

**Indhold:**

Leder - Sundheds-Guider

Konkurrence

Den frivillige sundhed

Sund by Århus? Syg by Århus Af Henriette Corvinus Andersen

Caseboks - Enkle ændringer i vores kostvaner kan redde liv

Caseboks - De slår et slag for sundheden

Fakta

Festuge, børnm dyr og økologi i Guldsmedgade

Æbleopskrift

Styr på komposten

Expedition Sirius 2000

Salsa - efterårets hit hos FO

**Leder - Sundheds-Guider**

Når det gælder om at komme usundhed til livs er stort set alle velmenende og dyre kampagner forgæves, har denne sommers avisskriverier fortalt. F.eks. med hensyn til rygning, motion og madvaner. Derfor må der andre fedtfattige boller på suppen. Det har derimod været en eksemplarisk succes at ansætte Grønne Guider. Og denne succes kunne man f.eks. overføre til sundhedsområdet i form af Sundheds-Guider. FO-Århus har i flere år haft et nært samarbejde med Midtbyens Grønne Guide og det har været år fulde af iværksætterånd og initiativ. Masser af aktiviteter har fundet sted og der er skabt kontakt mellem den offentlige sektor og den private borger. Guiden er netop igangsættereren, der inspirerer almindelige mennesker til selv at deltage aktivt og tage initiativ. Når først de gode ideer og den gode rådgivning er til stede, viser det sig at folk gerne rejser sig af sofaen. FO-Århus vil gerne opfordre til at man overfører Guide-ideen til sundhedsområdet for her at styrke dialogen mellem det offentlige og "lægifolket", og for at give et skub til den ikke-institutionsprægede idræt og motion. En Sundheds-Guide kan være med til at skabe tryghed og nærhed i lokalområdet, samt øge motivationen til aktiv deltagelse og medbestemmelse i meget større omfang end nogen professionel kampagne. Pengene vil være langt bedre givet ud på Sundheds-Guider.

**Konkurrence**

Vind præmie fra Hans og Grethe kaffe og the

Hvis du svarer rigtigt på spørgsmålet/ne deltager du i lodtrækningen om et gavekort til køb af varere hos Hans og Grete - Kaffe og the.

Ivor de Lima har startet et motionshold for en gruppe diabetikere. I hvilken klub foregår det?:

1. Århus Flugtskytte Klub
2. Århus Vandskikklub
3. Århus Amatørbokseklub

Aflleveres/sendes til Frit Oplysningsforbund, Guldsmedgade 25, 8000 Århus C. Eller send svaret på e-mail:

[fo-info@fo-aarhus.dk](mailto:fo-info@fo-aarhus.dk)

Send dit svar senest d. 11. oktober.

Husk at skrive dit navn og afsenderadresse på kuponen.

Svar på konkurrencen i Nicolai nr. 2, 2000:  
Bodil Kjær har ikke boet i : 1. Islamabad og 3. Nuuk.  
Vinder af sidste nummers konkurrence:  
Emilia Odgård, Reginehøjvej 17, 4. th., 8200 Århus N.

### **Den frivillige sundhed**

*Af Morten Østergaard, Folketingskandidat Det Radikale Venstre*

Forbud mod at være usund - det kunne tænkes at blive det næste forslag i den forbudskampagne som er indledt fra sundhedsministeren med forbud mod rygning i skolerne, alkoholige morgenfødselsdage i gymnasierne osv. Mange års kampagner har slået fejl og nu mener sundhedsminister Sonja Mikkelsen åbenbart, at der skal skrappere midler til. Spørgsmålet er så om det virker bedre. Kan vi forbyde os til sundhed? - Næppe. Hvordan sikrer man da folkesundheden, som i efterhånden utallige undersøgelser er konstateret som værende dårlig, dalende og under niveau i forhold til andre vestlige lande? Hvordan undgår vi at få amerikanske tilstande med overvægt og fejlnæring, og hvordan modvirker vi den pacificering, som er opstået i kølvandet på computerens indmarch i skoler, hjem og på arbejdspladser - kæmpe problemer i et overflodssamfund, hvor flere og flere ikke har kendt til dårlige tider og formentlig næppe skænker sundheden en tanke - bliver vi syge, kommer der vel nogle og kurerer os.

Nøglen ligger heldigvis dybt i os og vor kultur. I modsætningen til den vildfarne sundhedsministers overbevisning kommer vi nemlig ingen vegne med forbud, tvang og en ekstra gymnastik time om ugen i folkeskolen.

