

[View this email in your browser](#)

LANDSFORENINGEN
spor



NYHEDSBREV

Oktober 2020

Hermed nyhedsbrev med nyt fra Spor og hvad der ellers rører sig på senfølgeområdet.

Husk, at du også kan være med til at gøre vores nyhedsbrev levende og relevant. Har du kendskab til arrangementer, nyheder, blogindlæg, en ny bog eller noget helt femte, du gerne vil have med i næste nyhedsbrev, må du meget gerne sende et tip til nyhedsbrev@landsforeningen-spor.dk.

God læselyst!

Nyt fra bestyrelsen



Stemmingsbilleder fra Årsmødet 2020. Til venstre: Formand Anna Bahn. Til højre: Formand Helle Cleo Borrowman.

Årsmødet

18. - 20. september 2020 mødtes 77 medlemmer og støttemedlemmer til Årsmødet i Aarhus.

På Årsmødet bad bestyrelsen deltagerne om at give input til foreningens udvikling ud fra overskrifterne:

Værdi - Strategi - Handling

Tusinde tak for alle de vigtige bidrag!

Generalforsamling 2020

Med alle de mange gode input fra Årsmødet, der skal omsættes til konkrete forslag, som generalforsamlingen skal tage stilling til, har vi måttet indse, at vi (endnu engang) har været tidsoptimister. Vi kan ikke nå at have alting klar til den tidligere planlagte dato for generalforsamlingen i slutningen af oktober. Derfor har vi flyttet den til:

Lørdag den 21. november 2020

Generalforsamlingen planlægges afholdt i Nyborg, men det er muligt at vi må flytte til Zoom. Indkaldelse følger senest en måned før arrangementet.

De bedste hilsner
Bestyrelsen



Årsmødet



En fin udtalelse fra en førstegangsdeltager til årsmødet, som blev afholdt i de skønne omgivelser i Aarhus

Årsmøde i Spor. Hmm. Det lød jo spændende, men også lidt stort og skræmmende. Hvad havde jeg som ny i Spor at bidrage med? Da jeg ankom, var det med en kæmpe sommerfugleflok i maven. Jeg kunne med det samme mærke - at her var noget. Til den første introduktion begyndte jeg at græde. Ikke fordi jeg blev trigget eller ked af det, men pludselig begyndte jeg at forstå: Her var mennesker i alle aldre, som forstod. Som forstod knuden i maven og kludret i hovedet. Selvom vi egentlig ikke snakkede om senfølger og noget svært. Jeg oplevede at blive mødt.

Miriam

Badge

Salg af badge til personer, der er fritaget for brug af mundbind og visir



Det er hidtil ikke blevet kommunikeret tydeligt ud fra myndighedernes side, at der er personer, der er fritaget for at bære mundbind og visir i offentlig transport, afgangshaller, ventesale og på perroner samt senest også på caféer og i restauranter.

Det går ud over de af Spors medlemmer og andre mennesker, der af forskellige årsager ikke kan bære mundbind eller visir, og det vil Spor gerne gøre noget ved.

Når man ikke bærer mundbind, kan man få en negativ reaktion fra andre mennesker. Måske er de blevet forskrækkede, eller de har andre gode grunde til reaktionen. Personale, der skal håndhæve påbuddet om at bære mundbind, ved ikke altid, at der er undtagelser i lovgivningen, så de handler uhensigtsmæssigt. På banegårde er der ofte mange vagter, som har fået til opgave at sikre, at alle bærer mundbind. Det kan virke meget overvældende - især hvis man bliver skældt ud.

Det er svært for alle, men har man PTSD, er det endnu værre at møde aggression, mistro og autoriteters irettesættelser. Barndommens følelser af f.eks. afmagt og usynliggørelse kan blive trigget, og man kan i værste fald blive retraumatiseret. Sker det, havner man kort fortalt i fortidens Helvede igen.

Vi er overbeviste om, at det bedste, vi kan gøre, er at hjælpe til synliggørelse af problemet. Derfor har vi fået produceret dette badge, som alle kan bestille uanset årsagen til, at de er fritaget for at bære mundbind, når de færdes i offentlige rum.

