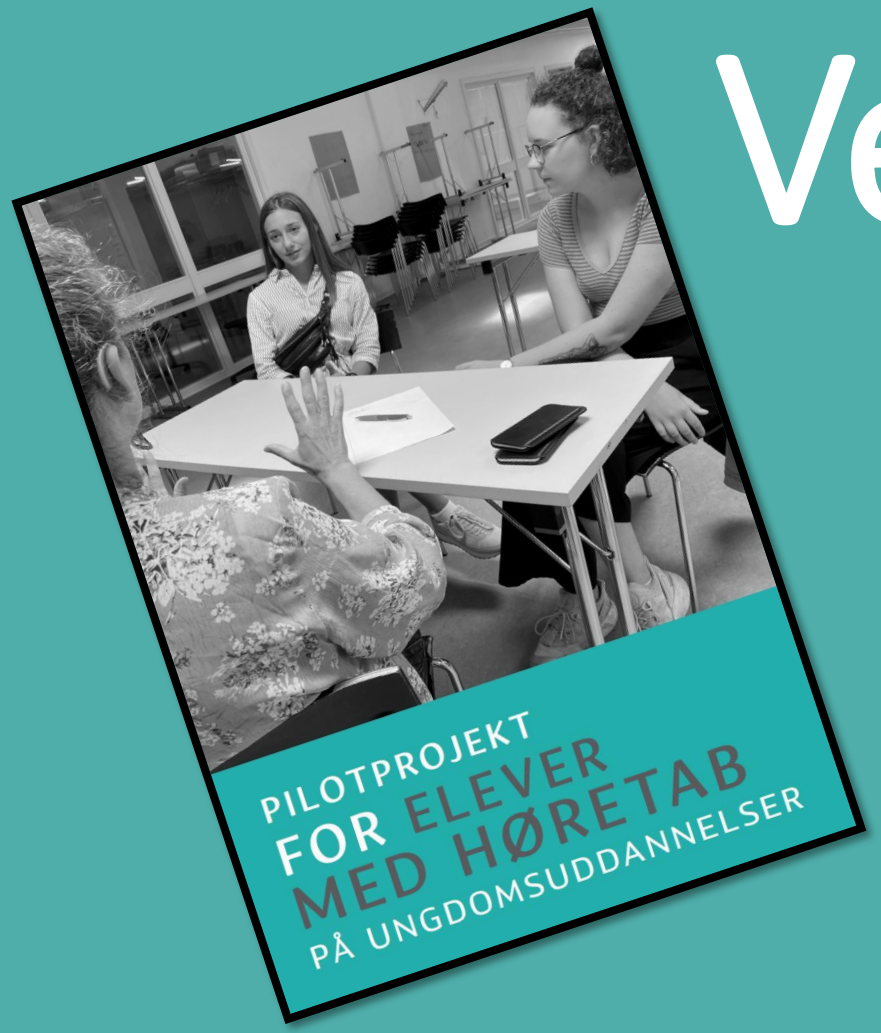


Verdensmester i høretab

Merete Birk Nielsen, Castberggård

16. september 2021

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Rammen i dette praksisoplæg

Oplæg

Høreteknik og tolke

Slutter af med 15 minutters panel

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Holdet bag

Eva Torstein, Hørekonsulent, K&T, Horsens Kommune

Birte Clement; Specialkonsulent, CFK, Herning Kommune

Joan Klindt Høy, Hørekonsulent, IKH, Region Midt

Maria Fly Visbøll, Kommunikationsmedarbejder, Castberggård

Merete Birk, Projektleder, Castberggård

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Michelle

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Velkommen

Verdensmester i høretab

Et projekt for unge med høretab

Ungdomsuddannelse i Region Midt

Gennemførelsesprojekt

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Kunne I høre?

Havde I lyst til at gøre noget ved det?

Gjorde I opmærksom på det?

De unge studerendes virkelighed hver dag ude på uddannelserne

Lyde og støj – kuglepenne, tastaturer, småsnak..

Oplægsholder taler for lavt

Mørke/modlys

Drejelige stole vs. faste stole – vende sig og mundaflæse bagud

Høretekniske hjælpemidler

- Bruger underviseren det?
- Videoer uden tekster og uden høreteknik koblet på?

Sociale dimension

Faglig dimension

Jeg skal kunne selv – jeg har ikke brug for hjælp

Kan jeg bede om hensyn ?

