

ULF UNGDOM

UNGE • LIGHED • FÆLLESSKAB

12. ÅRGANG

NUMMER 1 • APRIL 2026

FOTO: JONAS RIIS



RIKKE SØRENSEN: INDDRAGELSE SKABER LIVSKVALITET • VELKOMMEN I HANDICAPRÅDET
NOGEN AT FØLGES MED • AKTIVITETER

Forpersonen har ordet

Af Rikke Sørensen

FOTO: RASMUS SCHUBERT



Livskvalitet betaler sig

Dagligt oplever jeg, at borgere udvikler sig og bliver mere selvstændige, når de rent faktisk bliver inddraget i beslutninger om deres eget liv.

Borgerinddragelse tager tid, men det er tiden og den ekstra indsats værd, for ellers bliver beslutningerne taget hen over hovedet på den enkelte borger, og det skaber håbløshed og magtesløshed, dårlig trivsel og mindre selvstændighed. Resultaterne – også af gode indsatser – bliver derefter.

Så sæt tempoet ned og få borgeren på banen. Det skaber livskvalitet og mening.

Også for mig selv hænger livskvalitet sammen med, at jeg føler, jeg bliver inddraget, lyttet til og taget alvorligt. Det får mig til at trives og vokse som menneske. Og netop derfor giver inddragelse så god mening for hele vores velfærdssystem. Når vi investerer i det enkelte menneske, investerer vi også i fællesskabet. I at lykkes sammen.

ULF UNGDOM

Sjællandsgade 32, 7100 Vejle

Tlf. 75 72 46 88

ulf-ungdom@ulf-ungdom.dk

ulf-ungdom.dk

<https://da-dk.facebook.com/ULF.Ungdom>

Åbningstider for ULF's kontor:

Mandag kl. 9.00-15.00

Tirsdag kl. 9.00-15.00

Onsdag kl. 9.00-15.00

Torsdag kl. 9.00-15.00

Fredag LUKKET

Forperson og ansvarshavende:

Rikke Sørensen

DEADLINE FOR NÆSTE NUMMER:

22. maj 2026

Forpersonen træffes på 93 63 37 53

Vores medlemsblad omdeles med Dao

Hvis du ikke modtager bladet, ring til ULFs kontor på 75 72 46 88, så vil bladet blive eftersendt.

ANNONCESALG: Dansk Blad Service ApS · Vestergade 11 A · 5540 Ullerslev

Tlf. 70 70 12 25 (kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00) · info@danskbladservice.dk

– hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet!

Velkommen i Handicaprådet

Forperson i ULF Ungdom, Rikke Sørensen, sidder på en vigtig taburet de kommende fire år.

ULF Ungdom har fået en plads i Handicaprådet i Odense. Og de første møder tegner rigtig godt.

Som Rikke Sørensen også skriver på side 3, betyder det rigtig meget for menneskers livskvalitet at blive hørt og forstået.

Og som medlem af handicaprådet bliver Rikke nu spurgt om alt, hvad byrådet arbejder med. Om det er en ny vej, et bosted eller måske en ny naturoplevelse.

Handicaprådet hjælper politikerne med at huske alle borgere – også de udsatte – når store beslutninger skal træffes.

I Handicaprådet sidder både ansatte fra kommunen, byråds-politikere og repræsentanter fra handicap-organisationerne. Rikke Sørensen skal foreløbig sidde i rådet i fire år. Og hun glæder sig til arbejdet. Det er i øvrigt også Handicaprådet, der uddeler kommunens Handicappris sidst på året.



En lille samling medlemmer af det nye Handicapråd i Odense Kommune. Rikke Sørensen er nummer fire fra højre.

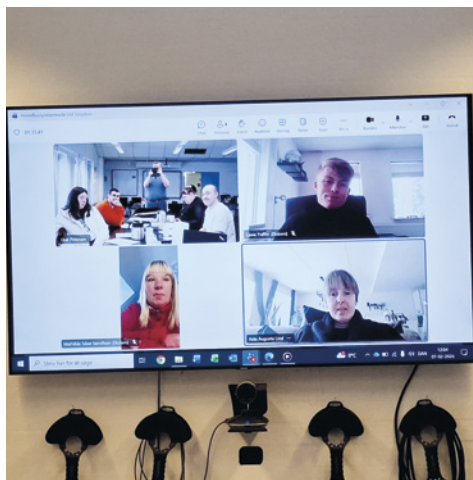
FOTO: CÆCILIE LUMBY

Snapskud fra et hovedbestyrelsesmøde

FOTO: RASMUS SCHUBERT

På sit seneste møde i februar diskuterede ULF Ungdoms hovedbestyrelse blandt andet, hvordan man sikrer, at de unge, som deltager i ULFs aktiviteter, fx spejdture, får mulighed for at gøre det sam-

men med andre unge. Så man som ung ikke er alene med en hel flok +50-årige. Mødet foregik i Vejle. Flere deltagere var med online, da medlemmerne i hovedbestyrelsen bor spredt ud over hele landet.



Du kan også få en gratis følgesvend

Frivillige hjælper unge ind i fællesskaber og til møder med det offentlige. I nogle kommuner kan du endda få hjælp til at deltage i foreningslivet og komme til sundheds-behandlinger.

Hvis du har svært ved at komme afsted til sociale aktiviteter som fx dem, ULF Ungdom arrangerer, og hvis du bor i nærheden af Aarhus OG er mellem 15 og 30 år gammel, så har det gratis støttetilbud Social Sundhed et gratis tilbud til dig.



