



# UNGE FOR LIGE VÆRD

Et  
inspirerende  
og stærkt  
fællesskab



Nr. 3  
2024

Medlemsblad



# UNGE FOR LIGE VÆRD

## Formand for UFL

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

## Bladudvalg

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

## Redaktør

Gitte Ørum Møltrup  
Tlf. 22 56 27 18  
E-mail: gitte@ligevaerd.dk

## Direktør for LigeVærd

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 LigeVærd  
Evald Krogs Gade 14C  
8000 Aarhus C  
Tlf. 86 20 85 70

## Hjemmeside

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

## Design og tryk

Mediegruppen as  
Jørn Thomsen Elbo

## Opplag

1500 stk.

## ISSN

1603-5801



# Indhold

- 03** Formanden har ordet
- 04** Bestyrelsesmedlemmer - UFL
- 05** Bestyrelsesmedlemmer - VFL
- 06** Deadlines for bladet
- 07** Påmindelse om betaling
- 08** Regnskab 2023
- 10** Landsmøde
- 14** UFL-prisen
- 16** Indkaldelse til generalforsamling
- 18** Husk at sende materiale til os
- 19** Stiftelse af nye klubber
- 20** UFL - Sydvest
- 22** Bestyrelsesweekend
- 24** KBH
- 25** Sønderborg
- 26** Lillebælt
- 28** Roskilde
- 30** Svendborg
- 32** Herning, Ikast-Brande
- 34** Vestjylland
- 36** Ringkøbing-Skjern
- 37** Vestsjælland
- 38** Find din klub
- 40** Rådgivning

## Deadline

Fristen til november-bladet er den  
7. oktober 2024. Materialet skal sendes  
til [kommunikation@ligevaerd.dk](mailto:kommunikation@ligevaerd.dk)

# Formanden for UFL & VFL har ordet



Hej alle sammen.

Så er sommerferien ovre og der er snart landsmøde i Dalum. Har I husket at få jer tilmeldt? Det er altid dejligt, når vi mødes så mange og ses på tværs af klubberne.

I år vil I opleve nyt til Landsmødet, da vi i UFL og VFLs landsbestyrelser er blevet enige om et tæt samarbejde, som jo er meningen, så VFL vil også gå med de gule veste og hjælpe med andre opgaver. Glæder mig til at se så mange af jer som muligt.



## De bedste hilsner

Daniel, formand for UFL

Hej alle sammen.

Håber I har haft en dejlig sommer.

Landsmødet nærmer sig og dermed også VFLs generalforsamling. Jeg har nu været formand for VFL i ca. 2 år og stiller op igen.

Der er også mulighed for, at DU kan stille op til bestyrelsen i VFL. Har du lyst til det, skal du sende en mail til mig og til Gitte@ligevaerd.dk senest den 20. september.

Og hermed en opfordring til at HUSKE, at tilmelde jer Landsmødet

## De bedste hilsner

Rasmus Vesterager, formand for VFL



Bestyrelses-  
medlemmer  
UFL

*Vejledergruppen:*

Anette Østergaard



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



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



Carsten Weinoldt  
Storkøbenhavn  
Tlf. 21 97 24 86



Suppleant  
Lotte Madsen



Suppleant  
Joanna Krogh Jensen

# Bestyrelses- medlemmer VFL



Rasmus Vesterager  
Formand  
Tlf. 22 42 64 31



Carsten Birkelund  
Pedersen  
Næstformand  
Tlf. 28 44 73 23



Mike Leon Græse  
Tlf. 23 46 96 65



Sandra Blachfeldt  
Tlf. 31 20 50 97



Kirsten Pedersen  
Tlf. 29 61 13 96



Stine Jespersen  
Tlf. 28 44 63 50



Carsten Sørensen  
Tlf. 31 69 91 07



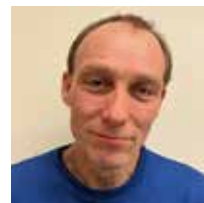
Kenneth Bech  
Tlf. 51 70 01 65



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
November-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  
november-bladet er  
den 7. oktober*

## 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 Britta på kontoret besked.

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

## Hvis du flytter ...

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



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



# Betaling af medlemskab

Kære UFL'er

I slutningen af januar bliver der sendt 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 Britta  
 fra LigeVærds kontor i Aarhus

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





# Regnskab 2023



## Så mange penge har UFL fået ind og brugt i 2023

På side 9 ser I regnskabet, som vores revisor har gennemgået og revideret.

