

Alle har ret til et fedt højskoleophold



Djurslands Folkehøjskole
www.djfh.dk

Velkommen

Der er mange gode grunde til at tage på højskole.
Nogle af dem er

Oplevelser

Venskaber

Personlig udvikling

Fællesskab

Fordybelse



**„Alle har ret til et
fedt højskoleophold
- også mennesker med
udviklingshandicap“**

Heidi, Forstander

Du kan vælge korte eller lange højskoleforløb. Det korteste er skolens 4-ugers sommerophold. Men du kan også vælge ophold på 3 måneder, et halvt år, ét år eller flere skoleår, hvis det er det, der passer til dig.

På højskolen bliver du en del af vores fællesskab, uanset hvor du er i livet. Vi har fokus på dine ressourcer, vi motiverer dig til udvikling, faglig fordybelse og giver masser af oplevelser.

Er du ung og fyldt 18 år, kan et højskoleophold være en god forberedelse til voksenlivet, og det kan samtidig være en del af din ungdomsuddannelse. Du lærer og udvikler dig i et inspirerende ungdomsmiljø, hvor du sammen med andre unge skridt for skridt bliver mere selvstændig.

Hvis du allerede har noget livserfaring, kan du tage på højskole for at få et frirum fra hverdagen, for at få nye oplevelser og for at få ny inspiration blandt ligesindede.

Ring eller skriv, hvis du vil vide mere. Jeg giver også altid en kop kaffe og en rundvisning efter aftale.

Med venlig hilsen

Heidi Vølcker, Forstander
Mail: post@djfh.dk · Tlf.: 87 52 91 20

Hvorfor højskole?

Hvad er en højskole?

En højskole er et sted, hvor du bor og har undervisning. Fagene vælger du ud fra, hvad der interesserer dig. Der er ingen eksamen. På en højskole deler du hverdagen og weekenden med andre elever, og du får nye personlige, sociale og faglige perspektiver.

På højskole handler det om at finde det, du er god til. Det handler også om fællesskaber, gode oplevelser og om at få venskaber til at fungere. Hver morgen begynder med morgensamling i salen, hvor vi synger sammen og taler om et aktuelt emne. Derefter er der morgenvandring, hvor vi går en halv time på skolens område.

Undervisningen

På højskolen har du undervisning i mindst 21 timer om ugen. På forårs- og efterårsholdene vælger du ét af vores 3 linjefag: Idræt & Friluftsliv, Kunst eller Musik. Du har dit linjefag to dage om ugen. De tre andre hverdage kan du vælge blandt de mange andre fag, der undervises i. Blandt andet kan du vælge skolens Dans & Teateruddannelse.

I faget Højskoleliv har alle på hele skolen undervisning sammen. Det kan være, det handler om sang, bevægelse eller det kan være et aktuelt emne. Det kan også handle om politik, demokrati eller om, hvordan vi opfører os overfor hinanden, når vi er kærester.

Højskolefællesskabet

Aktiviteterne udenfor undervisningstiden er mindst lige så vigtige! Du er en del af et fællesskab, hvor vi hjælper hinanden og tager ansvar. Vi er sammen om oplevelserne, når vi spiller, er på tur eller hygger os. Der er altid personale på skolen hver dag fra kl. 7:00 til 22:30. Om natten er der en sovende nattevagt, så hjælpen er aldrig langt væk.



Dagens gang

- 8.00 Morgenmad
- 8.30 Morgensamling og morgenvandring
- 9.30 Formiddagspause
- 10.00 Undervisning
- 12.00 Middagsmad
- 13.00 Undervisning
- 15.00 Eftermiddagskaffe
- 15.30 Valgfag/Fællesaktiviteter
- 18.00 Aftensmad
- 19.30 Valgfag/Fællesaktiviteter
- Aftenkaffe og hygge

Ung og STU

Forberedelse til STU

Hvis du er over 18 og gerne vil være mere moden før du påbegynder din STU, er et højskoleophold ideelt. Her tages de første skridt mod selvstændighed, og undervisningen åbner for at finde og udforske nye interesser. Højskolen giver støttende fællesskab og fleksibilitet, så du bliver forberedt til at tage STU.

