



MASSØR nyt

MASSØR nyt



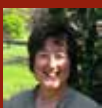
Sacha World (formand / medlemskontakt)

Frederiksgade 2, 2.sal, h.
8000 Århus C
tlf. 40 91 10 55
mail: fdfm09@gmail.com



Dorte Mortensen (kasserer)

Oddervej 12
Søvind
8700 Horsens
tlf. 4018 0961
mail: dorte.mortensen@hotmail.com



Irja Maria Johansson (sekretær / redaktør)

Sejrøgade 11, 4.sal, tv.
8000 Århus C
Mail: irjamarajohansson@yahoo.dk



Marie Bräuner Kristensen (suppleant)
Grønnegade 95 2.t.h.
8000 Aarhus C.
23 610921mbk-massage@hotmail.com

Revisor: Jørn Tang, Horsens

**F.D.F.M.s mail-adresse:
fdfm09@gmail.com**

**F.D.F.M.s hjemmeside:
www.fdfm11.dk**

Forsidebilledet er malet af Raphael i 1508 i Firenze og hedder "Niccolini-Cowper Madonna". Det findes nu på National Gallery of Art i Washington.

Nyt fra bestyrelsen

Formandsordet	3
Indkaldelse generalforsamling 2018	5
Nyt fra kassereren	5
Aktiviteter 2017	13
Invitation til foredrag	16
Sundhed på nettet	24

Artikler

Massører på Færøerne	10
Nyt fra MASAKU-skolen	4
20 års massør-jubilæum	6
Hundemassage	13
Mit massørliv	14
Bogstafetten	17



Kære medlemmer

Af Sacha World, Formand for F.D.F.M

Det er så yndigt at følges ad og selvom nogle har udmeldt sig af forskellige grunde, så er vi ca 200 som følges ad i det livgivende fag vi har som fælles måde at være i verden på og gøre noget for vores medmennesker.

Det forløbne halve år har været lidt povert mht foredrag, især det i Ålborg, som vi havde håbet på at gennemføre, men det blev desværre ikke til noget, da foredragsholderen afmeldte pga travlhed og da vi ikke fik lokal hjælp fra det nordjyske, kun Erik Mørkholt ville hjælpe os med at hente en nøgle, og tak for det, men der skal mere til, nu hvor vi ikke har skolen i Ålborg. Vi har jo heldigvis Masakuskolen men de har så travlt at vi ikke kunne få hjælp derfra, ikke af mangel på goodwill, men pga travlhed.

Sikke dog et hæsblæsende liv vi fører og det mærkes også generelt i samfundet og på massageklienter, som søger ro og frikvarter fra alt presset, og det er stort at kunne give den ro og få kroppe til at "smelte" for en stund.

Til gengæld planlægger vi et foredrag her i Århus til foråret 18 og et kursus til efteråret med Gunna Højgaard, vores dygtige og højtstimerede kollega og skoleleder som både har skrevet fagartikler i bladet og givet kurser flere gange. Hun skriver også en artikel i dette blad du sidder med i hænderne nu om hendes tur til Færøerne og hvordan massagen udbredes der oppe, vi mener det er godt at udvide horisonten.

Som er nyt tiltag har vi et forsøg kørende nu, hvor en af os 200 medlemmer vil gå til en behandling, gerne lidt alternativ og skriver en anmeldelse af det i sommerbladet, i lighed med bogstafetten. Det bliver jo en god reklame for den givne behandler og vi får udvidet repertoiret i bladet, forhåbentlig til gavn og glæde. Det er en af vores redaktør Irjas gode idéer, og den første bliver undertegnede.

Og så vil vi igen opfordre jer til at skrive "Mit massørliv" fordi det er så spændende for os andre at høre hvordan ens vej til at

blive massør har været og hvordan det udformer sig nu. Har I brug for hjælp til at få det skrevet, så bare henvend jer til bestyrelsen, vi hjælper gerne.

Og så her til sidst et stort og rungende tillykke til Irja, som har tyve års jubilæum i år. Hun skriver selv om det inde i bladet, men vi i bestyrelsen vil gerne ønske hende særligt tillykke for hun er en stor inspiration for os andre og så som en kuriositet, Irja var med på det første hold der blev uddannet hos Kirsten Mogensen i 1997. Hun har i flere år undervist og alle hendes klienter er mere end tilfredse, for hos Irja får man ikke bare individuel massage, men også en snak hvis der er behov for det. Hun er et meget large menneske som har dyb omsorg for sine medmennesker.

Og så det uundgåelige tankestrejf, denne gang skrevet af den franske digter og forfatter Victor Hugo:

Mor

Ved du, hvad det vil sige at have en mor?

Tænk på at du engang har været et lille barn, svag, nøgen, hjælpeløs, sulten, ganske alene i verden. En kvinde var da altid i din nærhed, hun gik, når du gik, standsede når du standsede og lo når du græd.

Denne kvinde, som først lærte dig at tale, og senere lærte dig at læse, som lærer dig at elske, som varmer dine fingre i sine hænder, dit legeme ved sit bryst – denne kvinde, som gav dig sin mælk, da du var lille, og bestandig vil give sit liv for dig, det er hende, som du kalder: "Mor!" og som svarer dig "Mit barn!"

MASAKU-skolen 2018

Fysiurgisk massageterapeut (læge, kiropraktor, fysioterapeut og lægeeks. massør eksamineret)

Du lærer en omfattende fysiurgisk kropsmassage og for at udbygge forståelse for massagen integreres grundlæggende muskellære omkring kroppens opbygning og funktion, således at du kan smertebehandle og løse muskulære problemer i en given situation.

De mange terapeutiske massageteknikker og behandlingsprincipper sammen med din store viden i teori erhvervet gennem uddannelsen bevirker, at du i en given situation kan udføre en afslappende og afstressende kropsmassage samt løse ethvert muskulært problem ud fra skolens kvalitetsmæssige pensum og ikke mindst din egen indsats og entusiasme.

Pris 11.500 kr.

Weekendhold 2018, 110 lektioner,

Sted: Gammel Gugvej 17, 9000 Aalborg,

Underviser Fysioterapeut Tina Jensen

20-21. januar kl. 09:30-16:30

10.-11. februar kl. 09:30-16:30

17.-18. marts kl. 09:30-16:30

14.-15. april kl. 09:30-16:30

Afsluttes med eksamen d. 5. Maj

Uddannelsen vil være en kombination af e-learning og fysisk fremmøde. Selve massage-undervisningen vil foregå ved fysisk fremmøde, så du kan få lært og øvet selve massage teknikkerne.

