

IDEKATALOG

Sundhed, trivsel og folkeoplysning



10 gode idéer til sundhedsfremmende samarbejde med folkeoplysningen

Kolofon:

Idékatalog: Sundhed, Trivsel
og Folkeoplysning
10 gode idéer til sundheds-
fremmende samarbejde med
folkeoplysningen

Tekstproduktion:

Martin Saager Lorenzen

Redaktion:

Celia Skaarup, Michael Voss

Layout:

Orla Hjort

December 2018

Henvendelse til:

Dansk Folkeoplysnings Samråd

(+45) 33 15 14 66

dfs@dfs.dk

ISBN 87-89133-11-0

Publikationen kan frit citeres med
tydelig angivelse af kilden

Lad jer inspirere!

Folkeoplysende fællesskaber indeholder en række faglige og sociale kapaciteter, som både borgere, kommuner, syge og raske kan drage nytte af. I dette hæfte vil du finde en række gode eksempler på, hvordan folkeoplysende skoler og foreninger har hjulpet med at fremme sundhed og trivsel.

At få ensomme og udsatte tilbage i samfundet og at få kronisk syge eller rehabiliteringspatienter ud af deres patientrolle er opgaver, der tilfalder kommunen. I dette hæfte har vi samlet en række eksempler på, hvordan folkeoplysning, kommune, sundhedsfagligt personale og andre interesseorganisationer kan samarbejde om at løfte disse opgaver. Med folkeoplysningens faglige kompetencer, fællesskabets sociale evner og kommunal opbakning kan der skabes økonomisk og socialt bæredygtige samarbejder, der tilsvare tidens sundhedsmæssige ønsker, behov og udfordringer.

Det handler altså om at bruge de kræfter, man har til rådighed. Hæftets erfaringer er indhentet fra hele landet og dækker en lang række initiativer, som støtter et bredt spektrum af mennesker, der af en eller årsag har brug for en hjælpende hånd. Vi håber derfor, at du vil lade dig inspirere, og at disse erfaringer kan give næring til nye idéer og projekter.

Hvis du vil høre mere, er du velkommen til at tage kontakt direkte til arrangørerne eller til DFS. Ved hver af artiklerne vil du finde en fakta-boks med relevant information.

Rigtig god læsning

Med venlig hilsen,
Dansk Folkeoplysnings Samråd

En ekstra tak!

Under indsamlingen af materiale til denne casesamling har vi fundet mange flere gode initiativer, end vi har kunnet inkludere. Disse initiativer fortjener ros, og vi vil gerne sige tak til dem for deres samarbejde, engagement og opfindsomhed. De, der har deltaget og bidraget med både viden, citater og billeder, vil vi gerne takke en ekstra gang, og vi håber, at deres gode eksempler vil bidrage til flere gode, folkeoplysende initiativer rundt omkring i landet.



Udsigt ved Skærgården Højskole, som med deres trivselslinje sætter fokus på at tackle svære udfordringer og skabe personlig udvikling.

Indhold:

Varmtvandsbassinsundervisning (AOF Syd)	s. 1
Samarbejde om videre behandlingsforløb (LOF Holstebro)	s. 3
Fitness og sundhed (SUK Kolding)	s. 5
Madfællesskab i lokalsamfundet (COOP)	s. 7
Social madlavning (Aftenskolen FORA Hvidovre)	s. 9
Lungekoret i Randers (DOF Randers)	s. 11
Aftenskole på recept (AOF Østfyn)	s. 13
Flygtninge og indvandrerkvinder (Sharahzad)	s. 15
Fra "sag" til menneske (Daghøjskolen Randers)	s. 17
Hjælp til livet, fra 18 - 70 år (Højskolen Skærgården)	s. 19
Brug hinanden!	s. 21
Mere om sundhed og trivsel i folkeoplysningen	s. 22



Hensyntagende varmtvandstræning

Hver torsdag i Røde Kro Svømmehal møder man Marianne Blenner Babalola. Hun er ikke et sjældent syn her, for med 16 ugentlige hold, fordelt mellem Røde Kro og Aabenraa, bliver der brugt lang tid i svømmehallen. Torsdag formiddag møder hun dog ind til et mindre hold, hvor alle er tilmeldt, fordi de både har brug for at fysikken trænes, og at den skånes.

En dygtig træner

Varmtvandstræning har Marianne faktisk så godt styr på, at hun i 2017 vandt Aftenskolernes Sundhedspris. "Mariannes undervisning er struktureret, men føles som en leg", var blandt rosen i de mange indstillinger, som ofte handlede om høj faglighed og hård, men sjov træning. Flere skriver endda, at træningen øger deres livskvalitet, fungerer smertelindrende, og altid giver godt humør.

Med deltagere som døjer med lokale lammelser, osteoporose, gigt eller er svært gangbesværede, kan balancen mellem hård og sjov være svær for de fleste. Måske derfor er Mariannes træninger altid fyldt til bristepunktet. "Det er vigtigt for mig, at der er plads til alle, både børn og voksne – uanset hvad de døjer med.", siger Marianne. "Når folk går fra mine hold, skal de føle de har fået noget for pengene og have lyst til at komme igen."

FAKTA

Forening:	AOF Syd
Holdnavn:	Hensyntagende varmtvands træning
Faciliteter:	Svømmehallen, Rødding og Aabenraa
Samarbejde:	Aabenraa Kommune
Finansiering:	Deltagerbetaling, aftenskoletilskud til hensyntagende hold
Deltagerpris:	785,- for 18 lektioner



Man gør hvad man kan – og så lidt til

Marianne træner ugentligt alle aldersgrupper og ligesom sine deltagere, nyder hun variationen: "Det, der trækker mig tilbage, det er forskelligheden. Der er aldrig to timer der er ens, selv på de samme hold", siger hun, og fortæller om sit svar til en herre, som havde oplevet at få amputeret sine tæer. "Så behold da dine Crocs på, det gør da ikke noget, sagde jeg. Det var noget af en overvindelse at tage i svømmehallen uden tæer."

Fokus på holdene er nemlig, at alle deltagere skal tilgodeses, og at træningen både skal være effektiv, skånsom og sjov. Også selvom man døjer med skavanker. Mange af deltagere er måske patienter i dagligdagen, men hos Marianne, er de fælles om at være til træning, og det kan være et tiltrængt frirum fra patientrollen. "Der er jo ikke nogen der kan se hvad der er under vandet", griner Marianne.

