

ULF UNGDOM

UNGE • LIGHED • FÆLLESSKAB

12. ÅRGANG

NUMMER 2 • JUNI 2026

FOTO: ASTA AUGUSTA LIND



TILLYKKE TIL ULF UNGDOM • SUS I MAVEN I DJURS
SOMMERLAND • SATTE DU KRYDS? • BEDRE MAD OG
MERE SMAG PÅ LIVET • TUR TIL RANDERS REGNSKOV

Landsforpersonens ord

Af Rikke Sørensen

FOTO: RASMUS SCHUBERT



Demokrati starter ikke først som voksen – det starter helt nede fra barnsben

Jeg har mange gange oplevet, at andre ikke troede, jeg havde noget vigtigt at sige – eller at min mening ikke talte. Måske fordi jeg ikke altid selv bød ind. Måske fordi rammerne omkring mig ikke gjorde det nemt.

I specialfolkeskolen findes der elevråd mange steder, ligesom i den almindelige folkeskole. Men spørgsmålet er, om rammerne altid gør, at vi faktisk lærer at bruge vores stemme, sige vores mening og mærke, at det gør en forskel.

Og når man kommer videre til STU, Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse, er elevinddragelse heller ikke altid en selvfølge.

Netop derfor betyder det arbejde, vi laver i TUS – talerøret for unge på STU, så meget. Her oplever jeg unge, der stille og roligt tør tage ordet, sige deres mening og kæmpe for det, der betyder noget for dem – hvad enten det handler om overgangen

Fortsættes side 5

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:

2. september 2026

Forpersonen træffes på 93 63 37 53

Vores medlemsblad omdøles 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!

efter STU, fællesskab, undervisning eller faglig støtte.

Det samme oplever jeg i ULF Ungdom.

I går sad jeg til et møde, hvor unge sammen planlagde en fælles dag. Jeg tænkte kort: "Kan det blive for svært?"

Men så skete det smukke.

Da rammerne blev de rigtige, væltede idéerne frem – også fra dem, der normalt siger mindst. Faktisk kom én af de bedste

idéer fra en ung, som ofte er stille. Det mindede mig om noget vigtigt:

Alle kan bidrage til demokratiet – hvis vi skaber rammerne for det. Så spørgsmålet er måske ikke, om unge med handicap kan deltage.

Spørgsmålet er: Hvordan sørger vi for, at alle unge får mulighed for at lære det – helt fra barnsben?

Tillykke til ULF Ungdom



Den nye bestyrelse i SUMH. Rikke Sørensen er nummer 4 fra venstre bagerst.

ULF Ungdom har fået en stærk repræsentant i SUMH – Sammenslutningen Unge Med Handicap, nemlig ULF Ungdoms egen Landsforperson Rikke Sørensen.

Sammen er vi stærkere

SUMH er en fællesorganisation for og af unge med handicap, som arbejder for, at

alle unge på tværs af handicap kan leve det ungdomsliv, de ønsker. SUMH havde ved sidste repræsentantskabsmøde valg til bestyrelsen, og her blev Rikke Sørensen stemt ind. Så tillykke til ULF og ULF Ungdom med valget, og det er en super gevinst for SUMH at have Rikke med i bestyrelsen.

Sus i maven i Djurs Sommerland!

FOTO: ASTA AUGUSTA LIND • TEKST: CLAUS FREDRIKSEN

De morgenfriske gæster fra ULF Ungdoms Lokalkreds Midtjylland og Lokalkreds Syddanmark mødtes lørdag d. 25. april på Aarhus Banegård kl. 9.45 og udstak kursen imod den store forlystelsespark Djurs Sommerland, der ligger ved byen Nimtofte på Djursland på "næsen" af Danmark. Transporten til/fra foregik med let-bane og bus.

Der var forskellige forlystelser både for de meget modige og for dem, der ikke lige var med på det helt vilde. Deltagerne havde en god tur sammen, hvor man hygger, man tager sig godt af hinanden, og som sædvanlig med ULF Ungdoms ture er der frivillige med, som gi'r en hjælpende hånd til deltagere, hvis der er brug for det.