Det er motivationen der skal holdes liv i. Vores sundhed er helt vores egen, og derfor kan kun vi selv gøre noget for den. Motivationen stimuleres næppe voldsomt gennem kampagner rettet mod den dårlige samvittighed, ligesom "Kurt kan godt lide rør - pettigør"-kampagnen næppe har fået mange til at lette foden fra speederen, og da slet ingen i målgruppen. Skal der gøres noget for sundheden skal det ske af frivillighedens vej. Jeg gider ikke at jogge - det er for kedeligt. Men jeg gider godt okse rundt på en fodboldbane i 90 min. hver weekend - det er nogle af mine bedste stunder. Det er de gode oplevelser der bærer motivationen og forhåbentlig også sundheden.

Det gode, unikke danske foreningsliv er derfor efter min bedste overbevisning nøglen til folkesundheden. Gennem gode oplevelser med idræt og bevægelse i alle afstøbninger kan vi opnå varige resultater. Det kræver en prioritering af bedre vilkår for udøvelse og for foreningsliv som sådan. Århus Kommune kunne passende tilbyde alle foreninger gratis regnskabs- og revisionsassistance, så ville der frigives såvel menneskelige, som økonomiske ressourcer til det, det handler om at give foreningsmedlemmerne gode oplevelser.

Foreningslivets store force er de sociale oplevelser. Det sociale rum som skabes når mennesker mødes om fælles interesser er det som pirrer til motivationen. Skal vi lokke folk op af sofaen og ud på græsset, cykelstierne eller et smut i skoven bliver det ikke gennem kampagner. Det bliver gennem tilbuddet om oplevelsesfællesskaber, og dem kan vi ikke lovgive os til. Men vi kan arbejde politisk for at skabe rammerne for et pulserende foreningsliv.

En særlig prioritering må genindførelsen af bevægelsens glæder hos børnene have. Vist spilles der stadig fodbold og håndbold blandt børn og unge, men faktum er jo, at børn vel næppe tidligere i historien har siddet så meget som de gør nu. Foran kateteret, foran fjernsynet, foran computeren. Vi hverken kan eller skal forsøge at modvirke de

teknologiske landvindinger, som i virkeligheden gør børnenes hverdag fantastisk udfordrende, lærerig og oplevelsesrig, men vi skal såvel i skole, som hjem tænke over at motivere til fysisk aktivitet. Frit Oplysningsforbund kunne sikkert med succes oprette et far-mor-barn friluftshold, hvor forældre og børn sammen kunne få bevægelsesoplevelser. I Gellerup har Fritidsbutikken stor succes med at få børn sluset ind i foreningslivet gennem en målrettet og opsøgende indsats. I sommerferien gav 14 dages introduktion til badminton på plænen midt i Gellerupplanen 35 nye medlemmer i den lokale Badmintonklub. Målet her er selvfølgelig integration, men der er vel ingen grund til at tro at ikke også børn i andre områder gennem en opsøgende indsats kunne motiveres til leg og idræt.

Tobak og alkohol er nogle af de store sundhedssyndere. Desperat forsøger lovgiverne at hæmme tobaks- og alkoholproducenternes handlefrihed og lige lidt hjælper det. Indsatsen skal gøres på gaden, i klubben og på jobbet. Ikke gennem negative skrækkampagner og forbud, men ved positive, motivationsskabende tilbud, som hjælp til at skifte dårlige vaner ud med gode, misbrugsbehandling o.lign. Vi skal ikke blive ved at løfte pegefingern, for den har været løftet så længe at ingen rigtig lægger mærke til det. Sundhedsvæsenet er storleverandør af dårlige historier og negative budskaber til offentligheden. Vi må have disse budskaber skiftet ud med positive. Det skal ikke længere hedde sig, at rygerne dør tidligere, men i stedet at ikke-rygerne lever længere. Hvis ressourcerne bliver sat ind på at sikre, at de der har motivationen og viljen til at gøre noget for deres egen sundhed har mulighed for det, både når det gælder almindelige idrætsudøvelse og afvænnning af det ene eller det andet, så kunne vi få en positiv sundhedsspiral.

Sundhed er en frivillig sag - det kan hverken købes, sælges eller betales - og først når det går op for politikere, såvel som befolkning kommer resultaterne.