Årets resultat for 2023 viser et overskud på kr. 5.000, hvilket er kr. 149.251 bedre end resultatet i 2022.

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 2023.

På baggrund heraf anses årets resultat for tilfredsstillende.

### Indtægter

Vi har opnået ca. 47.000 kr. mindre i indtægter i 2023 i forhold til 2022. Den væsentlige forskel er, at projektbevillingerne fra Handicappuljen er faldet med ca. kr. 30.000.

Kontingentindtægterne er faldet med kr. 18.000 og der var ingen private donationer i 2023.

Vores tilskud fra DUF er steget til kr. 656.452 i 2023 mod kr. 627.713 i 2022.

### Udgifter

Omkostninger totalt set er faldet med ca. 196.000 kr.:

Udgiften til trykning/forsendelse af medlemsblad er faldet med kr. 96.000, pga. at der nu kun laves 4 blade i 2023 mod 6 blade i 2022.

Administrationsomkostninger inkl. posten til lønninger er faldet med ca. kr. 110.000. Bidraget til Ligeværd fordelt på posterne lokaler, administration, lønninger og oplysningsvirksomhed er faldet ift. sidste år, da der her var en regulering til tidligere år grundet ændring af budgetprincipper.

I 2023 udgør udgifterne til afholdelse af landsmødet ca. kr. 45.700.

Egenkapitalen udgør pr. 31/12- 2023 kr. 50.000.

Regnskabet fremlægges på den kommende generalforsamling. ■



## Resultatopgørelse 2023

	2023	2022
Indtægter	929.054	976.477
Projekter	-77.531	-57.236
Medlemsblad	-163.849	-267.543
Administrationsomkostninger	-655.732	-769.016
Mødeaktiviteter	-25.975	-25.675
Øvrige finansielle omkostninger	-967	-1.258
<b>Resultat</b>	<b>5.000</b>	<b>-144.251</b>

## Balance 2023

Aktiver	2023	2022
<b>Omsætningsaktiver</b>		
Tilgodehavender fra salg og tjenesteydelser	-	-
Andre tilgodehavender	7.477	27.508
<b>Tilgodehavender i alt</b>	<b>7.477</b>	<b>27.508</b>
Likvide beholdninger	177.067	728.639
<b>Omsætningsaktiver i alt</b>	<b>177.067</b>	<b>756.149</b>
<b>Aktiver i alt</b>	<b>184.544</b>	<b>756.147</b>
<b>Passiver</b>	<b>2023</b>	<b>2022</b>
Egenkapital	50.000	50.000
<b>Gældsforpligtelser</b>		
Mellemregning Ligeværld	94.675	191.420
Skyldige omkostninger	39.869	135.277
Forudbetalte indtægter projekter	-	379.450
<b>Gældsforpligtelser i alt</b>	<b>134.544</b>	<b>706.147</b>
<b>Passiver i alt</b>	<b>184.544</b>	<b>756.147</b>

Regnskabet fremlægges på den kommende generalforsamling.

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.

Se det fulde program på side 13.

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 [gitte@ligevaerd.dk](mailto:gitte@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 2. september til gitte på kontoret på mail: [gitte@ligevaerd.dk](mailto:gitte@ligevaerd.dk) eller på tlf.: 22 56 27 18**

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 11 og 12)
- 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 Britta fra kontoret på mobilnummer **20 69 08 50** eller **Britta@ligevaerd.dk**

Eller klip kuponen ud og send den i en kuvert til **Ligeværd - 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 Britta fra kontoret på mobilnummer **20 69 08 50** eller **britta@ligevaerd.dk**

Eller klip kuponen ud og send den i en kuvert til **Ligeværd - 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.: 16909955**