Fra 8-15.30 alle hverdage sidder dygtige rådgivere klar til at svare på spørgsmål og bestille hjælp fra Social Sundheds "brobyggere". På billedet ses Rikke Buus Nielsen, som tidligere har været ansat i ULF. I dag arbejder hun i Social Sundhed på Aarhus-kontoret.

FOTO: SOCIAL SUNDHED



Du kan bestille en gratis ledsager til møder eller konsultationer i sundhedssystemet.

FOTO: PIXABAY

Brobygger hjælper dig hele vejen

Social Sundhed i Aarhus har nemlig valgt at støtte unge med særlige behov, så de kan komme ud og nyde samvær med andre og få støtte, når de skal til møde hos kommunen, i a-kassen eller andre steder i det offentlige system.

Det foregår ved at Social Sundhed sender en såkaldt "brobygger" ud til den person, der har bedt om en ledsager. Brobyggeren vil typisk være en studerende, og vedkommende kommer helt hjem til dig. Så du behøver hverken være bekymret for transport, mødesteder eller for at gøre noget forkert.

Fortsættes side 11



Du kan få en gratis ledsager med ud til forårets sociale sammenkomster.

FOTO: RIKKE SØRENSEN

Det gratis tilbud Social Sundhed består af:

For alle: Telefonisk hjælp og rådgivning på hverdage mellem otte og halv fire.

For alle i de 17 kommuner, Social Sundhed dækker: Gratis ledsagelse til sundhedstilbud.

For alle i Aarhus, Aalborg, Odense, og Svendborg kommuner: Gratis ledsagelse i det lokale foreningsliv.

Særligt for unge mellem 15 og 30 år i Aarhus: Gratis ledsagelse til sociale arrangementer og kontakt med det offentlige. Flere af Social Sundheds kontorer er lige nu på vej med lignede tilbud til unge. Og et nyt Social Sundhed-kontor i Roskilde vil tilbyde det fra dag ét.

Brobyggeren har din ryg; støtter dig hele vejen, følger dig hjem bagefter og betaler selv sin transport og billetter.

Rådgivning, sundhed, og foreningsliv
Social Sundhed har også andre ledsageordninger for alle – uanset alder.

Du kan få en brobygger ud og hjælpe dig med at komme til lægen, tandlægen, fys eller andet. Og i fire kommuner, Aarhus, Aalborg, Odense, og Svendborg, kan du få en brobygger med som støtte i det lokale foreningsliv. Hvis du fx vil prøve kræfter med bestyrelses-arbejde eller gå til ler eller svømning.

Der er ikke nogen begrænsning på, hvor mange gange du kan få gratis hjælp af en brobygger. Det eneste, du behøver at gøre, er at ringe. De flinke rådgivere, der tager telefonen, har tavshedspligt.

Fortsættes side 13

(ARKIVFOTO)



Du kan få en ledsager med ud i foreningslivet. Hvis du fx har lyst til at stille op til en bestyrelse i ULF Ungdom (billedet).

FOTO: JONAS RIIS

Ring og hør mere

**Social Sundheds telefoner er åbne på hverdage mellem klokken 8 og 15.30.
Ring til det kontor, der ligger tættest på dig.**

København, Frederiksberg & Brøndby:	9391 2300
Køge:	9152 0504
Slagelse:	9152 3847
Aarhus:	9155 0636
Randers & Norddjurs:	9152 0190
Nykøbing F:	9152 4755
Odense & Svendborg:	9350 7578
Viborg:	9152 0912
Esbjerg:	9152 6800
Fredericia:	2567 5974
Aalborg, Thisted & Hjørring:	4295 4235



Aktiviteter FOR UNGE ULFere

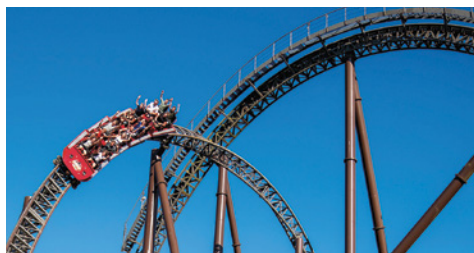
FORÅR 2026

MIDTJYLLAND OG SYDDANMARK

Fællesskab og forlystelser

Lørdag 25. april kan du komme med andre unge ULFere i Djurs Sommerland.

Det er Kreds Midtjylland og Kreds Syddanmark, som sammen arrangerer turen. Hold øje med postkassen. Der kommer meget snart en invitation med nærmere info, pris mv.



Klar-pirat-SKRIG. Rutschebanen "Piraten" i Djurs Sommerland er 92 meter høj og kører 90 km i timen.

FOTO: DJURS SOMMERLAND



... og pludselig kan I møde en kødædende dinosaur...

FOTO: DJURS SOMMERLAND

Fed fredag for de friske

29. maj inviterer kredsene i Midtjylland og Syddanmark deres medlemmer til Fed Fredag i Tivoli Friheden i Aarhus. Gnags er på scenen, og hele parken er i feststemning. Vær opmærksom på, at du ikke kan bruge årskort og andre rabatter til Fed Fredag og Fed Lørdag. Og få meldt dig til hurtigst muligt. Billetterne bliver hele tiden dyrere, og til sidst er der udsolgt.



FOTO: PER LANGE

Klub Glad kan også noget

Hvis du bor i nærheden af Aarhus eller Viborg, anbefaler bestyrelsen i ULF Ungdom Kreds Midtjylland, at du lige får kigget på de aktiviteter for unge, Klub Glad tilbyder. Scan QR-koden eller gå ind på www.fællesskabetglad.dk



Find flere aktiviteter på ULF Ungdoms hjemmeside:
www.ulf-ungdom.dk/aktiviteter