt, alt sammen i forberedelse til jul, og den 2. december, holder vi kæmpe julemarked. Kom og vær med til 5 ugers julemagi!

Tilmeld dig nu på [djfh.dk/tilmelding](https://djfh.dk/tilmelding)

# INDKALDELSE TIL GENERALFORSAMLING FOR UFL

På landsmødet den  
30. september 2023,  
kl. 14.45-17.15 afholdes der  
generalforsamling for UFL



1. Valg af mødeleder
2. Valg af referent
3. Bestyrelsens årsberetning
4. Revideret regnskab fremlægges til godkendelse
5. Fastlæggelse af budget og regnskab
6. Indkommende forslag
7. Godkendelse af bestyrelsens forslag til nye bestyrelsesmedlemmer og suppleanter
8. Valg af revisor
9. Eventuelt

**Alle er velkomne**

# INDKALDELSE TIL GENERALFORSAMLING FOR VFL

På landsmødet den  
30. september 2023,  
kl. 13.00 – 14.30 afholdes der  
generalforsamling for VFL. Alle  
VFL-medlemmer og seniormedlem-  
mer er velkomne.



1. Valg af mødeleder
2. Valg af referent
3. Bestyrelsens årsberetning
4. Revideret regnskab fremlægges til godkendelse
5. Indkommende forslag
6. Fastlæggelse af budget og kontingent
7. Valg af formand
8. Godkendelse af bestyrelsens forslag til nye bestyrelsesmedlemmer og suppleanter
9. Valg af revisor
10. Eventuelt

Ønsker du at stille op til bestyrelsen i Voksne For Ligeværd, skal du sende en mail til den nuværende formand, Rasmus Vesterager på [rasmus.vesterager@gmail.com](mailto:rasmus.vesterager@gmail.com) og Gitte fra sekretariatet på [gitte@ligevaerd.dk](mailto:gitte@ligevaerd.dk). Dette skal du gøre senest 7 dage før generalforsamlingen. Gerne før.





# Flere ind i fællesskabet – TAK TIL JER

I april blev det sidste fællesarrangement i forbindelse med Trygfondsprojektet "Flere ind i Fællesskabet" afholdt - to dage fyldt med deling af viden, godt humør og masser af gode input.

Det var et fyldt program med snak om logo, brug af sociale medier og videreudvikling af projektets materialer. I gav den gas og tak for jeres mange gode input og ideer.

**Fredag** blev der afholdt en samtalesalon med fokus på, hvad I hver især mener er vigtigt at fortælle om UFL og hvad man som ung med særlige behov får ud af at komme i UFL-klubberne.

I var rigtig gode til at sætte ord på hvad klubben og fællesskabet betyder for jer. Ord som: "uniket sammenhold", "private relationer", "man kan folde sig ud og være den man er", "personlig udvikling", "fællesskab", "selvtillid" og "socialt samvær" blev nævnt.

Disse budskaber og input er også blevet en del af materialet og det fælles oplæg, som er lavet i forbindelse med projektet. Derudover blev der delt ideer og tips til måder hvorpå man kan tage godt imod nye medlemmer.

**Lørdag** havde vi besøg af Mikkel og Helene. Mikkel gjorde os klogere på sociale medier og hvad man skal være OBS på, når vi bruger f.eks. Facebook, Messenger og forskelli-





*Sammen sikrer vi at flere får kendskab til UFL og det fantastiske fællesskab*

ge emojis og smileys. Helene fra Ligeværd kom og fortalte om brugen af UFL's logo på sociale medier og hvordan vi sikrer, at de billeder, der sendes til tryk i f.eks. UFL-bladet bliver bedst.

De forskellige materialer, der er lavet i projektperioden, bliver nu tilrettet med jeres input og kommentar. Derefter samles det i en drejebog som I får i klubberne.

I er SUPER seje til at fortælle og dele jeres viden.

Tak for jeres indsats og jeres mange input og ideer.

