

Foredrag, kurser og andre tilbud fra:



&



ULF



ULF står for udviklingshæmmedes LandsForbund og er en forening for udviklingshæmmede og andre mennesker med særlige behov.

ULF arbejder for medlemmernes rettigheder og vilkår. Gennem ULF har medlemmerne mulighed for at fortælle, hvordan de ønsker, at tingene skal være. I ULF er det medlemmerne, der bestemmer.

ULF-Ungdom



For ULF'ere under 30 år er der foreningen ULF-Ungdom. Ligesom ULF arbejder ULF-Ungdom for medlemmernes rettigheder og ønsker, men i ULF-Ungdom er der ekstra fokus på det, der er vigtigt for unge mennesker.

Vi tilbyder

ULF og ULF-Ungdom tilbyder en række forskellige foredrag og kurser, som henvender sig til ULF'erne og andre, som har med målgruppen at gøre.

Alle vores foredrag holdes af en brugervejleder. En brugervejleder er en voksen person med særlige behov, som er uddannet til at fortælle om netop det emne, som foredraget handler om. Brugervejlederen har selv erfaring med emnet og kan derfor bruge eksempler fra sit eget liv til at gøre emnet lettere at forstå.

I denne folder kan du læse om disse tilbud.

ULF-foredrag

ULF tilbyder foredrag om foreningen ULF.

ULF arbejder for ligestilling og rettigheder for udviklingshæmmede. Til dette foredrag kan du høre mere om, hvad det betyder. Du hører også om, hvorfor ULF er vigtig for dig.

Det er en brugervejleder, som holder foredraget.



Mobning

ULF tilbyder foredrag om mobning.

Det er aldrig rart at blive mobbet. Foredraget handler om, hvad det vil sige at mobbe. Hvorfor er der nogle, der mobber andre. Hvordan føles det at blive mobbet. Og hvordan kan man arbejde på at undgå mobning.

Det er en brugervejleder, som holder foredraget.

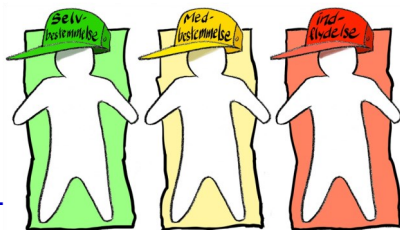


Medborgerskab

ULF tilbyder et foredrag om rettigheder kaldet ”Medborgerskab”.

Til dette foredrag kan du høre om selvbestemmelse, medbestemmelse og indflydelse. Hvilke ting i dit liv bestemmer du selv og hvilke ting bestemmer du sammen med andre. Hvordan kan du få indflydelse på ting, som andre bestemmer.

Det er en brugervejleder, som holder foredraget.



FN-Handicapkonvention

Kender du dine rettigheder?

Danmark er med i FN, som har vedtaget en erklæring om menneskerettigheder. Alle landene i FN er enige om, at menneskerettigheder også gælder for personer med handicap.

ULF tilbyder et foredrag om ”FN-Handicapkonventionen”, hvor du kan høre om, hvad det betyder for dig. Hvilke rettigheder har du, og hvad kan du gøre, hvis der er nogle som ikke overholder dine rettigheder?



Sex og kærlighed

ULF tilbyder foredrag om ”Sex og kærlighed”.

Vi har også brugervejledere, som selv har erfaring med sex og kærlighed. Brugervejlederen fortæller bl.a. om, hvordan man kan få en kæreste, og hvordan man behandler hinanden i et forhold.



At være forældre

ULF tilbyder foredrag om ”At være forældre”.

Foredraget handler om, hvad det betyder for dig og dit liv, hvis du får et barn. Der er en brugervejleder med til at fortælle om, hvordan det er at passe en babysimulator. Der vil også være en demonstration af en babysimulator.



Sundhed

ULF-Ungdom tilbyder foredrag om "Sundhed".

Foredraget handler om, hvordan du kan leve sundt. Du vil få gode råd i forhold til kost og motion. Du hører også om, hvad der kan ske, hvis du lever usundt.

Til dem, der har lyst, slutter vi af med at danse Zumba.



Alkohol

ULF tilbyder foredrag om alkohol.