## **Sund by Århus? Syg by Århus?**

*Af Henriette C. Andersen*

Nu vil Århus Kommune til at gøre en ekstra indsats for folkesundheden. Det ser ellers ud som om, det er alt for sent at gøre noget, for tallene viser, at det står værre til med sundheden i Århus end andre steder i landet. Tobak, alkohol og fed mad – det er ikke sundt, vi kan blive syge af det og vi ved det. Men alligevel har vi svært ved at holde os fra det eller ændre vores vaner, vores livsstil. Spørgsmålet er, hvad der skal til, for at vi hører efter eller begynder at gøre noget ved det selv.

### **Sund By Horsens**

I Horsens Kommune har man siden 1987 været med i WHO's projekt Sund By. Og det går godt. Inge Kristiansen, som er Sund By-koordinator, fortæller: "Vi arbejder udfra et bredt sundhedsbegreb og tager udgangspunkt i folks levevilkår. Grundlaget er borgerinvolvering og borgerprojekter. Der er 60 nu, som har etableret sig i selvhjælpsgrupper. De er alle startet op af frivillige og ulønnede ildsjæle". På spørgsmålet om, hvordan de holder det frivillige arbejde i gang, siger Inge Kristiansen: "Vi strør så roser på deres vej. Vi afholder møder, seminarer og andre folkelige fora, hvor de kan inspirere hinanden, se sammenhængen mellem hinandens arbejde og se at det nytter. Men det er også et arbejde, der kræver en kobling og opbakning fra kommunen. Det er vigtigt at kommunen kan give penge, ansvar og magten fra sig. Man skal altså være risikovillig".

### **Ud af ensomhed og isolation**

Selvhjælpsgrupperne har skabt nye fællesskaber og netværk på alle niveauer, nye rum

og rammer, og fået flere væk fra isolation og ensomhed. Undersøgelser fra andre lande, der er med i WHO's Sund By netværk, har vist at netværk og sundhed er snævert forbundet. Sundheden har ringe vilkår blandt grupper af ensomme, isolerede og arbejdsløse. Noget andet, som Inge Kristiansen synes er vigtigt, er at se byer som en opbygning af små lokalsamfund, der hænger sammen. Der skal forskellige tiltag til afhængig af miljøerne.

### **Sund By Butik**

Omdrejningspunktet for projektet i Horsens er Sund By Butikken, hvor de frivillige kan hente rådgivning og vejledning og hvor de har adgang til PC, fax og telefon. De frivillige bruger butikken som arbejds- og mødested. De har egne nøgler, da de fleste har arbejde ved siden af og må bruge fritiden på det frivillige arbejde.

### **Frivillige ildsjæle**

Bent Nielsen er en af de frivillige, og han har arbejdet med narkoproblematik i Horsens i 18 år. "Sund By Butikken er mit bagland, her føler jeg mig hjemme. Fra starten fungerede det som mit kontor, hvor jeg kunne starte alt det praktiske op, men jeg har også brugt til som stedet, hvor jeg får nye idéer sammen med de andre frivillige. Man kan sige, at butikken er et energicenter og det fungerer holistisk, altså også socialt, økologisk m.v. Det er godt at vide, at man kan gøre noget og bliver taget alvorligt. Hele organiseringen er bygget op på en god måde - kommunen nyder gavn af det og borgerne føler sig betydningsfulde. Det flyder begge veje", siger Bent Nielsen. "Og de frivilliges arbejde er meget påskønnet", tilføjer Inge Kristiansen. Bent Nielsen var allerede i gang med frivilligt arbejde, før Sund By-projektet gik i gang. Et par eksempler på helt nye projekter er bl.a. en selvhjælpsgruppe for børn af alkoholikere og en gruppe unge, der på eget initiativ har taget kampen op mod extacy-misbrug.

Noget tyder på, at Århus Kommune kunne gøre sig selv en tjeneste ved at samle den frivillige arbejdskraft, der allerede er i gang i byen. Så kan kommunen koncentrere sig om arbejdet med de store linjer og visioner for vores sundhed i Århus – og ikke mindst idéerne om, hvordan budskaber skal ud. Tallene viser, at der trænger til at blive gjort noget for forebyggelse frem for helbredelse.

