DOWN & UP

LANDSFORENINGEN DOWNS SYNDROM

JEG ELSKER DET HER STED, JEG ELSKER DE HER MENNESKER
VALG I DANMARK | MIN REJSE TIL EDSA-ÅRSMØDET PÅ MALTA
CHAMPION CAMP | KONTAKTFORÆLDREKURSUS | IT TAKES
A VILLAGE TO RAISE A CHILD

DECEMBER 2025 | NR. 4

DOWN & UP

MEDLEM AF:
Lev – livet med udviklingshandicap

FORMAND:
Line Natascha Larsen
Humlebæk
formand@down.dk

REDAKTION:
Erin Hamden
redaktor@down.dk

FORENINGENS E-MAIL:
info@down.dk

FORENINGENS HJEMMESIDE:
www.down.dk

FORSIDEFOTO:
Viktor og Dennis

FOTO:
Landsforeningen Downs Syndrom

COPYRIGHT:
Da der kan være copyright på en del af artiklerne, må DOWN & UP kun kopieres – og på anden måde anvendes – efter forudgående aftale.

SATS OG TRYK:
Intryk ApS
Tlf. 70 21 10 00
www.intryk.dk

DEADLINE:
for indlæg til næste nummer
21. januar 2026

INDHOLD

3 Formanden har ordet

5 Bestyrelsen / Ansatte

7 Jeg elsker det her sted...

11 Easy Read: Valg i Danmark

12 Min rejse til EDSA-årsmødet på Malta

16 Champion Camp

21 Kontaktforældrekursus

25 It takes a village to raise a child

27 Lokalforening Downs Fyn

29 Aktivitetskalender

31 Medlemskaber

LANDSFORENINGEN
DOWNS SYNDROM

Bladet henvender sig til både medlemmer og offentligheden. Efter udgivelse uploades bladet på foreningens digitale platforme, hvorfra det kan deles.

ANNONCESALG
Tlf. 86 95 15 66
(kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00)
Rosengrenen ApS
Hovedgaden 8 · 8670 Låsby
Mail: info@rosengrenen.dk

Hvis du ikke modtager bladet, så skriv til info@down.dk eller ring til +45 27 34 04 77, så vil bladet blive eftersendt.

FORMANDEN HAR ORDET

Af Line Natascha Larsen

Kursus om kontaktforældreordning og hospitalssamarbejde – en unik og vigtig del af LDS

Vi har i foreningen netop gennemført årets kontaktforældrekursus – det andet af sin slags i Landsforeningen Downs Syndroms historie. Det var en dag fyldt med god energi og entusiasme, refleksioner, gode samtaler og ikke mindst en stærk fælles vilje til at gøre en forskel i forhold til vordende og nye forældre med Downs syndrom. Jeg havde selv fornøjelsen af at deltage og undervise de nye seje og topmotiverede kontaktforældre, og jeg tog efter kurset hjem med en følelse af være både rørt, stolt, taknemmelig og inspireret.

For det, vi sammen er i gang med at bygge op, er noget ganske særligt. Vores kontaktforældreordning og hospitalssamarbejde er en hjørnesten i vores ambition om at sikre, at ingen forældre står alene, når de får beskeden om, at de venter – eller lige har fået – et barn med Downs syndrom. Det er ofte en tid fyldt med mange og nogle gange også modsatrettede følelser: glæde, kærlighed, usikkerhed, spørgsmål, bekymringer og måske også tvivl eller sorgfuldhed. Og netop dér kan det gøre hele forskellen at møde et andet menneske, som forstår – en, der selv har stået dér, og som kan dele erfaringer, håb og viden.

Takket være den generøse bevilling fra Den A.P. Møllerske Støttefond har vi fået mulighed for at udvide og professionalisere vores kontaktforældreordning og hospitalssamarbejde. Det betyder, at vi nu er i fuld gang med at opbygge et landsdækkende netværk af frivillige kontaktforældre, der kan gribe, støtte og skabe forbindelse til nye og vordende forældre over hele landet. Målet er klart: At alle forældre, der venter eller har fået et barn med Downs syndrom, hurtigt får den støtte, det netværk og den viden, de har brug for – og at Landsforeningen Downs Syndrom bliver deres naturlige første kontaktpunkt.