STU på højskole

Den tætte relation, der opstår på en højskole, giver dig ro og tryghed, hvilket er afgørende for at udvikle personlige og sociale kompetencer. Den daglige interaktion uden behov for daglige skift og transport mellem skole og hjem skaber trygge rammer for udvikling. Du bliver set med alle dine styrker og udfordringer i et sammenhængende hverdagsliv. Der lægges også vægt på at udvikle en forståelse for ADL, skærmtid og sociale relationer, hvilket bliver en naturlig del af din dagligdag på højskolen.

Efter STU på højskole

Ungdomslivet fortsætter også efter endt STU. Uanset om du har taget STU på højskolen eller et andet uddannelsessted, tilbyder højskolen fortsat et meningsfyldt miljø for udvikling. Uanset STU-status giver højskolen støtte og muligheder for at udforske og forfine evner og interesser, og den forbliver en berigende del af personlig udvikling.

Unggruppen

Aktiviteterne med unggruppen handler bl.a. om daglige gøremål, der styrker din selvstændighed. På højskolen støtter vi dig fx i at følge et skema, lave mad (tilbud), gøre rent på værelset og overholde aftaler med venner eller personale.

Tid til forandring?

Ny inspiration

Trænger du til, at der sker noget nyt? Måske har du boet mange år i det samme bofællesskab eller egen lejlighed, eller du har været mange år på det samme aktivitetscenter. Så kan det være rart at komme lidt væk og få ny inspiration og møde nye mennesker. På højskolen får du masser af oplevelser, du kan tage med dig hjem – både fra undervisningen og højskolefællesskabet. Måske opdager du nye talenter og interesser, som du er god til?

Venskaber

På Djurslands Folkehøjskole er vi meget ens – og alligevel meget forskellige. Du vil møde elever med forskellige udviklingshandicap, fysiske evner, og der er også både unge og mere livserfarne elever. Der hvor vi er ens, er i vores lyst til at prøve noget nyt og lære mere om livet! Derfor vil du helt sikkert kunne finde nye fællesskaber og venskaber, uanset om du er 22 eller 65 år, er svært gående eller kan løbe en maraton. Mangfoldighed er vigtigt, og vi tror på man vokser mest, når man er sammen med mennesker, der ikke altid ligner en selv. Det mener vi, er én af vores styrker her på højskolen.

Uanset alder...

...så er du velkommen på højskolen. Vores elever spænder fra 17 ½ år til 60+ år og det er altid muligt at finde venner i flokken. Vores erfaring er, at vi uanset alder inspirerer hinanden og kan være sammen om at dyrke vores interesser.



Linjefag: Idræt & Friluftsliv



Er du til idræt og udeliv?

I linjefaget Idræt & Friluftsliv dyrker vi en masse idræt og laver aktiviteter udenfor alt efter hvad vejret er til. Af frilftsaktiviteter tager vi ud i naturen på cykelture eller vandreture, og vi nyder at bruge bålhytten til at lave bålmad. Vi dyrker kropsbevidstheden og har fokus på træning, udfordringer og oplevelser. Det kan eksempelvis være høvdingebold, fodbold eller hockey. Vi har det sjovt imens, så tiden flyver afsted, mens vi får en masse motion.

Hvad skal vi lave?

I forårssemestret begynder vi med en del idræt og træning indenfor. Når vejret udenfor bliver lunere, bruger vi vores bålhytte og shelters til fede frilftsaktiviteter samt nyder foråret med vandreture, cykelture og udendørs idræt

I efterårssemestret starter vi med at være i naturen, bålhytten og lave forskellige frilftsaktiviteter udenfor. Og når vejret bliver koldere, dyrker vi en masse sjov idræt indenfor.

Studieture

I forårssemestret tager vi på en Tour på cykel et sted i Danmark. Tidligere har vi bl.a. cyklet Samsø rundt og cyklet fra højskolen til Himmelbjerget. Det er en populær tur, hvor vi får rørt os en masse og får en masse nye frilftsoplevelser.

I efterårssemestret tager vi på studietur til Landal Greenparks i Rønbjerg ved Limfjorden, hvor vi skal dyrke en masse idræt. Vi skal bl.a. spille fodbold, badminton, minigolf og bowling, og vi skal svømme og på vandreture. Det er en tur, hvor idræt, fællesskab og de gode oplevelser er i fokus.



Se video fra Idræt & Friluftsliv her

Linjefag Musik

Elsker du musik og sang?