For mere information gå til www.masaku-skolen.dk

Idrætsskaderapeut- uddannelsen

Uddannelsen er en overbygning på fysiurgisk massageterapeut og giver dig et bredt indblik i idrætsskader og behandling af disse. Forløbet vil være en kombination af teori og praktik og tage udgangspunkt i materialer og den seneste viden fra Danmarks Idrætsforbund. Den teoretiske del vil indeholde viden om træningsprincipper, idrætsfysiologi og anatomi. Den praktiske del af uddannelsen indeholder triggerpunktsbehandling, medicinsk akupunktur, cupping og foamroller, kinesiotaping, almindelig taping og manuel idrætsmassage.

Undervisningen afvikles som weekendkurser og varetages af eksternt idrætsfysiolog og skolens 2 ejere Karina Colding og Tina Jensen.

Pris: 10.500 kr. (plus køb af bog: ca. 350 kr.)

90 lektioner, undervisningstidspunkt 09:30-17:00

Sted: Gammel Gugvej 17, 9000 Aalborg

Afsluttes med eksamen (nærmere dato følger).

Tilmelding via hjemmesiden: www.masaku-skolen.dk

8.-9. sept. Skadestyper, skadesbehandling

29.-30. okt. Idrætsfysiologi

27.-28. okt. * Triggerpunkter og medicinsk idrætsakupunktur

24.-25. nov. * Cupping og foam-roller

8.-9. dec. * Kinesio- og alm. taping

19.-20. jan. Manuel idrætsmassage og idrætsterapi

* Kan tages som uafhængigt weekend-kursus

For mere information gå til www.masaku-skolen.dk

2 spændende kurser på Sjælland

KALM massage

Massageteknik som omfatter forståelse for hvorfor og hvordan adfærd, følelser og kost sætter sig som muskulære udtryk. Lær at komme hele vejen rundt om årsag og sammenhæng i massagebehandling.

14 timer

Underviser: Karina Colding tlf: 26282408

Tid og sted: 27. og 28. Januar, Ewaldsbakken 30- 2900 Hellerup

Tilmelding: masakuskolen@gmail.com

Cupping

Moderne og klassisk cupping giver mulighed for dybdegående massage, fascie udspænding, arvrævsbehandling, lymfedrænage samt igangsættelse af udrensning af affaldstoffer i bindevævet.

14 timer

Underviser: Karina Colding tlf: 26282408

Tid og sted: 7. og 8. april, Ewaldsbakken 30- 2900 Hellerup

Tilmelding: masakuskolen@gmail.com



Karina Colding er RAB-reg. kinesiolog, akupunktør og zoneterapeut. Karina har egen klinik og har behandlet siden 1991. Endvidere er Karina Colding foredragsholder og har undervist på Den Danske Zoneterapeutskole samt i kurser hos Correction Academy.



Tina Jensen har arbejdet med idrætsskader i 15 år rejst med Team Danmark som eksternt rejse-fysioterapeut siden 2007, og uddannelsen tager således udgangspunkt i unik erfaring og viden om behandling af idrætsskader i praksis.



Indkaldelse til F.D.F.M. Generalforsaling 2018

Torsdag 8. februar 19.00 - 21.00

Sted : Tilmeldte medlemmer kontaktes mellem 29 januar og 2 februar vedrørende adresse i Aarhus

Tilmelding inden 24 januar 2018

til Irja Maria Johansson 86 138871 / 26 828871
eller mail: www.irjamarajohansson@yahoo.dk

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Gennemgang af revideret regnskab
4. Indkomne forslag - forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde senest den 12 januar. Sendes til Irja Maria Johansson irjamarajohansson@yahoo.dk
5. Fremtidig virksomhed
6. Fastsættelse af kontingent
7. Valg af bestyrelse + suppleant (se liste)
8. Valg af revisor
9. Eventuelt

Hvem er på valg:

Formand: Sacha World (2 år) På valg.	Genvalg ønskes.
Sekretær: Dorte Mortensen (2 år) På valg.	Genvalg ønskes.
Sekretær/redaktør af Massørnyt	
Irja Maria Johansson (2 år) 1 år tilbage.	Ikke på valg
Suppleant Marie Bräuner (1 år) På valg	Genvalg ønskes
Revisor: Jørn Tang (1 år) På valg.	Genvalg ønskes.

Lille opfølgning fra kassereren

Kære medlemmer

HJÆLP I ÅLBORG OMRÅDET IFM FOREDRAG

Tak for én tilbagemelding om hjælp i forbindelse med evt. fremtidige foredrag i Ålborg-området. Kunne være dejligt at høre fra flere af jer, især hvis nogen har kendskab til lokaler vi kan afholde foredrag i og måske endda også har forslag til en foredragsholder.

Vi har forsøgt at lave en aftale om foredrag i Ålborg, men det kunne ikke falde på plads her op til trykning af dette Massør Nyt.

INSBETALING AF KONTINGENT OG FORSIKRING (275 KR. ELLER 700 KR. IALT)

INDBETALING AF MEDLEMSKONTINGENT OG FORSIKRING - uden at have modtaget mail fra Sacha - Her er der 9 medlemmer, der på nuværende tidspunkt (26.11.17) har indbetalt for 2018, tusind tak for det. Det er ikke mange ud af 200 medlemmer der har læst vores opfordring i sommerbladet.

Når du sidder og læser denne notits har du nok modtaget en mail fra Sacha med besked om at indbetale kontingent for 2018, og jeg håber også, at du har overført pengene til vores konto 1551 – 16932884. Vi vil gerne have alle jeres indbetalinger for 2018 inden den 15. januar 2018.

FLERE MEDLEMMER ØNSKES

Medlemstallet i vores forening er dalende og årsagen er, at vi ikke har skolerne i Århus og Ålborg til at rekruttere nye medlemmer. I må alle gerne henvise massører med en godkendt massøruddannelse til at kontakte foreningen, hvis de ønsker at blive medlem af FDFM og blive forsikret i vores kollektive forsikring til en meget fordelagtig pris.

Nu vil jeg ønske jer alle en rigtig god jul og et godt nytår.

Mange hilsener fra
Dorte Mortensen, kasserer FDFM.

