



UNGE FOR LIGE VÆRD

Et
inspirerende
og stærkt
fællesskab



Nr. 2
2024

Medlemsblad



UNGE FOR LIGE VÆRD

Formand for UFL

Daniel Dagø, tlf. 60 16 85 28
E-mail: djveje@yahoo.dk

Bladudvalg

Minh Quan Hjortlund, tlf. 21 66 95 72
Kasper Hedengran Kristensen,
tlf. 30 74 92 80
Ditte-Sofia Vinther Olsen

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 august.

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

Design og tryk

Mediegruppen as
Jørn Thomsen Elbo

Oplag

1500 stk.

ISSN

1603-5801



Indhold

- 03** Formanden har ordet
- 04** Bestyrelsesmedlemmer - UFL
- 05** Bestyrelsesmedlemmer - VFL
- 06** HUSK
- 07** Påmindelse om betaling
- 08** Landsmøde 2024
- 12** Hvor mange medlemmer har din klub?
- 13** Husk at sende materiale til os
- 14** Aalborg
- 15** Klub Futura
- 18** Tønder
- 20** Sydvest
- 22** Lillebælt
- 24** Svendborg
- 26** Vestjylland
- 28** Herning, Ikast-Brande
- 30** Storkøbenhavn
- 32** Vestsjælland
- 34** UFL Vestjyllands rejse til Polen
- 38** Find din klub
- 40** Rådgivning

Deadline

Fristen til august-bladet er den
3. juni 2024. Materialet skal sendes
til kommunikation@ligevaerd.dk

Formanden for UFL & VFL har ordet



Hej alle sammen.

Vi har haft en weekend på Dalum, hvor vi havde om konflikthåndtering og om det at være på de sociale medier. Vi var så heldige, at der var nye med fra 2 af de nye klubber - det var mega fedt. Det var rigtig spændende. Der har også lige været afholdt vejledningsmesse, hvor UFL deltager for at fortælle om det, vi kan tilbyde.

Håber at se mange flere af jer næste gang. Det er altid en fornøjelse at møde jer alle sammen - både dem af jer, jeg kender, men også alle jer nye.



De bedste hilsner

Daniel, formand for UFL

Hej alle sammen.

I VFLs bestyrelse er vi godt i gang med 2024. Noget af det vi i bestyrelsen stadig vil arbejde med er, hvordan VFL kan hjælpe og understøtte arbejdet ude lokalt i klubberne, og I er altid velkomne til at tage fat i en af os fra bestyrelsen, hvis I har spørgsmål omkring det at være VFL'er.

Den 31.12.23 var der 110 medlemmer af VFL. Så dette er en opfordring til DIG - Er du fyldt 40 år, så husk at få flyttet dit medlemskab fra UFL til VFL.

Læs på side 6, hvordan du gør.

De bedste hilsner

Rasmus Vesterager, formand for VFL



Bestyrelses-
medlemmer
UFL

Veiledergruppen:

Anette Østergaard
Marco Schneider

Bestyrelses-
medlemmer
VFL



Daniel Dagø
Formand
Tlf. 60 16 85 28



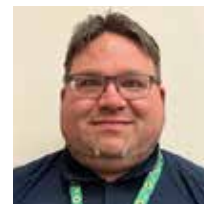
Isakur Johannessen
Næstformand
Tlf. 41 25 42 25