**OBS NYT KONTONR.**



# Program UFL Landsmøde 2024



## **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

## **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 - 01.30**

Hallen er fortsat åben  
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 tlf. 2256 2718.**

Hvis du vil indstille en vejleder, skal du kontakte **Gitte fra Ligeværds kontor på [gitte@ligevaerd.dk](mailto:gitte@ligevaerd.dk) eller tlf. 2256 2718**

*Sidste frist for at sende indstillingen er mandag den 2. september 2024*

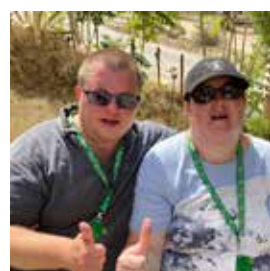


# Djurslands Folkehøjskole

## Alle har ret til et fedt højskoleophold



Nye venskaber



Studietur til Tenerife



Tid til fordybelse

### Skoleåret 2024-2025

Start 18. august 2024, 5. januar 2025 eller  
30. marts 2025

Djurslands Folkehøjskole er et fantastisk sted at møde nye mennesker, danne venskaber, deltage i spændende aktiviteter og få nye oplevelser. Vi er stolte af vores stærke tradition for inklusion og mangfoldighed. Vi tilbyder et bredt udvalg af fag. Vores undervisere vil støtte dig i at udforske dine interesser og udvikle dine evner inden for eksempelvis musik, kunst, håndværk, madlavning, idræts- og friluftsliv.

### Studietur til Tenerife

Tag med på en tur til Tenerife i foråret 2025 og lær den største af De Kanariske Øer at kende. Vi bruger en uge på at opleve og lære om øens natur, køkken og historie. Selvfølgelig skal vi også sejle, bade og snorkle.

### Tid til forandring

Hvis du er på udkig efter en unik og berigende oplevelse, der vil hjælpe dig med at udfolde dit potentiale og opdage nye muligheder, så tøv ikke med at tilmelde dig Djurslands Folkehøjskole i dag! Måske har du boet nogle år i et bosted og eller gået i det samme aktivitetscenter i en periode. Så kan det være, at det er på tide med lidt forandring.

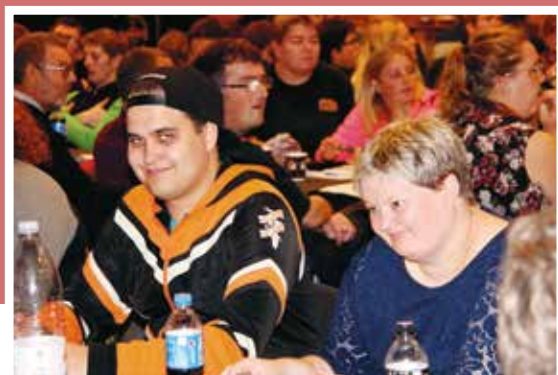
### Ny inspiration

På højskolen får du masser af oplevelser, du kan tage med dig hjem – både fra undervisningen og i fritiden. Måske opdager du helt nye ting, du er god til og som interesserer dig. Vi har skabt et positivt miljø, hvor alle kan føle sig velkomne og værdsat.



# INDKALDELSE TIL GENERALFORSAMLING FOR UFL

På landsmødet den  
28. september 2024,  
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 28. september 2024, kl. 13.00 – 14.30 afholdes der generalforsamling for VFL. Alle VFL-medlemmer og seniormedlemmer 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.

# 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

*Britta fra sekretariatet*

**britta@ligevaerd.dk**

**Mobil: 20 69 08 50**

# Nystiftede UFL-klubber

**I efteråret 2023 og starten af 2024 er flere nye UFL-klubber blevet stiftet:**

- UFL Aalborg Øst
- UFL Hillerød
- UFL Svanninge

**UFL Aalborg Øst** blev stiftet i november 23 og har fået en lille stærk bestyrelse med tre medlemmer; Line, Mille og Anders. De tre bestyrelsesmedlemmer deltog på Aktivitetsweekenden i marts og Bestyrelsesweekenden i maj. De blev taget godt imod og var glade for at deltage på weekenderne. Mille har derudover været med de frivillige ude og finde et nyt klublokale, da klubben desværre har måtte sige farvel til deres fine lokaler i Aalborg Øst.