Svært at have ”pondus” nok som ung

Jeg er til besvær

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Film på 2 minutter

Mød nogle af de unge der har
været/er med i projektet

Hør de unges stemme

https://youtu.be/MpVT_hanvGM

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Hvad er det for et projekt?

Formål

- Egen mestring
- Forbedre forholdene ude på uddannelserne for de unge
- Vejlede og rådgive de unge, deres vejledere og lærere

Målsætning

- Gennemføre uddannelsen
- De gjorde alle sammen (OBS sommeren 2022)

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Baggrunden…

Mange års erfaring fortæller os…

Svært for en del af de unge med høretab på uddannelserne

Accept, erkendelse og bevidsthed

Omgivelserne kender ikke behov og hensyn

Mor er ikke med mere – skal selv handle på tingene = øjner chancen for at ”gemme” sig

De unge ”gemmer sig” og ”spiller hørende”

Socialpolitisk Redegørelse 2019:

Hver femte ung med handicap er ikke i gang med eller har ikke gennemført en ungdomsuddannelse som 19-20 årig (mod 1 ud af 20)

30% af unge med handicap sidder fast på kontanthjælp som 19-20 årige (mod 6%)

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

De unge på uddannelsen/i praktikker - hvad er deres udfordringer?

Ikke at høre – bede om at gentage

Socialt – ”det kan jeg fortælle bagefter” – støj/fester, akustik/kantiner…

Jeg er ikke DUM, fordi jeg ikke hører

Behov for øjenkontakt, undertekster, mundaflæsning, tolk, høreteknik, turtagning i klassen….

Grundlæggende følelse af at være forkert – har aldrig mødt en anden ung med høretab

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Målgruppen

De unge selv

Vejlederne

Lærerne/underviserne

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Kernen i projektet

Viden

”Verdensmester i høretab”

- at erhverve sig viden, bevidsthed og accept omkring høretabet
- få handlemuligheder
- MESTRING

Rådgivning og vejledning

til de unge selv og deres vejledere og lærere (målgruppe på tre ben)

Hands-on

Fx spørgeark til vejledere

De unge selv

Hotline

Fx praktikker og mundbind

”Hjælp jeg skal til eksamen”

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Mindset bag

Empowerment, self-avocacy, self-compassion, selc-efficacy

Ung til ung har en STOR betydning

Involvering & inddragelse af de unge

Lytte til de unge

Ung til ung

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Praksis

AUMI UNGEAFTEN #1

- Bliv verdensmester i dit høretab

Tid
Onsdag den 6. november kl. 17:00-19:30

Sted
Th Langs HF og VUC, Hostrupsgade 48-56, 8600 Silkeborg

Program

17:00-17:30	Præsentationsrunde og ryste-sammen aktivitet
17:30-18:00	Lidt om de kommende events; Mestringskursus 1, Ungeevent AUMI - Begyndende erfaringsudveksling
18:00-18:30	Pause: Sandwich & sodavand (inkl. interviews og videooptagelser)
18:30-18:45	Netværksdannelse – hvordan gør vi?
18:45-19:15	Brainstorm: Hvad har I brug for?
19:15-19:30	Afrunding og feedback på aftenen

praktisk
vil være høreteknisk udstyr og tolke.
bliver serveret gratis sandwich, sodavand, kaffe/te og lidt snacks.
r alle dækket jeres transportomkostninger. Hvis I har mulighed for at tage nogen med op at re, må I gerne skrive til mb@cbg.dk, så skriver jeg en fællesmail ud til alle.
vis du kommer, må du gerne give besked til mb@cbg.dk. Du må også bare dukke op på selve agen, hvis du pludselig kan alligevel.

Ansvarlige for arrangementet
Maria Fly Vilsbøll, kommunikationsansvarlig, Castberggård
Merete Birk Nielsen, projektleder, Castberggård

DEN EUROPÆISKE UNION
Den Europæiske Socialfond
Vi investerer i din fremtid

midt regionmidtjylland

Alle unge med imidt
Projektsekretariatet

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

AUMI MESTRINGSKURSUS #1

- Bliv verdensmester i dit høretab

Tid
Lørdag den 1. - søndag den 2. februar 2020

Sted
Castberggård, Østerskovvej 1, Urlev, 8722 Hedensted

Program

Lørdag d. 1. februar

12.00-13.00	Ankomst og Frokost
13.00-14.00	Præsentationsrunde og ryste-sammen aktivitet
14.00-15.00	Kom ud af din komfortzone/fysisk aktivite
15.00-16.00	Pause (tilbud om/mulighed for individuelle snakke)
16.00-18.00	Ung til Ung (3 rollemodeller fortæller deres historier)
18.30 - ?	Middag og fest i cafeen