Kristian Mathiasen
Viborg
Tlf. 25 75 53 35



Minh Quan Hjortlund
Hjørring
Tlf. 21 66 95 72



Rasmus Vesterager
Formand
Tlf. 22 42 64 31



Mike Leon Græse
Tlf. 23 46 96 65



Sandra Blachfeldt
Tlf. 31 20 50 97



Kirsten Pedersen
Tlf. 29 61 13 96



Laust Møller
Storkøbenhavn
Tlf. 53 77 24 12



Randi Petersen
Tønder
Tlf: 71 72 98 77



Kasper Hedengran
Christensen
Roskilde
Tlf. 30 74 92 80



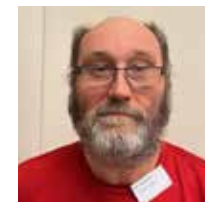
Ditte-Sofia Vinther
Olsen
Aalborg



Stine Jespersen
Tlf. 28 44 63 50



Carsten Sørensen
Tlf. 31 69 91 07



Kenneth Bech
Tlf. 51 70 01 65



Carsten Birkelund
Pedersen
Tlf. 28 44 73 23



Carsten Weinoldt
Storkøbenhavn
Tlf. 21 97 24 86



Suppleant
Lotte Madsen



Suppleant
Joanna Krogh Jensen



Kim Mikkelsen
Tlf. 51 78 67 66



Suppleant
Louise S. Anholm
Tlf. 28 30 83 42



Suppleant
Søren Thomsen
Tlf. 21 24 41 05

HUSK

Her på siden har vi samlet lidt praktisk info til jer

	Deadline	Udkommer
Februar-bladet	8. januar	16. februar
April-bladet	26. februar	19. april
August-bladet	3. juni	16. august
Oktober-bladet	7. oktober	15. november

Den bladansvarlige i klubben skal sende tekst og billeder til **kommunikation@ligevaerd.dk**.

Send gerne 5-10 linjer tekst og 5 - 8 billeder. HUSK at de personer, der er på billedet, skal have sagt ja til, at billedet kommer i UFL-bladet.

Deadline for materiale til august-bladet er den 3. juni

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 kan blive medlem af Voksne For Ligeværd, skal du give Jette på kontoret besked.

Du kan sende en mail til **jette@ligevaerd.dk** eller ringe på **20 69 08 50**.

Hvis du flytter ...

... skal du sende en mail til Jette på kontoret med din nye adresse. Hendes mail er **jette@ligevaerd.dk**.



PBS/meld Uår
PBS nr.: 05119138 Deb.gr.nr.: 00001
Kunde-/Medlemsnummer: 20049

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 Ligeværd's kontor i Aarhus

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



28. - 29. september 2024

Landsmøde 2024

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 28. 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 2023 til jette@ligevaerd.dk
- 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 2024

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 28. - 29. 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](mailto:jette@ligevaerd.dk)

Eller klip kuponen ud og send den i en kuvert til **UFL, Evald Krogs Gade 14C, 8000 Aarhus C**

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)	45 kr.	
Festmiddag lørdag aften (uden drikkevarer)	250 kr.	
Morgenmad søndag	50 kr.	
Overnatning i enkeltværelse (sengetøj og håndklæde er inkluderet)	350 kr.	
Overnatning i dobbeltværelse (sengetøj og håndklæde er inkluderet)	300 kr.	
Overnatning i 3-sengsværelse (sengetøj og håndklæde er inkluderet)	200 kr.	
Overnatning i sovesal (HUSK selv at medbringe sovepose + underlag/luftmadras)	75 kr.	
Kr. i alt:		

Jeg ønsker at bo sammen med (skriv navn og efternavn på personen):

Landsmøde

28. - 29. september

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, Evald Krogs Gade 14C, 8000 Aarhus C**

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

Dans og Teateruddannelsen

Start 18. August 2024

Udfold dit talent på Djurslands Folkehøjskoles uddannelse i dans og teater, skræddersyet for elever med udviklingshandicap.

Vores program bygger på samarbejde med lokale talenter, skabende et rum hvor kunst opleves intensivt og autentisk. Oplev personlig og kunstnerisk vækst i et inkluderende fællesskab. Kom og vær med

Ønskeøen

Oplev vores nuværende holds afslutningsforestilling på Fregatten Jylland fra 29/5 til 2/6. Læs mere på vores hjemmeside

Tilmeld dig nu på djfh.dk/tilmelding

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 2023 kunne vi se, at UFL i alt har 1.015 medlemmer plus 129 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.

Voksne for Ligeværd har 110 medlemmer.

UFL pr. 31.12.2023	> 30	30 - 39	40 <	I alt	Støttemedlemmer	I alt
Ingen klub	5	8	6	19	28	47
8800/Viborg	81	23	5	109	2	111
Frederikshavn	1	0	0	1	0	1
Futura	2	11	0	13	0	13
HIB	18	22	11	51	13	64
Hillerød	2	0	0	2	0	2
Hjørring	10	10	9	29	3	32
Klub 8000 C	12	11	1	24	0	24
Køge Bugt	2	0	0	2	0	2
Lillebælt	15	9	5	29	6	35
Randers	69	19	18	106	17	123
Ringkøbing/Skjern	18	9	4	31	2	33
Rosenholm	37	3	15	55	2	57
Roskilde	31	6	4	41	1	42
Silkeborg	3	4	4	11	0	11
Storkøbenhavn	44	27	10	81	16	97
Svaninge	1	0	0	1	0	1
Svendborg	15	14	5	34	0	34
Sydvest	5	13	5	23	9	32
Sønderborg	6	11	7	24	3	27
Thy/Mors	13	19	3	35	2	37
Tønder	12	8	7	27	5	32
Vejle	5	19	8	32	8	40
Vestjylland	7	22	28	57	7	64
Vestsjælland	1	0	0	1	0	1
Aalborg	1	6	23	30	0	30
Aalborg Øst	1			1		1
Aarhus	0	0	17	17	5	22
	417	274	195	886	129	1015