Vi håber vores badge kan hjælpe med at bygge bro mellem mennesker, der ikke kan bære mundbind, andre borgere, ansatte og vagter.

Størrelse: 10 cm i diameter.

Pris: 30,- kr. pr. stk. + porto.

[Badges kan bestilles her.](#)

Fritagelse for brug af mundbind og ansigtsvisir

På Spors hjemmeside kan du læse en artikel om regler og praksis vedrørende fritagelse for brug af mundbind og ansigtsvisir i offentlige transportmidler.

[Læs artiklen her.](#)

Indsamling 2020

Hvert år skal Landsforeningen Spor
100 donationer á 200 kr
for at kunne modtage Tips- og Lottomidler

Vi har brug for hjælp til at hjælpe

Spor er Danmarks eneste bruger- og interesseorganisation for voksne, der har senfølger af seksuelle overgreb i barndom og ungdom. Hvert år skal vi (i lighed med andre NGO'er) indsamle mindst 100 donationer á 200 kr. for at kunne få del i Tips- og Lottomidler.

Tips- og Lottomidlerne er en meget vigtig del af foreningens økonomiske fundament, da det beløb vi selv indsamler, bliver ganget op med ca. 10. Dvs. en donation på 200 kr. er 2.000 kr. værd.

Vil du hjælpe os med at nå målet? Det er muligt at slå sig sammen med andre og give en samlet donation på 200 kr. Du kan overføre på flg. måder:

MobilePay nr. 983010

Bank: Reg.nr.: 5328, konto nr.: 0000242662

[Kortbetaling.på hjemmesiden](#)

Ønsker du skattefradrag for din donation, kan du på vores hjemmeside udfylde en [formular til donation](#).

Vi siger på forhånd tusind tak for hjælpen.

Og tusind tak til Jer, der allerede har doneret.

Enhver donation har afgørende betydning.

Rullende café møder -> Online café møder



I Spor har vi virkelig glædet os til igen at kunne tage ud og holde rullende café-møder i de danske byer. Desværre må vi se i øjnene at Corona stadig har et godt tag i Danmark, så derfor foregår café-møderne året ud på Zoom.

I foråret har vi fået erfaring med at holde møder via Zoom, og vi er blevet gode til det. Vi vil invitere til møde fast hver 14. dag med forskellige temaer og håber at se mange, der er med bag skærmene.

De online café-møder annonceres løbende på Spors Facebook-side og hjemmesiden.

Til foråret 2021 kan vi forhåbentlig mødes fysisk igen.

Artikler



Politiken Sundhed bragte den 11. september 2020 artiklen:

»Borgerne bliver behandlet for symptomerne, men ikke for det, der er årsagen«:

Forening vil have fokus på traumer og senfølger i misbrugsbehandlingen

I denne artikel er [Landsforeningen Spor](#) med til at sætte fokus på den manglende viden om senfølger, kommunalt og regionalt.

Formand i Spor, Helle Cleo Borrowman, udtaler: »Der skal være en langt større bevidsthed om betydningen af traumer og senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen ude i kommunerne, så vi kan få flere løftet ud af sumpen og ind i et relevant tilbud, hvor man faktisk kan hele.«

Sagsbehandlere og andre fagpersoner skal vide mere om traumer. Et godt sted at starte er i Spors nye oplysnings- og undervisningsmateriale "[Senfølger i virkeligheden](#)".

Spor har også oprettet en [Facebook-gruppe for fagpersoner](#), der i deres arbejde møder voksne med senfølger.



Et giftigt stik

Hvad sker der med de små stik, vi får af andre i hverdagen? De bliver hængende i vores erindring, larmende... Al rosen, alt det gode vil har lyttet til, drukner ofte i det ubesvarede spørgsmål: "Hvorfor sagde hun sådan" Eller "Hvad mente han mon med det"?

[Læs artiklen her](#)



I forælderrollen møder vi ofte vores børn på samme måde, som vi selv blev mødt som børn

Det er forståeligt, at forældre ikke altid formår at være bedst. Nogle gange formår vi at bruge vores iboende forældrefærdigheder, andre gange ikke, skriver Anne Hilde Vassbø Hagen og kolleger i bogen "Emotion-focus skills training for parents".

