

Nicolai

KULTUR • AKTIVITET • FOLKEOPLYSNING

For di netværk handler om mennesker

8. årgang nr.3 september 2000

Guldsmedgade blev grøn i festugen med bl.a. øko-pølsevogn



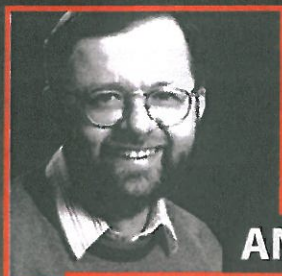
KAMPAGNER & FORBUD HJÆLPER IKKE

Artikel af Morten Østergaard, Det radikale venstre



SYG BY ÅRHUS?

Artikel af Henriette Corvinus Andersen



ANSÆT GRØNNE GUIDER

Leder/debat med Torben Dreier



FRIT OPLYSNINGSFORBUND



Udgives af

Frit Oplysningsforbunds
medlemsforening
Guldsmedgade 25,
Postbox 159
8100 Århus C.
Tlf.: 86 12 60 00
E-mail:
fo-aarhus@fo-aarhus.dk

Ansvarshavende redaktør

Torben Dreier.

Redaktion

Henriette C. Andersen
Henrik Gram
Inge Madsen
Torben Dreier

Oplag

8.000

Layout & tryk

Opsætning & layout:
KGB-grafik tlf: 86134774.
Tryk: Jydsk Centraltrykkeri
Trykt på miljøpapir

Nicolai

udkommer 4 gange om
året. Bladet postbesørges til
FO's kursusedtagere samt
lægges frem på biblioteker
og offentlige kontorer.

AftenskoleKlubben

AftenskoleKlubbens formål
er at udbrede folkeoplys-
ning indenfor almene, øko-
nomiske, politiske, sociale
og kulturelle emner, samt
at arbejde for de idealer
som De Forenede Nationer
står for, samt at sikre med-
lemmernes indflydelse på
FO's virke. Ved tilmelding til
et af FO's kurser bliver man
automatisk medlem af FO's
medlemsforening for 10 kr.,
som overføres fra
tilmeldingsgebyret.

SUNDHEDS GUIDER

Når det gælder om at komme usundhed til livs er stort set alle velmenende og dyre kampagner forgæves, har denne sommers avisoverskrifter 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 guider 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 igangsætteren, 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 "lægfolket", og for at give et skub til den ikke-institutionsprægede idræt og motion. En Sundheds Guide kan

være med til at skabe tryk 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.

KONKURRENCEN

Vind en præmie fra Hans & Grethe kaffe og the

Klip ud & send

Hvis du svarer rigtigt på spørgsmålet/ner deltager du i lodtrækningen om et gavekort til køb af varer 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 Vandskiklub
3. Århus Amatørbokseklub

Afleveres/sendes til Frit Oplysningsforbund,
Guldsmedgade 25,
8000 Århus C.
Husk at skrive dit navn og
afsenderadresse på kuponen.

Du kan også maile dit svar til:

fo-info@fo-aarhus.dk

Send din besvarelse senest d. 11. okt.

Svarene på konkurrencen i Nicolai nr. 2, 2000

Bodil Kjær har ikke boet i:

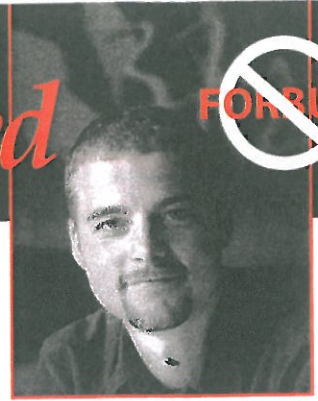
1) Islamabad og 2) Nuuk

Vinder af sidste nummers konkurrence:

Emilia Odgård, Reginehøjvej 17, Århus

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, alkoholdige morgenfødselsdage i gymnasierne osv.

Mange års kampagner har slået fejl og nu mener sundhedsminister Sonja Mikkelsen åbenbart, at der skal skrappe 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 fejllærning, 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 modsætning 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.

Mere foreningsliv

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.