Husk

... at sende materiale til os, når I har holdt generalforsamling

Kære UFL'ere

Når I har afholdt jeres årlige generalforsamling, er det vigtigt, at I sender materiale til mig. I skal sende følgende materiale:

- Aktivitetskalender
- Dagsorden til generalforsamlingen
- Referat fra generalforsamlingen
- Regnskab
- Jeres vedtægter (HVIS I har lavet ændringer)

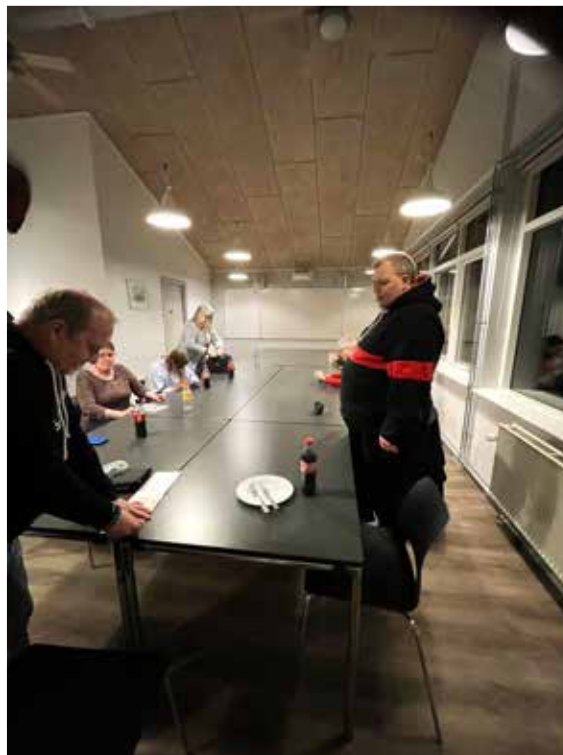
Venlig hilsen

Jette fra sekretariatet

jette@ligevaerd.dk
Mobil: 20 69 08 50

Nyt fra
Aalborg

Nyt fra
Klub Futura



Styr på
køkkenet



Hyggelig vinter i Aalborg

Den første klubaften i det nye år snakkede vi om, hvad vi havde lavet i julen, og hvad vi havde fået i julegave.

En anden klubaften havde vi banko, hvor vi kunne vinde nogle gaver. Dem, der vandt, blev glade for gaverne.

Ellers har vi været sammen, snakket eller spillet spil. ■



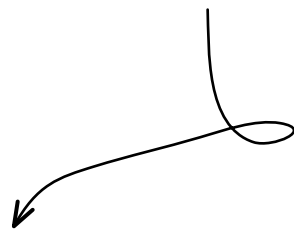
Banko- og kageaften :-)



Vi hygger med
at spise sammen

Nyt fra
Tønder

Store flyttedag!



Fuld fart over feltet i Tønder

Hold nu op der er sket mange ting i UFL Tønder.

Vi har gjort rent, pakket og flyttet i nye lokaler, som ligger i gågaden, så nu håber vi, vi bliver mere synlige, som gør at vi får en masse medlemmer.

Vi har set håndbold og haft besøg af Karina, hvor vi snakkede om digitale vaner, og fordele og ulemper ved at begå sig på de sociale medier.

Vi har været til åbningsreception af værestedet Den Blå Svale, som vi deler lokaler med, hvor der var taler, gaver og lidt godt til ganen. Alt i alt en rigtig hyggelig eftermiddag, hvor vi hilste på nogle af dem, vi kommer til at dele lokaler med.





Vi har fortsat været på kursus ved Hanne, som er ressource-detektiv, hvor vi snakker om at finde styrkerne i livet og se den lyse ulv i stedet for at fokusere på den mørke ulv.