” Hvad jeg har lært, og hvad jeg lægger vægt på som massør” var overskriften der meldte sig, da jeg skulle skrive om mit virke med tyve år på bagen i dette helt fantastiske fag, hvor jeg aldrig bliver færdig med at undre mig over livet i og mellem mine hænder.

Da vi alle som bekendt er gjort af stjernestøv arbejder vi som massører med store kræfter lige fra kosmos til mikrokosmos på celleplan, hvilket altid vil give stof til mange tanker og stor forundring.

Irja Maria Johansson

20 års

jubilæum januar 2018

Af Irja Maria Johansson

Jeg lærte fysiurgisk massage på Kirsten Mogensens første skolehold. Kirsten startede DFMS (Dansk fysiurgisk Massageskole/ nu Masukaskolen) i Aarhus i 1997. Efter endt uddannelse begyndte jeg med egne kundeklienter samtidigt med at jeg underviste på skolen. Efter et par år da vores nuværende medlemsforening DFMF opstod, deltog jeg on and off gennem årene som en del af bestyrelsen.

Inden jeg blev massør var jeg uddannet pædagog og havde arbejdet i faget i otte år. Siden studerede jeg to år på en Afspændingspædagogskole i Randers, hvor krop og psyke var i focus. Det blev intensive, lærerige og meget spændende år også med store krav, så jeg gik ned med stress og måtte springe fra inden fuldførelsen af denne psykomotoriske uddannelse der dengang varede tre år. Men to års fuldtidsstudie i krop og psyke skabte en ballast i mig, hvor både erfaring og viden ikke gik til spille.

HVAD JEG HAR LÆRT

Igennem mange år og flere gange om ugen modtog jeg efter massøruddannelsen et hav af massager på DFMS i Aarhus, for når Kirsten underviste var jeg ”kanin ” og lagde krop til undervisnin-



*Irja Maria Johansson
Massør og medlem af bestyrelsen FDFM
Behandleradresse: Mejlgade 28, Aarhus.*



gen. Jeg lærte her i praksis hvad massagetagene gjorde ved egen krop og psyke. Eftersom jeg også underviste eleverne i den praktiske del, fulgte jeg hele tiden med i udviklingen af undervisningsmaterialet. Alt dette blev mit brændstof til at gå dybere med behandlingerne af egne kundeklienter og med tiden fik jeg en større sikkerhed i udførelsen af dette smukke håndværk. I de første år var jeg lidt usikker overfor egne kundeklienter da man skal favne vidt som behandler og kunne rumme nye og anderledes problematikker. Jeg underviste på DFMS - Aarhus i otte år, inden jeg holdt som underviser og censor.

Efter nogle år i massørfaget begyndte jeg at følge flere gode meditationskurser og fik min radius udvidet så jeg bedre kunne forstå, intune og give opmærksomhed til flere aspekter end selve materien / den fysiske manifestation. Det er videnskabeligt bevist, at det bio energetiske - elektroniske magnetfelt bliver tusinde gange stærkere hos mennesker der mediterer når de går i " healings mode ", idet meditation medfører en større følsomhed udi hænderne (grundforskning udført med SQUID af John Zimmermann, Colorado Schoole of Medicine, Denver). Således gik det til at jeg efterhånden kunne udvikle den massage som jeg giver og som jeg kan stå inde for i dag.

Min massage tager udgangspunkt i modtagers ønsker og behov og min erfaring med hvad der kan være til gavn i forhold til modtager. Efter faglig skøn og intuition bruger jeg stille hænder, healing, tryk, fysiurgisk massage, guidning i afspænding, afspændingspædagogiske behandlingstag, sugekop - og magnetbehandling. For mig ligger focus på kvaliteten af afspænding af hele kropssystemet, så et større hele kan arbejde med i processerne.

Jeg har den glæde at kunne høste viden og læring een gang om ugen ved at gå på et lille pilateshold som jeg har gjort i 15 år hos en

underviser i fys. pilates der er eminent til at formidle sine erfaringer og sit stof. Denne underviser favner vidt og vælger ud også ved at følge tidens strømninger indenfor krop og psyke og formår at videreformidle så det hele ånder og klinger. Dette er medvirkende til at holde mine behandlinger levende .

Alle de massager jeg har udført gennem tyve år har jeg fundet interessante, måske fordi jeg ikke har behøvet at massere flere kundeklienter end jeg har kunnet håndtere. Alle massører ved at hver eneste behandling er unik og den dag det ikke føles sådan af forskellige årsager må man holde op med at være udøvende, hvilket giver sig selv. Nogle kan håndtere to kundeklienter om dagen, andre mange flere - det afhænger af så meget. >





HVAD JEG LÆGGER VÆGT PÅ SOM MASSØR

Det vigtigste for mig handler om venlighed og respekt såvel for mig selv som for modtager. Med det ønsker jeg at opnå en afspændthed af såvel klientens krop som min egen. Jeg arbejder med at få energien til at strømme så frit som muligt i egen krop inden jeg begynder at behandle, idet jeg bruger mig selv som klangbund for klientens behov. Dertil er egen grounding, centrering og åndedræt vigtig så kvaliteten af min opmærksomhed kan blive så optimal som mulig. Er opmærksomheden skærpet ved jeg med min baggrundsviden og min intuition hvordan jeg skal behandle og hvad jeg skal gøre. Hvornår og hvordan man skal skifte rytme og mærke kvaliteten af hvert tag i dets forskellige dybde, hvor og hvordan man begynder og slutter massagen etc. og hvorledes man skal bevæge sin krop under forløbet, så den ikke slides unødigt.

Focus på grounding og centrering kan billedliggøres som et levende træ med rodnet, stamme og krone eller som indernes åkande/lotus med rødderne i søens mudrede bund og med stilken der smidigt svajer i vandet under al vejrlig og med blomsten som kronehoved for bevidstheden.

Nedenstående er kun en kort skitsering af:

GROUNDING: at få jordforbindelse gennem at mærke hele kroppen og føddernes kontakt til underlaget samt at registrere åndedrættet. Ved siddende grounding giver man også opmærksomhed til bækkenbunden mod siddeunderlaget.

CENTRERING: at samle sit focus ved kontakt med kroppens lodlinie der forløber frit gennem hele gennem kroppens midte - imellem fødder og ben, bækkenbund, diagfragma og overgangen hals/nakke, toppen af hovedet og samtidigt mærke sit åndedræt. Ved den siddende centrering rettes opmærksomheden også mod fodsåler og siddeflade.