På klubaftnerne i UFL Aalborg Øst bliver der spillet mange spil og derudover har klubben et medlem, der næsten hver klubaften giver den fuld gas ved diskopulten.

- Klubben forventer at åbne i nye lokaler i juni måned og holder efter sommerferien forsat klubaften onsdag i ulige uger fra kl.18.00-20.30.

**UFL Hillerød** blev stiftet i januar 2024 og har en god bestyrelse på 5 medlemmer; Peter, Louise, Dorte, Marie og Casper. I klubben har de nu afholdt flere gode og sjove klubaftner bl.a. med forskellige kreative aktiviteter og spilafstner. Derudover har hip-hop været på programmet et par gange.

Fire fra klubbens bestyrelse deltog på bestyrelsesweekenden i maj til stor glæde for både nye og garvede deltagere.

- Der er klubaften onsdag i lige uger kl.18.30-20.30 i frivilligcenter Hillerød.

**UFL Svanninge** afholdt stiftende generalforsamling i marts 2024. Der var god stemning og mange fremmødt til generalforsamlingen. Her blev 6 medlemmer valgt til bestyrelsen; Klaus, Laura, Josefine, Malou, Keld og Pernille. Klubbens medlemmerne nyder at være i klubbens lokaler og nyder godt af de hyggelige og gode udefaciliteter, hvor de afholder arrangementer, som f. eks. bålhygge.

- Der er klubaftener tirsdag i ulige uger fra. Kl. 18.30-20.30 i Green Care lokaler i Svanninge.

STORT tillykke til de nystiftede klubber og deres bestyrelser.

Har du brug for mere viden om klubberne kan du finde deres kontaktoplysninger bagerst i bladet eller ringe til Line fra LigeVærd på 22 34 31 13.

Velkommen til jer. Vi glæder os til at se jer til de kommende UFL-arrangementer.

**Spred rygten om klubberne til dem I kender**

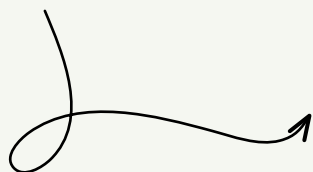
# Nyt fra Sydvest



Denne gang har Fine, Martin, Kim og Anja (som alle er med i vores bestyrelse) skrevet det som her er i bladet.

Den 28. februar 2024 havde vi generalforsamling. Vi var mange fremmødte og der blev serveret lækker pålægskageplade. Vi fik en ny bestyrelse

Den 6. marts 2024 havde vi musikanten i klubben, hvor Brian var på besøg med sin guitar. Han spillede en masse gode sange som vi kunne synge med på. Der var både sange af Kim Larsen, Shu-bi-dua, Bamses venner og John Mogensen, det var rigtig hyggeligt.





Den 13. marts og den 20. marts 2024 havde vi klubhygge, hvor vi spillede Ludo og Uno, og der var nogen der havde deres strikketøj med.



Den 3. april 2024 var vi i biografen. Vi så Jagtsæson 2, det var en rigtig sjov film

Den 17. april 2024 var vi til Forårsfest og disko på Diagonal-kroen i Give. DJ'en havde 40 års jubilæum.

Vi fik dejlig mad, Flæskesteg med det hele og is til dessert. Der var én fra vores klub som sang karaoke, det var modigt og sejt. Vi dansede til en masse god musik.







UFL

# Weekenderne

Vi synes, at det er sjovt at møde nye mennesker og få nogle nye venner fra andre steder i Danmark.

Det er med til at skabe et sammenhold både mellem os fra samme by, der tager afsted sammen på tur og på tværs af de forskellige steder (byer) med UFL.

Vi synes, at det har været nogle megafede ture de to gange, vi har været afsted. Der har været god mad og vi har følt os hjemme begge gange. Vi håber også, at det kan være med til, at vi ved at hjælpe hinanden, kan få flere til at komme med i vores klub, så vi kan blive flere der kan finde på oplevelser og hygge sammen.