Vi har holdt fastelavn i Øster Gammelby ved Kim og hans skønne familie, som igen i år havde været så søde at invitere os til fastelavn med fællesspisning, hvor vi fik lasagne og råkost ala Solvej. Der var selvfølgelig tøndeslagning, slik og fastelavnsboller ala Bjarne. I år var det Søren, der blev kattekonge, og Claus blev kattedronning. ■



March Mod Ensomhed

Den 13. oktober 2023 gik vi lidt af ruten med Patrick Cakirli på hans 2.000 kilometer lange March mod Ensomhed. Konceptet er enkelt, han må kun gå, hvis han har nogen at følge med.



Åbnings-
reception hos
Den Blå Svale



Juleafslutning

Den 20. december 2023 holdt vi juleafslutning – hvor vi var ude på Bowl'n'Fun Esbjerg, hvor vi først bowlede en time og så fik vi lækker buffet.





Nytårskur

Vi startede klubben op efter juleferien med Nytårskur, 10. januar 2024 hvor vi fik canapeer og champagne.

Så har vi afholdt Ludo turnering den 17. og 24. januar 2024.

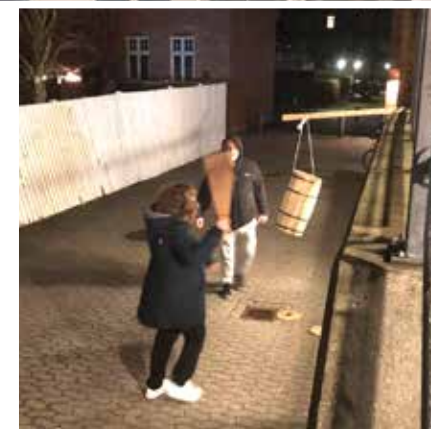
Og vi har været en tur i biografen den 31. januar 2024 og se romantisk film *ANYONE BUT YOU*



Ludoturnering :-)

Festlig fastelavn

7. februar 2024 holdt vi fastelavn, hvor der var fine gaver til kattekongen, kattedronningen og også til bedste udklædte.



Besøg fra Sydvestjylland

Den 21. februar 2024 havde vi klubhygge med varm kakao og friskbakte boller. Vi spillede ludo og hygge-snakkede.

Vi havde også fint besøg af 4 bestyrelsesmedlemmer fra foreningen Lokalforeningen Sydvestjylland.

De havde en gave med til os – en flot kurv med Frellsen chokolade plus et gavekort til køb af chips og sodavand til næste gang vi holder filmaften i klubben. ■



Nyt fra
Lillebælt



Diplomer og chokolade
til dem, der har haft
flest klubaftener



Klubaften :-)



Overrasket af vores frivillige

Vi startede som vanligt året med pakkespil. Der var mange sjove pakker imellem. De frivillige har også haft overraskelser til os. Vi fik uddelt diplomer og chokolade til de 3, som var mødt op flest gange i 2023. Der var dog flere, der måtte deles om både 1. og 2. pladsen. Men det er jo kun dejligt. Vi blev meget overraskede og glade, fordi de frivillige havde holdt det hemmeligt for os.

En aften havde vi 'nem mad' på programmet, men så kunne vi ikke være i hjemkundskab, hvor vi plejer at lave mad. Så bestemte vi at bestille en pålægsmand og pålægsskål for denne ene gangs skyld. Det smagte rigtig godt. ■

Lækker pålægsmand
og -dame



Nyt fra Svendborg



Udflugt, besøg og gode klubaftener.

8. januar er dagen, hvor vi startede op igen efter juleferien.

Alle er friske og der bliver snakket på kryds og tværs om, hvad man har fået i julegave og hvad julen ellers er blevet brugt til.

Den første klubaften i det nye år er også den aften, hvor der skal kåres dem, som har 0 % fravær.

Året 2023 er der 5 medlemmer, som har været til alle klubaftenerne. Det blev fejret med fine rosetter og lækker boller i karry.

Den 22. januar stod i vandets tegn. Turen gik til det lokale badeland. Der var en del medlemmer, som deltog, resten var i klubhuset og hyggede og lavede aftensmad. Vi var så heldige, at vi havde fået besøg af Daniel fra Landsbestyrelsen, han var også med badeland.

Det er altid hyggeligt at få besøg af Daniel,

fordi han er så rar at snakke med - uanset om det er konstruktivt eller bare sjov. I klubhuset fik vi koteletter i fad.