### **Carstens oplevelse af weekenden**

Vi lærte om sociale netværk, Facebook, Instagram, Snapchat, Messenger og meget mere. Hvad der er godt og skidt ved sociale medier. Så hørte vi også om, hvordan vi kan blive bedre til at tage fotos til vores medlemsblad og hvordan vi kan blive bedre til at tage godt imod nye medlemmer i klubben.

Det var en lærerig weekend med spændende opgave, som vi kan bruge i vores klub.

Carsten Weinoldt,  
UFL Storkøbenhavn

# ET HELHEDSORIENTERET STU - OG BOTILBUD I RANDERS

Dyr, Planter & Natur | Butik | Lager & Transport  
Køkken & Café | Medier | Pedel & Håndværk  
Produktion & Genbrug | Børn & Dagtilbud

# STRØMMEN

ET NATURLIGT FORLØB



## Nyt fra Sydvest



UFL Sydvest har været en tur i svømmehallen og det var en hyggelig tur med mange tilmeldte.

Efter et stykke tid med spas og løjer, fik vi lidt godt til ganen med nachos og sodavand. Så har vi været en tur til Ribe til et lille lokalt veteranbiltræf og hvor vi gik op og fik en "Ribe største softice". Og så havde vi besøg af en YouTube'er ved navn Møller og han fortalte lidt om at være YouTube'er.

Og så har vi haft pigeaften, hvor vi var inde og spise på en lokal lille restaurant. Bagefter gik vi op for at høre om wellness pleje og fik lagt ansigtsmaske – vi fik også en Goodie Bag.

Vi har også haft drengeaften, hvor vi var ude og spille laser game, hvor efter vi fik snacks.

Vi har også været ude på Redderskolen på Teknisk skole i Esbjerg sammen med vores redder-studerende, hvor vi var ude og prøve at køre i brandbil og prøve brandmandstøj. Vi prøvede at slukke ilden med vandslukker og pulverslukker – vi fik også en gennemgang af vejhjælp til bilen og en god snak med de studerende til de forskellige redderuddannelser. Bagefter fik vi en kold sodavand og en sludder for en sladder.

Og så har vi haft besøg af en bedemænd/kvinde, hvor vi hørte om døden og hvad man laver som bedemænd og fik et lille udkast af de forskellige muligheder for at blive begravet. Hun havde taget en urne med og en kiste hvor vi måtte prøve den/ligge i den.

## Nyt fra Vestjylland



## VW & Retro museet

Klubaftenen d. 27. marts, havde vi flyttet til "VW og retro museet" i Ulfborg og der var tilmeldt omkring 30 personer. Vi mødtes i Ulfborg ved museet og derefter fik vi en rundvisning, der varede ca. 1 1/2 time... og der var nok at se på. Museets tema er bygget op om folkevognen i alle mulige og umulige versioner, og derudover ALT muligt fra danskernes hjem i årene omkring 1950 til 1990.

Fantastisk samling der virkelig får snakken i gang, for vi husker alle et eller andet fra vores bedsteforældres og forældres hjem.... det var der alt sammen.

Efter rundvisningen fik vi vores aftenkaffe, før det igen gik hjemad mod Struer, Lemvig og Holstebro.



*Fantastisk samling der virkelig får snakken i gang*

## Forårsfest

Fredag d. 28-04-2023 afholdt vi i Ufl-vestjylland vores forårsfest.

Vi var 30 glade unge mennesker samlet til en rigtig god forårsfest, som blev afholdt på Struer Aktivitetscenter. Maden blev leveret fra SuperBrugsen i Vinderup, hvor der var noget rigtig lækker kød og timiankartofler og brød og salat til. Der var også dessert til, som bestod af islagkage. Under aftenen blev der solgt amerikansk lotteri, hvor der var fine sponsorgaver på højkant og der blev danset og hygget på livet løs. Alt i alt var dette efter min mening årets fedeste klubfest i Ufl-vestjylland.





## Besøg af den lokale betjent

Mandag d. 22. maj havde vi besøg af den lokale betjent Jakob Hvilsom fra Struer nærpolti.