Vi har brugervejledere, som selv har haft et alkoholmisbrug. Brugervejlederne kan komme og fortælle om, hvordan hun/han er kommet ud af sit misbrug.



Kurser

ULF tilbyder en række kurser i:

Selv- og medbestemmelse

Vi afholder kurser, hvor kommuner kan få uddannet nogle borgere til at være brugervejledere, så de kan komme ud og holde foredrag i kommunen om selv- og medbestemmelse. Kurset varer to dage.

Bruger- og beboerråd

ULF tilbyder to dages kursus i beboerråd, værkstedsråd og caferåd. Hvordan sidder man med i en bestyrelse? Og hvilken indflydelse kan man få?

At være forældre

ULF tilbyder kursus i, hvad det vil sige at være forældre. Man låner en babysimulator, som man skal passe i 5-7 døgn, så man kan prøve, hvordan det er at have en baby i huset, og hvilke krav det stiller til en.

Rygestopkursus

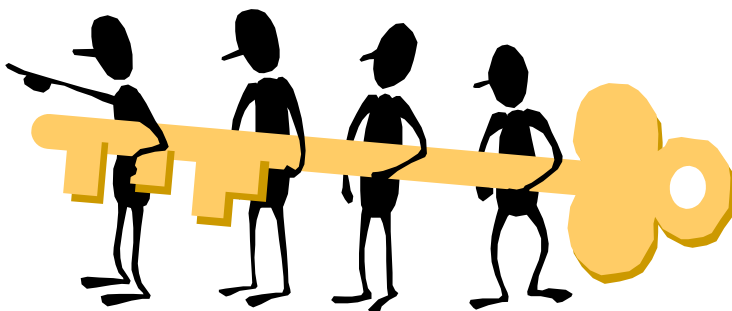
Har du behov for hjælp til at droppe cigaretterne?
ULF tilbyder rygestopkursus med uddannet instruktør, hvor du får hjælp til at stoppe med at ryge. Kurset foregår i grupper.

At være udviklingshæmmet

Der afholdes kurser for pædagogseminarer, forældre og personale om, hvad vil det sige at være udviklingshæmmet og afhængig af hjælp.

Andet

Derudover holder ULF som regel to større kurser hvert år – i påsken og i efteråret. Emnerne på disse kurser er forskellige fra år til år.



Andre tilbud

ULF Ferie



Er du medlem af ULF eller ULF-Ungdom, og har du lyst til at komme på ferie sammen med andre ULF'ere – uden pædagoger – så er det ULF Ferie, du skal have fat i. ULF Ferie arrangerer forskellige ferieture, både i Danmark og i udlandet.

Knuus

Synes du også, det kan være svært at finde en kæreste eller en god ven?

ULF-Ungdom har et dating bureau på Internettet, hvor udviklingshæmmede og mennesker med særlige behov har mulighed for at møde ligesindede fra hele landet.

Dating bureauet findes på hjemmesiden: www.knuus.dk

Du skal være medlem af ULF-Ungdom eller ULF for at kunne bruge denne service.

Rådgivning

ULF har en rådgivningstelefon, hvor du kan ringe og snakke om nogle af de ting, du kan gå og være i tvivl om i din hverdag.

Det kan for eksempel være noget om forældre, personale, penge, fritid, bolig, børn, arbejde eller rettigheder.

Seksualrådgivning

Har du spørgsmål om seksualitet eller har du haft en ubehagelig seksuel oplevelse, kan du tale med vores seksualrådgiver.

Kontakt rådgivningen og seksualrådgivningen:

Hver mandag mellem kl. 14.00 - 20.00

Du kan ringe på telefon: 3048 4688.

Eller du kan sende en mail til: betina@ulf.dk

Du kan også chatte med rådgiveren på [Knuus.dk](https://knuus.dk) hver mandag mellem 14.00-20.00.



Vil du vide mere?

Kan du kontakte vores kontor:

ULF

Havnegade 3, 1. sal

7100 Vejle

Tlf.: 75 72 46 88

ulf@ulf.dk

Du kan også kigge forbi vores hjemmesider:

ULF: www.ulf.dk

ULF-Ungdom: http://www.ulf.dk/ulf_ungdom/

ULF-Ferie: http://www.ulf.dk/ulf_ferie/



Udvikling, Ligestilling og Forskellighed