[Læs hele artiklen her](#)



Ti råd til deg som har angst

"Ingen følelser er sterkere enn frykt. Hjernen er spesialdesignet for å oppdage potensielle farer", skriver Gerd Kvale og Bjarne Hansen i [denne norske artikkel](#).

De 10 råd, forfatterne kommer med, handler ikke om, hvordan du undgår angsten, men hvordan du kanskje kan ændre dit forhold til den - og på sigt slippe den.

Dokumentar



Min barndoms synder

Dansk dramadokumentar

Hvad får en voksen mand til at skamme sig så meget, at han vil begå selvmord? I denne True Crime-dokumentar på DR følger Jens' barndomsveninde sporet tilbage til deres fortids hemmeligheder.

Jens skriver: "Serien er baseret på min egen beretning og kan være barsk. Beretningen står ikke alene i serien. Den kobles også til en veninde fra ungdommen, som i den grad får styrket serien".

*I Lost someone close to me recently
A friend that has followed me, for many years
A friend that brought me many tears
A friend I could count on, to be there always and forever
But now I know It's never ever
My Friends name was... SHAME*

*I lost someone close to me recently.
A loyal and always present friend.
A friend follower and relationship, I thought would never end.
Not a wanted or true companion in my life.
But faithful and enduring, as a loyal wife.*

My Friends name was..... GUILT.

*Now two of my friends are gone
Maybe they will soon be accompanied by another one.
That friends name Is LONELINESS, my oldest friend
(Citat Jens Mortensen)*

[Se Jens' historie på DRTV](#)

Artikel: Jens blev seksuelt misbrugt af sin søster i fem år: 'Det er fyldt med myter og fordomme'

I denne artikel i BT fortæller Jens om sine senfølger af traumerne. Han får også rammet en pæl igennem mange af de myter, der knytter sig til at være seksuelt misbrugt.

[.Læs artikel med Jens i BT](#)



Video

Why We Forgot How To Feel

By Dr Gabor Mate

I denne video forklarer Dr. Gabor Mate hvorfor vi kan miste følelsen af hvem vi er, og hvorfor vi glemmer at lytte til vores mavefølelse.

[Se videoen her](#)



Boganmeldelser

Når skam bliver til styrke

Louise Ariesen Rams' bog om skam beskriver hele vejen rundt, hvordan skam på godt og ondt kan være en hæmsko eller udviklende gennem hele vores liv. Der er ingen tvivl om, at hun har beskæftiget sig med skam i mange forskellige udformninger.

[Læs anmeldelsen på pædagogen.dk](#)



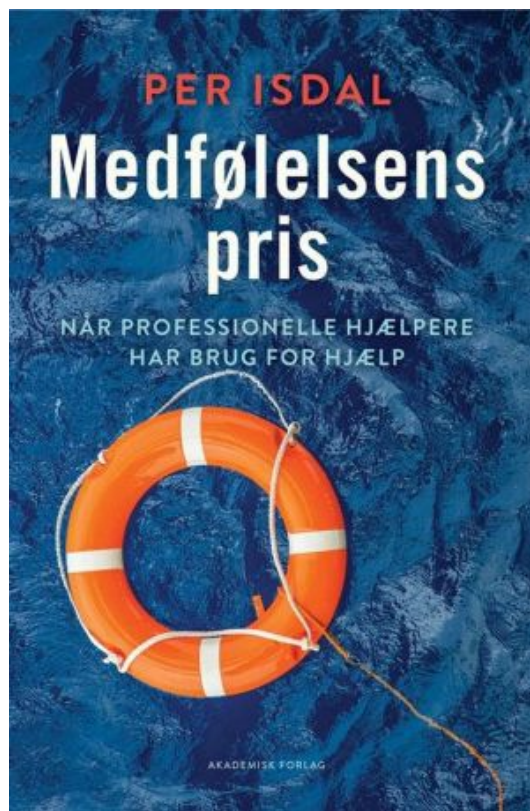
Medfølelsens pris: Når professionelle hjælpere har brug for hjælp

Af Per Isdal

Medfølelsens pris er til alle, som har de dedikeret deres arbejdsliv til at hjælpe mennesker i svære situationer. Det er et givende arbejde, men det er også slidsomt dagligt at møde smerte, angst og lidelse.