Muligheden for at tage på en sådan tur, har været en chance som vi bare måtte

tage og det var rigtig trygt for os, at vi kunne få en vejleder med og som var med til at gøre den lange tur til Odense, nemmere for os.

De to ture har været rige på oplevelser og begyndelsen på et unikt venskab, som vi håber, vi kan holde ved lige og mødes igen indimellem, så vi holder fast i venskabet.

Vi oplever, at UFL er en god klub med nogle gode aktiviteter (vi håber, vi får flere når vi rigtig kommer i gang og der kommer flere med) Vi bliver taget godt i mod og ser frem til at vi kan få flere forskellige aktiviteter, som vi kunne forstå, de laver i andre UFL-klubber. ■

Mange hilsner  
Mille, Line og Anders, Aalborg



# 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 KBH



*Rundvisning på  
Amalienborg*



## En lille hilsen her fra storkøbenhavn

En lørdag var vi på lørdags tur til Amalienborg, hvor vi havde fået to turguide, da vi havde 40 person med på rundvisning.

Senere i april var vi en lille gruppe i cirkus på Bellehøj, mega hyggeligt – det må vi gøre igen.

Så havde vi besøg af Astrid, en onsdag i klubben, hvor hun viste hvordan man danse folkedans, Mega spændende. Onsdag d.1. maj havde vi besøg af Henrik fra kommunalbestyrelsen, SF, hvor han fortalte om hvordan han holder 1. maj.

Vores årlige Bakkentur var rigtig god, med god mad og vi prøvede forlystelser bagefter.

D. 22. maj var vi på Christiansborgs Slotsplads, hvor vi demonstrerede for mennesker med særlige behov. ■

## Besøg på Idrætshøjskolen

Her lidt billeder, fra UFL Sønderborgs tur på Idrætshøjskolen, hvor vi spillede Disc Golf. Det blæste..... så det var svært, men vi havde tørvejr juhuuu.

Dagens vinder Martin, tog sig til hovedet inden start, men gik ud af spillet som dagens match vinder.

Vores næstformand Anders, præsenterer de farvede Disc's. Det var vældig hyggeligt og vi fik os rørt, i det store område. ■



Nyt fra  
Sønderborg



# Nyt fra Lillebælt



*Maden tilberedes  
over bål*



*Vi spiser med pinde*





## Aktiviteter i Lillebælt

Her i UFL Lillebælt har vi nået en masse ting. Vi har vores tradition med at holde påskefrokost, hvor vi selv tilbereder maden. I år blev der dækket bord med fint foldede servietter. Der har også været bankospil, med mange dejlige gevinster. Vi var på Restaurant Asia og spise, det var godt. Så har vi været heldige at være på hyttetur med UFL Svendborg. Det var rigtig hyggeligt, med flere aktiviteter og vi lærte nye unge at kende. Vi fik bålmad om aftenen, det var sjovt at være med til at lave.

Sidste klubaften så vi nogle små videoer omkring EU valget, og snakkede lidt om EU og hvad det gør i vores hverdag. De fleste vil gå op at stemme, men har ikke bestemt, hvem de vil stemme på.

Det var alt for denne gang, vi glæder os til at fortælle mere i næste blad. ■

## Nyt fra Roskilde



Selvportræt - hvem ligner det?



## Hilsen fra UFL Roskilde

Siden vores sidste opslag i UFL Bladet har der været mange gode og hyggelige aktiviteter på programmet. Vi har holdt fastelavnsmiddag, haft besøg af præsten Mogens Ohm Jensen som kom og talte med os om at miste et familiemedlem eller en ven, da vi desværre pludselig mistede vores rare og søde klubmedlem Johan.

Vi har haft besøg af Roskilde Linedance, en sjov aften med sved på panden.

Vi havde opdelt pige og drengeaften, hvor drengene tog til stand-up med Jonas Mogensen på Gimle vores lokale musiksted og pigerne var på smykke café.

Vi har været ude og bowle – altid en kæmpe succes og hvor de professionelle

tog alle keglerne, haft hyggelige aftener med nørklerier og en tegn dit eget portræt-aften. Line fra Ligeværd Sekretariatet kom også forbi på besøg en aften, dejligt at hilsen på hende og høre om hvad man laver på de weekender, hvor alle klubberne mødes på Dalum Landbrugsskole.