Masser af grin og spænding!



Selina fortæller, det er helt OK ikke at kaste sig hovedkulds ud i de største rutsjebaner. Det bli'r der ikke set skævt til, og der er noget for enhver smag.



Satte du kryds?

FOTO: JONAS RIIS • TEKST: CLAUDS FREDERIKSEN

Det 72. folketingsvalg blev skudt afsted, da statsminister Mette Frederiksen d. 26. februar udskrev folketingsvalg. Knap 4 uger senere tirsdag den 24. marts 2026 fik man muligheden for at sætte sit kryds.

For nogle var det første gang, at de skulle stemme. Det er dem, der lige er fyldt 18 år, inden at krydset skal sættes. En af dem er Lasse Poffler, bestyrelsesmedlem i ULF Ungdom, der for første gang fik muligheden for at stemme til et valg, da han netop er fyldt 18 år. Og hans oplevelse får I lige hér:

"Jeg hedder Lasse, er 18 år og bor i Nyborg sammen med mine forældre. Og jeg er medlem af ULF Ungdom og bestyrelsesmedlem i ULF Ungdoms hovedbestyrelse.

Det, der er vigtigt med hensyn til at stemme, er, at man bidrager til demokratiet og dermed til folkestyret. Og også for at få indflydelse. Det var første gang jeg skulle stemme, og det var en rigtig god oplevelse. Jeg fik en følelse af, at jeg gjorde en forskel og er en del af noget større. Og det er jo det, at man får en oplevelse af en glæde.

Til valget var jeg til valgfest i København. Og jeg synes, der var en pissefed stemning."

Hele Danmark var med også online

ULF plejer nemlig at lave vælgermøder for medlemmer og målgruppen op til valg. Men med en frist på 4 uger og med nogle politikere der havde rigt travlt med at få stemmer i hus, valgte ULF denne gang at arrangere valg-forfester lokalt og online rundt i hele Danmark.



Lasse.

ULF synes at valg og demokrati skal fejres i fællesskab og sikke en valgfest det blev! ULF havde lokale forfester fra København til Odense over Aabenraa og nordpå igen, i Vejle og Aarhus. Alle var samlet online, så alle var sammen.

Selvom man er ung ULF'er kunne man selvfølgelig også deltage i valgfesterne.

Gode diskussioner og hygge

Der var også flere fællesoplæg online og en gennemgang af, hvordan man stemmer og de 12 partiers 3 mærkesager. I den efterfølgende debat blev der spurgt på livet løs om, hvordan politikerne arbejder, og bl.a. om hvad der adskiller partierne ift. deres mærkesager.

Ikke sidste gang!

ULF har fået mange positive tilbagemeldinger fra deltagerne, der synes, at valg forfester skal være noget ULF og ULF Ungdom altid gør op til valgene i Danmark.

Så hold øje med ULF Ungdoms blad, hjemmeside: ulf-ungdom.dk eller Facebook: <https://da-dk.facebook.com/ULF.Ungdom> og vores nyhedsbrev, når der er valg næste gang, så er der helt sikkert en ULF valgfest tæt på dig!

Bedre mad og mere smag på livet!

FOTO: ASTA AUGUSTA LIND OG JONAS RIIS

TEKST: CLAUDS FREDRIKSEN

Rebecca-Danielle Hammonds, medlem af ULF Ungdoms bestyrelse, er med i Odense Kommunes handicapråd og sidder med i Smagspanelet, som tester mad fra Byens Køkken, som sælges til bosteder, plejehjem, ældre i eget hjem, der får madservice, og andre.

Madpanelet sikrer, at maden smager

Rebecca vil gerne vise, hvilke ting vores medlemmer bidrager til, som kan gøre en forskel. Også for de unge ULF'ere:

"Jeg bor i Odense og er frivillig og deltager i Smagspanel Odense. Formålet med panelet er, at maden i kommunen, der kommer fra Byens Køkken, skal smage bedre for de mennesker, der får deres mad."