Praktisk erfaring

Og at kæmpe med udfordringer, er ikke nyt. Inden Marianne startede sin karriere som svømmeunderviser, var hun nemlig selv ude for 2 biluheld, som har sat flere permanente spor. Marianne lader sig dog ikke slå ud, og siger med et grin: "Jeg vil gerne have, at hver træning er anderledes fra den sidste. Jeg husker ikke så godt efter mine uheld, så det hjælper vist også lidt."

Af samme årsag har hun også afvist at oprette flere hold, sel-

vom deltagerne står i kø til tilbuddene. Hos skolelederen oplever de også, at deltagerlisterne udfyldes lynhurtigt, og at kursisterne mener træningen hjælper dem. "Hun ser ikke deres handicap... Hun kigger på mennesket bag.", siger kursussekretær Nina Reichmann Pedersen, fra AOF Syd.

En længere udvikling

I forbindelse med de mange svømmehold har AOF lejet sig ind i svømmehallerne i Rødding og Aabenraa og modtager et procentvist større kommunalt tilskud til de hensyntagende hold end hvad der gives ved almene aftenskoletilbud. Holdenes respons er positiv, og foreningen håber på at kunne etablere samarbejde med sundhedsfagligt personale fra de omkringliggende kommuner.

De har nemlig positive erfaringer med at tage henviste patienter ind og er meget villige til at indgå i flere kommunale samarbejder, hvis det skulle komme på tale: "I andre sammenhænge har vi hold hvor vi tager imod henvisninger fra sundhedsfagligt personale. Det har vi haft stor opbakning omkring", siger Nina.

Kontakt:

Nina Reichmann Clausen

AOF Syd

T: 74 62 24 23

M: aof@aofsyd.dk



Samarbejde om videre behandlingsforløb

Osteoporose-, KOL- eller hjertepatient i Holstebro bliver efter et forkortet rehabiliteringsforløb henvist til en lokal aftenskole. Denne løsning sikrer på en gang:

- at borgerne passer deres træning,
- at de undgår tilbagefald til det dyre behandlingssystem,
- at aftenskolen får flere brugere, og
- at kommunen sparer på sundhedsbudgettet.

En unik løsning som er til gavn for alle.

Sammen om patienten

Når kommunens genoptræningstilbud afsluttes, bliver indbyggere i Holstebro henvist til at fortsætte deres rehabiliterende træning i sundhedshusets velkendte, professionelle rammer – denne gang hos aftenskolen LOF. Arrangementet er et formelt samarbejde mellem LOF Holstebro, Holstebro Kommune, det lokale Center for Sundhed og det lokale uddannelsesstilbud, VIA University College.

Det brede samarbejde sikrer, at de sygdomsramte får de bedst mulige træningstilbud og har mulighed for gratis at låne både træningslokaler, idrætssal og varmtvandsbassin. "Og så står lokalerne ikke tomme om aftenen", siger Bent Bjerregaard, skoleleder for LOF Holstebro.

FAKTA

Forening:	LOF Holstebro
Holdnavn:	Leg for Voksne
Faciliteter:	Sundhedshus Holstebro
Samarbejde:	Holstebro Kommune, VIA Holstebro, Center for Sundhed
Finansiering:	Deltagerbetaling, almindeligt aftenskoletilskud
Deltagerpris:	450,- for 9 mødegange



Det er faktisk gået så godt, at kommunen nu kan spare på egne rehabiliteringstilbud ved at henvise direkte til LOF. Dermed sikrer de, at træningen foregår på et professionelt niveau, og at deltagerne nyder godt af aftenskolens sociale miljø. Og netop dét gør en stor forskel.

Fra patient til borger

Ved oprettelsen af det første "Hjertehold" i foreningen måtte LOF hurtigt indse, at navnet ikke passede deltagerne. De ville ikke fastholdes i patientrollen, så holdet blev omdøbt til "Leg for voksne", fordi deltagerne hellere ville være kursister end patienter – og leg er sjovere end behandling. "Alle kan jo lide at lege, det gælder også de voksne", forklarer Bent, som glæder sig over at det populære tilbud ikke kun omhandler deltagernes fysiske sundhed, men også i høj grad deres mentale helbred. Holdene har nu omkring 100 deltagere, som ikke alene passer deres egen genoptræning, men også hjælper med at trække nye til. Det sociale har nemlig hurtigt vist sig at være et bærende element for kursisterne, som undgår at isolere sig med deres skavanker og i stedet tager del i aftenskolens fællesskab. "De spiller med store spillekort og løber på trapper. Det er hård træning, og så hygger de sig bagefter," fortæller Bent.

Et sundt samarbejde

Idéen opstod hos LOF, som fik overbevist Holstebro Kommune om at give tilbuddet om videre genoptræningsforløb en chance. Der opstod mulighed for at låne faciliteter hos Center for Sundhed, og at låne undervisere fra VIA, som til gengæld kunne sende 3. års-elever på deres obligatoriske uddannelsespraktik i kendte rammer. Dermed faldt omkostningerne til undervisere betydeligt, samtidig med at kvaliteten af undervisningen blev så høj, at kommunen kunne gå fra 15 til 10 ugers obligatorisk, kommunalt behandlingsforløb. En kommunal advokat forfattede en kontrakt, så alle rammer og opgaver nu er klart afgrænset og fordelt, og alle kender deres rolle.

Denne unikke sammensætning gør det muligt for alle parter at spare penge, udnytte kapaciteter og faciliteter og bevare kvaliteten, imens de øger brugerdeltagelse. Og de, der får størst gavn af tilbuddet, er de legende voksne: "Efter træningen bliver de jo sammen og hygger. De har endda bedt os om hjælp til at arrangere en julefrokost, så det sociale fungerer virkelig godt", siger Bent med et grin. Aftalen evalueres og opdateres hver 6. måned, ligesom kommunen hjælper med PR, når behovet opstår.

Kontakt:

Bent Bjerregaard
LOF Holstebro
T: 97 41 18 68
M: holstebro@lof.dk



Fitness og sundhed

I 2017 kunne SUK holde 40-års jubilæum. Foreningen startede med en uddannet pædagog, som på sit arbejde på et fritidsværksted opdagede, at de udviklingshæmmede, som hun underviste, manglede tilbud i deres fritid. Det har skabt en forening, der i dag udelukkende har tilbud til mennesker med en række forskellige begrænsninger og handicap eller en fremskreden alder.