Søndag d. 2. februar

07.30-08.15	Morgenmad
08.30-10.00	Gruppedrøftelser med dilemmaspørgsmål
10.00-10.30	Kaffepause
10.30-11.50	Oplæg om netværk - betydning, fif og dannelse af grupper
11.50-12.00	Afslutning og på gensyn
12.00-13.00	Frokost

For mere information om kurset, kontakt projektleder Merete Birk på mb@cbg.dk

midt regionmidtjylland

DEN EUROPÆISKE UNION
Den Europæiske Socialfond
Vi investerer i din fremtid

Alle unge med imidt
Projektsekretariatet

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Konkret praksis

Den første aften Michelle kom

- Sikker kommunikation – vi kendte ikke alle de unge selv
- Skrivetolke, teleslynge
- Non-verbale rystesammen-aktiviteter

Mestringskurset

- Igen skrivetolke og teleslynge plus god akustik
- Udenfor i rolig natur – god akustik udenfor – der er det bedst (men ikke støj)
- Mindre grupper

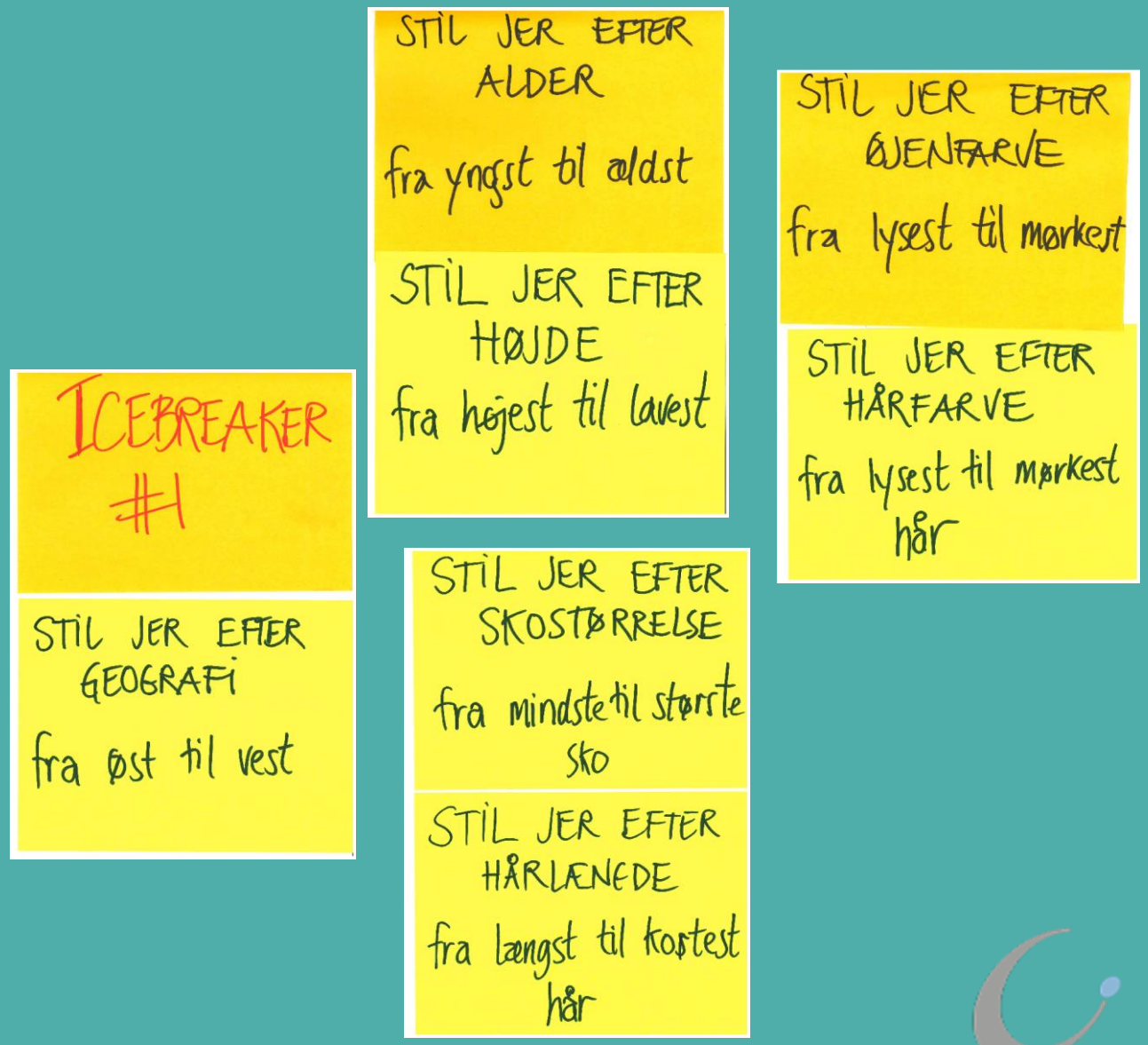
CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Det første møde
Ungeaften i Silkeborg