Begynd med børnene

En særlig prioritering må genindførslen 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 farmor-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 Gellerup-planen 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 & alkohol

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 afvænnelse 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 Å

SYG BY ÅRHUS?

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.

Af Henriette Corvinus Andersen

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 ud fra 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 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 kunne 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, 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

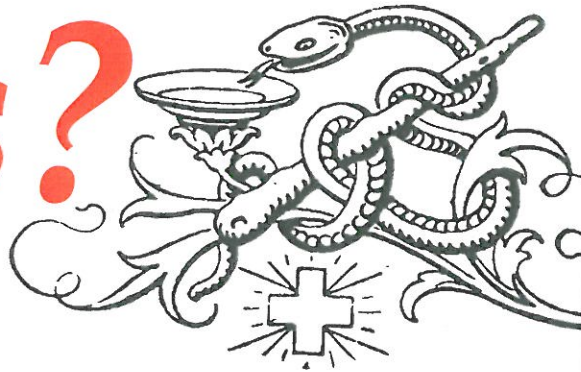
Omdrejningspunktet for projektet i Horsens er Sund By Butikken, hvor de frivillige kan hente rådgivning og vejledning og hvor de har adgang til PC, fax og telefon. De frivillige bruger butikken som arbejds- og mødested. De har egne nøgler, da de fleste har arbejde ved siden af og må bruge fritiden på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

kunne starte alt det praktiske op, men jeg har også brugt den 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 deres arbejde er meget påskønnet“, tilføjer Inge Kristiansen. Bent Nielsen var allerede i gang med sit frivillige 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 budskabet skal ud. Tallene viser, at der trænger til at blive gjort noget for forebyggelse frem for helbredelse.

Århus?



Enkle ændringer i vores 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 det medfølge 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 vist sende en 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. Han og Ivor de Lima, klubbens træner gennem mange år, 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 sparingspartner 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 altfavnende 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 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 om Århus og sundhed

■ 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.

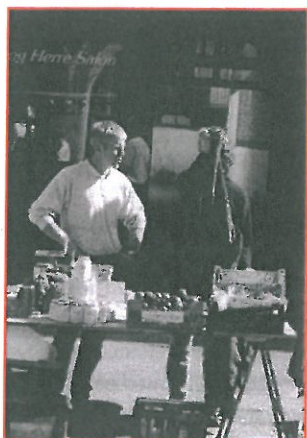
■ I Århus Kommune ligger antallet af selvmord på samme niveau som for Danmark som helhed.

■ 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)

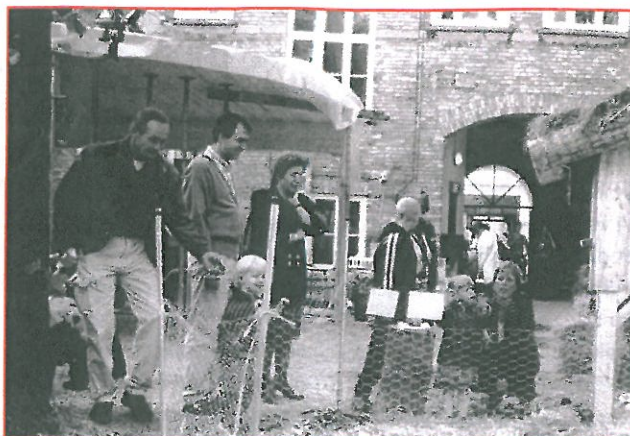
Festuge, dyr, børn og økologi

Sussie Pagh, midtbyens grønne guide

I GULDSMEDGADE



Festugens grønne gade:
Guldsmedgade



Fotos: Sussie Pagh

Mange lagde turen omkring Guldsmedgade den sidste weekend i festugen, for at se geder og høns i baggården 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 grønsager på 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 besøgsgård i Hjortshøj, og de økologiske grønsager 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 fem

kunne på nuværende tidspunkt gøre sig fortjent til Grønne Fingeraftryk. De blev uddelt af rådmænd Hans Schiøtt den 8. september. Frit Oplysningsforbund fik tildelt tre, Hans og Grete Kaffe fik to og Özkans Guld, Den Danske Bank og Andersen Damefrakker fik hver 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 man 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 der mangler for at leve op til kravene for Grønt Fingeraftryk. Butikken får så tre

