

ULF takker for sidste års § 18 bevilling fra Hedensted Kommune.

ULF ønsker at fortsætte de igangværende aktiviteter og det frivillige sociale arbejde.

Vi håber, at Hedensted Kommune vil fortsætte med at støtte os, så ULF kan skabe et lokalt forum, (en ULF Kreds) hvor ULF'ere bliver bedre til at mestre deres eget liv og udvikle sig til aktive medborgere, der bidrager til nærområdet med frivilligt socialt arbejde. Vi har desværre *ikke midler i ULF* til at finansiere lokale aktiviteter.

Vi vil *samarbejde med aktivitets-, beskæftigelses- og botilbud i kommunen*, da vores erfaring er, at et godt samarbejde med de lokale tilbud er en forudsætning for, at det frivillige arbejde kan bære frugt.

I ULF uddanner vi godt fungerende udviklingshæmmede 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.

Vores kernefrivillige er udviklingshæmmede.

Det gælder blandt andet i vore 23 kredsbestyrelser der er fordelt rundt i hele landet. Her giver vi - efter behov - assistance fra sekretariatet i Vejle

Vi kan mere end du tror

ULF arbejder meget med kursusvirksomhed for udviklingshæmmede. Vi ved, hvor meget læringspotentiale de besidder under de rette vækstvilkår. Vi holder mange kurser hvert år over hele landet, hvor vi uddanner ULF'ere i bestyrelsesarbejde, brugervejledning, sociale kompetencer, mestring af eget liv, internetkompetencer osv.

Borgere i Hedensted Kommune har udtrykt ønske om kursus i:

Hvad er et godt liv?

Vi vil holde et oplæg om, hvordan man kan have et sundt og meningsfuldt liv med livskvalitet og **selværd**. Sammen vil vi diskutere, hvad man kan få tiden til at gå med, bl.a. fritidsinteresser, frivilligt arbejde, sport, hjælp til andre mennesker (f.eks som besøgsven). Det er vor erfaring, at ikke alle udviklingshæmmede ved, hvad de skal få tiden til at gå med. De sidder ofte hjemme og keder sig. Vi vil derfor holde dette arrangement, så vi kan inspirere udviklingshæmmede til at få et bedre liv.

Bestyrelseskursus

På et bestyrelseskursus arbejder vi med samarbejde, hvordan samarbejder man og hvordan takler man uenighed.

Demokrati er også en del af kurset, hvordan er man en aktiv medborger, hvordan får man politikerne i tale.

Der bliver sat fokus på selvbestemmelse, medbestemmelse og indflydelse, så man kender begreberne, og kan arbejde ud fra dem.

Sidst men ikke mindst undervises der i det at være frivillig og hvad det betyder at være frivillig.

Vi ønsker at uddanne bestyrelsen til at arrangere aktiviteter for andre i lokalområdet, så ULF'ere bliver bedre til at mestre deres eget liv og udvikle sig til aktive medborgere, der bidrager med frivilligt socialt arbejde.

Ud over det faste program, vil vi sammen med de frivillige planlægge og afholde aktiviteter, der indbyder andre udviklingshæmmede til aktiv deltagelse i samfund og kulturliv.

Oplæg om sundhed

Livet byder også på fester, byture og alkohol. F.eks er alkoholmisbrug et stort problem blandt udviklingshæmmede.

Kurset kan også omhandle hvordan man får et sundere liv og undgår livsstilssygdomme. Blandt udviklingshæmmede er der mange rygere, og vi har et rygestopprogram som vi også meget gerne kommer og fortæller om.

Vi har tillige en førstehjælpsinstruktør der tager ud i kommunen og instruerer de udviklingshæmmede om hvordan man yder førstehjælp.