Vi kendte ikke de unge

Hvordan hører de?

Opgaver der ikke kræver kommunikation…



CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Visualisere udfordringerne – og brug humor

Kan du læse en bog, hvis du sætter din hånd foran siderne?

- Sådan er det at mundaflæse folk der har hånden for munden

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Hvad var det så du ikke fik fat i?

Det ved jeg ikke… jeg hørte det jo ikke

Ordet IKKE

Gentagelsesstrategien

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Erfaringsudveksling

Fortæl om en situation hvor du følte dig særligt udfordret…

Fortæl om dit sociale liv på skolen…

Fortæl om en god oplevelse i din praktik..

Fortæl om noget der overraskede dig i undervisningen…

Fortæl om en konkret episode på skolen – hvad gjorde du, hvad tænkte du, hvad lærte du…

Hvad er en god skole/praktikdag for dig…

Fortæl om dit energiniveau efter endt skole/praktikdag…

Fortæl om hvilken rolle du påtager dig i klassen/på praktikstedet…

Fortæl om et fag der udfordrer dig…

Fortæl om hvor åben du er omkring dit høretab/høreudfordring…

Fortæl om den rolle du helst vil have i klassen/på praktikstedet

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Dilemma 1

Du skal snart i praktik/nyt job. Du overvejer om du skal fortælle om dit høretab/høreudfordringer.

Hvordan vil du tackle situationen?

Vil du fortælle dem om dit høretab/høreudfordring?

Hvorfor/hvorfor ikke? (Hvis ja – hvad, hvornår og hvordan vil du fortælle det?)

Dilemma 2

Du skal snart til eksamen. Eksaminationstiden er p
minutter. Du er ret nervøs for om du kan forstå hvad
er og er i det hele taget ret spændt på hvordan det
tikker på om lydforholdene er i orden for dig.

Hvordan vil du tackle situationen?

Vil du fortælle censor om dit høretab/høreudfordring?

Hvorfor/hvorfor ikke? (Hvis ja – hvad, hvornår og hvordan vil du fortælle det)

Dilemma 3

Du er et rigtig fedt foredrag på skolen, som du virkelig har set frem til i lang tid. Det er en af de helt store personer s du er meget fascineret af der kommer. Du VIL bare med have det HELE med. Men nu svigter teknikken. Mikro står af lige præcis i det øjeblik foredraget starter. D 500 andre forventningsfulde elever i salen. Du fornemmelse af at mikrofonen bare skal tænd du er ikke helt sikker.

Hvordan tackler du situationen?

Hvad, hvornår og hvordan og gør du?

Blev nævnt som noget rigtig godt af de unge selv

Dilemma 4

Du er i gang med en vigtig og spændende debat med din lærer i klassen. Hele klassen følger spændt diskussionen og alle er meget opmærksomme. Undervejs i samtalen fornemmer du, at samtalen udvikler sig og bliver mærkelig. Du får mistanke om, at læreren har spurgt om det modsatte og måske har sagt "ikke", hvilket du sands -is har misset!

Hvordan tackler du situationen?

Hvad, hvornår og hvordan gør du?

Dilemma 6

Dine kammerater hygger sig for vildt. Der er en fed stemning til årets fest. Der er godt gang i den – men musikken er for høj og lyset er nærmest slukket. Du kan simpelthen ikke være med – men vil så gerne!