ÅNDEDRÆTTET: at fokusere på sin vejtrækning og registrere hvor ind - og udånding mødes i kroppen. Nogle gange vil det være i brysthulen, andre gange i bughulen eller måske hele vejen nede i bækkenbunden. At registrere og acceptere hvor det forløber lige her og nu er opgaven. Åndedrættet giver en pejling af hele kroppens spændingssystem. Som massør lægger man mærke til modtagers vejtrækning under behandlingen, man ser hvordan kroppen ånder.

Sidst i en massage kan jeg med varsomhed lægge håndfladerne (ovenpå lagnet) hvis det passer sig på hver side af costaeverturen, hvor milten som bekendt ligger til venstre, leveren til højre og hvor diagfragma tilhæfter. Dette som incitament og en ofte ordløs invitation til at åndedrættet kan brede sig ud til siderne i brystkassen. Lidt efter lægger jeg roligt den ene håndflade på solar plexus (stedet mellem navlen og spidsen af sternum) derefter på haraområdet (mellem navle og kønsben), mens den anden hånd lægger sig let på hjertet. Jeg giver god tid. Som regel vil det give en impuls til en dybere vejtrækning i bughulen. Man kan jo også gøre det på sig selv efter behov.

Der findes andre metoder til grounding, centrering og åndedrætsopmærksomhed - se nettet.

TIL SIDST DETTE GULDKORN som en metode man kan give videre til sig selv og sine kundeklienter når man ønsker at være "herre/dame i eget hus", ved at lære selv at afspænde sine komprimerede områder i kroppen. Kunden har måske omtalt en spændt venstre balde og /eller jeg mærker som massør spændtheder i dette område undervejs. Under behandlingen med dets forskellige bevægelser og behandlingstag og når det føles naturligt, la-



Det vigtigste for mig handler om venlighed og respekt såvel for mig selv som for modtager.



Jeg bliver aldrig færdig med at interessere mig for hvordan man kan skabe de bedste vilkår i kroppen og dermed psyken. Livet i kroppen er sprællevende og går man ned, ind eller op i nuancerne, er der nok at arbejde med, det erfarer de fleste.



der jeg min varme hånd ligge stille på pirreformen (hvis det er den der spænder op eller i vævsområdet her i sin helhed) den anden hånd lægger jeg let et andet sted på kroppen der det føles naturligt - måske på ryggens øvre midte. Hvis det som sagt passer ind i helheden, guider jeg klienten:

1.: "Læg mærke til dit åndedræt. Registrer om du trækker vejret ind gennem næsen eller munden. Lav ikke dit åndedræt om - vær bare opmærksom. Det er selve opmærksomheden det drejer sig om lige nu. Registrer herefter hvor din indånding og udånding mødes i kroppen. Måske mødes ind - og udåndingen i brystkassen eller bughulen eller ved bækkenbunden. Du behøver ikke at lave noget om og du behøver ikke at fortælle om det du registrerer."

(Nu er opmærksomheden blevet skærpet !)

2.: " Flyt nu det meste af dit focus fra åndedrættet til det område hvor jeg (massøren) har lagt min hånd (her den venstre balde - den anden hånd er som sagt lagt et andet sted på klientens krop). Vær i dette område med stor venlighed og " vand " stedet her med din opmærksomhed ". Måske kan du forestille dig solens varme stråler der trænger ind i og mellem hver muskelfiber eller forestil

dig guldstøv der trænger ind i hver celle på dette sted eller vær der blot med åbenhed og oplev stedet som det er her og nu. Tænk ikke at du VIL at det spændte område skal slippe. Vær der blot, giv stedet opmærksomhed, varme og accept. Det er det det handler om."

3. "Vær på stedet (her venstre balde) med din opmærksomhed og jeg er der med min opmærksomhed. Forsvinder styrken i din opmærksomhed, trækker du den tilbage til stedet nogle gange. På et tidspunkt slipper du blot opmærksomheden og jeg fortsætter massagen".

Laver du selv eller din klient guidningen derhjemme, er der jo kun een opmærksomhed til stede, hvilket for nogle føles nemmere og for andre sværere. Guider man sig selv, kan man lægge sine hænder tilsvarende der man ønsker at give opmærksomhed til kroppen.

Jeg bliver aldrig færdig med at interessere mig for hvordan man kan skabe de bedste vilkår i kroppen og dermed psyken. Livet i kroppen er sprællevende og går man ned, ind eller op i nuancerne, er der nok at arbejde med, det erfarer de fleste.

For hver kundeklient er det forskelligt hvad jeg giver videre ved de samtaler jeg har efter endt massage; det kan være øvelser, henvisninger til andre fagpersoner, bøger, redskaber etc.

Jeg holder af mit fag, det passer godt til mig. Når man udfører en vellykket massage frigives der som bekendt antistresshormoner både hos giver og modtager bl.a. hormonet oxytocin der bevirker at begge bliver vennsæle og glade - altså ren win win. I næste liv hvis et sådant gives, fortsætter jeg gerne som massør og da meget gerne som Ayurveda massør.

En varm tak til Sacha World, forkvinde for Massørnyt og Dorte Mortensen, kasserer som begge har holdt mig til ilden med hensyn til at redigere bladet her. Min lyst er og har været sammen med dem at styre Massørnyt så vægten lægges både på den faglige vidensside sammen med det mere sansende komplementære aspekt. Jeg håber vi er lykkedes med dette.

Til sidst en stor tak til Kirsten Mogensen der med styrke, viden, humor og vedvarende ildhu startede DFMS for tyve år siden og gennem atten år uddannede så mange dygtige fysiurgiske massører. Nu har Masakuskolen taget over i Nordjylland og fortsætter med at uddanne flere dygtige massører og idrætsterapeuter. Og tak til designer og grafiker Signe Thur for den store indsats med at få MassørNyt gjort interessant med farver, form, ideer og spændende opsætning. Uden hende intet smukt blad at glæde sig til. <



Af Gunna Højgaard, MASSAGESKOLEN

Massører

Færøerne, som har en befolkning på omkring 49.000 indbyggere er nu ret godt dækket med fuldt uddannede massører. I 2010 var der stort set ingen; de få massører, der var at finde, havde alle mulige kortere uddannelser, som de havde taget i resten af Norden og i England. Jeg indbød til det første grundkursus uden at vide, om det ville lykkes at stable et hold på benene, så en fuld uddannelse på RAB-niveau kunne gennemføres. Nu har 14 klaret det! Hvilken dansk by af den størrelse har så mange fuldt uddannede massører?