En bred vifte – og plads til alle

I dag er arbejdet overtaget af Tenna Aamann, som er skoleleder for SUK's 5 afdelinger i Syddanmark og på Fyn, hvor foreningen har flere hundrede medlemmer, som nyder godt af deres brede tilbudsudvalg. Og selvom tilbud som f.eks. "fitness" lyder ganske almindeligt, er undervisningen nødt til at være speciel for at leve op til deltagerens behov.

I samarbejde med et lokalt fitnesscenter og Slotssøbadet i Kolding afholder SUK hver tirsdag derfor fitness-træning efterfulgt af afspænding og bevægelse i varmt vand. De unge deltagere får en positiv oplevelse, træningen klares i fællesskab, og underviseren er et kendt ansigt – det sociale er nemlig enormt vigtigt og kan være en udfordring for foreningens brugere.

FAKTA

Forening:	Samvær, Undervisning, Kultur (SUK) Kolding
Holdnavn:	Fitness og Sundhed
Faciliteter:	Fitness1, Slotssøbadet
Samarbejde:	Kolding Kommune, Fitness1, Slotssøbadet
Finansiering:	Deltagerbetaling samt udvidet handicap- og aftenskoletilskud
Deltagerpris:	1.895 kr for 42 lektioner, 14 mødegange



At være almindelig er en gave

Unge med nedsat funktionsevne er ikke en let målgruppe at oprette fritidstilbud til, især fordi det er svært at finde ud af, hvilke tilbud de ønsker. Her har SUKs samarbejde med bosteder, hjælpere, hjemmevejledere og undervisere vist sig at være en god opskrift. Det handler om tillid til underviseren, at undervisningen er sjov, og at den er så tæt på almindelig som muligt. Især musik, fitness og spinning er blevet store hit, både fordi det er sjovt at deltage i, og fordi de er ganske almindelige aktiviteter, som helt normale mennesker også går til. "Jeg tror, det betyder meget", siger Tenna, "at de kan sige: 'Det går min søster også til.' At de kan deltage i de samme ting som andre unge."

"Jeg skal bare gå hernede, fordi jeg møder de andre venner og møder fyre."

Relationen er vigtig

For at nå de unge har SUK derfor i en længere årrække samarbejdet med bostederne, hvor de har hvervet både formidlere og undervisere blandt personalet. Det personlige forhold til underviseren er afgørende. Selvom undervisningen handler om fysisk sundhed, er det sociale en kritisk faktor i deltageres mentale trivsel. "De udviklingshæmmede lærer underviseren at kende og går med andre, som de godt kan lide. Det sociale er en del af aftenskolen.", fortæller Tenna.

Både for foreningen, underviserne og for deltagerne handler det derfor om at kunne samarbejde og løse en række opgaver

med andre udfordringer end dem, som foreningslivet normalt kæmper med. Holdene er derfor begrænsede til 7 deltagere, underviserne må have lidt ekstra tålmodighed, og yoga foregår fra stolene. Men det lykkes – og deltagerne nyder det.

Godt samarbejde med kommunen

Foreningen modtager et udvidet kommunalt tillæg grundet deltagerens handicap, og har etableret brede samarbejder, som involverer specialaftaler med fitnesscenteret og svømmehallen.

Selvom de i SUK har været glade for at være involverede i lokalkommunens fritidspolitik og har fået en stemme med ved bordet, har de stadig enkelte ønsker og forslag:

"Det ville være rigtig godt, hvis kommunen ville oprette et tilskud til kontanthjælpsmodtagere. Der er mange der går glip af en

masse", foreslår Tenna, og uddyber: "Når man er i gang med diverse udredningsforløb, har man gerne ret små midler, og der kunne man hjælpe dem i gang med deltagelse og det sociale samvær og selvfølgelig en masse livslang læring."

Kontakt:

Tenna Aamann
 SUK Kolding
 T: 75 94 56 14
 M: suk@asukdanmark.dk



Alle fotos af Lars Horn!

Madfællesskab i lokalsamfundet

I mange af landets mindre byer må skoler, købmænd og andre tilbud, der bærer det lokale sammenhold, lukke. I landsbyen Gudumholm, 19km sydøst for Aalborg, har et hold lokale i samarbejde med Dagli'Brugsen valgt at vedligeholde fællesskabet mellem mindre, omkringliggende landsbyer på en utraditionel, hyggelig måde.

Fælles om et godt måltid

Gudumholm fungerer på mange måder som samlingspunkt for de omkringliggende byer Gudum, Gudumlund, Lillevorde og Kærsholm, men er stadig en mindre landsby. Med knap 200 elever i den lokale skole, samlet ind fra lokalsamfundet, er det tydeligt, at Aalborg trækker de fleste unge til sig, ligesom de fleste voksne bruger landsbyerne som afsæt til at pendle på arbejde. Det betyder dog ikke, at det lokale fællesskab er ved at gå i glemmebogen, og det vil Gudumholms Unikke madFællesskab, GUF, hjælpe med at sikre.

FAKTA

Forening:	COOP og GUF
Holdnavn:	Madfællesskabet GUF
Faciliteter:	Gudumholm Skole
Samarbejde:	COOP, GUF, Dagli'Brugsen og Gudumholm Skole
Finansiering:	Deltagerbetaling, oprettelsesstøtte fra COOP
Deltagerpris:	50 kr pr. gang



Det sociale sammenhold, netværk i lokalsamfundet og den fælles identitet som landsbyboer er nemlig bærende elementer hos arrangørerne. De vil gerne sikre, at man i nærmiljøet kommer hinanden ved, og at ens naboer ikke kun er navne på en postkasse, og det gør de ved at invitere til fællesspisning på den lokale skole. Et godt samarbejde med Dagli'Brugsen holder prisen nede, imens en frivillig styregruppe sørger for madlavningen - det eneste man skal medbringe, er godt humør og lidt penge for maden.

Lokalt initiativ – med købmanden i spidsen

Idéen er opstået hos COOP, men blev hurtigt adopteret af Jesper Bertelsen, den lokale brugsuddeler i Dagli'Brugsen, som straks så arrangementets potentiale. Med et godt kendskab til nærmiljøet fik Jesper nogle lokale kapaciteter med på ideen, og de har siden haft stor succes med at drive arrangementerne. Deres succes har bl.a. betydet, at COOP har videreudviklet konceptet, der nu er en landsdækkende kampagne med navnet: "Vores Madfællesskab".