Hospitalssamarbejdet er samtidig et vigtigt element i ordningen. Her fungerer kontaktforældrene som bindeled til hospitalerne – de sørger for, at vores velkomstkasser og informationsmaterialer når frem, og de står klar, når en ny familie ønsker kontakt. Og så kan de gå i dialog med de sundhedsprofessionelle på hospitalerne og videregive vigtig viden fra et forældreperspektiv – viden fra det levede liv. På sigt er det netop dette tætte samarbejde mellem foreningen, hospitalerne og vores frivillige netværk, som vi håber vil sikre, at ingen familier falder mellem to stole.

Jeg vil gerne sige en stor tak til vores projektleder Jasmin El Habashy, som jeg har arbejdet tæt og godt sammen med om at få kurset stablet på benene, samt psykoterapeut Lea Lykkegaard, som også underviste på kurset. Og ikke mindst en kæmpe tak til jer seje kontaktforældre, der har valgt at tage del i denne vigtige opgave. I vil bruge jeres egne erfaringer og viden til at løfte andre – og det kræver både mod, empati og engagement. I bliver på denne måde ansigtet udadtil for Landsforeningen Downs Syndrom mange steder i landet, og jeg er sikker på, at jeres indsats vil gøre en reel forskel for de familier, I møder.

I dette nummer af bladet kan I læse en artikel om kurset skrevet af en af kursisterne – Helle Bülow Hansen, som fortæller om sin oplevelse af at deltage på kurset – og giver et fint indblik i, hvordan det føles at træde ind i rollen som kontaktforælder.

Europæisk årsmøde for Downs syndrom foreninger, Champion Camp og kursus for pårørende

I kan i dette blad også glæde jer til at læse om foreningens deltagelse ved EDSA's årsmøde på Malta i slutningen af oktober, hvor jeg sammen med bestyrelsesmedlem Katja Storgaard Christensen repræsenterede Landsforeningen Downs Syndrom. Det var en rigtig god og inspirerende tur. Katja, som deltog for første gang, har skrevet en artikel om turen og mødet med de mange europæiske søsterorganisationer. Det er vigtigt for os at være en del af et stærkt internationalt netværk, hvor vi kan dele erfaringer og hente inspiration til vores arbejde herhjemme.

Og som altid byder bladet også på meget andet spændende stof, historier og indblik fra vores aktive foreningsliv. Vi har et kommende Bedsteforældre-, Søskende 18+ og Nære Pårørende-kursus på trapperne i starten af det nye år, og så har medlem Charlotte skrevet om vores fantastiske weekend-camp for vores Champions, som vi afholdt i september.

Rigtig god læselyst!

Med varme hilsner
Line Natascha Larsen
Formand for Landsforeningen Downs Syndrom

Bestyrelsen

Line Natascha Larsen
Formand
formand@down.dk

Kjeld Ryberg
Kasserer og Projektmedarbejder
kasserer@down.dk

Erin Hamden
Næstformand
naestformand@down.dk
redaktor@down.dk

Nikolaj Kristian Carlsen
Bestyrelsesmedlem

Frank Krogh
Bestyrelsesmedlem

Stine Pantung
Suppleant

Katja Storgaard Christensen
Bestyrelsesmedlem
katja.christensen@down.dk

Katharina Kinslev
Suppleant

Ansatte

Dorte Kellerman
Sekretær
info@down.dk

Jasmin El Habashy
Projektleder
koordinator@down.dk

Lev - LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

Bliv medlem for kun 150 kr. om året som dobbelmedlem af Lev og Landsforeningen Downs Syndrom

Meld dig in på lev.dk/blivmedlem

LANDSFORENINGEN DOWNS SYNDROM

Rådgivning

Du får adgang til Levs rådgiving, hvor du kan få hjælp og vejledning af vores kompetente socialerådgivere.

Podcast, Webinar og Kurser

Lev laver en masse podcasts, webinarer og kurser, som du frit kan deltage i.

”Jeg elsker det her sted, jeg elsker de mennesker”

Af Dorte Kellermann

En tidlig novemberaften tog Klara (Downs syndrom) og jeg (mor) til Malmö for at se dragshow. Det var første gang, at vi skulle opleve sådant et show, og vi var meget spændte.