Med udgangspunkt i sin egen historie som psykolog fortæller Per Isdal om, hvordan han selv blev forandret af det arbejde, han elsker. Han giver indblik i, hvad arbejdet gør ved den professionelle hjælper, og præsenterer konkrete strategier for, hvordan man forebygger og bearbejder de belastninger, det indebærer.

[Find bogen her](#)



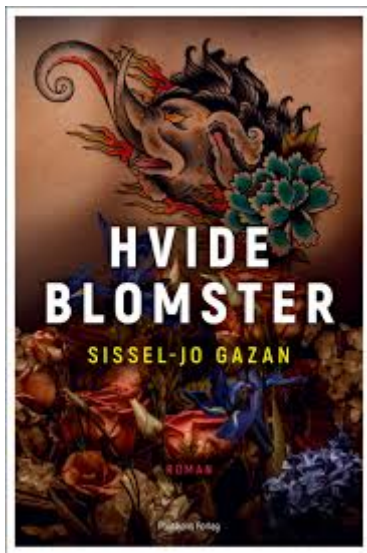
Hvide blomster

af Sissel-Jo Gazan

"Hvide Blomster" er udkommet på Politikens Forlag. I stedet for blomster og vin har forfatteren ønsket, at gæsterne til receptionen donerer bidrag til Spors arbejde.

Vi takker mange gange for den smukke gestus.

"Hvide blomster" er en gribende spændingsroman om en ung piges hemmeligheder, hævnthirst og sans for giftige



planter. I bogen fortæller Sissel-Jo Gazan på levende og fængende vis historien om pigen, der må konfrontere sin families hemmeligheder for at skabe sin egen vej i livet.

[Find bogen her](#)

Rådgivning



Alle har ret til lige behandling i vores fælles sundhedsvæsen

I Social Sundhed – brobyggere i sundhedsvæsenet - arbejder vi for at øge den sociale lighed i sundhed. Det gør vi med to tidsperspektiver for øje.

På kort sigt ledsager og støtter vi dagligt mennesker, der på hver deres måde har svært ved at benytte og få gavn af kontakten med vores fælles sundhedsvæsen.

På længere sigt øger vi den sociale lighed i sundhed nedefra og op gennem sundhedsvæsenet. Vores frivillige brobyggere er alle sundhedsfaglige studerende – og dermed fremtidens sundhedsprofessionelle.

[Læs mere her](#)

CSM:
Center for Seksuelt Misbrugte

Anonym chatrådgivning

Mandag: 16.30-19.00

Tirsdag: 09.00-11.00 og 13.00-16.00

Onsdag: 10.00-13.00

Torsdag: 10.30-13.30 og 18.00-21.00

CSM centrene skriver: "Vores chat er for dig, der er berørt af seksuelle overgreb. Det gælder både dig, der selv har været udsat for overgreb, og dig der er pårørende eller er bekymret for et andet menneske. Du kan chatte med frivillige rådgivere, der har stor viden om seksuelle overgreb og senfølger, og som er vant til at tale om emner, der kan være svære eller sårbare.

Det er dig, der bestemmer indholdet af samtalen, og du er 100% anonym."

[Find chatten her.](#)



Telefonrådgivning tirsdage 17-20

Telefonrådgivning kvinder: 61 33 10 30

Telefonrådgivning mænd: 61 33 44 00

Kvistens telefonrådgivning er rådgivning til mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb og deres pårørende. Rådgivningen er gratis og anonym.

Ved telefonerne sidder Kvistens frivillige terapeuter. De frivillige er uddannede psykoterapeuter med specialviden inden for området.

[Læs mere på Kvistens hjemmeside.](#)

Til kalenderen

Spør videregiver information om forskellige arrangementer og faste aktiviteter, som vi får kendskab til, men vi er kun arrangører, når det direkte fremgår.

