



## §18 – 2019

### **Vi kan mere end mange tror:**

ULF står for Udviklingshæmmedes Landsforbund. ULF er en forening for og af mennesker med udviklingshæmning. Det betyder, at udviklingshæmmede gennem ULF taler på egne vegne – som eksperter i eget liv.

ULF står også for: **Udvikling, Ligestilling og Forskellighed**. ULF arbejder for, at mennesker med udviklingshæmning skal have samme muligheder og rettigheder som alle andre i Danmark. Vi tilbyder kurser og foredrag, hvor man lærer om forskellige emner og udvikler sig. ULF har en række lokalkredse spredt over hele Danmark, som arrangerer aktiviteter for udviklingshæmmede i lokalområderne samt tager sig af det lokalpolitiske.

ULF har en landsformand, som tager sig af det politiske arbejde på landsplan og ULF har hovedkontor i Vejle. Hovedkontoret er en ret unik arbejdsplads, da hele administrationen består af udviklingshæmmede og andre med særlige behov, som er ansat i enten job med løntilskud eller flexjob. Der er også ansat nogle ikke-udviklingshæmmede til at hjælpe med nogle af de ting, som der er behov for hjælp til – fx økonomien og til at lede projekter. Gennem projekterne får de udviklingshæmmede indflydelse, og der arbejdes med at få samme muligheder og rettigheder, som alle andre i det danske samfund. Der er altid udviklingshæmmede med i projekterne, som bidrager med ekspertviden om deres virkelighed. Under de rette vækstvilkår, besidder udviklingshæmmede utrolig meget læringspotentiale.

ULF vil gerne lave aktiviteter lokalt i de enkelte kommuner i samarbejde med de "lokale kræfter", i og udenfor kredsene, hvor mennesker med udviklingshæmning i forvejen færdes, da det gør det lettere for målgruppen at deltage. Aktivitets- og samværsklubber er oplagte steder for afholdelse af ULF-kurser og aktiviteter, men også bofællesskaber, beskyttede værksteder og andre samlingssteder for udviklingshæmmede.

I Hedensted kommune har ULF nogle frivillige, aktive udviklingshæmmede, der gerne vil yde frivilligt socialt arbejde og arrangere sociale, samfundsfaglige og oplysende aktiviteter for medlemmer og andre udviklingshæmmede borgere. ULF har et ønske om at komme ud lokalt og hjælpe medlemmerne og andre udviklingshæmmede til at få et mere aktivt liv efter egne ønsker. Da målgruppen er mennesker med udviklingshæmning kræves der en anderledes introduktion til emnerne, og aktiviteterne inkluderer derfor også elementer, der med en meget eksempel- og øvelsesbaseret tilgang gør at gruppen får mest muligt ud af undervisningen.

Vi håber derfor at Hedensted Kommune vil støtte kommunens egne udviklingshæmmede i deres bestræbelse på at leve et mere selvbestemmende, sundere liv, baseret på faglig viden, formidlet på et for dem, forståeligt sprog. ULF's kurser og foredrag er bygget op, så de består af en vekslen mellem oplæg, samtale og øvelser.

En underviser og en borgervejleder kommer ud på de aftalte væresteder/bofællesskaber/beskyttede værksteder og afholder de foreslåede 1-dags kurser og minikurser/foredrag. En borgervejleder, som

tilhører målgruppen er altid med, når vi underviser, da en borgervejleder kan åbne op for en anden dialog med deltagerne end fagpersoner kan. Og vi oplever, at når der tales i øjenhøjde med deltagerne, så bliver dialogen mere vedkommende og ærlig.

Deltagerne kan identificere sig med problemstillingen, og de engagerer sig meget lettere i temaet. Udbyttet fra temaet og undervisningen hænger også bedre fast bagefter.

## **Diabetes**

I ULF arbejders der med såvel fysisk som psykisk sundhed. I 2019 sætter ULF særlig fokus på udviklingshæmning og diabetes.

For lidt fysisk aktivitet og dårlige kostvaner er et udpræget problem for mange udviklingshæmmede og i sidste ende, for samfundet. ULF's projektafdeling arbejder på et 1-årigt diabetesprojekt, med det overordnede mål, at:

- Udviklingshæmmede i risiko for at få diabetes, ændrer livsstil
- Færre mennesker med udviklingshæmning udvikler diabetes
- Udviklingshæmmede med diabetes nedsætter medicinforbruget
- Udviklingshæmmede med diabetes undgår følgesygdomme

På 1-dags kurset for udviklingshæmmede, som vi gerne vil afholde i Jeres kommune, arbejdes der med temaet type 2 diabetes. Ikke kun med fokus på dem, som har fået konstateret diabetes, men også med fokus på, hvad de udviklingshæmmede selv kan gøre, for at forebygge diabetes.