Jakob var nede i klubben og fortælle hvad politiet laver og hvordan man som borger kan være med til at sikre, man ikke får ubudne gæster på besøg i sit hjem. Han fortalte blandt andet om, hvordan man kan se om de mails man får er ægte eller om de er falske. Han understregede, at politiet, banken og kommunen ikke vil ringe og bede om personfølsomme oplysninger. Og hvis man er udsat for at blive ringet op af nogen, som man er i tvivl om det er rigtig, kan man ringe til Politet (114) og fortælle om det. Efter Jakob havde fortalt det han havde planlagt, var det nu tid til at alle spørgsmål kunne komme på bordet og man kunne få svar på det man brænder inde med. Alt i alt var det en super hyggelig aften med besøg af lovens lange arm Jakob Hvilsom.

*Forfatter Anders Riis Mikkelsen*

Super  
hyggelig aften  
med besøg af  
lovens  
lange arm

## Nyt fra Herning, Ikast-Brande



Vi startede foråret i UFL Herning Ikast-Brande med at så blomster og krydderurter i dekorerede dåser. De blev rigtige fine. Dem, der ikke lavede blomsterdåser, spillede forskellige spil og kort.

Da det blev godt vejr, afholdt vi en aften med OL. Der var blandt andet støvlekast, æggeløb og hoppe i sjippetov. Det var en sjov aften.

Midt i maj var hele klubben på udflugt til Givskud Løvepark, vi kørte med bus dertil og bussen kørte rundt med os inde i parken. Vi så kun lidt til løverne, da de gemte sig denne dag, men vi så rigtig mange andre dyr og dinosaurer. Der var perfekt vejr på dagen.







Den 1. juni havde vi fællesspisning, hvor der var bestilt mad fra den lokale Kvickly og der var rigeligt af mad - salat, flødekartofler, pastasalat, kød og brød., Alle blev meget mætte. Vi nåede ikke at få taget billeder før efter at al maden var spist, fordi det var så godt.

## Nyt fra Roskilde



Vi har her i foråret og frem mod sommerferien haft mange forskellige aktiviteter i klubben.

### Fastelavnsaften

En sjov klubaften med sjove og gode udklædninger, slå katten af tønden og kroning af kattekonge og -dronning.

### Tema om sundhed og trivsel

Vi havde besøg af Ida og Rasmus fra Grennessminde - de fortalte om sundhed, kostråd og god trivsel, når man spiser en god og sund kost. 14 dage senere var vi inviteret på Grennessminde, hvor vi havde en rigtig hyggelig aften med madlavning og spisning :-)

### Teatertur

Vi var inde og se forestillingen "De tre musketerer" opført af Den ny Opera - en sjov forestilling en lørdag eftermiddag.

### Pige/drengenaften

Vi har haft to aftener med opdeltede pige/dreng aktiviteter, som vi alle syntes var hyggelige.

### Rockmuseet

Vi har været på Rockmuseet, hvor nogle indspillede musikvideoer, gættede musik, hørte musik fra mange årtier og selvfølgelig sluttede af med besøg i den hyggelige café :-)

### Generalforsamling i UFL

I april afholdt vi generalforsamling - vi sagde farvel og tak for indsatsen til et par bestyrelsesmedlemmer og goddag til et par nye.

Og ellers har vi haft mange sjove aftener med spil, snak, fodbold, tur til havnen og spise is og meget andet.

*Sundhed, kostråd  
og god trivsel*







En sjov  
forestilling  
en lørdag  
eftermiddag

## Nyt fra Storkøbenhavn

## En lille hilsen her fra Storkøbenhavn

Til vores generalforsamling fandt vi den nye bestyrelse og sagde farvel til 3 bestyrelsesmedlemmer som trådte ud af bestyrelsen.

Til autisme-messen i Glostrup var vi ovre og tale om UFL og hvem vi er. Vi fik nogle gode snakke med forældre samt andre nysgerrige, der ville høre om UFL.