Forholdene på Færøerne er mildest talt anderledes end her. Befolkningen er spredt på 18 øer, og selv om der er vej- og tunnelforbindelse til de fleste øer, må mange deltagere ud at sejle på den urolige Nordatlant for at komme på kursus i Torshavn.

De dominerende erhverv på Færøerne knytter sig til havet: Fiskeri og skibsfart. Netop i de brancher er der ikke mange kvalificerede kvindejobs, så der er en stor menneskelig reserve på øerne, som er ivrige efter at engagere sig i et fag som massage. Der havde i flere år fungeret en zoneterapeut-uddannelse, og det var et af afgangsholdene fra det kursus, der kom til at danne den hårde kerne i massøruddannelsen.

Vi skal ikke så mange år tilbage, før det ikke var så almindeligt, at piger fik uddannelse efter folkeskolen. Vi oplevede det derfor meget positivt, at 2 af deltagerne på massøruddannelsen senere fik mod på at fortsætte på Social- og sundhedsskolen. En anden deltager brugte i flere år massagen i sit arbejde på en institution for demente, og endnu en brugte massage til udviklingshæmmede. Disse institutionen støttede også de 2 deltagere økonomisk. Sådan en ordning kunne vi godt indføre i Danmark!

På det allerførste weekendkursus deltog der 16 personer. Nogle af dem fulgte blot med deres ægtefæller for oplevelsen, andre holdt ud til afslutningen gennem ca. 5 års intensivt deltidsstudium. Nogle faldt fra undervejs, andre kom til senere og sled i det for at indhente det, de andre allerede havde lært. Slutresultatet har vi nu: 14 fysiurgiske massører spredt ud over de fleste øer, med samme uddannelse som til RAB-registrering i Danmark. (Desværre anvender myndighederne på Færøerne ikke RAB-registrering.)

Alle 250 timer i praktisk behandling er gennemført som weekendkurser. Jeg var hyppig gæst hos Atlantic Airways! Teorifagene er læst med ca. 2/3 selvstudium og opgaveløsning. De afsluttende eksamener blev holdt i Torshavn med dansk censor foruden mig selv.



på Færøerne



En del af undervisningen er foregået i deltageres egne dagligstuer. På Færøerne lever man en stor del af sit liv indendørs på grund af klimaet, så husene er generelt store og generøse. Dertil kommer, at færingerne har en veludviklet og gæstfri hyggkultur. I løbet af få måneder havde flere deltagere anskaffet egen transportabel briks, som de var flinke til at stoppe i bilen og medbringe til undervisningen. Kun de egentlige massagetimer foregik i lejede lokaler. Først på Lærerskolen, siden på Virkni, en institution for udviklingshæmmede.

MASSAGESKOLENs massører blev hurtigt populære. Flere af dem åbnede hjemmeklinik allerede i løbet af de første år. Der kan være ventelister eller mange kilometer til den nærmeste fysioterapeut, så de fik uden besvær klienter i deres lokalområder. Den kombinerede behandlingsform med mange muskel-skeletale

(osteopatiske) teknikker sammen med klassisk massage er blevet godt modtaget. Især lægger klienterne mærke til, at behandlingen ikke er smertefuld.

Færingerne er meget aktive i idræt og friluftsliv. Færøerne klarer sig rigtig godt i international sport på trods af sin ringe størrelse. Det er almindeligt at stille op med massage ved sportsbegivenheder og folke-motionsløb. "Mine" færøske kolleger er friske til at melde sig, når lejlighed byder sig, og ved sådanne lejligheder netværker de ivrigt med de massører, der har fået uddannelse andre steder. På den måde tiltrækkes der hele tiden nye deltagere til de efteruddannelseskurser, som jeg holder hvert år i Torshavn.

Hvad siger de færøske massører om deres arbejde? En hurtig rundspørge gav blandt andet disse svar:

KVINDE, PÆDAGOG OG ARBEJDER MED FAMILIEPLEJE, VÅGØ:

"Jeg bruger massagen af og til, til at massere i familien. Vores yngste søn og hans dame kommer af og til (eller jeg tilbyder dem) at få massage, når de er stressede eller har ondt i musklerne.

Min mand gør det nogle gange også. Jeg har også brugt nogle ting jeg har lært af dig på arbejdspladsen, da der har været en der har ondt i lænden eller ned i benet og det har altid hjulpet. >





Hvis jeg er stresset og ikke kan sove, fordi jeg er overtræt, så er det dejligt at have min mand ved siden af, der kan mig massere lidt i ryggen. Så får jeg forbindelse til mig selv igen og falder dejligt i søvn. Han har også nogen gange ondt, og så kan jeg hjælpe ham. Plejebørnene har jo også glæde af massage af og til."

MAND, TORSHAVN. BAGERMESTER OG IDRÆTSINSTRUKTØR:

"Hvordan jeg fik lyst til at lære massage: Syntes det lød godt, da avisen skrev om at blive massør, så jeg kunne hjælpe i Håndboldklubben.

Jeg giver massage i hallen, ikke bare i vores klub men også i andre klubber. En af mine bedste oplevelser med massage var, da jeg fik lov at massere en danmarksmester i svømning.

Massagen gør folk hurtigt skadefri og den forebygger skader. Den største udfordring er nok, at fiberskader er meget svære at komme af med."

KVINDE, KOSMETOLOG:

"Jeg åbnede min egen klinik midt i Torshavn den 1 august 2013. Jeg har kometolog-uddannelse og det var meget nærliggende at tilføje vælværemassage. Så kom en annonce i avisen om et massagekursus, der skulle komme på Færøerne. Gunna Højgaard fra Massageskolen var underviser, og med sig havde hun Daniel Zachariassen, som var



fra Færøerne og havde taget uddannelsen hos Gunna. Jeg var så heldig at komme på massagekurser hos Gunna Højgaard, og hun havde elever, som var under uddannelse, så jeg begyndte som elev sammen med dem. De blev færdige med deres eksaminer før mig, men i år har jeg så også bestået min eksamen og kan kalde mig Fysiurgisk massør. Min klinik er lille, jeg har en stol som også kan bruges som massagebriks, så jeg har blandede behandlinger og kan tilbyde massage i klinikken.