Den 5. februar blev der holdt fødselsdag for et medlem af klubben. Han havde lækre kager med. Der blev også spillet kort og andre hyggede med snak og mobillos. Aftenens menu var karrykål.

Den 19. februar havde vi besøg og der blev holdt foredrag om mental Sundhed - emnet var Angst. Det var rigtig spændende, men det berørte også nogle af vores medlemmer, da det er et svært emne at snakke om. Dog kom der rigtig mange gode spørgsmål på bordet. Aftenens menu var Brændende Kærlighed. ■

Skrevet af Søs Biil Theilgaard



↗
Udflugt til det lokale badeland



Nyt fra Vestjylland

Skøn aften med musik og sang

UFL Vestjylland har haft flere spændende ting på programmet. Vi startede året med at se en håndboldlandskamp på vores store TV skærm. Senere i januar havde vi filmaften i klubben – også på vores TV.

I februar måned havde vi besøg af Søren Riis – som besøger os én gang om året til en rigtig hyggelig og sjov musikaften, hvor Søren underholder på guitar med en masse sange, vi kan synge med på. Det er altid en stor succes.

Sidst i februar måned var vi ude at bowle. Vi havde lejet 4 baner og der blev dystet og kæmpet om førstepladserne på hver bane. En super hyggelig aften, hvor vi bagefter tog tilbage til klubben til kaffe og kage.

Vi er også startet op med at strikke og hækle for dem, der har lyst. Vi synes nemlig, man snakker så godt, når man sidder og er kreativ. Vores mål er at lave et slumretæppe til klubben eller evt. et tæppe til Røde Kors, så vi håber med tiden, at mange vil være med. ■



Vi er begyndt at strikke og hækle



Nyt fra Herning, Ikast-Brande



Besøg af Jonas Lange, der fortalte om sin OL-medalje



Aktiviteter i UFL Herning Ikast-Brande

Vi startede det nye år med bobler og kransekage, det var rart at mødes igen i det nye år.

En aften i januar kom Jonas Lange på besøg i klubben og fortalte om hans deltagelse i Special Olympic i Berlin sidste sommer. Jonas stillede op i løb, her kom han hjem med en meget flot bronzemedalje. Det havde været en meget stor oplevelse for ham. Jonas havde hans flotte bronzemedalje med

som vi kunne røre ved og noget af hans OL-tøj og udstyr med.

Det er ved at være en tradition at vi i starten af det nye år er en tur i Bowlinghallen og det er hver gang en stor succes med stor deltagelse.

Vi har også netop fået afviklet det årlige generalforsamling, men mangler at få os konstitueret. ■



En god klubaften

Nyt fra Storkøbenhavn

Spændende besøg og udflugter

Så kom vi ind i år 2024! Vi startede med besøg af lokalpolitiet, som kom og fortalte om livet i lokalpolitiet på vestegnen.

En lørdag i januar tog vi en tur til Rockmuseet Ragnarok i Roskilde.

På en almindelig klubaften havde vi bingo banko i klubben.

Ugen efter havde vi besøg af Pernille, som kom og fortalte om sin historie i det virkelige liv med op og nedture og derfor blev inspireret til at lave smykker.

Lørdag den 10. februar var 3. gang lykkens gang, som man siger, da vi skulle i Folketinget med Sigurd Agersnap fra SF. ■

På udflugt til
Christiansborg



Besøg af
lokalpolitiet



Nyt fra Vestsjælland



Vi har været på spændende udflugter

D. 28. okt. var vi på rundvisning i Folketinget og efterfølgende på Boulebar. I Folketinget så vi bl.a. vandrehallen, grundlovene og Folketingssalen. På Boulebar fik vi først en fransk brunch og spillede derefter pétanque. Det var en dejlig dag.

D. 2. dec. holdt vi julefest. Vi fik lækker julemad, spiste søde julesager, hørte god julemusik, dansede om juletræet, fik julegaver og rigtig hyggede os.

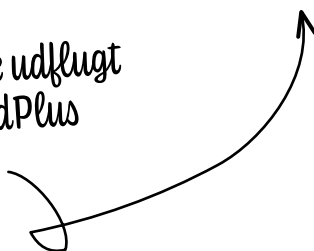
D. 22. feb. var vi på rundvisning på Affald-Plus, hvor vi bl.a. dystede i affaldssortering. Bagefter spiste vi på den spændende Stacy's diner.