I linjefaget musik dyrker vi sammenspil, rytmelære og alt derimellem. Vores fornemmeste opgave er at skabe glæden ved at spille sammen og få alle til at føle sig som de stjerner, de er.

Vi skriver også vores egne sange og bruger på den måde musikken og sang/rap til at udtrykke os.

Kan du allerede spille på et instrument eller er glad for at synge? Så er linjefaget noget for dig. Men der er også masser af plads til dig, som ikke har spillet musik tidligere. Vi har mange forskellige instrumenter, og du får mulighed for at spille med på et niveau, der passer dig. Alle har mulighed for at være med, hvis bare man har lyst.

Vores egne koncerter

Hvert semester skaber vi muligheder for at optræde for andre. Det kan bl.a. være Sølund Musik Festival i forårssemesteret og Aarhus Festuge i efterårssemesteret. Vi kan også finde på at spille på gaden for at mærke den tætte kontakt til publikum.

Studieture

Vi tager på studietur for at få ny inspiration fra musikkens verden. På studieturen kan du fx møde andre musikere og høre om deres arbejde med musik. Vi opsøger steder, hvor musikken er i centrum, og hvor folk brænder lige så meget for det, som vi selv gør. Og ingen studietur uden at komme forbi en koncert eller to. Derudover ryster studieturen os sammen som musikhold. Det kan noget helt særligt at tage af sted i flok med mennesker, man deler interesse med.



Se video fra Musik her



Linjefag: Kunst



Vi skaber

I linjefaget Kunst er du med til at være kreativ og skabe kunst. Vi eksperimenterer med forskellige materialer, udtryksformer, tilgange og forudsætninger. Vi sætter rammerne, og du er velkommen til at bryde dem med din fortælling og din kunstneriske tilgang. Vi skaber eksempelvis tryk, akvareller, keramik, collager, og glaskunst. Mange af de ting du laver, får du selvfølgelig med hjem.

Kunsten ser vi som et sprog, hvor alle der har noget på hjerte, har mulighed for at blive både set og hørt. Kunst kan få nogle af de frustrationer ud, som kan være svære at håndtere. Kunst er med til at binde os sammen. Vi bruger kunst som fundament for samtale, undren og diskussion.

Hvad skal vi lave?

På forårssemestret producerer vi bl.a. kunstværker til en udstilling. Som elev er du med til at bestemme temaet, titlen, stedet og plakaten for udstillingen samt at lave den fysiske opstilling.

På efterårssemestret udarbejder vi bl.a. værker til det traditionsrige julemarked på højskolen. Der sker noget ret magisk i det øjeblik, hvor folk udefra rent faktisk bruger ægte penge på de kunstværker, vi selv har skabt.

Studieture

På både forårs- og efterårssemestret tager vi på fede studieture for at fylde vores mentale rygsække med inspiration fra andre kunstnere, fra bygninger eller seværdigheder. Vi dykker ned i både kunsthistorien og samtidskunsten. På studietur styrkes kunstholdets sammenhold og fællesskabsfølelse. Vi snakker om alt imellem himmel og jord, og vi elsker at tage på eventyr sammen som kunsthold.



**Se video fra
Kunst her**

Dans & Teateruddannelsen

Dans & Teateruddannelsen er for dig, der elsker dans og teater. Som elev hos os rykker du dig personligt, kunstnerisk og socialt, når du går på uddannelsen. Vores undervisning er hensynstagende, og udover dans- og teaterundervisning, lærer vi dig bl.a. at tage ansvar for din udvikling.

Dans

Vi laver vores egne koreografier med kropsbevidsthed, smidighed og frie bevægelser. Som elev er du med til at bestemme bevægelserne og hvordan vi udtrykker os igennem dans.

Teater

Vi øver på kropssprog, replikker, følelsesudtryk og improvisation i både korte scener og forestillinger. Vi arbejder med, hvordan vi udtrykker forskellige følelser ved hjælp af kroppen, mimik og stemmeføring.

Studietur og forestillinger

Hvert andet år rejser holdet til London for bl.a. at besøge vores venner i Mind the Gap, en institution for udøvende scenekunstnere med et udviklingshandicap.

Hvert år opsætter holdet en forestilling, hvor eleverne får mulighed for at vise alt, hvad de har lært på en scene, om så det er i London, foran elever og pårørende eller for et større publikum.