Det bedste ved at give massage er, når der kommer klienter som har det dårligt, og efter 4 – 6 gange i behandling har de fået det bedre. Og så, at de kommer tilbage, når de igen får det dårligt.

Vi har oprettet en alternativ forening, men er ikke rigtigt kommet i gang endnu. Der kan det være muligt for f.eks læger at henvise til massage, et tilbud mere, så klienterne kan vælge fysioterapi eller massage

KVINDE, SANDØ, BANKASSISTENT OG GÅRDEJER :

"Fra jeg var ung, havde jeg en drøm om zoneterapi. Men de var det i vejen, at jeg skulle til Danmark for at tage uddannelsen, Kom så i lære i Sparekassen og fik arbejde her på øen efter endt uddannelse.

Men drømmen om en anden uddannelse, nu måske som fodplejer, blev mere aktuel, men stadigvæk var der det, at jeg skulle til Danmark for at lære det.

Så kom en annonce i avisen om et massagekursus, der skulle komme på Færøerne. Jeg kontaktede Daniel (som havde sat annoncen i), og så var jeg solgt Gunna Højgaard fra Massageskolen var underviser, og med sig havde hun Daniel Zachariassen, som var fra Færøerne og havde taget uddannelsen hos Gunna. Det blev til tre kurser. Så spurgte Gunna, om vi var interesseret i den fulde uddannelsen, og vi var 14 som sagde ja. Vi har været så heldige, at Gunna forelskede sig i Færøerne fra første dag, og ville gerne rejse en weekend i måneden op for at undervise os.

Jeg har en lille klinik på Sandur(Sandø). Min bedste oplevelse er at kunne gøre en forskel, og hjælpe mine klienter. Og se, at det vi har lært er til gavn for andre.

Jeg er den eneste massør her på øen. Godt, at de ikke er nødt til at tage til Torshavn for at få behandling.

En læge kommer til mig for at få behandling. Og så er det godt at få den tilbagemelding, at den behandlign som jeg gav hjalp. Lægerne som er her på øen henviser til mig."

Kære hundeelskere

Af Irja Maria Johansson

Jeg kan falde i svime over de fleste hunde. Tilfældigvis opdagede jeg forleden i al min uvidenhed at der findes professionelle hundemassører i Danmark. For tyve år siden da jeg blev massør fandtes uddannelsen som hestemassør; hundemassørfaget eksisterede ikke i Danmark.

Da jeg kontaktede "www.trinedyrepasser.dk" fik jeg at vide at DEH (danske eksaminerede hundemassører) har uddannet hundemassører siden 2001, så skulle man få lyst at supplere sin uddannelse, er der gode muligheder.

Har man en hund eller kender en massagetrængende vovse eller ønsker at få set et par nye massagetag der også kan bruges i klinikken, kan man gå på opdagelse i:

" dogmassage - youtube "

Her ser man sine firbende venner ligge på ryg på brix og nyde salighederne med små strubelyde. Videoklip for hundeelskere til opmuntring og fornøjelse i de mørke vinterdage :-)



F.D.F.M. Aktiviteter

forår/sommer 2018

08.02

F.D.F.M. Generalforsamling 2018

Aarhus kl. 19 - 21

08.03

Foredrag af fodfyssen

Fysioterapeut Marianne Rømer

Aarhus midtby kl 19 - 21

02-04.03

Krop - sind - ånd.

Aalborg Kongres - og kulturcenter

21-22.04

Sund - forskning - fagmesse

Docken, København Ø



Mit Massør Virke

Af Lars Reinholt, Reinholt-massage

Hej med jer.

Ja, jeg har glædet mig til at fortælle jer om hvem der står bag Reinholt-massage.

Jeg er en glad, humoristisk mand på 37 år, gift på 5. år med min hustru Cecilie, der er uddannet sygeplejerske og arbejder på Barselsafsnittet på Regionshospitalet i Horsens. Vi bor i et rækkehus i Stensballe ved Horsens med vores dejlige datter, Ingeborg på 5 år.

Jeg har som de fleste andre gået 10 år i den danske folkeskole, hvorefter der skulle ske noget helt andet. Jeg ville gerne prøve kræfter som ung i huset. Lidt utraditionelt for en mand. Jeg søgte job ved en familie, hvor jeg, i et år, hjalp med alle de daglige praktiske gøremål, herunder at passe to små børn. Et år hvor jeg lærte rigtig mange ting og blev voksen. Herefter gik turen videre til Egmont Højskolen ved Hou, hvor jeg i et års tid fungerede som handicaphjælper/elev. Et område som stadig har min interesse, jeg har et bijob som handicaphjælper 2-3 dage om måneden ved en ALS patient i Horsens.

Efter Egmont Højskolen valgte jeg at aftjene min værnepligt ved Den Kongelige Livgarde i København. Det var en meget udfordrende og lærerig tid og tiden her gav mig inspiration til at tage en uddannelse som vagtfunktionær i Aarhus. Denne uddannelse har jeg imidlertid blot parkeret i min bagage, idet omsorgsarbejdet

og den tætte menneskelige kontakt trak mere i mig. Jeg har altid søgt efter ny viden, specielt indenfor de områder der virkelig interesserer mig. Derfor tog jeg en overbygningsuddannelse indenfor handicapområdet som professionel hjælper. Dette hjalp mig til en bredere viden på handicapområdet og jeg fik rig lejlighed for at sparre med andre hjælpere. I denne periode blev jeg helt overbevist om, at jeg ville arbejde med mennesker og valgte at tage en uddannelse som social og sundhedshjælper. Efter endt uddannelse fik jeg job på Vital Horsens, et døgn/akut afsnit med genoptræning. Her arbejder jeg stadig efter 17 år, dog ikke mere på fuld tid, idet mit primære arbejde nu ligger på min massageklinik. Jeg nyder imidlertid at komme på Vital Horsens hver 3. weekend og nyder samværet med gode kolleger.

I en periode havde jeg problemer med ondt i ryggen og fik bl.a. nogle massagebehandlinger. Under behandlingsforløbet fattede jeg interesse for massørfaget og jeg kom til at snakke godt med behandleren. Han tilbød mig en gylden mulighed, jeg kunne komme i gammeldags mesterlære. Jeg blev tildelt nogle kunder som jeg kunne øve mit nye håndværk på, selvfølgelig under overvågning og parallelt med, at jeg skulle tage et uddannelsesforløb på massørskolen i Aarhus og uddanne mig til fysiurgisk massør.