Der vil være små oplæg fra borgervejleder og underviser, øvelser og dialoger om betydningen af kost og motion i forhold til diabetes.

Der udleveres håndbøger til de udviklingshæmmede om diabetes, udviklet i et letforståeligt sprog, ligesom der udleveres materiale til personalet, hvor kurserne afvikles, så der kan arbejdes videre med temaet. "Værktøjskassen" består af temahæfter, dialogkort, opskrifter, sundhedsråd, mv.

## **Hygiejne**

På dette minikursus/foredrag arbejdes der med temaet hygiejne, som for en del udviklingshæmmede er problematisk. Der vil være fokus på håndhygiejne, personlig hygiejne, smitterisiko og hygiejne, hvor der er mange mennesker, f.eks. i kantiner og på sociale væresteder.

Der vil være små oplæg af borgervejleder og underviser, øvelser og dialoger om hygiejne. Dem der har lyst kan få tjekket om de har vasket deres hænder ordentligt ved hjælp af ultraviolet lys.

Efter kurset vil der blive udleveret: Plancher: "Sådan vasker du hænder", folder med vigtige punkter fra forløbet samt: "Fup eller fakta quiz om hygiejne".

## **Arbejde**

Minikursus/foredrag, hvor der sættes fokus på emner, som er vigtige, når man har et arbejde og skal indgå sammen med andre på en arbejdsplads. Der tages udgangspunkt i borgernes og borgervejlederens personlige erfaringer i forhold til arbejde.

Hvad er vigtigt for et godt arbejdsmiljø? Fx "samarbejde", "kommunikation" og "skånehensyn". Hvad betyder det og hvorfor er det vigtigt? Hvordan er man en god kollega? Må man kysse med sin kæreste på jobbet? Hvilke udfordringer kan man opleve på arbejdspladsen/det beskyttede værksted? Via dialog og øvelser, kommer vi sammen frem til forslag til, hvordan disse situationer kan håndteres.

## **Frivillighed**

Minikursus/foredrag, hvor deltagerne introduceres til forskellige muligheder for at være frivillig og hvordan man kan skabe sociale relationer og netværk. Hvad er vigtigt, hvis man gerne vil være frivillig? Hvordan kan man være frivillig? Og hvad skal man gøre for at blive frivillig?

Bedre fungerende udviklingshæmmede motiveres til at besøge andre udviklingshæmmede, der ikke selv kan skabe kontakt, således at disse finder fælles interesser som f.eks. at følges i biografen, lave mad sammen og meget andet.

## **Afrunding og Budget:**

Det er vigtigt, at vi kommer ud til ULF'erne og andre udviklingshæmmede på deres hjemmebane, i kommunerne, at de uddannes og udvikles gennem kurser- og foredragsaktiviteter. Og, ikke mindst – at de giver deres viden videre til andre udviklingshæmmede! Ikke blot om det faglige indhold i kurserne, men ligeså meget det grundlæggende budskab, at udviklingshæmmede kan opnå selvbestemmelse i eget liv samt bidrage som aktive, frivillige kræfter i forenings- og aktivitetsliv.

Et væsentligt element i ULF-kurserne er, at de udviklingshæmmede efter undervisningen fungerer som ambassadører overfor andre udviklingshæmmede, som medbeboere i bofællesskaberne, på det beskyttede værksted og hvor de ellers færdes.

For at fastholde og motivere de frivillige udviklingshæmmede i kommunen og hjælpe dem til at udvikle sig og blive bedre til det frivillige arbejde, til blandt andet at være aktive omkring planlægningen og afviklingen af de foreslåede kurser, er det nødvendigt med assistance fra ULF-sekretariatet.

## **§18 – midler der ansøges om til oplysende og aktiverende virksomhed indenfor frivilligområdet i 2019**

1-dags Kursus - Diabetes	kr. 9.300,-	
Minikursus/foredrag - Hygiejne	kr. 5.000,-	
Minikursus/foredrag - Arbejde	kr. 5.000,-	
Minikursus/foredrag - Frivillighed	kr. 5.000,-	
Støtte til koordinering	kr. 4.000,-	
Materialer	kr. 2.500,-	
Transport af frivillige støttepersoner	kr. 4.000,-	
	<hr/>	
	I alt	kr. 34.800,-