SYNLIGHEDSDAGEN

Senfølger af seksuelle overgreb i barndommen



Synlighedsdagene Kolding

Kolding holder ikke Synlighedsdag i år – de holder ligefrem Synlighedsdage. Her kan du se de spændende oplæg, dagene byder på.

Arrangementerne er gratis men kræver tilmelding.

Tirsdag den 6. oktober 2020 kl. 16.00 -18.00

Tema: Senfølger og nære relationer

Henvender sig til senfølgeramte og deres pårørende.

Sted: Kolding Selvhjælp, Banegårdspladsen 2, 2.sal, 6000 Kolding

Tilmelding: info@koldingsevhjaelp.dk

Oplæg med sexolog Camilla Darre fra Institut for Seksuelle Overgreb

Anslået oplever 12% af befolkningen seksuel krænkelse inden deres fyldte 18.år. Skam og tabuisering er med til at gøre, at der gennemsnitligt går 17 år, inden ofrene fortæller, hvad de har været udsat for.

Senfølger kan eksempelvis komme til udtryk som f.eks.: søvnbesvær, problemer med at sætte og respektere grænser, stress, depression, angst, triggere, flashback, forsinkede følelsesreaktioner o.a.

Onsdag den 7. oktober 2020 kl. 15.30-18.00

Tema: Alternativ behandling og senfølger

Henvender sig til senfølgeramte borgere

Sted: Kolding Selvhjælp, Banegårdspladsen 2, 2.sal, 6000 Kolding

Tilmelding: info@koldingsevhjaelp.dk

Oplæg om BARS behandling v. Maria Olsen

Maria Olsen er senfølgeramt og tidligere bruger i psykiatrien. Hun er også psykolog og BARS behandler. Maria kommer og holder oplæg om, hvordan alternativ behandling har hjulpet hende igennem hendes traumer efter en barndom med overgreb. Maria vil, til de der er interesseret, give en kort introduktion til behandlingen.

Torsdag den 8. oktober 2020 kl. 15.30-17.30

Tema: Mødet med det offentlige som diagnoseramt

Henvendt til offentligt ansatte i kontakt med borgere der kan være senfølgeramte

Sted: Sankt Jørgensgaard Kolding, Hospitalsgade 4, 6000 Kolding

Tilmelding: info@koldingsevhjaelp.dk

Oplæg ved psykolog og senfølgeramt Maria Olsen

Maria kommer med sit bud på, hvilke faldgruber, der typisk er i spil, når senfølgeramte møder det offentlige system. Hvordan kan vi som fagpersoner med fordel pudse vores faglige briller i det traumeinformerede perspektiv, så vi får skabt meningsfuld plads til traumatiserede mennesker i vores offentlige systemer?

Synlighedsdagen Aarhus

Fredag den 23. oktober kl. 10 - 15

Sted: DOKK1, Store Sal, Hack Kampmanns Pl. 2, 8000 Aarhus

Tema: Senfølger

Temaet er 'Senfølger' med oplæg af bl.a. professor Ask Elklit fra Syddansk Universitet.

[Hele programmet kan ses her.](#)

Andre arrangementer og faste aktiviteter.



Rønne - Cafémøde for medlemmer af Spor

Tid: Torsdag den 22. oktober 2020 kl. 16.00-18.00

Sted: Den Lille Café, Store Torvegade 16, 3700 Rønne

Her vil der være mulighed for at købe kaffe/the og kage.

Cafémødet kan indeholde oplæsning af litteratur, samtaler og oplæg om forskellige emner der rører sig m.m.



Esbjerg - Cafémøde

Tid: Tirsdag den 3. november 2020 kl. 18.30 - 21.00

Sted: Rankin Park, Skolegade 43, 6700 Esbjerg

Oplægsholder annonceres senere under begivenheden på [hjemmesiden](#) og på [Facebook](#).

Til cafémøderne er der oplæg, der tager udgangspunkt i senfølger af seksuelle overgreb. Oplæggene kan være af faglig karakter, og det kan være personlige beretninger eller en kombination. Der er tid og plads til spørgsmål og debat.