I mange år har skolens elever medvirket i større egnesspilsforestillinger med fokus på inklusion, hvor eleverne har samarbejdet med professionelle, amatørskuespillere, sangere og dansere fra lokalområdet. De største forestillinger har været Ønskeøen i 2024, Dragefuglens Slot i 2021, Tågen i Bakkerne i 2018 og Myten om Stenene i 2016.



**Se video fra
Dans & Teater her**



Valgfag



Udover dit linjefag skal du vælge nogle andre fag ud fra en bred palette af valgfag. Det er op til dig selv, om du derudover også ønsker aftenfag. Fagene kan variere fra semester til semester.

- **Mad og have**
Dyrk grøntsager og lav spændende mad
- **Kunsthåndværk**
Vær kreativ med tryk, papir og keramik
- **Mærk naturen**
Frisk luft og naturoplevelser for alle
- **Kreativ med iPad**
Fotografer, lav video og meget mere
- **Ungeundervisning**
- **Upcycling / Byggefag**
- **Pedelfag**
- **Kor og stemmetræning**
- **Bo-undervisning**
- **Kropsbevidsthed og fysisk træning**
- **Madlavning**
- **Højskoleliv**
- **Musik og Bevægelse**
På eventyr med lyddetektiverne og bevægelsesagenterne



Studietur til udlandet

Én årlig udlandstur

Mindst én gang årligt tilbyder vi vores elever at komme med på studietur til udlandet. Turene er tidligere gået til Kreta eller Tenerife. Vi elsker at rejse sammen og oplever ofte, at nye relationer blandt eleverne dannes samtidig med, at vi kommer hjem med lommen fuld af nye og anderledes oplevelser.

Rejs og lær

Om dagen udforsker vi kulturen, historien og naturen. Vi får rørt os en masse på vandreture både i naturen, men også når vi skal rundt til seværdigheder. Det kan også være, at rejsen har et særligt fokus på bevægelse med faciliteter, der gør det nemt at dyrke forskellige idrætsgrene.

Nærvær og hygge

På turen får du masser af hygge, nærvær og fællesskab. I fritiden og om aftenen er der mulighed for at bade, snorkle, udforske det nationale køkken og danse og meget mere. Lærer- og støttepersonalet, der tager med, sørger for at alle får en god oplevelse på turen.

Vil du med os næste gang?

Kontakt os, hvis du vil vide mere om vores næste studietur til udlandet.



Forårssemestret



Højdepunkter

På disse to sider beskriver vi nogle af de aktiviteter, vi glæder os til hvert år, og hvor alle på højskolen sammen skaber gode oplevelser på tværs af fag.

G1. Elevtræf

Vi bruger en skøn forårsdag på at være sammen med tidligere højskoleelever. Det er en dag, hvor både nye og tidligere elever har det sjovt. Mange af vores elever kommer med jævne mellemrum tilbage som elever på højskolen. Derfor kender eleverne typisk hinanden på kryds og tværs. Det er et fællesskab, vi elsker at støtte op om. Vi nyder dagen med aktiviteter og lækker mad, inden vi fester om aftenen.

Sølund Musik Festival

Hver juni måned tager vi én dag til Sølund Musikfestival, hvor vores musikhold har æren af at optræde på brugerscenen. Vi står nede på dansegulvet og hepper, mens de skaber musikmagi. Resten af dagen går med afslapning og koncert, hvor vi lytter til en række fantastiske bands, der optræder på festivalen. En musik sommeroplevelse, du ikke må gå glip af.



X Factor fest 2 gange årligt

Elsker du at vise dit talent frem og stå på en scene, kan du glæde dig til vores X Factor fest, som vi afholder to gange årligt. Forberedelserne begynder ugen inden, hvor du kan komme til audition, hvis du har en sang, du vil optræde med. Vi bruger dagene op til festen til at pynte op, bygge scene og øve vores sange. Det hele ender med et brag af en fest, du sent vil glemme.

Efterårssemestret

Studietur til udlandet

Vi oplever stor interesse fra vores elever om at komme ud at rejse. Det er en ekstra øvelse i selvstændighed, og rejsen udvider vores kulturelle horisont. Samtidig får vi nye oplevelser sammen og dyrker nærværet med hinanden. Derfor tager vi på en studietur til udlandet, men også for at mærke, hvad H. C. Andersen mente med "At rejse er at leve".