En onsdag hvor vi var udendørs havde vi besøg af to kvinder, der fortalte om Ombold. Ombold er for nogen, der har det svært både fysisk og psykisk, hvor det kan give et pusterum fra hverdagens strabadser. Ombold er en sportsgren, hvor man er 7 på hvert hold. Så tak til Ombold - det må vi gøre igen.





En anden onsdag var vi også udendørs, hvor vi spillede fodbold og stigeolf.

Så havde vi lige også en tur til nordisk film i Valby, hvor vi fik en rundvisning til de kulisser, hvor Olsen Banden og Matador var blevet optaget.

Til en Alm.klub aften var vi kreative, så der blev malet, tegnet og lavet armbånd samt diamond art med mere til.

Til vores årlige Bakken-tur havde vi fællesspisning og efter spising, var der fri leg til at prøver forlystelser med mere til. Så tak for en hyggelig dag på Bakken - vi gør det igen til næste år.





## Nyt fra Vejle

**D. 22. februar** havde vi hjemmebiograf i klubben, hvor vi så Alle for 4. Klubben gav popcorn - hvad man ellers skulle have den aften, skulle man selv have med.

**D. 8. marts** havde vi Generalforsamling.

**D. 22. marts** havde vi spille- og kreativaf-ten, hvor der blev lavet nogle fine påskekyl-linger.

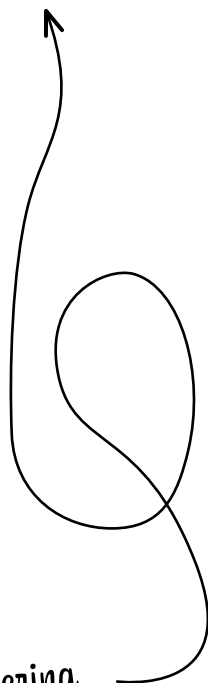
**D. 5. april** afholdt vi en wii-turnering, som der var stor opbakning til. Dennis vandt i det. Men alle gjorde sit bedste.

**D. 19. april** var vi på Bøgevangskolen og spil- le stikbold i haven og en anden leg sammen med de elever, som ville være med. Vi slutte- de af med at gå over i undervisningsbyg- ningen og spise kage og drikke kaffe og te.



Besøg på Bø-  
gevangskolen.





**D. 25. april** var Daniel og Allan i Torvehallen og få en Lion Club Donation til at forbedre vores klubaftener. De var der sammen med Lone vores vejleder.

**D. 3. maj** var vi ude spille fodboldgolf i Bredsten. Der blev vi delt op i hold. Her skulle man prøve skyde i mål - det var ikke helt nemt. 2 steder var der vand, som man skulle passe på ikke at ramme i.

*Wii-turnering.*

**D. 17. maj** havde vi bål i gården med snobrød og pølse og kiks og skumfiduser og chokolade over bål.

## Nyt fra Svendborg

*I marts måned har vi haft STORE MADDAG. Vi besøgte en lokal skole, hvor vi har lånt deres skolekøkken. Her er alle med til at lave mad. Vi har lavet salater, kartoffelmuffins, madpandekager, lakseruller og kage.*



*I april var vi på weekendtur i Spodsbjerg på Langeland. Vi havde to overnatninger i en spejderhytte. Vi gik tur ved vandet, spillede minigolf og spillede kongespil. Lørdag aften blev der lavet lækker mad og der blev spillet musik som der blev danset til. Det var en fantastisk weekend.*





Vi har igen haft besøg af Sund Sex Skolen. Denne gang tog vi udgangspunkt i anonyme spørgsmål. Der var rigtig mange gode spørgsmål som blev gennemgået og snakket om. Sådanne besøg er rigtig lærerigt.



I vores klub i Svendborg har vi en ung mand, som er medlem af en MC klub. Han havde arrangeret et besøg i klubben af nogle lokale bikere. Der kom 48 motorcykler, fra 19 forskellige klubber. Der var flere af medlemmerne som fik en køretur. Det var en kæmpe succes. Vi havde grillet medister, så efter endt køreture blev der hygget, og spist.