Rebecca på frivilligt arbejde i Smagspanel Odense, hvor hun gør en forskel for andre, ved at sikre at de får lækker mad.

Rebecca har været med til 2 møder i Smagspanelet indtil videre, hvor der typisk bliver serveret 4 forskellige 3-retters menuer: forret, hovedret og dessert. Der er 2 medarbejdere fra Byens Køkken, der noterer, hvordan panelet synes, maden smager, ser ud, dufter og selvfølgelig det vigtigste, om man får lyst til at spise det.

"Min favorit-ret sidst var faktisk kokosfromagen. Den spiste jeg i hvert fald helt op, hø-hø."

Der blev smagt på sommerfrikassé med oksebryst, biksemad, bøf stroganoff og kokosfromage med ananas-/limesauce.

Frivilligt arbejde er vigtigt

Jeg synes, at arbejdet med at udvikle bedre og mere smagfuld mad er så spændende. Så alle de folk får noget bedre mad. Så det er virkelig fedt at være med til så stor en udvikling. Man får en virkelig god følelse ved at hjælpe andre. Og det var faktisk derfor, jeg meldte mig ind i ULF Ungdom. Så det er klart noget, jeg vil blive ved med.

Men det hele startede jo med, at jeg blev valgt ind i Handicaprådet igennem ULF Ungdom. Og derfra blev jeg valgt ind i smagspanelet. Handicaprådet har nogle grupper, som man får tilbudt at være en del af. Så jeg syntes, at den med Smagspanelet lød spændende og blev så valgt ind.

Fortsættes side 13

Hvis jeg skal anbefale sådan noget frivilligt arbejde til andre unge ULF'ere, er det nok det med, at man kommer til at hjælpe andre. Og det er jo altid en god sag lige meget hvad. Og hvis man tænker på at blive en del af Smagspanelet, så får man som medlem den fantastiske følelse, at man kommer ud og møder nye mennesker, får nye oplevelser, og ja, masser af god mad. Og bliver en del af denne gode udvikling.

Handicaprådet har også et par andre grupper. Bl.a. Produktgruppen som jeg også er en del af. De udvikler f.eks. kørestole og andre hjælpemidler. Og tyngdedyner. Og digitale hjælpemidler. I Produktgruppen snakker vi med de folk, der bestemmer, hvor hjælpemidlerne skal hen, og hvem der skal have dem eller får

lov til at låne eller bruge dem. Og så tester vi de her ting og siger, hvad vi synes. Og foreslår måske om de skal have helt andet produkt. Vi er med til at give feedback. Og jeg repræsenterer jo de unge ULF'ere, dvs. ULF Ungdom.



Her er Rebecca helt til venstre sammen med resten af ULF Ungdoms bestyrelse, der alle også gør en stor frivillig indsats.

Aktiviteter FOR UNGE ULFere

EFTERÅR 2026

ALLE ULF UNGDOMS MEDLEMMER:

Kom med i Randers Regnskov

ULF Ungdom inviterer alle ULF Ungdoms medlemmer med til en fed tur i Randers Regnskov den 22. august 2026.

Randers Regnskov er en kæmpe tropisk zoologisk have fyldt med en masse spændende dyr, man ikke ser i Danmark normalt. Man kan komme helt tæt på farverige fugle og aber, der leger frit rundt, men jaguaren og de giftige slanger er heldigvis i bur.

Så tag med ULF Ungdom til en sjov og spændende dag i Randers Regnskov.

HUSK, at der altid er frivillige med til ULF Ungdoms aktiviteter, der hjælper med, at alle får en tryk og hyggelig oplevelse.

ULF Ungdom sender en invitation ud omkring turen, hvad det koster at tage med, og hvor og på hvilket tidspunkt du kan mødes med de andre deltagere på dagen.

Ring til ULF Ungdom på 75 72 46 88, eller skriv på line@ulf.dk, hvis du gerne vil tilmelde dig til turen eller har spørgsmål.



Find flere aktiviteter på ULF Ungdoms hjemmeside:

www.ulf-ungdom.dk/aktiviteter