Det var den svenske Downsforeningen, der i samarbejde med Club Mermaid (Malmös egen draggruppe), havde inviteret voksne med Downs syndrom, andre handicap og deres ledsagere til fest på Inkonst.

Da vi havde været der lidt og allerede havde talt med mange, selvom vi ikke kendte et øje, da vi kom, udbrød Klara, ”Jeg elsker det her sted, jeg elsker de mennesker”. Og det indrammer i virkeligheden rigtig godt, hvad vi også oplevede den aften. Nemlig at blive mødt af de mest imødekommende mennesker, vi længe har oplevet. Både med og uden handicap og drags og ikke-drags.

Inden forestillingen startede, var der mulighed for at pifte udseendet op med make-up og glitter i lange baner. Ønskede man vejledning, stod to drags klar til at hjælpe. Med masser af guldglitter, blå øjenskygge og røde læber var vi klar til en magisk aften.

Salen var helt fyldt, og stemningen var i top. Vi var varmet godt op med musik og dans og klar til aftenens to shows.

Kulturlabbet

Det indledende show var med deltagelse af repræsentanter fra Kulturlabbet i Göteborg. Kulturlabbet fungerer som et kreativt værksted for personer med udviklingshandicap, hvor der er muligheder for kunstnerisk udfoldelse, talentudvikling og aktiv deltagelse i den kulturelle sfære. Deltagerne arbejder med en bred vifte af kunstformer, herunder tekstil, mode, film, maleri og skulptur.

Gruppen optrådte med egne tøjkreationer, som var vildt flotte og fantasifulde.

Klar til fest.

Finale med Drag Syndrom, Kulturlabben og publikum på scenen.

Drag Syndrome

Næste show var Drag Syndrome. De er en kunstnergruppe fra London, grundlagt i 2018. Alle artister har Downs syndrom. De optræder professionelt som drags og har optrådt mange steder i verden. Hver kunstner har skabt sin egen unikke drag-personlighed.

Gruppen ønsker at støtte kampen mod fordomme, fremhæve talent og give personer med Downs syndrom mulighed for at udtrykke sig kunstnerisk.

Aftenen bød på energiske optrædener fra Justin Bond, Lady Mercury, Nikita Gold og Davina Starr. Stemningen var høj, med både fælles- og soloindslag samt imponerende garderobeskift – energien forblev i top hele tiden.

Der blev fremført fremragende mimenumre til bl.a. Elton John, System Of A Down og Diana Ross.

Klara stod helt tæt på scenen og var meget optaget og levede sig ind i showet. Det var tydeligt, at hun i den grad spejlede sig. Og hun var bestemt ikke den eneste.

Kunstnere fra Kulturlabbet i Göteborg.

Drag Syndrome

Pludselig var Klara væk fra sit spot. Kort efter stod hun på scenen. Aftenens drag-værter inviterede publikum med handicap på scenen til finalen med Drag Syndrome og Kulturlabbet. Det var helt bestemt et højdepunkt for Klara.

Efter showet var vi helt høje af den fantastiske oplevelse. Vi snakkede om de dygtige artister og var begge meget imponerede over dem. Sikke en aften.

Valg i Danmark

Easy Read

I Danmark bestemmer **borgerne**, hvem der skal lede landet, regionerne og kommunerne. Det gør man ved at stemme til valg.

Folketingsvalg

- Her vælger man, hvem der skal sidde i Folketinget.
- Folketinget laver landets love.
- Der er folketingsvalg mindst hver 4. år.

Kommunalvalg

- Her stemmer man på, hvem der skal styre kommunen.
- Kommunen tager sig af fx skoler, ældrepleje og veje.
- Der er valg hvert 4. år.

Hvordan stemmer man?

1. Du får et valgkort med posten.
2. Du går hen til dit valgsted på valgdagen.
3. Du får en stemmeseddel.
4. Du går ind i en stemmeboks og sætter ét kryds.
5. Du lægger sedlen i valgurnen.

Hvad betyder stemmen?

Den bestemmer, hvilke politikere der får magt. Din stemme er med til at bestemme, hvordan Danmark skal styres.

Min rejse til EDSA-årsmødet på Malta – en oplevelse fyldt med fællesskab, håb og styrke

Af Katja Christensen

I midten af oktober havde jeg den store glæde at rejse til den smukke ø Malta sammen med vores dygtige formand i Landsforeningen Downs Syndrom, Line Natascha Larsen, for at deltage i European Down Syndrome Association's årlige møde. Sammen repræsenterede vi Danmark og fik en uforglemmelig weekend, hvor fællesskab, inspiration og samarbejde på tværs af landegrænser virkelig stod i centrum.