Vi ønsker jer alle et dejligt forår og en skøn sommer fra VFL Vestsjælland. ■



Lækker mad
på Stacy's

Spændende udflugt
til AffaldPlus



UFL Vestjyllands rejse til Karpacz i Polen



Spændende og oplevelsesrig ferietur

Lørdag den 22. juli tog 48 personer på en spændende og oplevelsesrig ferietur til Karpacz i Polen. Det blev starten på UFL Vestjyllands rejse nr. 29 siden starten i år 1993. Vi havde igen i år vores trofaste chauffør Kim som også kørte med os sidste år. Han gjorde igen en god indsats på turen samt udviste en stor forståelse over for os unge mennesker

Vi startede tidlig morgen fra Bækmarksbro og efter endt opsamling i Lemvig, Struer, Holstebro og Herning fortsatte vi til Hylkedal, hvor vi fik kaffe og rundstykker. Efter en velfortjent kaffepause fortsatte vi turen ned gennem Tyskland, hvor vi sent på aftenen nåede vores hotel i Karpacz, hvor der var aftensmad og indkvartering.

På førstedagen om søndagen Efter en

god morgenmadsbuffet gik vi ned for at se lidt på byen og derefter var der mulighed for at købe lidt ind. Da vi kom tilbage til hotellet fik vi frokost og derefter var der mulighed for at gå ned i byen igen eller slappe af på hotellet, hvor man kunne få sig en svømmetur i swimmingpool. Efter en god aftenbuffet, havde vi hyggeligt samvær hjemme på hotellet.

På andendagen om mandagen. Efter en god morgenmadsbuffet kørte vi med bus til Jelenia Gora, hvor vi gik lidt rundt i byen. Bagefter var der mulighed for gå rundt på egen hånd for at se på butikker. Da vi kom hen til bussen igen fik vi frokost inden vi kørte tilbage til hotellet, hvor man kunne gøre det man ville resten af dagen. Efter en

god aftenbuffet, havde vi hyggeligt samvær hjemme på hotellet.

På tredjedagen om tirsdagen. Efter en god morgenmadsbuffet kørte vi til Szlarska Porega, hvor vi gik lidt rundt i byen. Derefter kunne vi på egen hånd gå rundt og se på butikker. Da vi kom tilbage til bussen fik vi frokost inden vi kørte tilbage til hotellet og derefter kunne man gøre det man ville resten af dagen. Efter en god aftenbuffet, havde vi hyggeligt samvær hjemme på hotellet.

På fjerdedagen om onsdagen. Efter en god morgenmadsbuffet kørte vi med bus til Wrocław, hvor vi skulle møde med 2 lokale guider. Da vi kom til Wrocław blev vi delt op i 2 hold og derefter fik vi en spændende rundvisning i byen. Vi så bl.a. 2 kirker der

var bygget ovenpå hinanden samt et universitet. Da vi var færdige kunne vi gå på egen hånd rundt i byen indtil vi skulle mødes igen. Da vi alle sammen var samlet gik vi tilbage til bussen, hvor vi fik frokost og derefter kørte vi tilbage til hotellet.

Efter en god aftenbuffet var der gaver og rosende ord til Kim, 10, 20 og 25 års jubilæarerne. Derefter var der taler, gaver og rosende ord til Kirsten og Chresten som har valgt at stoppe med at arrangere udenlandsturer for UFL.

Herfra skal der lyde en stor og velment tak til Kirsten og Chresten for jeres store arbejdsindsats både på UFL Vestjyllands rejser samt dengang i var hjælper oppe i klubben i Struer.



Slapper af i smukke rammer

Bagefter var der en gave og rosende ord til Karin, som også har valgt at holde som hjælper på UFL Vestjyllands rejser. Bagefter var der musik og dans hvor danselyst var stor.

På femtedagen om torsdagen. Efter en god morgenmadsbuffet kørte vi med bus ind til en parkeringsplads, hvor dem der havde lyst kunne gå resten af vejen op til en stavkirke. Da vi havde gået oppe ved stavkirken i noget tid gik vi tilbage til bussen. Da vi kom hjem til hotellet fik vi frokost og derefter kunne man gøre det man ville resten af dagen. Efter en god aftenbuffet, havde vi hyggeligt samvær hjemme på hotellet.

På sjattedagen, om fredagen. Da vi havde fået pakket bussen var vi klar til at køre til Danmark. Da vi havde kørt et godt stykke fik vi morgenmad som vi havde fået med fra hotellet. Efter en god pause fortsatte vi turen

op gennem Tyskland, hvor vi ca. kl. 18:00 nåede til Røde Kro, hvor vi sluttede turen af med en 2-retters menu inden det gik til de forskellige aflæsningssteder.