Hvordan tackler du situationen?

Hvad, hvornår og hvordan gør du?

Dilemma 5

Din vennekreds på skolen har for vane at placere dig et rigtig dumt sted i pauserne. Du tænker, hvis du bare kunne få dem til at rykke 20 meter længere ned ad gangen, vil du fint kunne være med, da alt bare spiller meget bedre i det område lyd- og lysmæssigt for dig!

Hvordan tackler du situationen?

Hvad, hvornår og hvordan gør du?

Dilemma 7

Du har et godt øje til en på skolen. Der er fest og I falder i en god snak med hinanden. Der er en god kemi og I går godt i spænd med hinanden. Men du kan simpelthen ikke høre og mundaflæse, fordi der er for meget støj, musik, snak og for lidt lys.

Hvordan tackler du situationen?

Hvad, hvornår og hvordan gør du?

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Rødt / grønt kort

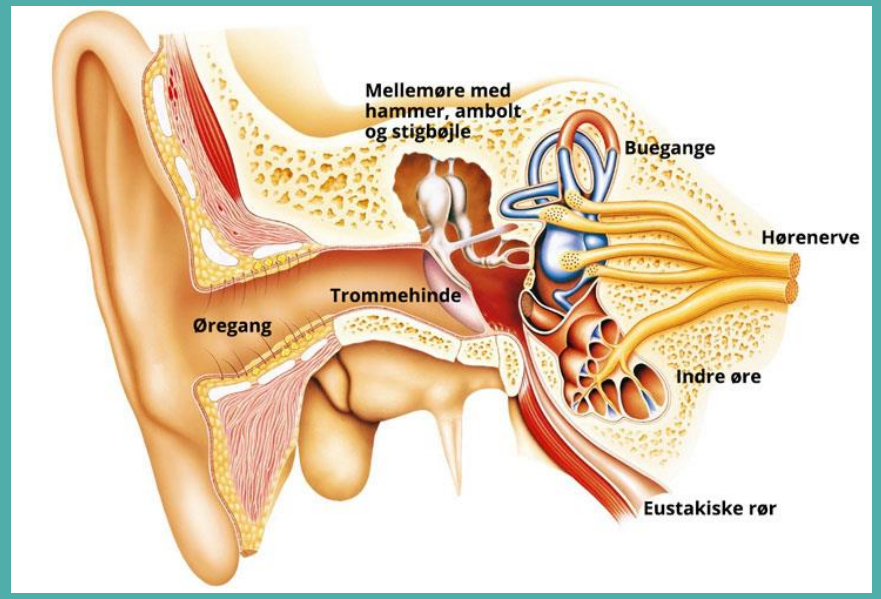
Jeg kunne SE på de unge at de andres svar overraskede dem

Rødt = NEJ

Grønt = JA

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Grundlæggende forståelse og viden om høretab



Men ikke før de var ”sultne” og bad om det…

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Udtrætning - energiforvaltning

Det snakkede de selv meget om…

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Netværksdannelse

Fællesskaber har en enorm kraft

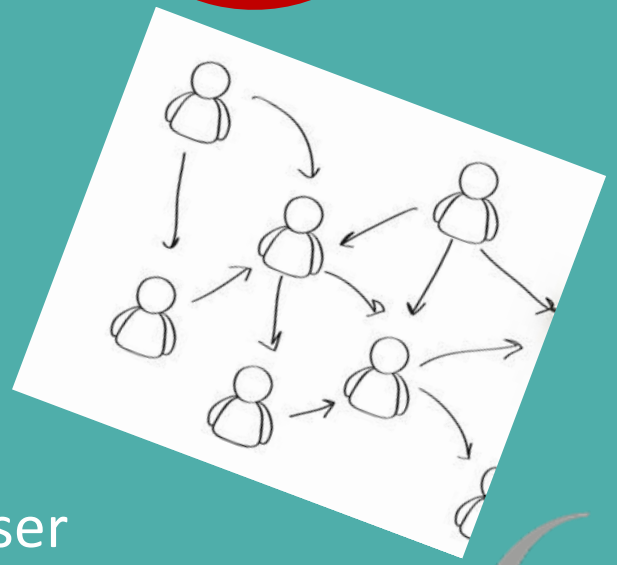
ALLE de unge nævner dette som det vigtigste!