Det var særligt spændende at møde repræsentanter fra så mange forskellige lande og høre, hvordan de arbejder med inklusion, selvbestemmelse og støtte til mennesker med Downs syndrom i deres hjemlande. At udveksle erfaringer viste mig, hvor mange forskellige veje der findes til det samme mål, og hvor meget vi kan lære af hinanden.

Fra første dag mærkede jeg den stærke energi, der binder os sammen på tværs af Europas lande- og kulturforskelle. Her sidder vi alle med en fælles mission: At sikre mennesker med Downs syndrom rettigheder, muligheden for selvbestemmelse, inklusion og en god livskvalitet.

En af de stærkeste oplevelser for mig var at høre om et projekt fra Ukraine, som virkelig satte tingene i perspektiv. De fortalte om deres 'Recovery Camps' – særlige lejre, hvor familier, der lever midt i krigens usikkerhed, får mulighed for at trække vejret, få støtte og finde håb. At mærke den kampgejst og det mod, familierne udstråler, gjorde stort indtryk på mig. Det er rørende, men også inspirerende at se, hvordan fællesskabet og den internationale støtte bliver en vigtig ressource i svære tider.

På mødet blev der også delt meget ny viden om bl.a. forskning, inkluderende undervisning og støtte til, at flere med Downs syndrom kan få plads på arbejdsmarkedet. Professor Jacqueline London fra Paris gav os en spændende opdatering om den nyeste forskning, som understreger, hvor vigtigt det er, at forskning og praksis arbejder tæt sammen, så de mennesker, det handler om, får de bedste muligheder for at trives.

Udover de faglige oplæg fik jeg også en helt særlig oplevelse, da vi sammen med en gruppe unge med Downs fra Malta blev vist rundt i Vallettas historiske gader. Det var imponerende at se den entusiasme og selvtillid, de unge udviste, når de fortalte om byens historie og seværdigheder. Det er netop den form for 'self-advocacy' – hvor mennesker med Downs syndrom lærer at stå op for sig selv og sine rettigheder – som vi skal styrke endnu mere i Danmark.

Årsmødet blev afsluttet med et nordisk netværksmøde, hvor vi sammen med foreninger fra Sverige, Norge og Island drøftede, hvordan vi kan fortsætte samarbejdet om nye fælles projekter for inklusion og livskvalitet. Det nordiske samarbejde betyder meget for os, fordi det giver både styrke, fællesskab og gode idéer, der kan bruges hos os alle.

Jeg rejser hjem fra Malta med følelser af taknemmelighed, inspiration og en stærkere tro på, at vi sammen kan gøre en forskel. At mødes og samarbejde på tværs af lande styrker os alle – både i Danmark og Europa – i arbejdet for et mere åbent og inkluderende samfund for mennesker med Downs syndrom.

Tak, fordi I læser med – og fordi vi sammen er med til at løfte hinanden og skabe bedre livskvalitet for alle i vores fællesskab.

Down
Malta

Camp på Givskud Hostel den 12.-14. september 2025

Af Charlotte Nielsen, mor til Christoffer

Tak for en skøn weekend med gode aktiviteter, dejligt samvær, skønne unge mennesker, som forstår at hygge sig og feste, samt engagerede medhjælpere.

Det er nu andet år, min søn Christoffer på 20 år deltager i Down Syndrom Camp på Givskud Hostel. Jeg er med som pårørende, da Christoffer har brug for noget støtte og ikke er vant til at sove ude/alene.

Det var skønt at se, at Christoffer i år var mere med på konceptet, ift. hvad en camp indebærer. Jeg tror specielt, at han så frem til festen lørdag aften og ikke mindst musikken.

Han var i hvert fald at finde lige foran bandet, som spillede god musik. Han kunne også huske flere af dem, som havde deltaget sidste år.

Jeg syntes, programmet var godt. En god kombination af/vekslen mellem fastlagte aktiviteter og tid til afslapning, hvor Christoffer kunne trække sig lidt og lade op til mere aktivitet og samvær.