Læs mere om studieturen på side 11.

Ønsker du ikke at komme med til udlandet, er der temauge hjemme på højskolen. De er forskelligt, hvad vi fordyber os i, men det er altid en fed oplevelse, når vi fordyber os i ét emne i en hel uge.

Juleaktiviteter

Som optakt til den søde juletid går der jul i fagene. Musikholdet begynder at spille julesange. Friluftsliv laver æblemost, snaps, tørrer højskolens egne valnødder og laver urtesalt. Kunst og andre valgfag laver keramik, julepynt, t-shirts, lysestager og juledekorationer.

For at afslutte projekterne i de forskellige fag, afholder vi traditionen tro et stort julemarked, som hundredevis af pårørende og folk udefra gæster. Musikholdet optræder, og vi synger julesange og nyder de lækkerier, som køkkenet har lavet i caféen. Det er en ganske særlig dag.





Sommeruger

Sommer på højskole

Sommer på højskolen er 4 sammenhængende uger med forskellige temaer og nye oplevelser, der venter på dig! Vi forstår vigtigheden af at nyde livet, samtidig med at vi lærer noget nyt. Derfor har vi sammensat et program, der ikke kun omfatter spændende workshops, men også festlige begivenheder og aktiviteter, der får sommeren til at føles som en uendelig fest. Rækkefølgen af følgende temaer kan variere.



Sport, spis og dans

Vi sætter fokus på boldspil, bevægelse og kroppen. Her har du mulighed for at udfordre dig selv i forskellige retninger. Er du klar til at konkurrere i boldspil, mestre madlavning over bål eller udtrykke dig gennem dans?

4 ugers sommer!

Højskole for dig, der har lyst til noget anderledes i ferien. Ud over undervisningen er der morgensamling og en masse aktiviteter. Oplev fællesskabet, hygge og sang rundt om bålet, spil, lege og alt det andet, der hører til livet på en højskole.

Sang, dans og teater

Vi dykker ned i samarbejde og nærvær. Her finder vi forbindelse til os selv og vores kroppe gennem sang, yoga, meditation, dans eller teater. Du får muligheden for at deltage i skabelsen af en lille danse- eller teaterforestilling, som opføres for de andre sommer elever. Ugen handler om at udforske kreativitet og skabe noget sammen.

Sommeruger

Musik og kunsthåndværk

Vi fordyber os i musikkens og kunsthåndværkets vidunderlige verden. Vi arbejder på både store fælles projekter, der styrker fællesskabet, og på personlige kunstværker, som du kan tage med dig hjem som minder om din sommer på Djurslands Folkehøjskole. Ugen handler om kreativitet, selvudtryk og musikalsk udfoldelse og giver dig mulighed for at udforske dit kunstneriske potentiale.

Country og western

Du kan drømme dig væk til en aften omkring bålet på den åbne prærie med lyden af en banjo og duften af hjemmeristet kaffe, mens de fjerne prærieulve huler under stjernerne. Du kan udforske det vilde vesten og dets fascinerende kultur gennem en række uforglemmelige oplevelser. Prøv kræfter med linedance, test din snilde med at bygge en indiansk svedehytte, lær at mestre piskan som en ægte cowboy, eller finpuds dine skydefærdigheder i en spændende konkurrence. .



Søg om optagelse

Sommerugerne bliver hurtigt fyldt.

På hjemmesiden kan du se, hvornår du kan ansøge om optagelse på sommerugerne.

Årets gang

Efterår
Forår
Sommer
Helt år

Aug

Sep

Okt

Nov

Dec

Jan

Feb

Mar

Apr

Maj

Juni

Juli

45 uger

4 uger

12 uger

12 uger

4 uger

17 uger

Dine muligheder

Der er mange muligheder for at få lige præcis det højskoleophold, du har behov for. Du kan tilmelde dig hele skoleåret på 45 uger, tage et efterårs- eller et forårssemester på henholdsvis 18 eller 27 uger, eller du kan vælge 12 tidlige forårsuger eller 15 sene forårsuger inkl. 4 sommeruger. Uanset hvilken længde ophold du vælger, er vores mål at imødekomme dine behov og skabe en meningsfuld uddannelsesoplevelse for dig. Ring til os, hvis du er i tvivl om mulighederne.

Ét eller flere ophold?