Alle deltagere efterspørger dette i høj grad

HVORFOR
Relationer
Sparring
Skabe noget nyt sammen

FORM
Personlig kontakt
SoMe – FB, Messenger, IG…

INDHOLD
Fag, skole, socialt liv
Praktik
Udfordringer
Positive oplevelser & succeser
Spørgsmål/svar
Skal vi mødes …



CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Netværkets betydning

Socialt netværk

Samme alder og situation

Spejle sig i hinanden

SoMe – de unges ”egne” kanaler – vigtigt at ”nå” dem der hvor de er

Hurtig og nem kontakt – på deres præmisser
Grundigt analysearbejde inden vi gik i gang med projektet – Messenger og IG

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Hands-on til både de unge, vejledere og lærere

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Film med vejleder

https://cbg-job.dk/da/blog/studievejleder-jeg-er-opmaerksom-paa-abnorm-traethed

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

De mindre høretab

Vigtige fund

Små hørenedsættelser

Ensidige

Vi har en tendens til at tro at det går dem godt og at de klarer sig

De går skjult igennem

Store udfordringer

De er ikke selv bevidst om deres eget høretab

De tænker ikke over det

Nok dem der har flyttet sig mest?

Bliver opmærksomme på at de mangler viden

At de ikke kan klare sig uden HA længere

Kravene på uddannelserne bliver skærpet, det faglige niveau stiger, tempoet skrues op

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

AN & APD

Vigtige fund

Har også store udfordringer

Vi har haft tre i disse to kategorier i projektet

De ER udfordret

OG de bliver rigtig glade for at være med
De giver virkelig udtryk for udbytte i projektet

10 tips til hørevenlig undervisning

Det kan være en udfordring at følge med i, hvad der bliver sagt i timerne, når man har et høretab. Men som underviser kan du gøre en stor forskel. Her er 10 gode råd fra Projekt Verdensmester i høretab, som også kommer alle de andre studerende til gode.

1. Brug tid på instruktion
Start timen med at orientere om, hvad der skal ske – og sig til, når et nyt emne introduceres. En klar kontekst gør det lettere for studerende med høretab at følge med i undervisningen.

2. Tal klart og tydeligt – og ikke for hurtigt
Tilstræb at tale i hele sætninger. Undgå tomsalige og indskudte sætninger vanskeliggør mundaflæsning og kan medføre misforståelser. Sig op, når du taler – og hold pausen. Det er ressourcekrævende at lytte.

3. Høretekniske hjælpemidler
Brug de høretekniske hjælpemidler fleere – og ret, elevmikrofonen(e) dem studerende har – også til eksamen. Overvej om udstyret skal bruges sammen med Smartboard/andet hjælpeudstyr. Brugte hvis underviseren eller elever ikke bruger udstyret. OBS! Skift af tokster er besværligt med elevmikrofonen, der skal medbringes.

4. Hjælp til at høre de medstuderende
Hvis der er spørgsmål/input fra de medstuderende, så sig navnet på hans/hende og pyg på vedkommende. Gentag eventuelt spørgsmålet/input fra de medstuderende, så alle hører det.

5. Fokus på afstand, støj og lys
Bevæg dig så lidt som muligt og brug lærerrummet. Minimer baggrundstøj (luk vinduer, vælg rum med god akustik, undgå flere grupper i samme rum.) Tilstræb gode lysforhold – det letter mundaflæsningen.

6. Undertekster og god lyd på videoer
Vælg/lav videoer med undertekster. Videoer fra fx YouTube har til mulighed for at slå undertekster til – vis den studerende hvordan. Forsøgsvis videoer med dårlig lydkvalitet og/eller baggrundsmusik/støj under tale. Send eksemplerne hvordan. Forsøgsvis videoer med dårlig lydkvalitet og/eller baggrundsmusik/støj under tale.

7. Giv direkte beskeder
Giv vigtige beskeder direkte til den studerende med høretab, og kontroller, at den studerende har forstået beskeden.

8. Sig det højt – sæt ord på
Det er en hjælp, at du fx siger "Gummer det dig, når jeg...?" Når jeg hører dit svar, kan jeg høre, at du troer jeg stadig taler om..." Hvor ved du hvilket sikke?

9. Særligt i praktiske fag og udendørs
Vindstøj, dårlig akustik, støj og afstand er udfordrende! Giv forklaringer på forhånd i klassen. Vis, hvad I skal. Gå tæt på, når du skal give instruktioner.

