

Brygger på en kogebog

Danskundervisning kombineres med viden om sundhed

Beboerhuset på Nørremarken i Vejle danner ramme om et FVU-forløb, der støttes med midler fra Netværkslokomotivet.

Hver onsdag eftermiddag mødes en lille snes etniske kvinder med underviser Hanne Kodahl for at blive klogere på det svære danske sprog, samtidig med at de får en masse viden om sund livsstil. "Undervisningen i dansk tager konsekvent udgangspunkt i sundhedsrelaterede emner som for eksempel den sunde madpakke, de otte kostråd og motion. Undervejs kommer vi ind på en mængde andre sundhedsspørgsmål, for kvinderne er meget videbegærlige," fortæller Hanne Kodahl, der er ansat ved VUC Vejle.

Nørremarkens specialiteter

"Hvad betyder ordet kostråd," spørger en af kvinderne.

Hanne Kodahl forklarer ordets betydning.

"Og når der er otte kostråd, så er det jo fordi vi ikke kun skal spise gulerødder dagen lang. Vi skal huske at spise varieret."

Projektet omfatter også produktion af en lækker kogebog – Nørremarkens specialiteter – med kvindernes egne opskrifter.

"De har opskrifterne inde i hovedet, og nu skal vi så i gang med at få opskrifterne ned på papiret. Vi låner Finlandsparkens store køkken, og går i gang med at måle og veje ingredienserne, så vi til sidst kan skrive opskrifterne ned. Hver opskrift følges af en lille fortælling om den enkelte kvinde. Hvornår kom hun til Danmark – hvordan og hvorfor? Fortællingerne skriver kvinderne selv."

Kogebogen præsenteres sammen med smagsprøver ved en informations-event i foråret, når undervisningen afsluttes. Denne event vil forhåbentlig inspirere endnu flere til at starte på FVU.

Motion og grin

At undervisningen foregår på Nørremarken, hvor kvinderne bor, og ikke i VUC's lokaler nede i byen, er helt bevidst.

"Det er nemt, praktisk og trygt for dem her, og de kan tage deres børn med, hvis de ikke lige har pasningsmuligheder. Udover at de lærer dansk og også har sundhed på skemaet, så skulle undervisningen her gerne betyde, at de får lyst til at dygtiggøre sig endnu mere," fortæller Hanne Kodahl.

Før pausen skal kvinderne dele forskellige ord i stavelser. De fleste klarer opgaven uden problemer.

"Når vi så holder pause, er det ikke noget med bare at sidde og hænge i en stol. Nej, vi laver en gang hurtig pausegymnastik, så pulsen kommer lidt op. Sund livsstil handler jo også om motion. Dét er et hit, og jeg skal lige love for, at der bliver grint godt og grundigt igennem, når vi står der og flagrer med arme og ben i takt til musikken."

Af journalist Sisse Valnert