### **Enkle ændringer i vore kostvaner kan redde liv**

Vi ved, at årsagen til mange dødsfald er livsstilssygdomme. Vi spiser forkert og bevæger os for lidt. Selv børnene er blevet inaktive. De bruger lang tid foran TV- og computerskærmene. Men se på deres 'forbilleder' og så er det vel ikke så sært. I grunden skal der ikke så meget til, man skal bare selv gøre en indsats. Det kan være svært at forholde sig til tal og statistikker, der fortæller at risikoen for at dø af en blodprop i hjertet mindskes betydeligt, hvis man spiser på en bestemt måde. Men forskerne har nu fundet ud af, at 300 g grøntsager og frugt pr. dag, vil ændre det hele. Vi skal have mindre energi fra fedt – hvis vi fik 30 % af energien i maden fra fedt og højst 10 % fra mættet fedt, ville mange menneskeliv kunne reddes. I dag ligger tallene på 38 % og 15 %. Noget andet tyder på, at mennesker med forhøjet risiko for hjertesygdomme med fordel kan spise 2-300 g fisk om ugen. Det ville også kunne redde mange liv. Samtidig ville der være en sidegevinst, hvis de nye kostvaner bliver fulgt, da risikoen for kræft, overvægt og andre sygdomme også ville få statistikken til at ændre sig. Men der er stadig mange danskere, der stadig ikke spiser frugt og grønt hver dag (ca. halvdelen) og kun en tredjedel spiser mere end 300 g frugt og grønt dagligt. Især mange mænd undgår nærmest æbler og anden frugt – det går dog bedre med fisk (her skal vi nok sende venlig tanke til Minna og Gunnar). Vi må nok gribe i egen barm m/k, hvis vi vil give sundheden en skalle. Husk –

du bli'r hvad du spiser.

(Kilde: Morgenavisen Jyllands-Posten 12/9 2000)

### **De slår et slag for sundheden**

Startsignalet til træning for diabetikere i Århus Amatørbokseklub gik for ca. et år siden. Det hang sammen med, at formanden for klubben, John Dalby, pludseligt fik diabetes. Sygdommen krævede at han skulle tabe sig og komme i form. Klubbens træner gennem mange år, Ivor de Lima, og John Dalby havde længe puslet med tanken om et 'old boys' hold. Så hvad var mere nærliggende end at John Dalby tog handskerne på? de Lima blev John Dalbys sparringspartner og det gik hurtigt med at tabe de overflødige 10 kilo. Derfor blev der arbejdet videre med succes, som er mundet ud i en motionsgruppe for diabetikere. Det er et samarbejde med Diabetesforeningen, men det er på Århus ABKs initiativ. "Motion er alfa og omega for diabetikerne", siger de Lima. "De taber sig og deres medicinforbrug nedsættes, hvis de er på piller". Fire gange om ugen er der lagt træning, med tider både formiddage og aftener, så alle har mulighed for at være med. Der er 20 med på holdet, hvoraf nogle få stykker er kvinder. "Træningen er baseret på gymnastik og bevægelse, men hvis man får lyst til at tjavte til en bold bagefter, så er det OK". Ivor de Lima's moster, som var en altfavrende og kærlig dame, er også et forbillede og en inspiration i denne sammenhæng. Hun døde af diabetes, der aldrig blev gjort noget ved, da Ivor var dreng, så han ved, at det er vigtigt at gøre noget for at holde sig i form og sygdommen i skak. Kost og motion hænger sammen, så derfor bliver der koblet en diætist på diabetikergruppen efter nytår, hvis forsøget fortsætter. Så kan der komme sammenhæng i hverdagen. de Lima mener, at for mange er overvægtige, som ofre for 'amerikanske tilstande', især de unge. "De foretager sig ingenting aktivt og spiser junkfood". Det ligger i luften, at hvis han fik dem under kærlig pleje, ville tingene se anderledes ud.

### **Fakta**

I Århus Kommune ligger dødeligheden for hjertelidelser som blodpropper, åreforkalkning og lign. højere end for Danmark som helhed.

I Århus Kommune ligger dødeligheden for hjerneblødning, åreforkalkning og blodpropper i hjernen højere end for Danmark som helhed. Her er tallet steget siden 1987, mens det er faldet for resten af landet.

I Århus Kommune ligger dødeligheden for kræftsygdomme højere end for Danmark som helhed og med en stigende tendens.

I Århus Kommune ligger dødeligheden for lungekræft højere end for Danmark som helhed. I Århus Kommune ligger dødeligheden for brystkræft hos kvinder lavere end for Danmark som helhed.

I Århus Kommune er dødeligheden for astma svagt stigende, mens den har været uændret Danmark som helhed siden 1987.