Men også dejligt at se hvordan en flok af dem mødtes til en superliga kamp i tv-rummet, og det samvær og smådrillerier de havde i den anledning.

Som pårørende synes jeg, at det er dejligt at se Christoffer være sammen med ligesindede/andre med Down syndrom.

Det giver en vis form for forudsigelighed. Som pårørende er det dejligt at se alle de unge mennesker, snakke med dem og se, hvor både ens og forskellige de er.

Det er forskelligheder ift. funktionsniveau, og det kan fint rummes.

For mig er det også rart at snakke med de få andre pårørende, som var med, og udveksle tanker og erfaringer ift. STU, aflastning, bosted og aktivitetstilbud, og faktisk var mange "champs" glade for at fortælle om, hvad de laver i hverdagen, og hvordan de bor.

Så alt i alt en god weekend, som klart kan anbefales.

CAMP

HOKA
BILER
Karsten Sørensen

LØVEPARKEN
50
ZOOTOPIA

BOSS

information

Kontaktforældrekursus

Af Helle Bülow Hansen

Søndag d. 9/11 drog min mand (Peter) og jeg mod Fyn, for at deltage i LDS' kontaktforældrekursus. Det var en rigtig dejlig og inspirerende dag fyldt med ny viden om DS, rollen som kontaktforælder og samtaletræning.

Derudover var det meget berigende at møde andre forældre til børn med Downs syndrom. Der var et stort aldersmæssigt spænd mellem vores børn – fra 4 år til 32 år. Vores egen søn med DS er 25 år. Den store aldersspredning gjorde samtalerne ekstra værdifulde og interessante, da der er stor forskel på den måde, vi er blevet mødt på, og hjulpet som forældre og familie. En stor forskel er indførelsen af nakkefoldsscanning i 2004 og kommunalreformen i 2007.

Vi fik viden og indsigt i vores rolle som kontaktforældre. Både til vordende og nye forældre – og ikke mindst forskellen på disse to opgaver. Vi trænede samtaleteknikker i forhold til at møde forældrene der, hvor de er, ud fra det de havde brug for. Vi skal ikke være terapeuter, men en mere erfaren medforælder, som stiller sin viden, nærvær og erfaringer til rådighed. Vi må ikke udtrykke personlige holdninger fx i forhold til for eller imod afbrydelse af graviditet, men skal repræsentere LDS. Vi skal være neutrale og udvise respekt overfor det enkelte forældrepars beslutning.

Det var meget nærværende og ærlige samtaler, vi fik i gruppen, og det åbnede op for både sårbarhed og glæde. For mit eget vedkommende var det godt at blive taget tilbage til den første tid. Spørgsmål som fx "husk tilbage til, da du fik beskeden om, at dit barn har DS". "Hvad var hjælpsomt", "hvad kunne du ønske at have fået hjælp til"

Fortsættes side 23

bragte mig tilbage til den første tid. Det var både dejligt, rørende og sårbart at sanse ind i den tid igen – nu 25 år efter. Og for mit vedkommende er det vigtigt for at kunne sætte sig i de nye forældres sted at huske tilbage, for nu ser livet og bekymringerne anderledes ud.

Som kontaktforælder kan man også vælge at være kontaktperson til hospitalerne. Her er opgaven at kontakte hospitaler og fortælle, at vi er til rådighed for nye forældre, og aflevere forældrematerialer, som de kan udlevere. LDS har lavet en flot og indbydende kasse med div. pjecer, en ny bog om DS, lidt legetøj m.m.

Det er fantastisk, at LDS er så aktiv og progressiv ift. at videreformidle ny viden til sundhedssektoren. Ikke mindst i denne tid hvor der mest af alt tales om udfordringerne ved DS, og hvor sundhedssektoren ser det som et succeskriterie, at der er så få nyfødte med DS. Det smerter mit hjerte, at beslutninger bliver taget på et ikke oplyst grundlag, hvor vi netop mangler alle de fortællinger, LDS og vi medforældre kan bringe i spil. Med LDS' og kontaktforældre/personers indsats med at bringe vores viden og erfaringer i spil bliver det muligt at træffe valg på et mere oplyst grundlag.

Jeg glæder mig til at komme i gang med opgaven som kontaktforælder/person, og det første, jeg vil gøre, er at kontakte et hospital og tage ud og aflevere nogle af de flotte forældrekasser, LDS har lavet.