"Sådan er det ude i de små byer, man skal sgu have noget, der knytter folk sammen", siger den travle brugsuddeler, som glæder sig over, hvor stor en succes kampagnen har været, og at deres erfaringer nu bliver brugt på landsplan. "Det er fedt, at sådan en bette by som vores kan bidrage. Brugsen hører jo sammen med byen, og man skal ikke ignorere, at de, der kommer, ikke er vant til at komme i de lokale foreninger." siger han og forklarer: "Man behøver jo ikke spille fodbold for at få noget fællesskab."

Sund mad, og sund økonomi

Et af madfællesskabets præmisser er, at maden ikke må være for dyr. Prisen er fastlagt på en 50'er pr. mand og 25 kr. for børn, så alle kan være med til de hyggelige aftener, uden at økonomien bliver en hindring. Den lave pris sikres af arbejdsgruppen hos GUF, som planlægger måltiderne, lægger budgettet, handler og finder frivillige til at hjælpe med madlavning og opdækning. Alle indkøb foregår hos Jesper i den lokale Dagli'Brugs, som forsyner med varer til kostpris, og arbejdsdelingen er skarpt optrukket.

"Vi har en kommunikationsmedarbejder, 2 kokke, en folkeskolelærer og en masse hjælpere. Alle ved præcis hvad de skal, så jeg er slet ikke med til at bestemme, hvad vi skal spise", siger Kristina Christensen, som klarer kommunikationen og de sociale medier for GUF. "Der var Jesper skarp til at finde de rigtige folk", fortæller hun og nævner, hvordan de frivillige til opdækning, oprydning og lignende skriver sig på en liste i Brugsen.

Udover hjælp med grafisk materiale har COOP hjulpet med potter, pander, forklæder og et stort banner i Brugsen, så folk ved, hvornår arrangementerne afholdes. Den lokale skole lægger lokaler og køkken til de 120 deltagere, der hver gang nyder et godt, billigt måltid sammen.

Kontakt:

Tine Ørnebjerg Pedersen, COOP
 M: tine.ornebjerg.pedersen@coop.dk
 T: 29 74 60 47



Social madlavning

Hvad gør man, hvis ens sociale netværk gradvist forsvinder, og man står alene i kampen mod ensomhed, misbrug eller psykiske udfordringer? Hos aftenskolen Fora i Hvidovre har et par madlavningshold vist sig at være effektive til at give deltagerne både den fysiske og psykiske næring de har savnet.

1 del madlavning og 2 dele hygge

Fordelt på 3 madlavningshold er Holmegårdskolen i Hvidovre vært for 2 ugentlige madlavningshold for voksne mænd og et enkelt, hvor Lasse er styrmand. For de voksne mænd, hvor aldersgruppen er 60+, hedder holdet: "Lær at lave hverdagsmad", fordi deltagerne aldrig har fået de store evner i et køkken, enten efter tabet af deres partner, eller af gammel vane. I "Lasses Køkken" har deltagerne kæmpet med misbrug, psykisk sygdom eller i nogle tilfælde en kombination af begge.

Selvom hverdagen kan være ensom eller udfordrende, danner køkkenet på Holmegårdskolen et frirum for holdenes deltagere, som ofte melder sig til for madlavningen, men bliver for hyggen. Fællesskabet er nemlig en vigtig ingrediens, for det med at spise sammen kan altså noget helt specielt.

FAKTA

Forening:	Aftenskolen Fora Hvidovre
Holdnavn:	Madlavning for Enkemænd og Lasses Køkken
Faciliteter:	Holmegårdskolen, Hvidovre
Samarbejde:	Hvidovre Kommune, Lokal IR MA-slagter, sundhedsfagligt personale
Finansiering:	Forhøjet aftenskoletilskud til fleksibelt tilrettelagt undervisning, særtilskud fra kommunen til pensionister og deltagerbetaling
Deltagerbetaling:	Hhv, 25 kr. pr. gang og 375 kr. for halvanden måned



Ingen mesterkokke, men det kommer

I de senere år er der kommet større fokus på ensomhed blandt både unge og ældre, og den betydelige samfundsmæssige, personlige, økonomiske og sociale belastning ensomhed kan være. Ifølge Ældre Sagen er over 50.000 ældre ensomme, imens mængden af unge misbrugere ifølge SFI, det Nationale Forskningscenter for Velfærd, er støt stigende.

Her oplever Foras skoleleder, Inge Lindqvist, at fællesskabet i køkkenet kan være med til at løfte den svære, dyre opgave. Undervisningen gør nemlig en stor forskel for de deltagende, som gerne vender tilbage år efter år. "De lærer faktisk noget. Virkelig mange kommer også igen, hvis de kan komme til det.", fortæller Inge, som også oplever at deltagernes selvtillid vokser. "Flere gange har man hørt, at nu har de haft gæster, hvor de godt turde lave mad til dem".

Lad det simre og tag en snak imens

I Lasses Køkken har holdene typisk 3-5 deltagere og er altså lidt mindre end "Hverdagsmad"-holdene, der typisk har 9-12 deltagere. Hos de ældre herrer hverves deltagere gennem annoncer i lokalaviser og gennem personlige henvisninger, men samarbejdet med de unge udsatte har krævet en anden tilgang. Her har især kontakten med en social sygeplejerske og en gadeplansmedarbejder gjort det muligt at møde de unge, der hvor de er. Og dét er en tilgang, der virker.

Serveres varm og regelmæssigt

Når de ældre deltagere må vige pladsen for nye, bliver de ikke bare smidt på porten. De bliver tilbudt en plads i en madklub, hvor aktiviteten og det sociale fortsætter igennem en lille, nyoprettet forening. Lasse har personligt indgået en sponoraftale med en Irma-slagter, der forsyner holdene med kød til madlavningen. Det betyder, at deltagerprisen i madklubben kan holdes på 25 kroner pr. gang, og så er det, som en deltager siger: "En god anledning til at komme ud ad døren."

Et skub i den rigtige retning – og et sæt ører, der lytter. For de frivillige der står for madlavningsholdene og for Inge og for Lasse er der ingen tvivl om, at deltagerne både får bedre selvtillid, at deres livskvalitet forbedres, og at mange opdager, at de ikke er alene med deres udfordringer. Derfor har Inge et par gode fif til de, der kunne ønske at etablere lignende tilbud: "Vi har brugt §18-midler [Lov om Social Service, red.] til at oprette annoncer, de kan nemlig være ret dyre. Og så har vi været enormt glade for et samarbejde med nogle ældrekon-sulenter. De ved præcis hvad der rører sig, og har overblik over eksisterende tilbud, så de ved også hvilke tilbud der mangler."