Jeg oplevede igen i år et rigtig godt sammenhold. Folk var gode til at hjælpe hinanden samt at have omsorg over for hinanden. ■

Skrevet af Jakob Lykkegaard Christensen



Fællesskab
og sammenhold.

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

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 8000 C**
Formand: Agnete Knudsen
Vejleder: Emilia Lindberg, 24 46 19 11
Mail: ufl.klub8000c@gmail.com
- 3 UFL Klub Futura - Sydsjælland**
Formand: Mette Fangel, 28 23 52 23
Vejleder: Henrik Sztuk, 25 77 99 42
Klubsted: Næstved
- 4 UFL Herning, Ikast-Brande**
Formand: Thomas Endt, 53 14 50 15
Vejleder: Inge Marie Winther Nielsen, 26 20 61 84
- 5 UFL Hjørring**
Formand: Jeanette Christensen
Vejleder: Lone Hørsel, 26 36 26 40
- 6 UFL Hillerød**
Vejleder: Roy Malmkvist, 31570610.
- 7 UFL Lillebælt**
Formand: Michael Ø. Nielsen, 28 77 66 83
Vejleder: Dorte Sivertsen, 30 26 41 97
- 8 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
- 9 UFL Randers**
Formand: Martin Worm, 28 79 16 32
Vejleder: Kim Blach, 21 42 82 16
- 10 UFL Rosenholm**
Vejleder: Bodil Lange, 21 42 80 88
- 11 UFL Storkøbenhavn**
Formand: Carsten L. Weinoldt, 21 97 24 86
Vejleder: Mogens Mathiesen, 24 21 34 75
Mail: Mogens@ligevaerd.dk
www.ufl-storkobenhavn.dk
Klubsted: Glostrup
- 12 UFL Sydvest**
Formand: Sissel T. Jørgensen, 30 13 58 61
Vejleder: Lene Sørensen, 27 65 98 63
www.ufl-sydvest.ligevaerd.dk
Klubsted: Esbjerg
- 13 UFL Sønderborg**
Formand: Henriette Schmidt
Vejleder: Jette Clausen, 23 36 16 01
- 14 UFL Thy/Mors**
Forkvinde: Trine Hansen, 20 89 73 69
Vejleder: Anette Østergaard, 26 50 62 44
Klubsted: Thisted
- 15 UFL Tønder**
Formand: Randi Petersen, 71 72 98 77
Vejleder: Solveig Harboe, 23 84 68 11
- 16 UFL Vejle**
Formand: Daniel Johansen Dagø
Mail: djveje@yahoo.dk
Vejleder: Lone Christensen, 53 70 89 87
Mail: Lonepost28@gmail.com
www.uflvejle.dk
- 17 UFL Vestjylland**
Formand: Simon Palm, 22 95 52 13
Vejleder: Tina Wendelboe, 23 31 44 63
www.ufl-vestjylland.dk
Klubsted: Struer
- 18 UFL Vestsjælland**
Formand: Louise Starup Anholm, 28 30 83 42
Vejleder: Inge Jørgensen, 58 26 49 77
Klubsted: Slagelse
- 19 UFL Svendborg**
Formand: Daniel Roos
Mail: daniel1438roos@gmail.com
Vejleder: Birthe Ramsgaard, 40 33 18 91
www.ufl-svendborg.dk
- 20 UFL Roskilde**
Formand: Kasper Hedengran Christensen
Vejleder: Helle Bagge, 61 65 81 61
- 21a 21b UFL Ringkøbing/Skjern**
Vejleder: Lene Laugesen, 20 25 30 66
- 22 UFL Silkeborg**
Formand: Christian Thorhauge, 53 52 31 03
Vejleder: Jelva Fiskbæk, 20 45 80 99
Mail: jelva@boskolejob.dk
- 23 UFL Aalborg Øst**
Forkvinde: Line Christensen
Vejleder: Hanne Stigers, 40871683
- 24 UFL Svannige**
Vejleder: Lise Kristensen, 54 58 87 77
Mail: lkh@btgc.dk

Afs.: Unge For Ligeværd, Evald Krogs Gade 14C, 8000 Aarhus C.

Rådgivning

Ligeværds rådgivning er også for dig og din familie

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**