Arrangementet er åbent for alle interesserede over 18 år og er gratis.

Vi opfordrer folk til at komme i god tid og købe mad og drikke i Rankin Park, der så venligt stiller lokaler til rådighed så vi kan komme ud og bryde med tabuet og blive synlige.

Kreativ Fordybelse i Aarhus for medlemmer



Værkstedet er åbent:

Mandag den 5. oktober kl. 11-15
(Lukket i efterårsferien den 12. oktober)
Mandag den 19. oktober kl. 11-15
Mandag den 26. oktober kl. 11-15
Mandag den 2. november kl. 11-15

Sted: HICHE STUDIO - Viggo Stuckenberg's Vej 23, Aarhus V.

Forløbet er gratis for deltagerne.

Har du en interesse i at udfolde dig kreativt, eller lyst og mod til at inspireres af kreativt samvær med andre? Så kan du deltage i et givende, varmt og trygt tilbud for medlemmer af Landsforeningen Spor.

Midtjysk Spor ønsker at give adgang til kreative og skabende rum, hvor man kan få mulighed for at tilgå sig selv i meditative stofflige processer. Her er det muligt at forme nye fortællinger i fællesskab med andre, som har senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen.

Man møder ind efter behov.

Følg med på Midtjysk Spors Facebook side. Her vil man kunne se, når der er ture ud af huset eller undervisning i forløbet.

<https://www.facebook.com/midtjyskspor>

Kontakt Jeanne Bruun på jeanne@landsforeningen-spor.dk eller på mobil 2890 3675, hvis du er nysgerrig, vil vide mere eller ønsker at tilmelde dig.

Aarhus

Hver fredag indtil videre (undtagen i skolernes ferier) holder Midtjysk Spor åbent hus for medlemmer og andre venner mellem kl. 10.30 og 13.30.



Det er i det nye Frivilligcenter Aarhus på Sønder Alle 33 lige ved rutebilstationen.

Her er fint med plads til at mødes med hinanden, at få en kop kaffe eller te og en god snak. Tovholderne er Carsten og Jeanne.

Vi holder til i lokale nr. 1. Her er både corona-plads og sprit til hænderne. Kom endelig. Ring eventuelt til Carsten på 2080 6900, hvis du ikke kan finde os.



Kolding - Støttecenter for seksuelt misbrugte

Er du ung med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen?

Kolding Selvhjælp inviterer til åben café, hvor du kan møde jævnaldrende, der (måske) har samme udfordringer som dig selv.

Tid:

Onsdag den 28. oktober 2020 kl. 16.00-18.00

Onsdag den 25. november 2020 kl. 16.00-18.00

Sted: Kolding Selvhjælp, Banegårdspladsen 2, 2.sal, 6000 Kolding

Kolding Selvhjælp er støttecenter for seksuelt misbrugte, og er i tæt samarbejde med CSM Syd omkring hjælp og støttemuligheder for borgere med senfølger.

Vi vil på disse datoer byde på lidt let aftensmad, hvorfor tilmelding er nødvendig på info@koldingselvhjaelp.dk.



Støttecenter for seksuelt misbrugte

Åben Café i Kolding

Senfølgecafé afholdes onsdage i *lige uger* fra kl. 16.00-18.00.

Tilmelding ikke nødvendig - du dukker bare op.



Mandetræf

[Læs mere om Mandetræf på Kvistens hjemmeside.](#)

Mandetræf i Lyngby. Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, 2800 Kgs. Lyngby
Hver onsdag i ulige uger kl. 17-19.

Mandetræf i Aarhus. Kvisten Aarhus, Mejlgade 71 1th i Aarhus
Hver torsdag i lige uger fra kl. 17-19.