I Århus Kommune er dødeligheden for kronisk bronkitis og for store lunger (emfysem) stigende.

I Århus Kommune er antallet af dødsulykker stigende, mens det er faldende Danmark som helhed.

I Århus Kommune ligger antallet af selvmord på samme niveau som for Danmark som helhed.

I Århus Kommune ligger dødeligheden for en række alkoholbetingede sygdomme stort set på samme niveau som resten af landet.

(Kilde: Århus Stiftstidende 5/9 2000)

### **Festuge, børn, dyr og økologi i Guldsmedgade**

Mange lagde turen omkring Guldsmedgade den sidste weekend i festugen, for at se geder og høns i baggården høns hos Frit Oplysningsforbund og for at få økologiske smagsprøver hos butikkerne i gaden. Børn og voksne kunne f.eks. smage økologisk chokolade og kaffe ved Bazaren, vin hos Føtex, gedeost ved Grand Fromage og hos Frit Oplysningsforbund kunne man få friskpresset æblesaft og æblekage. Desuden var der grønne bannere, besøg af økologiske producenter med en økologisk pølsevogn, hvor man kunne købe både gedeis og gedepølser, og en bod med økologiske grøntsager ved en bod i gaden. Hønsene som besøgte baggården var fra "Siras Byhøns" hvor man kan leje eller købe hønsehuse og høns, der er velegnede til institutioner og til baggårde. Gederne var fra Stenågård en økologisk besøgs gård i Hjortshøj og de økologiske grøntsager kom fra Enghavegård på Djursland.

Anledningen til at bæredygtighed og økologi var på dagsordenen var, at Guldsmedgade fejrede uddelingen af Grønne Fingeraftryk til miljøtjekkede butikker. Tolv butikker havde fået miljøtjek, men kun 5 butikker kunne på nuværende tidspunkt gøre sig fortjent til grønne fingeraftryk. Fingeraftrykkene blev uddelt af rådmand Hans Schiøtt d. 8 september. Frit Oplysningsforbund fik tildelt 3 fingeraftryk, Hans og Grete Kaffe to fingeraftryk og Özkans Guld, Den Danske Bank, Andersen Damefrakker fik hvert et fingeraftryk. Grønne Fingeraftryk uddeles efter samme princip som når hoteller får stjerner. Jo større miljøkrav de opfylder jo flere fingeraftryk. Det første fingeraftryk fås for at spare på el, vand, varme, sortering af affald og anvendelsen af miljøvenlige rengøringsmidler i butikken.

Hvis en butik vil have miljøtjek og grønne fingeraftryk henvender den sig til Grøn Guide Erik Stryhn Rasmussen eller Sussie Pagh. Efter et indledende miljøtjek, hvor guiderne hjælper med at gennemgå butikken og udfylde et ansøgningsskema, bliver butikken gjort opmærksom på, hvad den mangler for at leve op til kravene for Grønt Fingeraftryk. Butikken får så 3 måneder til at gøre sig fortjent til mærket inden næste tjek. Grønt Fingeraftryk har en bestyrelse, der består af butiksejere i Guldsmedgade. De træder sammen 2 gange årligt og behandler ansøgningerne fra butikkerne. Butikker, der erhverver sig Grønt Fingeraftryk, får et sæt foldere til at stille i butikken, som kan udleveres til interesserede kunder, samt et 1-3 klæbemærker, som kan sættes på butiksvinduet.

Weekenden gav også offentligheden anledning til at se, at byggeriet med den hængende have er sat i gang. Det massive trædæk, som skal bære jord og planter, er kommet op og der skal nu laves gelænder og trappe til haven før der kommer planter og jord på. Man regner med, at haven kan åbnes i maj 2001.

Sussie Pagh Grøn Guide for Århus Midtby Tlf. 86125002

E-mail: [sussie.pagh@fo-aarhus.dk](mailto:sussie.pagh@fo-aarhus.dk)

### **Æbleopskrift**

Æble-kanel is

Ingredienser:

450 g æbler (ca. 4)

1 dl vand

50 g sukker  
2 æggeblommer  
100 g sukker  
korn af 1 stand vanille  
3 tsk. stødt kanel  
1½ dl piskefløde

Pynt:

chokolade og/eller smørristede æblebåde

Fremgangsmåde:

Skræl æblerne, fjern kernehuset og skær æblerne i både. Kog æblerne med vand og sukker ved svag varme i ca. 15 min. til æblerne er møre. Blend æblerne og afkøl mosen. Pisk æggeblommer, sukker, vanille og kanel til en luftig æggesnaps. Pisk fløden til skum. Vend den afkølede æblemos i æggesnapsen sammen med flødeskummen. Hæld cremen i en form og dæk den med et tætsluttet låg eller alu-folie. Frys cremen i 3-4 timer. Rør i den under nedfrysningen. Ved servering pyntes isen med smeltet chokolade og/eller æblebåde, der er ristet med smør og 1 tsk. sukker på panden.