Kontakt:

Inge Lindqvist, Fora Hvidovre

T: 36 78 83 30

M: hvidovre@fora.dk



Lungekoret i Randers

Over hele landet spirer en række sangkor med nogle ukonventionelle sangere. Lungekor er nemlig blevet et populært behandlingssupplement til de befolkningsgrupper, der oplever, at KOL eller rygerlunger, astma eller andre åndedrætsproblemer begrænser deres hverdag.

Hver tirsdag formiddag træner et af disse motionssangkor i Ældrecentret Randers, ledet af Gertrud Lei, som er konservatorieuddannet operasanger. Åndedrætsbesvær og korsang lyder måske ikke som en oplagt kombination, men den ugentlige træning gør underværker for deltagerne, som Gertrud konsekvent kalder "korister". Det er nemlig korsangere – ikke kursister.

Funktion frem for kapacitet

Når lungerne har mistet en del af deres kapacitet, kommer den ikke tilbage igen. Selvom man ikke gendanner lungevæv, kan lungernes funktion dog godt forbedres: "Det, de har tilbage, bliver bedre til at gøre det, det skal" siger Gertrud. "Jeg har en herre, som går til sang hos mig tirsdag formiddag og til yoga om aftenen, og han siger, at hvis ikke han har været til sang om morgenen, så kan han ikke dyrke yoga om aftenen."

Vejrtrækningsteknikker, muskelhukommelse, afspænding og kontrol bidrager til, at deltagerne bedre kan udnytte den lungekapacitet de har tilbage, og her kommer Gertruds erfaring til sin ret. Hun fandt koret gennem en artikel om en, der havde

FAKTA

Forening:	DOF Randers
Holdnavn:	Lungekoret i Randers
Faciliteter:	Ældrecentret Rosenvænget, Randers
Samarbejde:	DOF Randers, Lungeforeningen, Randers kommune
Finansiering:	Deltagerbetaling og alm. aftenskoletilskud
Deltagerpris:	630,- for 11 mødegange



fået sit liv tilbage efter KOL-genoptræning, og ringede til arrangørerne, som stod bag åndedræts træningen. Der startede et samarbejde, som nu har været "en 5-6 år."

Mennesker, der synger sammen, kan godt lide hinanden

Ældrecentret er valgt som samlingssted for at give lidt ekstra liv til de ældre beboere, og deltagerne nyder besøgene. "Vi kommer og laver lidt ramasjang i gaden." fortæller Gertrud. "De har en café, så nogle gange kommer mine korister lige en halv time i forvejen og får en snak og en kop kaffe. Det gør det hyggeligt for os og giver liv på centeret."

Og det sociale er vigtigt. Deltagerne får pusten tilbage, men i koret betragtes de ikke som patienter og får hverken testet eller vurderet deres vejrtrækning. De får trænet den, og det skal være hyggeligt. "Mennesker, der synger sammen, kan godt lide hinanden.", forklarer Gertrud, og især sammenholdet som mennesker er vigtigt - det skal ikke være et patientfællesskab. "Vi er her alle sammen, fordi vi godt kan lide at synge. Hvis så nogen har en lang samtale om noget, lægen har sagt, finder jeg gerne på noget andet at snakke om."

Samarbejde i rekordtempo

Holdet blev oprettet i et samarbejde mellem DOF og Lungeforeningen med hjælp fra Randers Kommune og Region Midtjylland. Særligt en bevilling fra Region Midtjylland, som tillod Lungeforeningen at udvikle lungekorsaktiviteter, satte fart i processen. Lungeforeningen tog fat i DOF og Randers Kommune, og derefter blev koret oprettet på rekordtid. Holdene oplever stadig voksende tilslutning, og antallet af deltagere forventes at være fordoblet om et års tid.

"Fra vi fik idéen og begyndte at planlægge det, til materialet var sendt ud, gik der måske 14 dage.", siger Gertrud og fortæller, at oprettelsen af DOFs hold er et resultat af et uvurderligt samarbejde mellem Lungeforeningen, Randers Kommunes og Region Midtjylland.

Kontakt:

Børge Jensen, Aftenskolerne.dk

T: 70 22 21 09

M: info@aftenskolerne.dk



Aftenskole på recept

Hvordan går man fra at være patient til at være borger? I nogle år har AOF Østfyn tilbudt rabatordninger på deltagerbetalingen til patienter, der blev henvist til aftenskole på recept. Ordningen var et samarbejde mellem AOF Østfyn, Nyborg Kommune og lokale praktiserende læger og patientforeninger.

Smertestillende og svømning

Hos lægerne på Østfyn har man risikeret at få en ukonventionel recept i hånden. Her har man nemlig i 2015-2017 forsøgt en ordning, hvor patienter med en lang række helbredsmæssige udfordringer er blevet henvist til aftenskolekurser. Denne ordning har været så stor en succes, at flere tilbud efterfølgende er fortsat.

AOF Østfyn modtog i 2015 puljemidler hos Nyborgs folkeoplysningsudvalg, som tillod dem at etablere tilbud, der skulle fremme aftenskolernes mulighed for at deltage i sundhedsfremmende, kommunale indsatser. Det startede med et tilbud om fortsat rehabilitering, hvor AOF ansatte de samme fysioterapeuter, som stod for genoptræningen, og lånte sundhedshusenes lokaler.

Rammerne og underviseren er altså uændrede for borgeren,

FAKTA

Forening:	AOF Østfyn
Holdnavn:	Hele aftenskolen
Faciliteter:	Sundhedshuse, svømmehal og aftenskolelokaler
Samarbejde:	Nyborg Kommune, lokale sundhedshuse
Finansiering:	Puljemidler fra lokalt folkeoplysningsudvalg
Deltagerpris:	Gratis



selvom undervisningen er overdraget fra Nyborg Kommune til AOF. Den vigtigste forskel er dog, som skoleleder Gitte Overgaard siger om holdenes deltagere: "Så er de jo altså ikke længere patienter." – nu træner de bare sammen.