Mads Marius var på besøg i Svendborg. Det havde vi købt billetter til og dem som havde lyst deltog. Mads tager ud og holder foredrag om de tabubelagte emner, som er svære at snakke om. Han har bl.a. indspillet en spoken word sang omkring 9 forskellige diagnoser. Han sætter ord på hvor svære følelserne kan være i dem. Han har specialiseret sig i at tage de seriøse emner op og blande dem med humor og så fortælle det i øjenhøjde, så alle kan forstå dem.



I maj har vi været med i projekt REN NATUR. Der var planlagt 3 ruter, de lå omkring vores klubhus. Turen startede hos vores lokale spar købmand som var vært med en sodavand til turen. Vi samlede rigtig meget skrald.



Vi har også været ude og se pokalkamp i den lokale fodboldklub i Ulbølle. Hvor en fra UFL også spiller.

## Nyt fra Lillebælt



Til vores generalforsamling i år prøvede vi noget nyt. Nogle lavede pizzaer, mens den nyvalgte bestyrelse mødtes, og så spiste vi sammen til sidst. Det var hyggeligt.

Vi har selvfølgelig også holdt påskefrokost med alt, hvad der hører til. Igen i år har vi været på sheltertur, og lige som sidst var vi i Middelfart. Det var en lidt kold omgang, så vi havde godt med tøj på. Vi lavede mad over bål - en sammenkogt ret om aftenen og til morgenmad fik vi blandt andet æg og bacon. Mums, det smagte godt.



*mmm ... pizza*





Det smagte  
godt !!!



Vi har også et par aftener arbejdet med 'Flere ind i fællesskabet.' Vi har forsøgt at lave et par videoer, og sidste gang startede vi på den power point præsentation, som vi skal have med rundt. Vi er også ved at forberede et Åbent Hus-arrangement i efteråret. Så vores forår er gået rigtig hurtigt, synes vi.

3 års oversigt

# HAVREDAL

praktiske uddannelser

Hvad lærer man?

HAVE/ANLÆG



LANDBRUG



KØKKEN



90%  
går direkte i job  
efter uddannelse  
på skolen

BOUNDEVISNING 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 Rosenholm



*d. 10. maj  
Går tur i  
Hornslet hvor  
Christian gav is.*



*d. 24. maj*

*Vi mødes i Hornslet og kørte til Margueritten Grill & Café. Vi startede med at spise, inden vi skulle ud og konkurrer i minigolf sluttede dagen af med is.*



*d. 3. juni*

*Tog vi en tur Energimuseet ved Tange Sø. Vi så 30`er huset og Jule syntes det var spændende. Så fjernsyn gennem tiden og hvordan de brugte Gudenåen Vandvand gennemstrømning til lave strøm.*





## Nyt fra Vestsjælland

Vi har haft nogle dejlige klubaftener, hvor vi bl.a. har haft en hobbyaften, leget med vores fem sanser, haft fastelavnsfest, leget hjerne-gymnastik, været ude og spise, har lavet mad med en kok, der kom på besøg, været på tur til København, været i DR Byen, og holdt en skøn sommerfest.

D. 3. februar havde vi sansestimulering. Her skulle vi rundt til fem forskellige poster. Ved første post skulle vi stikke vores hænder ind i fire forskellige kasser, og gætte hvad det var vi rørte ved. Det var lidt grænseoverskridende, men vi var blevet lovet, at der ikke var noget ulækkert, noget levende eller noget farligt deri. Ved næste post skulle vi have høreboffer på, og gætte nogle forskellige lyde. Det var sjovt. Ved post 3 skulle vi lukke øjnene og smage på nogle forskellige ting. Her var vi også blevet lovet, at det var noget vi alle kunne lide. Det var svært at gætte, alle gættede dog rigtigt på vingummibamserne. Ved post 4 skulle vi lukke øjnene og dufte til fem forskellige ting. Det var virkelig svært at gætte, og der kom mange sjove bud på, hvad det var. Ved den sidste post skulle vi kigge på nogle nærbilleder og gætte hvad det var. Nogle af dem var nemme, mens andre var rigtig svære. Det var en rigtig sjov og udfordrende dag.