Vi afholdt generalforsamling den 15. maj og den nye bestyrelse mødtes den 25. juni hvor vi planlagde efterårets program. Og endelig havde vi besøg af UFL Storkøbenhavn, en mega hyggelig aften.

Hilsner til jer alle i de andre UFL klubber fra UFL Roskilde. ■





# Nyt fra Svendborg





*Kæmpe ludospil  
i det fri*

## Generalforsamling, mad og lejr tur ...

Først i marts havde vi generalforsamling. Der blev valgt en ny bestyrelse, samt et aktivitetsudvalg. Vi fik denne gang valgt en fra VFL ind i bestyrelsen. Som altid fik vi taget et billede af den nye bestyrelse.

I april havde vi store maddag. Der mødes vi på en lokal skole som har et stort skolekøkken, vejlederne har fundet lækre opskrifter og handlet ind. Vi unge bliver delt op i grupper af en 4-5 stykker. Og så får vi hver vores opskrift med noget som enten skal bages, brases, koges eller steges. Denne gang blev der bagt Ølkage, flutes, madpandekager med lækker fyld af oste tomater og en lækker pasta salat. Alle er gode til at gi en hånd med og alle syntes det er smadderhyggeligt.

I maj har vi været på hyttetur med UFL Lillebælt. Vi havde lejet en spejderhytte her på Sydlyn. Det var rigtig hyggeligt. Vi havde planlagt lidt forskelligt. - Limbo dans, stole-dans, stafetløb og vi besøgte Egebjerg mølle, hvor vi kunne se ud over landskabet. Smukke grønne marker og rapsen stod i fuld flor, super flot gul. En af vores vejledere havde også skaffet et kæmpe ludospil hvor mange kunne deltage, det var super sjovt, Vi fik også lavet rigtig lækker blåmad mm.

Vi fik også besøg i samme weekend af formanden for landsbestyrelsen. Vores medlemmer syntes, det er rart når han kommer forbi os. Han er et meget vellidt menneske. ■

## Nyt fra Herning - Ikast Brande



## Besøg både i klubben og udenfor klubben

I april var vi på besøg hos Beredskabsstyrelsen, der har en stor afdeling i Herning. De fortalte om alle de opgaver som de løser rundt i Danmark, f.eks. når der sker katastrofer så som oversvømmelse, naturbrande og miljøulykker. Derudover leverer de meget udstyr og hjælp til områder i verden, hvor der sker katastrofer og til Ukraine for at hjælpe civilbefolkningen. Det var mega spændende og især at de kørte nogle af de store biler frem, som vi fik lov at komme op i.

Da der var kommunalvalg i 22 havde vi besøg af 3 politikere, dem havde vi inviteret igen for at spørge dem om de fortsat husker på vores UFL-klub. Vi havde inviteret dem

igen, det var kun to af dem der kunne komme. Heraf var det kun den ene, der var blevet valgt ind. Det var Jonathan og han er kun 23 år. Han fortalte om, hvad man egentlig laver i byrådet og det er en lang vej inden noget besluttet. Vi spurgte igen ind til hvad man gør for at støtte unge der har brug for støtte i hverdagen. Vi blev dog ikke meget klogere, da der i kommunen har været store besparelser. Vi må invitere dem igen til det næste kommunalvalg!

Vi er fantastisk gode til at hygge os til vores klubaftener, hvor der ofte er forskellige spil eller når vi kan være udenfor til og lave lagkage løb. ■





En dejlig klubaften med spil



←  
Fedt at se de store biler



# Nyt fra Vestjylland



*Hvad mon der gemmer sig i pastaen?*



## Hej fra Vestjylland

Denne gang starter vores beretning mandag d. 15. april. Aftenen begyndte med at vi alle var på pizzeria, hvor vi nød en buffet med diverse pizza. Vi havde også bestemt, at vi trængte til en tur i biografen og det blev så "Apollon" i Struer hvor de viste filmen Jagt-sæson 2. Vi havde hele salen for os selv, da filmen ikke var på plakaten denne aften (tak til Apollon for at vise filmen kun for os) Det blev til mange grin undervejs i filmen, der bare var så sjov.