Ansvar for egen genoptræning

Efter et afsluttet genoptræningsforløb er det afgørende, at man som patient fortsætter sin rehabilitering for at mindske risikoen for at få behov for flere behandlinger. Det er dog langt fra alle, der bevarer motivationen, når disse øvelser skal planlægges og udføres i hjemmet. "Får man det gjort?", spørger Gitte, og svarer: "... Nogle gør. Andre har behov for at klare dem i fællesskab med andre."

Erfaringen er altså helt tydelig: Deltagerne får lettere ved at passe deres genoptræning, når man sætter fokus på sammenhold fremfor på skavanker. Aftenskolen har altså ikke en rolle som behandler, men udbyder et støttende tilbud i trygge rammer med både det fysiske og det sociale i centrum.

Tilbuddene fortsætter

Selvom rabatordningen på aftenskole er udfaset, fortsætter henvisningerne fra det sundhedsfaglige personale, som anbefaler patienter at benytte sig af aftenskolernes udbud. Ved de fysiske lidelser tilbydes der en række forskellige former for støttet træning som fx hjerte- og ryghold, hensyntagende varmt-

vandstræning og yoga. Til de mindre kropslige lidelser anbefales alle de emner, som kan "lede tankerne væk fra sygdommen". Om det involverer guitar- eller engelskundervisning, maling eller hækkecafé, gør ingen forskel. Det handler om at fjerne tankerne fra sygdommen og sætte fokus på fællesskabet.

En bred vifte

Selvom ordningen indeholdt alle former for undervisning, er enkelte blevet større, vedblivende succeser. Heriblandt har Nyborg bevaret deres tilbud om gratis varmtvandstræning til alle pensionerede eller kronisk syge nyborgensere, som hver uge benyttes af ca. 250 deltagere. Det har vist sig ikke alene at være sundt for borgeren, men også sundt for økonomien. Borgerne får nemlig fysisk træning, men den ugentlige træning indlemmer også de ældre borgere i et socialt fællesskab, der fjerner en del af belastningen fra hjemmeplejen og holder både krop og sind frisk. De kommunale udgifter er altså faldet, samtidig med at det lokale foreningsliv oplever en tilstrømning af deltagere.

Kontakt:

Gitte Overgaard, AOF Østfyn
T: 65 31 72 77
M: gitte@aof-oestfyn.dk



Flygtninge og indvandrerkvinder

For mange ældre flygtninge- og indvandrerkvinder er mødet med den danske kultur så stor en omvæltning, at integration kan synes nærmest umulig. Med en mangelfuld faglig og social ballast isoleres disse kvinder, og det har alvorlige konsekvenser for både deres fysiske og psykiske helbred. Her er foreningen Shahrazad skabt for at hjælpe disse kvinder ud af isolation og ind i samfundet, med forståelsen for at nogle gange må man kravle, før man kan gå.

Bro over en kulturkløft

For mange ældre indvandrerkvinder er hverdagen i Danmark fyldt med udfordringer. I den mellemstlige, kulturelle baggrund er mandens rolle udenfor hjemmet, mens kvinden bliver derhjemme og derfor kun får en meget sparsommelig uddannelse. Kombineret med sproglige udfordringer og et svækket socialt netværk resulterer den manglende faglige ballast for mange ældre indvandrer- eller flygtningekvinder, i et liv på overførselsindkomst. Det betyder, at hverken økonomien, deres fysiske sundhed eller mentale helbred er særlig robust. Kvinderne har en tendens til at isolere sig. Det gør integration svær, og gør det næsten umuligt at blive en del af arbejdsmarkedet og demokratiet.

Inspireret af den begavede kvinde, der over 1001 nat trylle-

FAKTA

Forening:	Shahrazad, under DOF
Holdnavn:	Motion og Sundhed
Faciliteter:	VerdensKulturCentret
Samarbejder:	Skolen for Orientalisk Dans, Sundhedscentre på Nørrebro og Vesterbro, Center for Diabetes København
Finansiering:	Deltagerbetaling, udvidet handicap-aftenstøtte, frivillige donationer
Deltagerpris:	10 kr pr. måned



bandt Kaliffen med sine historier, har Suzzane Sofia Potempa oprettet foreningen Shahrazad på Nørrebro. Ligesom Vesirens datter tog kontrollen over sit liv, skal disse kvinder lære at tage kontrollen over deres. Det betyder, at de må tilegne sig grundviden, de aldrig har haft mulighed for at få - heriblandt det danske sprog, basale IT-færdigheder, grundlæggende mad- og sundhedsviden, og de må lære, hvordan man lærer. Denne omvæltning i kvindernes liv hjælper Suzzane kvinderne med at håndtere.

Små skridt i den rigtige retning

Med en baggrund som sygeplejerske, en karriere som mavedanser og en brændende kærlighed til sit arbejde er Suzzane perfekt til denne opgave. "Jeg elsker det. Det er et kæmpe privilegie at kunne gøre noget for andre, og arbejde med det man brænder for," siger hun selv. Hun har mange små hold, som alle træner 2 gange om ugen, med kun 8 deltagere ad gangen, fordi aftenskoleholdene klassificeres som handicapundervisning. Kvinderne har forskellige forudsætninger, så nogle må sidde, nogle står, og enkelte kan løbe lidt. Det er dog de færreste. Selvom kvinderne har mange udfordringer, griner de også meget. "Det skal ikke være så surt det hele", siger Suzzane og

forklarer, at snakken fortsætter hele vejen igennem træningen, fordi undervisningen foregår sideløbende. "Det der med en skolebænk, det er de ikke så gode til. Her kommer alt i samme gryde, og så snakker vi om det undervejs. Det er sådan de bedst kan lide det.", griner Suzzane.

Undervisningen er baseret på dialog, og handler om at møde deltagerne der, hvor de er. "Det er aldrig for sent. Det er vigtigt at gribe dem.", forklarer Suzzane og fortæller, hvordan Shahrazad, lokale sundhedshuse og et diabetescenter henviser indbyrdes og hjælper hinanden med opgaven.

Arabiske og danske dronninger sammen

"På et tidspunkt var der 22 nationaliteter i lokalet - på en uge!", fortæller Suzzane, men de er fælles om at begejstringen for Danmark. "De er alle sammen virkelig glade for at være i Danmark. De elsker Danmark, og de elsker Dronningen - hun er jo stærk, flot og dygtig. De har endda et billede af hende i lokalet!"