D. 16. april var vi på tur til København. Vi startede med at vinke til Dronningen på hendes fødselsdag på Amalienborg, der var

mange mennesker, men vi så hende alle sammen. Derefter gik vi til Nyhavn, hvor vi skulle ud og sejle i kanalrundfart. Vi kom bl.a. forbi Operaen, Den lille Havfrue og sejlede gennem Christianshavns Kanal, det var hyggeligt. Vi sluttede dagen med at spise en fin buffet på Dalle Valle. Vi havde en rigtig hyggelig dag, med dejligt vejr.

D. 21. maj var vi på rundvisning i DR Byen. Vi så Bamses hus og en masse forskellige studier og kulisser. Det var ret spændende.

D. 11. juni holdt vi vores årlige sommerfest. Forældrene til en af vores medlemmer, havde inviteret hele klubben hjem til dem. Det var en fantastisk fest hjemme i deres skønne have, hvor vi fik en masse dejligt mad, kage, drinks, frugt og is, og vi fik spillet en masse sjove spil og leget nogle sjove og lidt skøre lege. Det var en skøn dag og nu er vi alle klar på at holde sommerferie.

God sommer fra UFL Vestsjælland.





## Nyt fra Aalborg



Den 18.04.23 gik turen på besøg ved LOA. Dette er Danmarks eneste barkentine-skib med råsejl på den forreste af tre master. LOA er et øvelsesskib, der blandt andet på togter i danske og internationale farvande beskæftiger sig med sail training (oplæring til søs) for unge, typisk mellem 12 og 25 år. Det var meget spændende at se skibet både ude og indefra. Og så fik vi også en rundvisning på deres egne værksted. Det hele forgik i strålende solskinsvejr, så en super hyggelig aften.

Vi har vær ude at spise forskellige steder i Aalborg i løbet af foråret.

Ellers har vi haft Klubaftener, hvor vi har snakket og spillet spil. En af tirsdagene var det mobilfri Klubaften

God sommer til alle fra UFL Aalborg.



*Tur i  
Aalborg*



Ude  
at spis

# 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**  
Klubben er i bero lige nu
- 3 UFL 8000 C**  
Formand: Agnete Knudsen  
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: 63mmpsol@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 Sørensen, 27 65 98 63  
www.ufl-sydvest.ligevaerd.dk  
Klubsted: Esbjerg
- 14 UFL Sønderborg**  
Formand: Henriette Schmidt  
Vejleder: Jette Clausen, 23 36 16 01  
www.ufl-soenderborg.dk
- 15 UFL Thy/Mors**  
Forkvinde: Trine Hansen, 20 89 73 69  
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 Johansen Dagø  
Mail: djvejle@yahoo.dk  
Vejleder: Ida Gothold Madsen  
Mail: ida@uflevejle.dk  
www.uflevejle.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: Daniel Roos  
Mail: daniel1438roos@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**  
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.: Unge For Ligeværd, Evald Krogs Gade 14C, 8000 Aarhus C.

# UFL har deltaget i vigtigt STU-arbejde

UFL blev inviteret til at deltage i en fokusgruppe i Undervisningsministeriet i forbindelse med Ligeværds arbejde med STU- alliancen.

Her blev vi en del af en gruppe med andre ungdoms-organisationer, der sammen skulle gennemgå de nye udformede papirer, som den kommende STU- elev og kommunen skal udfylde sammen.

Det har været en spændende proces at være en del af, da jeg fik et indblik i, hvad der møder de unge, når de skal vælge deres STU-uddannelse/sted.

Jeg håber, at det arbejde, der er blevet lavet, kan være med til at give den unge en fornemmelse af mere selvbestemmelse og overskuelighed, når de sammen med kommunen og forældre udfylder disse papirer.

*Af Pernille Poulsen*