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 to gange årligt og behandler ansøgningerne fra butikkerne. De butikker, der erhverver sig Grønt Fingeraftryk, får et sæt foldere at stille frem i butikken, som kan udlevere dem til interesserede kunder, samt 1-3 klæbemærker, som kan sættes på butiksvinduet. Weekendens 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

FO's

Kulturkreds

Aktivitet

SIDEN EFTERÅRETS ARRANGEMENTER

Tilmelding til og information om samtlige kurser og arrangementer fås i FO's kursusbutik, Guldsmedgade 25, 8000 Århus C. Telefon: 86 12 60 00.

Priser i rødt: Særpris for pensionister, efterlønnere, handicappede og arbejdsledige.

OKTOBER



Expedition Sirius 2000

Steen Broen Jensen viser billeder og fortæller om den fire måneder lange slæderejse nord om Grønland. Hør om strabadserne 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. Hvis du allerede har tilmeldt dig til normalpris, så ring til FO's kursusbutik på tlf. 8612 6000.

Foredrag 60 kr.

Holdnr. 6031 on 4/10 19.00
Steen Broen Jensen Sct. Annag. sk

Hør om strabadserne på slæderejse nord om Grønland med 42 hunde, en fotograf, en kronprins og 4 Siriusmænd.

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 grønsa-

ger, 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 lø 21/10 13.00-16.00
Erik Stryhn Rasmussen
Vejlby Lokalcenter, Vejlbypgade 9

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
1 1/2 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 de er møre. Blend æblerne og afkøl mosen. Pisk æggeblommer, sukker, vanille og kanel til en luftig æggesnaps. Pisk fløden til skum. Vend den afkølede æblesmos i æggesnapsen sammen med flødeskummen. Hæld cremen i en form og dæk den med et

tætluftet 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

FRIT OPLYSNINGSFORBUND

Fordi netværk handler om mennesker



„Dans er in.
Og salsa er in, fordi det
er sanseligt“.

Salsa var en af nyhederne i FO's forårsprogram. Der var ikke tilslutning nok til at lave et hold på det tidspunkt, men sjovt nok er det blevet efterårets største hit.

Salsa-efterårets hit

Af Henriette Corvinius Andersen

HOS FO

Fotos: Henrik Normann

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.

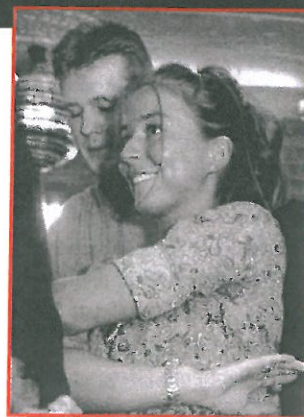
Salsa er in, disko er yt

Jeg spørger ham, om tilstrømningen af kursister ikke også kan være forbundet med, 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 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“.

Maskulint 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 bestemmer suværent!“ Henrik Normann har undervist i 1 1/2 år nu, tidligere på højskoler, og mest korte forløb, bl.a. som optakt til julefrokoster. Han glæder sig til at udvikle dansen og gå i dybden med den, også på den tekniske side. „Tango og salsa giver dig et internationalt sprog. Før i tiden kunne jeg ikke se, hvad man skulle tage til Lon-



don for, men for mig har det givet en helt ny måde at holde ferie på, at tage hen hvor dansen er“. Henrik får sin inspiration fra disse rejser.

Stærkt vanedannende

Så nu kan han gå i gang med trinene i Havnegade i Århus til glæde for den gruppe kursister, der her tilmeldt sig det, der i programmet præsenteres som „en gave, man bør give sig selv“ – men også med advarselen om, at det er „stærkt vanedannende“. Måske var det det, man skulle bruge de våde, kolde og blæsende efterårsaftener på. Det er vel ikke det værste at blive afhængig af?!



FRIT OPLYSNINGSFORBUND

Guldsmedgade 25
8100 Århus C.
Tlf.: 8612 6000
www.fo-aarhus.dk