Kontakt:

Suzzane Sofia Potempa

T: 60 63 84 03

M: suzzane.potempa@gmail.com



Fra "sag" til menneske

"Daghøjskolen er for alle, hvor vejen til uddannelse og beskæftigelse er mere snoet end den direkte vej". Sådan præsenterer Daghøjskolen i Randers sig selv. Med dette afsæt er det ikke overraskende, at deltagerne kun har til fælles, at de har behov for en hånd i ryggen, når de skal genfinde deres motivation, ambition og faglige eller sociale selvtillid. Her hjælper Daghøjskolen ved at give struktur, tillid og nærvær.

En sikker havn i en urolig sø

Afstanden fra overførselsindkomst til at være selvhjulpen kan være lang. For mange sårbare unge med sociale eller psykiske udfordringer, kognitive begrænsninger eller misbrugshistorik, kan den være uoverkommelig uden hjælp. Hos Daghøjskolen i Randers er disse udfordringer en del af hverdagen, og selvom den kan være hård, er belønningen stor. De hjælper nemlig disse sårbare unge igennem deres personlige problemer og med at tilbagelægge distancen mellem at være en "sag" eller "patient" til at være et demokratisk bidragende, selvkørende menneske.

For Dorthe, skoleleder hos Daghøjskolen, er dagligdagens udfordringer anderledes end kursisternes. Som leder af en institution, der finansierer sig selv ved at levere uddannelses- eller arbejdsparate unge til jobcentret, er der nemlig mange faktorer i spil. Det kræver gode samarbejdspartnere, tålmodighed og respekt at genskabe de unges tiltro til egne evner, for den selvtillid ligger indimellem dybt begravet.

FAKTA

Forening:	Daghøjskolen i Randers
Faciliteter:	Daghøjskolens egne
Samarbejde:	Daghøjskolen, Randers Kommune, sundhedsfagligt personale, lokale uddannelsesinstitutioner, lokal fysioterapeutisk klinik
Deltagere:	400
Finansiering:	Kommunal finansiering via jobcenter
Deltagerpris:	Gratis



Hård, men kærlig hjælp til selvhjælp

For kommunen handler det om, at råmateriale, de unge mennesker, skal forberedes, så de kan gå fra overførselsindkomst til selvhjulpne. For daghøjskolen indebærer dette, at de modtager nogle modvillige, rådvilde unge, som har behov for social og faglig afstivning, inden jobcentret skal modtage dem i en arbejdsdygtig tilstand. Selvom processen er hård, er det kursisterne, der vinder mest på forløbet.

”De unge kommer her jo, fordi de er tvunget. De har ikke noget valg, ellers forsvinder deres understøttelse, men alligevel får vi helt klart overvejende positiv feedback.”, siger Dorte, og uddyber: ”Den største glæde ved arbejdet er at se det lykkes. At se de unge få venner, udvikle sig og finde selvtilliden, fællesskabet og motivationen.”, siger hun og understreger, at daghøjskolen er del af en beskæftigelsesrettet helhedsindsats. De unge skal have hjælp til at komme videre, komme ud af ensomhed og lære at tage ansvar. Det kræver klar tale omkring forventningerne, og det går begge veje.

Fra ensomhed til fællesskab

”Ofte er de unge ikke demokratisk aktive, så de skal også lære at være borgere”, fortæller Dorte, og dette indebærer, at man kan søge hjælp, når der opstår problemer. Hvis ensomheden kommer snigende, skal man vide, at der findes steder, der kan hjælpe. De kan både opsøge professionelle vejlednings- og

behandlingstilbud og frivillige initiativer som caféer, madklubber og lignende sociale netværk i nærmiljøet.

Daghøjskolen indgår i en række samarbejder med bl.a. en lokal fysioterapi, hvor kursisterne har mulighed for fysisk træning, og den lokale psykiatri, sundhedshuse og kommunale rådgivere, for at give kursisterne bedst mulige forudsætninger: ”På grund af vores funktion, er det nærmest umuligt ikke at få nogle gode samarbejdspartnere.” Det vigtigste er dog, at kursisterne lærer at samarbejde med de professionelle, når behovet opstår. At løfte de udsatte kursister kan være svært, og derfor er Dorthes største ønske at kunne tilbyde kontinuitet: ”Det kan godt være vanskeligt, når rammerne og betingelserne ændrer sig på årsbasis. Det er rart at kunne gøre tingene to gange, så man kan lære af sine fejl, i stedet for konstant at genopfinde sig selv. Det gælder også, og måske især, for vores deltagere.”

Kontakt:

Daghøjskolen
M: mail@daghoejskolen.dk
T: 86 43 20 00



Hjælp til livet, fra 18 til 70 år

Både unge og ældre kan opleve perioder med tvivl omkring deres liv. Disse perioder opstår ofte, når ens livsvilkår ændrer sig. I den efterfølgende proces, hvor man må genopfinde sig selv, kan Trivselslinjen hos Højskolen Skærgården være til hjælp. Og netop fordi livskriser kan opstå for alle aldre, har Trivselslinjen ingen øvre aldersgrænse.

Forskellige løsninger til forskellige mennesker

På Højskolen Skærgårdens trivselslinje kan du forvente at støde på deltagere i alle aldersgrupper. Her er både 20-årige der prøver at finde ud af, hvilken vej deres liv skal gå, 40-årige der trænger til at få "ladet batterierne op", og 60-årige der skal give deres liv form, efter at deres arbejdsliv er slut. De er en forskelligartet gruppe med en række forskellige dilemmaer, og alle skal imødekommes, hjælpes til at reflektere, og have forbedret deres forudsætninger for at håndtere det liv, de vender hjem til.

FAKTA

Holdnavn:	Trivselslinjen
Faciliteter:	Højskolens egne
Elever:	30
Finansiering:	Deltagerbetaling
Elevpris:	Mellem 9.600 og 42.500



Hjælp til at genfinde roen

Selvom et højskoleopholds sociale intensitet kan være angstprovokerende, oplever Vibeke Lundbo, som er forstander på Højskolen Skærgården, at de, der har haft flest sommerfugle i maven ved opholdets start, tit får det største udbytte. "Man kan ikke beholde sine forbehold og sin maske i så lang tid. Man er nødt til at være sig selv," siger Vibeke og fortæller, at aktiviteterne og den sunde mad hjælper eleverne, som ofte taber nogle kilo og får styrket fysikken, imens det mentale styrkes, og de opdager deres plads i fællesskabet.