Massørfaget har bragt mig vidt. Jobs hos kiropraktorer, bo-steder for udviklingshæmmede, Vejle Boldklub, mødregrupper, polterabends, diverse lokale løb samt flere gange til Italien til Dolomite sky race.

Hver gang jeg tager vejen til min klinik, er det med opladede batterier og med glæde ved at skulle give mine kunder en god oplevelse. Hos mig er det ikke kun: "Velkommen, massage, ny tid og videre". Her får alle kunder en munter velkomst, dagens nyheder World Wide og så selvfølgelig en tur med "arbejdshandskerne" - det må godt gøre lidt ondt - før det gør godt.

Jeg er ikke lige "hård" ved alle mine kunder. Jeg har i flere år som spa behandler og sanserapeut på Vejle kur og spa hotel tilegnet mig nogle helt andre sider af faget. Her er velvære ikke kun kropens oplevelse efter massagen - kunden skal opleve en indre ro og føle velvære gennem hele behandlingen. Specielt kan jeg fremhæve mine behandlinger som Stone Walker/hot stone massage.

Jeg har nu i 11 år drevet selvstændig massageklinik i Horsens Centrum. Vi er to massører i lokalerne, der ligger i en dejlig ejendom i tilknytning til byens løbe guru; forretning "Runners High". Jeg har et tæt samarbejde med løbebutikken, hvor vi ofte henviser kunder til hinanden. At drive egen forretning synes jeg er spændende og en bedrift i sig selv og med en unik mulighed for at kunne disponere dagen efter eget ønske uden at skulle stå til ansvar for en arbejdsgiver. Et klart og tydelig svar på, at jeg leverer et godt og stabilt stykke arbejde, er, at mine kunder jævnligt kommer og fortæller mig, at de kan mærke, at de føler sig i centrum i min klinik.

Jeg går ikke på kompromis og har altid god tid til den enkelte kunde.

Dette forhold gør også, at mange af kunderne henviser nye kunder til min klinik. Jeg leverer aldrig samlebandsarbejde. Har jeg faglige udfordringer med en kunde som jeg ikke selv kan løse er jeg så heldig at have et meget stort netværk indenfor faget, så jeg kan sende mine kunder videre til den rette behandling. Det kan være osteopati, akupunktur og meget andet indenfor den alternative behandling. I mere end 10 år har jeg udvekslet behandlinger og viden med en tidligere kollega der som jeg nu driver selvstændig virksomhed. Hver gang vi mødes udveksler vi faglig viden og kompetencer. Vi vender eventuelle faglige udfordringer om kunder og sammen bliver vi ofte enige om et videre behandlingsforløb for kunden. Ofte en kombination ved os begge idet vi supplerer hinanden godt.

Jeg læser altid Massør Nyt med glæde og stor interesse hver gang det lander i min postkasse. Jeg nyder godt af de foredrag og informationsaftener der tilbydes. Senest i Aarhus ved Aarhus osteopaterne. En meget spændende aften med højt fagligt niveau omkring in-EURO system. Tak for dette.

Mine kunder skal have stor tak for, at jeg har kunnet drive min drøm i 11 år - uden jer ingen Reinholt-massage. Det handler om mennesker og specielt om dig hos Reinholt-massage.

Tak for din tid.

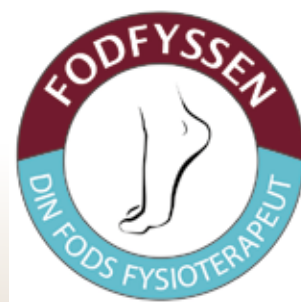
Bedste hilsener
Lars Reinholt



Foredrag i Aarhus den 8. marts kl. 19-21

Fokus på fødderne

v/ Marianne Rømer, specialklinikken "Fodfyssen"



Holdningen set fra føddernes perspektiv

Når fødderne går godt, er de et solidt fundament for resten af kroppens led. Men er fødderne svage eller skæve, kan det have store konsekvenser.

Foredragets indhold

- Føddernes opgaver – ud over at lade sig træde på
- Hvordan kan fødderne bære vores vægt uden at kollapse
- Hvordan fødderne på godt og ondt påvirker knæ, hofter, ryg, skuldre og nakke.
- Esempler på hvordan man kan arbejde med fødder og kropsholdning
- Eksempler på øvelser, der træner fødderne stærke

Lidt om Fodfyssen

Jeg hedder Marianne Rømer. Efter mange arbejdsår som fysioterapeut især, stiftede jeg i 2014 min lille specialklinik Fodfyssen.

Min specialviden har jeg fået gennem kurser i Schweiz og ved at arbejde med fodtøj, som produktspecialist.

Min mission er at behandle og træne fødder stærke igen og at udbrede min viden.

Tilmelding inden 23 feb. 2018

Mail: irjamarajohansson@yahoo.dk (husk at opgive dit tlf. nr.) eller tlf.: 86138871

Sted: FO - byen, Frederiksgade 79, Aarhus (stueplan, ind ad fordøren, drej t.h. ind af næste dør og derefter lige ud til lokalet)

Pris: Gratis for medlemmer, 60 kr for ikke medlemmer

Der serveres frugt, nødder, chokolade og økologisk juice

**Aut. fysioterapeut
Marianne Rømer, indehaver af
specialklinikken "Fodfyssen"
P. Hjort - Lorensens Vej 4,
8000 Aarhus C**



Bogstafetten

Den plante- baserede kost

Ren besked om, hvordan mad påvirker din sundhed, og hvad du kan opnå med en optimal kost.

Af Irja Maria Johansson

På bogens bagside står og det kan ikke siges bedre: "Her er bogen ud af ernæringsjunglen og de mange modstridende råd. Det er ikke alene muligt at forebygge sygdomme som hjerte - kar - sygdomme og type 2 - diabetes, men også at behandle dem med plantebaseret kost.

I bogen præsenteres kompliceret data på en letforståelig og underholdende måde.

Bogen gennemgår kostmyter, misforståelser omkring inflammation, antioxidanter, mættet fedt, insulinresistens og mange andre populære emner samt naturligvis hyppigt stillede spørgsmål omkring plantebaseret ernæring.

Derudover gives en grundig guide til, hvordan man kan leve plantebaseret inkl. opskrifter til at komme igang".