CSM:Øst

Center for Seksuelt Misbrugte

CSM Øst aktiviteter på Frederiksberg, i Holbæk og Næstved. Nedenfor kan du se overskrifterne for aktiviteterne. Hvis du vil vide mere om de enkelte aktiviteter, kan du læse mere i [CSM Øst's kalender](#). *For at benytte tilbuddene bedes du kontakte frivilligkoordinator Mille Eldevig for en visitationssamtale på mie@csm-ost.dk.*

Frirummet Frederiksberg

Rathsacksvej 9, 1862 Frederiksberg

Mandag den 19. oktober kl. 17:00 - 19:00: Traumesensitiv yoga

Onsdag den 21. oktober kl. 17:00 - 19:30: Kreativt værksted

Mandag den 26. oktober kl. 17:00 - 19:00: Naturbaseret Mindfulness - tilmelding nødvendig

Onsdag den 28. oktober kl. 17:00 - 19:00: Manuvision træning - tilmelding nødvendig

Mandag den 9. november kl. 17:00 - 19:00: Traumesensitiv yoga

Tirsdag den 17. november kl. 15:00 - 17:00: Naturbaseret Mindfulness - tilmelding nødvendig

Onsdag den 18. november kl. 17:00 - 19:30: Kreativt værksted

Onsdag den 25. november kl. 17:00 - 19:00: Manuvision træning - tilmelding nødvendig

Frirummet Holbæk

Kulturkasernen, Kasernevej 43, 4300 Holbæk

Onsdag den 7. oktober kl. 16:45 - 18:00: Traumesensitiv yoga

Onsdag den 4. november kl. 16:45 - 18:00: Traumesensitiv yoga

Frirummet Næstved

Jernbanegade 10, Næstved

Onsdag den 11. november kl. 17:00 - 19:00: Traumesensitiv yoga

CSM:Midt Nord

Center for Seksuelt Misbrugte

Temaaften i Aarhus

Tag seksualiteten tilbage

- Hvordan kan man genetablere en god seksualitet efter overgreb

Tid: Mandag 23. november 2020 kl. 18-20

Sted: Frivilligcenter Aarhus, Sønder Allé 33, 8000 Aarhus C (lige overfor rutebilstationen).

Tilmelding: Tilmelding er nødvendig, senest 16. november 2020 på csm@csm-midtnord.dk

Oplægsholder: Rikke Pristed – Autoriseret psykolog og sexolog.

Hvad gør man, når man har været udsat for et seksuelt overgreb og synes, at seksualiteten er svær at navigere i? Dette oplæg handler netop om dette, og hvordan man kan generobre sin seksualitet, selvom det kan være svært. Nogle af de emner, vi vil komme ind på, er lyst, nydelse, håndtering af skam og (gen)etablering af grænser.

[Læs mere om Rikke Pristed på hendes hjemmeside.](#)

CSM:Midt Nord

Center for Seksuelt Misbrugte

Caféen i Aarhus

Åbningstider:

Mandag kl. 16.30 - 19.30, tirsdag kl. 10.00 - 14.00 og torsdag kl. 10.00 - 14.00

Adresse: Skolebakken 5, Aarhus

[Læs mere om aktiviteterne i Aarhus på CSM Midt Nords hjemmeside.](#)

Caféen i Aalborg

Åbningstider: Tirsdage kl. 17.00 - 19.00

Adresse: Fjordgade 23, 9000 Aalborg.

Gåture hver onsdag i Aalborg

Der arrangeres desuden gåture hver onsdag i Aalborg. Læs mere på CSM Midt Nord - Frivilligsektions [Facebookside](#).

Caféen i Herning

Åbningstider:

Tirsdag kl. 10.00-12.00 og onsdag kl. 17.00-19.00.

Adresse: Fredensgade 14, 7400 Herning

Gåture hver onsdag i Herning

Der arrangeres desuden gåture hver onsdag i Herning. Læs mere på CSM Midt Nord - Frivilligsektions [Facebookside](#).



Landsforeningen Spor
Grundtvigsvej 27A, 1. tv.
1864 Frederiksberg C

Tlf.: 3014 5452

Mail: kontakt@landsforeningen-spor.dk.

www.landsforeningen-spor.dk

Har du fået ny mailadresse? Så besvar denne mail med oplysninger om din nye e-mail.

Ønsker du ikke at modtage nyhedsbrevet, så besvar denne mail og skriv "Afmelding"
i emnefeltet eller i mailen