Vi springer nu frem til mandag d. 29. april, der havde vi en hyggelig aften med turneringer i forskellige spil. Der blev konkurreret i både brætspil og Wii bowling. Selvfølgelig var der præmier til vinderne af de forskellige spil.

Så er vi kommet frem til d. 13. maj, der var vi på besøg i Nupark i Holstebro. Det er en meget stor bygning, som er delt op i mange områder hvor virksomheder kan leje sig ind. Vi fik gået på mange trapper

og ad lange gange inden vi sluttede af med kaffe/ vand og kage.

Mandag d. 27. maj havde Anders Riis stillet sig til rådighed med undervisning i hvordan man kan redde liv. Der blev undervist i hjerte/lunge-redning samt brug af hjertestarter.

Mandag d. 3. juni havde vores bestyrelse lavet stjerneløb, der var 6 poster nogle var døde poser, mens andre var levede poster, ved en post skulle vi blandet lave en tøj-kæde af det tøj, vi havde på, må sige at der blevet gået til den, et af holdene som der kun var to på, fik lavet en kæde på over 15 meter, godt klaret. Ved en anden post skulle vi have vores hænder ned i balje med pasta, hvor vi skulle finde ting i pastaen, mega klamt. En anden post skulle vi sætte bogstaver sammen, for at få nogle navne, siger jer bare, det var mega svært. Men alle kom igennem stjerneløbet helskindet. ■



## Nyt fra Ringkøbing Skjern



## Støbning af lys og besøg i Sundhedshuset

Vi har altid klubaftener og udflugter i Ringkøbing og i Skjern, hvor man er velkommen til at komme i begge byer.

Vi har været ude at spise 2 gange, kineseren i Ringkøbing og Pakhuset i Skjern. Vi har besøgt Kloster lys, hvor vi støbte vores egen lys, men også så hvor Malene arbejder. Vi har besøgt Sundhedshuset i Tarm, hvor

vi lærte om, hvordan man lavede sundt mad, som at gå efter nøglehulsmærkerne. Vi blev instrueret i at lave noget lækkert mad, som vi selv spiste.

Begge klubber har på skift besøgt Hangårdshave, hvor vi lavede bål mad, spillede træskogolf og nød den skønne have. ■



## Seværdigheder og klubaktiviteter

D. 22. marts var vi på café og derefter i biografen og se Jagtsæson 2. En rigtig hyggelig aften.

D. 5. april spillede vi jeopardy i klubben. Vi var to hold, og dystede i kategorier som forlystelsesparker, Afrikas dyr og hvem var kongen. Det var rigtig sjovt.

D. 13. april var vi på Nationalmuseet, i Rundetårn og på Ankara restaurant bagefter. Det var en dag fyldt med dejlige oplevelser.

D. 18. april var vi på besøg på Gardehusarkasernen i Slagelse. Vi blev vist rundt af to sol-dater. Først så vi Hesteskadronen, hvor de har 75 flotte heste. Så spiste vi i deres cafeteria. Til sidst blev vi vist rundt i Gardehusarregimentets historiske samling, hvor vi så gamle våben, udrustninger, uniformer og andre gamle krigseffekter. Det var ret spændende.

D. 4. maj, var vi på rundvisning i Zoo efter lukketid. Vi blev vist rundt af en dyrepasser. Vi kom bl.a. ind til kængurerne, som var rigtig kælne. Så så den lille tigerunge, som blev lukket ud for allerførste gang. Vi så også to næsehorn, der parrede sig, det var rigtig sjovt at se.

D. 9. juni holdt vi vores årlige sommerafslutningsfest. Vi hyggede, spiste god mad og fik sagt god sommer til hinanden. ■

## Nyt fra Vestsjælland



# 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 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: Steffan Jørgensen  
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 Svanninge**  
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. 8 - 12  
og onsdag fra kl. 13 - 15.30  
på **telefon 22 34 30 13** eller sende  
en mail til **ligelinie@ligevaerd.dk**