Jeg fik denne bog anbefalet af en god ven og kan varmt anbefale den. Den fortæller om det der kan hjælpe os til at være sunde og spiser man plantebaseret beskytter man desuden dyrene og livet på vores klode. Man kan gøre tilløb og komme godt igang med at forstå og omgøre sin kost enten lidt efter lidt (det hedder at man er flexer) eller på een gang med baggrund i den nyeste viden i denne bog.

Som massør er det også vigtigt at vide noget om ordentlig kost og ernæring når vi skal videregive retning og kvalitet til ens kunder. I det mindste må vi holde os orienteret så vi kan pege i en god retning når emnet evt. skal tages op efter en massage alt efter omstændighederne.



Jeg måtte ta tilløb til at læse bogen, men da jeg først kom igang og begyndte at omgøre mine kostvaner fordi jeg fattede vigtigheden for alvor, fik jeg lavet mange vaner om og resultatet kan heldigvis både ses og mærkes. Jeg har fået forøget energi og har ikke så svært ved at komme op på fjerde sal her jeg bor. For mig var det ikke nær så svært at fravælge mejeriprodukter, kød og brød (på nær groft rugbrød) som jeg havde troet, hvilket var en kæmpeletelse. Nu elsker jeg at spise en god rugbrødsmad til frokost med peanutbutter eller tahin, æble, agurk, basilikumblade, nødder og bananstykker til en kop kaffe med havre - eller rismælk. Jeg spiser også gedigne grøntsagssupper. Bønner og linser vil jeg lære at lave fra det indiske køkken.

Jeg føler mig bedre kørende på livets landevej efter min omlægning.

Måske en bog til læsning i 2018.

DEN PLANTEBASEREDE KOST

**Af Klinisk diætist Maria Felding og Læge Tobias Schmidt Hansen.
Udgivet på Muusmann 'sundhed, 269 kr.**



VICURAS

Søger pligtopfyldende og dygtige massører

OM VICURAS

Vicuras tilbyder professionelle sundhedsordninger til virksomheder i hele Danmark. Vi forebygger og behandler bl.a. fysiske skader og ømheder i form af fysiurgisk massage. Vicuras oplever stor vækst og vi søger derfor kollegaer i hele Danmark, specielt i København, Aarhus og Tre-kants-området.

OM DIG

- Du har relevant uddannelse som massør med momsfrigtagelse
- Du er fleksibel, punktlig og pligtopfyldende
- Du ønsker, at være en del af en ung virksomhed, hvor der er højt til loftet og stort fokus på den enkelte kollega

VI TILBYDER

- Faste vagter hos faste kunder
- Attraktive ansættelsesvilkår
- Gode efteruddannelses muligheder
- Gode kollegaer og mange sociale og faglige arrangementer

LYDER DET SOM NOGET FOR DIG?

Hvis du synes, at det lyder interessant, så er du måske vores nye kollega. Send din ansøgning på mail til vores HR Manager, Louise Thomsen på job@vicuras.dk Din ansøgning skal indeholde CV med billede og relevante uddannelsesbeviser. Du er også altid velkommen til at kontakte os på telefon 35 128 126.

Vi glæder os til at høre fra dig!

De bedste hilsner Vicuras

ØKOLOGISK MASSAGESOLIE

Til en fordelagtig pris tilbyder Eilbygaard
nu kokosolie – perfekt til behandlinger!



TILBUD NETOP NU!

ALMINDELIG RAFFINERET KOKOSOLIE		
Mængde	Afhentningspris	Leveringspris
1 kg	85 kr.	150 kr.
2 kg	135 kr.	200 kr.
5 kg	285 kr.	370 kr.
10 kg	500 kr.	615 kr.
15 kg	705 kr.	830 kr.

ØKOLOGISK RAFFINERET KOKOSOLIE		
Mængde	Afhentningspris	Leveringspris
1 kg	110 kr.	175 kr.
2 kg	190 kr.	255 kr.
5 kg	405 kr.	490 kr.
10 kg	710 kr.	825 kr.
15 kg	995 kr.	1.120 kr.

Den økologiske olie kommer fra kokospalmer, som dyrkes traditionelt med brugen af naturlig gødning og jordbearbejdning og uden at bruge syntetiske pesticider og moderne landbrugsteknologier.

Kokosolien sælges i plastspande med tilhørende låg og hank der er egnet til direkte berøring med fødevarer. Olien er mindst holdbar til august 2020 (Kokosolien bliver fast i kølige temperaturer og flydende i varmere temperaturer opbevar derfor spanden på et køligt sted med låget på).

Kokosolien er også god som fugtighedscreme, og er en sund måde at blødgøre hænder og hud på uden sædvanlige giftige produkter som parfume og parabener.

Leveres med GLS eller Postdanmark.

Bestil på info@eilbygaard.dk eller køb direkte
på webshoppen på www.eilbygaard.dk



MASSØR nyt

Årgang 18 / Nr. 2/december 2017

Sundhed på nettet

www.naturli.dk

Artikler om krop og sundhed

www.netfyssen.dk

Opslagsværk for personer, der lige er blevet skadet.
Siden indeholder en oversigt over skadetyper, genoptræning m.m.

www.sundhedsguiden.dk

Brug søgeord og find sygdomsforklaringer

www.eanatomy.dk

Godt sted at købe anatomiske plakater, modeller o.lign.

www.radiodoktoren.dk

Artikler og forklaringer om en masse forskellige klassiske sygdomme og hvad man kan gøre.
Af sundhedskonsulent og læge Carsten Vagn Hansen

www.sundhedsfagbogen.dk

Reklamesøjle for alternative behandlere

www.denintelligentekrop.dk

Alt indenfor pilates og yoga. Gratis e- bøger, artikler, foredrag, kurser og udstyr

www.CI-shop.dk

Mc. Kenzie. Yogating. Træningselastikker og bolde. Måtter. Løbeudstyr

www.sundhedslex.dk

Om sundhed, sygdomme og helse



DEADLINE FOR INDLÆG TIL NÆSTE BLAD ER DEN 15. JUNI 2018. Hvis du ønsker illustrationer til dit indlæg, bedes de afleveret digitalt som enten tif eller pdf. Logoer som ai, tif eller pdf. **UDGIVER:** Foreningen Danske Fysiurgiske Massører, Frederiksgade 2, 8000 Århus C Tlf. 40911055 **ANNONCESALG:** Sacha World, Foreningen Danske Fysiurgiske Massører **LAYOUT:** Grafisk Signathur **PRINT:** Godsbanen Grafisk, www.huset-aarhus.dk **OPLAG:** 300 eksp.