Et semester er et afrundet forløb, men der er en del elever, der fortsætter fra et semester til det næste. Det giver dig god tid til at opnå resultater i de fag, du vælger, eller du kan prøve forskellige fag. På et langt ophold er der plads til fordybelse. Vi hjælper dig med at dyrke dine ressourcer, give dig sejre og medgang, samtidig med, at vi udfordrer dig til at udnytte dit potentiale. Du får masser af oplevelser, du kan komme med på studietur og samtidig har du tid til at lære dine nye venner godt at kende.



Søg om optagelse ved at scanne qr-koden eller besøg vores hjemmeside på djfh.dk/tilmelding

Priser og praktisk

Faciliteter

De fleste af vores faciliteter er handicapegnede. Elevværelserne er dobbeltværelser og alle har bad og toilet. Vi har et mindre antal enkeltværelser samt få værelser med plads til kørestole på toilettet.

Støtte

Vi hjælper gerne eleverne med forskellige støttebehov, fx personlig hygiejne eller bestilling af togbilletter. Behov for hjælp i hverdagen skal aftales inden du ansøger.

Mad

Vores køkkenpersonale sørger for, at vi spiser sundt og varieret. Vi prioriterer at lave mad fra bunden og støtter gerne elever med hjælp til sundhedsmæssige behov ligesom vi tager hensyn til allergener.

Priser

Tilmeldingsgebyr	500 kr.
Pris v/minimum 12 uger	1.700 kr. pr. uge
Pris v/STU-ophold	2.500 kr. pr. uge
Sommerophold 4 uger	15.300 kr. for 4 uger
Tillæg for eneværelse	500 kr. pr. uge

Priser er inkl. kost, logi, undervisningsmaterialer, sengelinned, håndklæder og brug af vaskemaskine/tørretumbler. I forbindelse med studieture kan der være egenbetaling.

Vi gør opmærksom på særlige forhold i forbindelse med offentlig forsørgelse som kontanthjælp og uddannelseshjælp. For førtidspensionister gælder ovennævnte priser.



Virtuel rundvisning

Se højskolen online

Du kan komme på en online rundvisning lige nu og få indblik i vores hverdag, linjefagene og højskolens skønne områder.

Se video



Rundvisning

Er du interesseret i en snak og en rundvisning på højskolen, skal du blot kontakte os.

Prøv en højskole

Helt gratis

Har du lyst til at prøve højskolelivet i 4 dage?

To gange årligt afholder vi Prøv en højskole, som er for dig, der overvejer et rigtigt højskoleophold, men gerne vil prøve det af først. Det er helt gratis, hvis du ikke har gået på højskolen før. Du skal bare selv sørge for transporten. Du har mulighed for at tage hjem lørdag formiddag, hvis du synes 4 dage er for meget at begynde med.

Program

Torsdag:	Check-in og undervisning
Fredag:	Undervisning og caféhygge
Lørdag:	Vi hygger og gør klar til X Factor fest om aftenen
Søndag:	Tak for besøget og på gensyn

Bliv afklaret

I løbet af dit besøg er der mulighed for at snakke med os om fagene, højskolen eller dine behov. Vi hjælper dig med at afklare, om det er noget for dig at gå på højskole.



**Vil du deltage?
Scan QR-koden
eller besøg vores
hjemmeside
på djfh.dk/proev**



Personalet på højskolen ser potentialet i os elever. De ser muligheder frem for begrænsninger

Julie, 24 år

Kontakt os

Vil du gerne være elev?

Søg om optagelse på:
www.djfh.dk/tilmelding

Ansøgningsfrist

Såfremt vi har ledige pladser, er der løbende optag.

Besøg os

Vi giver altid en rundvisning og en kop kaffe på højskole efter aftale.

Kalender

Hent den aktuelle kalender på:
www.djfh.dk/kalender

Sociale medier

Følg med i hvad der sker på skolen:

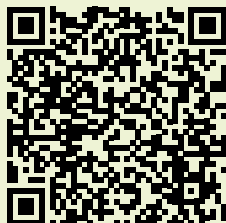


www.facebook.com/djurslandsfolkehojskole



instagram @djurslands_folkehojskole

Kontakt os



Djurslands Folkehøjskole

Drammelstrupvej 15 · Tirstrup · 8400 Ebeltoft
Tlf. 87529120 · www.djfh.dk · post@djfh.dk