"It takes a village to raise a child"

Det gamle afrikanske ordsprog påpeger, at det at opdrage et barn er et kollektivt ansvar, som kræver støtte og involvering fra et helt fællesskab – ikke kun forældrene. Og for mange forældre føles det nok også sådan.

Men når man har et barn, der har brug for ekstra støtte og mere hjælp, bliver ordsprogets betydning endnu tydeligere. Hverdagen kræver lidt mere – og det er netop her bedsteforældre, søskende og nære pårørende spiller en helt særlig rolle i familien i forhold til at støtte barnet med at vokse, udvikle sig og trives.

Hos Landsforeningen Downs Syndrom vil vi gerne styrke det netværk, der omgiver vores familier. Derfor tilbyder vi et Bedsteforældre, Søskende 18+ og Nære Pårørende-medlemskab – et fællesskab for alle, der står barnet eller den unge med Downs syndrom nær.

Det kan være bedsteforældre, voksne søskende over 18 år, tanter, onkler, fætre, kusiner, aflastningsfamilier – eller nære venner, der støtter i hverdagen.

I starten af 2026 inviterer vi derfor til to kurser, hvor fællesskab, erfaringsudveksling og ny inspiration er i centrum:

- **31. januar på Sjælland**
- **28. februar i Jylland**

Her kan deltagerne møde andre i samme situation, dele oplevelser og få nye redskaber til at støtte både sig selv og deres familiemedlem med Downs syndrom.

Mere information om tid og sted følger snarest – og tilmeldingen åbner i løbet af november.

Læs mere om medlemskabet og vores kommende arrangementer på www.down.dk

Sommer, sol og glade minder

Af Tina Kildegaard Hansen

Traditionen tro indtog Downs Fyn Hasmark-kolonien den sidste weekend i august.

32 glade børn, forældre og søskende fordelt på weekenden mødte op til en weekend fyldt med gensynsglæde og spændning på, hvad der mon kommer til og ske i år på kolonien. I år var der hyret en ballonklovn til stor underholdning for både store og små.

Kolonien skaber nogle af de bedste minder, som der snakkes om lang tid efter.

Stor gensynsglæde og nye bekendtskaber opstår. Et sted hvor vi alle er på lige fod og kan dele erfaringer.

Søskende møder andre søskende, der oplever de samme ting. Et fællesskab der er alt værd og giver så meget til os alle.

Vi glæder os allerede til næste års koloni, som finder sted d. 28.-30. august.

AKTIVITETSKALENDER

Jan./febr.	Bedsteforældrekursus
14. februar	Valentinsfest på Sjælland
21. marts	Verdens Downs Syndrom Dag
21. marts	Champions kokkeskole
11. april	Generalforsamling
11.-12. april	Forældrekursus
25. april	Bondegårdstur med Downs Foreningen Hovedstaden
Maj	Championsevent i Syddanmark
5. juni	Picnic med Downs Nordsjælland
28.-30. august	Hasmark-koloni med Downs Syndrom Fyn
29. november	Downs Fyn julefrokost

Programmet er ikke komplet, og nye aktiviteter publiceres løbende.

@downssyndrom-landsforeningen

MEDLEMSKABER

FAMILIE

Med et medlemskab får du mulighed for at deltage i alle aktiviteter arrangeret af Landsforeningen, et medlemsblad i postkassen fire gange årligt, en kalender med information og billeder og adgang til vores lukkede forum for familier på Facebook.

300 kr.
om året

CHAMPION

Hvis du er en voksen med Downs syndrom over 18 år, er Champions stedet for dig! Du får din egen lukkede Facebook-gruppe, flere arrangementer om året over hele landet og vores medlemsblade.

150 kr.
om året

STØTTE

Ønsker du at støtte foreningen? Så er et støttemedlemskab måske noget for dig! Du får vores medlemsblad fire gange åligt.

250 kr.
om året

Bedsteforældre og pårørende

Du kan som bedsteforælder eller pårørende blive tilknyttet med et specielt medlemskab, hvor du får medlemsbladet i postkassen fire gange årligt, en kalender med information og billeder og et specialkursus kun for dig!

250 kr.
om året

Vil du være medlem? Besøg vores hjemmeside på www.down.dk