Opskriften er hentet fra [www.appetit.dk](http://www.appetit.dk)

### **Styr på komposten**

Der er mange gode grunde til at lave kompost af det grønne affald fra hus og have. Op til 40% af vores affald kan omsættes til kompost, det svarer til næsten 500 kg affald om året pr. husstand. Hjemmekompostering giver derfor bedre plads i skraldespanden og sparer på udgifterne til renovation. Man får samtidig en fin kompost, der giver liv i jorden til glæde for blomster og grønsager, så samtidig kan man spare på indkøb af spagnum og kunstgødning. Mange har benyttet sig af kommunens tilbud om egen kompostbeholder i haven. Hvis du er en af dem og hvis du har problemer med lugt, fluer og langsom omsætning i beholderen, er dette kursus noget for dig. Grøn Guide Erik Stryhn Rasmussen vil på en eftermiddag give en kort indføring i de teoretiske grundregler, som kombineres med et besøg hos en erfaren haveejer, så vi også ser fiduserne prøvet af i praksis.

Foredrag 40 kr.

Holdnr. 9500 21/10 lø 13.00 – 16.00

Erik Stryhn Rasmussen Vejlbj Lokalcenter, Vejlbjgade 9

### **Expedition Sirius 2000**

Steen Broen Jensen viser billeder og fortæller om den fire måneder lange slæderejse nord om Grønabbd. Hør om strabedserne sammen med 42 hunde, en fotograf, en kronprins og 4 Siriusmænd. Turen går fra verdens nordligste by Qaanaaq i Nordvestgrønland og til Danebrog i Østgrønland - i alt 2800 kilometer i verdens mest øde område. Undervejs møder vi ulve, bjørne, sæler, kulde og det eneste inuitfolk, der stadig lever af naturen på naturens præmisser.

Nicolais læsere kan komme med til foredraget til specialpris på 60 kr.

Foredrag 60 kr.

Holdnr. 6031 4/10 on 19.00

Steen Broen Jensen Sct. Annagade skole

## **Salsa - efterårets hit hos FO**

*Af Henriette C. Andersen*

Salsa var en af nyhederne i FO's forårsprogram.

Der var ikke tilslutning nok til at lave et hold på det tidspunkt, en sjovt nok er det blevet efterårets største hit. Henrik Normann, som underviser i salsa, mener det er selve præsentationen i efterårsprogrammet, der har gjort forskellen. "Programmet er godt lavet, med flotte billeder og indbydende grafik. Denne gang bliver salsa også præsenteret sammen med beslægtede kurser, som tango, afrikansk dans og flamenco, så der er en god sammenhæng. I forårsprogrammet var det 'gemt væk' sammen med andre nyheder", siger Henrik. Jeg spørger ham, om tilstrømningen af kursister ikke også kan være forbundet, at der er mere fokus på salsa nu? "Dans er in. Og salsa er in, fordi det er sanseligt. Man får et sus af det og det giver et afbræk i den stive, stressede dagligdag. Tidligere har folkedans haft samme funktion, at give danserne noget socialt, folkeligt og sanseligt", mener Henrik - men lige knapt så hot tænker jeg! Jeg spørger ham, hvad salsa kan give deltagerne. "Salsamiljøet er bedre end diskoteksmiljøet, som kan være ensomt. Der er ingen alkohol med i billedet, man får venner og måske finder man også en kæreste. Det kræver et halvt års energisk indsats for at lære teknikken, men så gi'r det også pote. Det er god motion, men mange falder fra, fordi de synes, det er for svært. Især mændene er svære at holde fast. De gider ikke gå på kursus så lang tid for at blive gode til det, så der er underskud af mænd, der er gode til at danse. Mange mænd forbinder også det at danse med noget feminint. Det er en kulturel fordom, at mænd ikke må danse. Tværtimod er det meget maskulint at danse salsa, for manden.