"Deltagerne kan komme fra angst, stress, depression, sygdom, skilsmisse, fyring – ting, der vælter os. Og alle har altid et løsningsforslag. Det har vi ikke, vi vil gerne have deltagerne til at finde det, der virker for dem," siger Vibeke, og uddyber: "Verden er fyldt med gode løsningsforslag. Spis sådan, gør sådan, træn sådan, opdrag sådan... Her handler det om at se, hvad der virker for en selv."

Faconsyet dagligdag

Selvom Skærgården insisterer på, at der ikke er nogen behandling, og ingen er "patienter" eller "sager", har de en ugentlig kontaktsamtale, hvor de holder hånd i hanke med eleverne. Opholdene varer mellem 6 og 25 uger, og hver 6. uge skal man vælge, hvilke fag og retninger den næste periode skal indeholde. Her skal eleverne finde ud af, hvilke fag de interesserer sig for. Det handler nemlig både om at prøve noget nyt, så deres

udvikling holdes i gang, og at finde aktiviteter, der kan være et frirum, når de vender tilbage til dagligdagen.

I 2011 blev Skærgården omlagt fra at være familie højskole til at være et "almindeligt" højskoletilbud. Derfor nyder eleverne de store, familievenlige værelser, der tilbydes, og hvis man skulle have behov for at tage børn med, har højskolen også et skole- og børnehavetilbud til dem. Imens forældrene arbejder sig igennem Trivselslinjens pensum, skal børnene nemlig også passe deres skolegang.

Et gavnligt frirum

"Konceptet er et pensum, vi har sammensat af forskellige pædagogiske, psykologiske og filosofiske teorier, som giver mening at arbejde med. Det er en måde at arbejde med livet på, en slags livsmestring," forklarer Vibeke om fagrækken "Trivsel", som er obligatorisk på Trivselslinjen. Hver enkelt skal gerne få øje på sig selv og egne udfordringer, så de kan finde deres egne løsninger. Det har været en stor succes, og Vibeke kan endda, efter en kort søgen, levere en udtalelse fra en tidligere elev, der skriver: "Jeg har fået overskuddet tilbage til at starte på arbejde igen efter 6 års førtidspension."

Kontakt:

Højskolen Skærgården
M: kontoret@hjsk.dk
T: 97 12 43 90

Brug hinanden!

De små idéer vokser, når I inkluderer hinanden.

Rundt om i landet samarbejder kommuner med folkeoplysende organisationer om forebyggelse, sundhedsfremme og genoptræning, ofte også med patientorganisationer involverede. I dette hæfte har vi samlet 10 eksempler.

Det er vores klare indtryk, at mulighederne ikke bliver fuldt udnyttet. Det kan der være mange grunde til, men det den vigtigste årsag er nok ukendskab til, hvad de potentielle samarbejdspartnere kan bidrage med, og til de synergieffekter der ligger i et samarbejde mellem for eksempel en kommunal forvaltning og en aftenskole.

Tag kontakt!

I et af eksemplerne i hæftet kom samarbejdet i stand som resultat af en tilfældig samtale over køledisken i Bilka. Det er en af lokalsamfundets charmer, men der er jo ingen grund til at lade arrangementerne afhænge af den slags tilfældigheder.

Derfor opfordrer vi jer, der arbejder med sundhed i kommunerne, til indtænke de folkeoplysende skoler og foreninger, når I udarbejder strategier og særlige indsatser. Men først og fremmest: Tag kontakt til dem, I har i kommunen, og få en dialog om, hvad de kan og vil – og hvad I kan udvikle sammen.

Det går begge veje

Initiativet behøver ikke komme fra rådhuset. Et frugtbart samarbejde kan lige så godt blive skabt af en folkeoplyser, der kontakter forvaltningen. Vær lydhør, mød hinanden på midten, og sæt gang i sparring omkring hinandens idéer. Det virker.

Find alternativ finansiering

Folkeoplysende skoler og foreninger får økonomisk støtte efter folkeoplysningsloven og supplerer med deltagerbetaling. Kommunerne har konti til genoptræning samt forebyggelse og sundhedsfremme.

Men der er også andre muligheder for finansiering:

- Lov om Social Service § 18 – kommunalt tilskud til sociale og humanitære aktiviteter hos frivillige foreninger
- Lov om Social Service § 79 – kommunalt tilskud til generelle tilbud med aktiverende og forebyggende sigte
- Lokale sundhedspuljer eller bevillinger fra kommunale udvalg
- DFS udviklingspulje til folkeoplysning – for skoler og foreninger under DFS' medlemsorganisationer
- Rådighedspuljen sundhedsministeriet – For sygdomsbekæmpende organisationer og foreninger, fx nogle patientforeninger.
- Trygfondens regionale puljer for sundhed

Mere om sundhed og trivsel i Folkeoplysningen

Idekataloget er udarbejdet på baggrund af en kortlægning og erfaringsopsamling af folkeoplysende sundhedsaktiviteter blandt DFS' medlemsorganisationer. På årsplan har disse foreninger og skoler 1,8 millioner deltagere på landsplan.

På DFS' hjemmeside kan du læse mere om i rapporten "Sundhed, Trivsel og Folkeoplysning" fra april 2018. (DFS.dk/temaer/sundhed-og-trivsel/) Her præsenterer vi nyere forskningsresultater og begreber, som dokumenterer, hvordan folkeoplysende aktiviteter styrker sundhed og trivsel med vægt på alle tre aspekter: Det fysiske, det mentale og det sociale.

www.dfs.dk
(+45) 33 15 14 66
dfs@dfs.dk

FAKTA

400.000 deltagere

i sundhedsaktiviteter i folkeoplysende skoler og foreninger årligt

- 250.000 deltagere i 20.000 aftenskolekurser i et sundhedsrelateret fag årligt.
- 120.000 deltagere i sundhedstilbud hos folkeoplysende foreninger hvert år. Her er bl.a. fokus på ensomhed, fællesskab, kost, motion, livsvaner og støtte til udsatte målgrupper.
- 350 folkeoplysende skoler har fag og kurser med særligt fokus på sundhedsfremme.
- 80 af disse skoler er for udsatte målgrupper; f.eks. elever der lider af overvægt, kroniske sygdomme, har psykiske diagnoser, misbrugsproblemer eller et handicap.



Dansk Folkeoplysnings Samråd
Gammel Kongevej 39E, 2th
1610 København V