10. Tal med den studerende om 'hørestrategier'
Du kan fx opfordre den studerende til at være åben om høretabet, huske lytteposser og selv tage initiativ til at vende op på vigtige pointer med medstuderende.

Vil du vide mere?
Kontakt projektleder for Verdensmester i høretab, Merete Birk Nielsen, på mbj@hcbg.dk eller Mobil/SMS/FaceTime: +45 5136 9958 (Altid tilstedetid over mail – så ringer Merete op)

CFK Center for Kommunikation
IKH Høreklinikken
Horsens Kommune
Kommunikation, marketing og borgerservice
Alle unge med imidt
midt regionmidtjylland
CASTBERGGÅRD

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Opdagelser

Virtuelle arrangementer

Panikhjælp

Det vidste vi måske godt – men…

De UDTRÆTTES **virkelig**
Høretømmermænd, zoom-tique,
høretrætte

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Opsamling af ”fund”

De unge skal selv kunne give udtryk for xx og er blevet klædt på til at kunne udtrykke det (mor skal ikke gøre det mere og det virker bedst at de selv gør det – de har været vant til at mor ordnede det – nu skal de selv – men mange ”benytter” lejligheden/vakumet til at gemme sig og være ”hørende” – og det koster i form af nederlag/misforståelser/dårlige karakter/droppen ud af uddannelsen)

Projektet har hurtigt kunne svare på spørgsmål fra de unge selv – messenger/ft osv.

De anvendte kanaler er de unges egne - IG og SoMe – vigtigt at kunne have disse muligheder fremadrettet

Projektet har på lovlig vis og nemt kunne samle unge med høretab på tværs… at dyrke netværket (det er ikke kun uddannelsestype eller geografisk nærhed der er vigtig – det vigtigste er faktisk KEMI mellem de unge (som har knyttet venskaber på tværs at byer, uddannelser, høretab m.v) - på trods af forskellige uddannelser og hørelse

Projektet har gødet jorden og skabt mulighed for at de kan netværke og mødes.. dette bør videreføres og forankres – på landsdækkende plan

Ung til ung via videoer og opslag på IG har trukket nye unge ind og fået dem til at komme. IG-profilen er vigtig her. Det betyder noget at få ansigt og stemme på andre unge – høre om deres udbytte/forventninger osv. se videoer af andre…

Alle har fortalt ærligt og åbent om xx på videoerne – på trods af at de i starten/inden var tilbageholdende med at være med og melde sig til… det har været imponerende og tankevækkende at være vidne til og ikke mindst MEGET rørende.

Dem som kom med har ALLE været åbne og ærlige og har fået udbytte af deres deltagelse i projektet.

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Udfordringer vi er stødt på
- sten på vejen

Medstuderende

Unge mænd med høretab

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Webinarer for vejledere og lærere

Sten på vejen
- det ville gerne have vidst…

Hurdlen var dels corona – men også at få vejledere og lærere til at deltage

Virkeligheden er at de er pressede og har travlt

Vi troede at økonomi ville hjælpe – men nej

Webinar for undervisere og vejledere i Region Midt:
Viden om studerende med høretab i en særligt udfordrende tid
Mandag d. 18. januar 2021 kl. 15.30-16.15
Program for webinaret
Vil du vide mere?

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Vanskelig visitation

Den største sten på vejen

Kunne ikke skaffe 25 deltagere

Stort udfarende og opsøgende arbejde at få fat i de unge

Kontaktede MANGE – hørefolk/uddannelsessteder/foreninger/skoler

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Der er behov for særlige hensyn

Sætte tidligere ind

Kræver flere ressourcer

Optimeret samarbejde mellem sektorerne

Investere i PPR

Vores egen refleksion
og konklusioner
omkring projektet

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Hvis projektet forlænges…

Undersøge visitationen

- hvad virker / virker ikke

Bud på hvordan man kan gøre fremadrettet…

Samarbejde med PPR, efterskolerne, hørekonsulenterne m.v.

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Mestringsforløb for studerende med høretab

Vores egen refleksion og konklusioner omkring projektet

"Vores erfaring med mestring viser, at mennesker med høretab kan blive langt bedre til at tackle alt det, der er en del af en hverdag"

Studieforberedende forløb
Mestringsforløb

Vores erfaringer i projektet skal bruges i det videre arbejde:

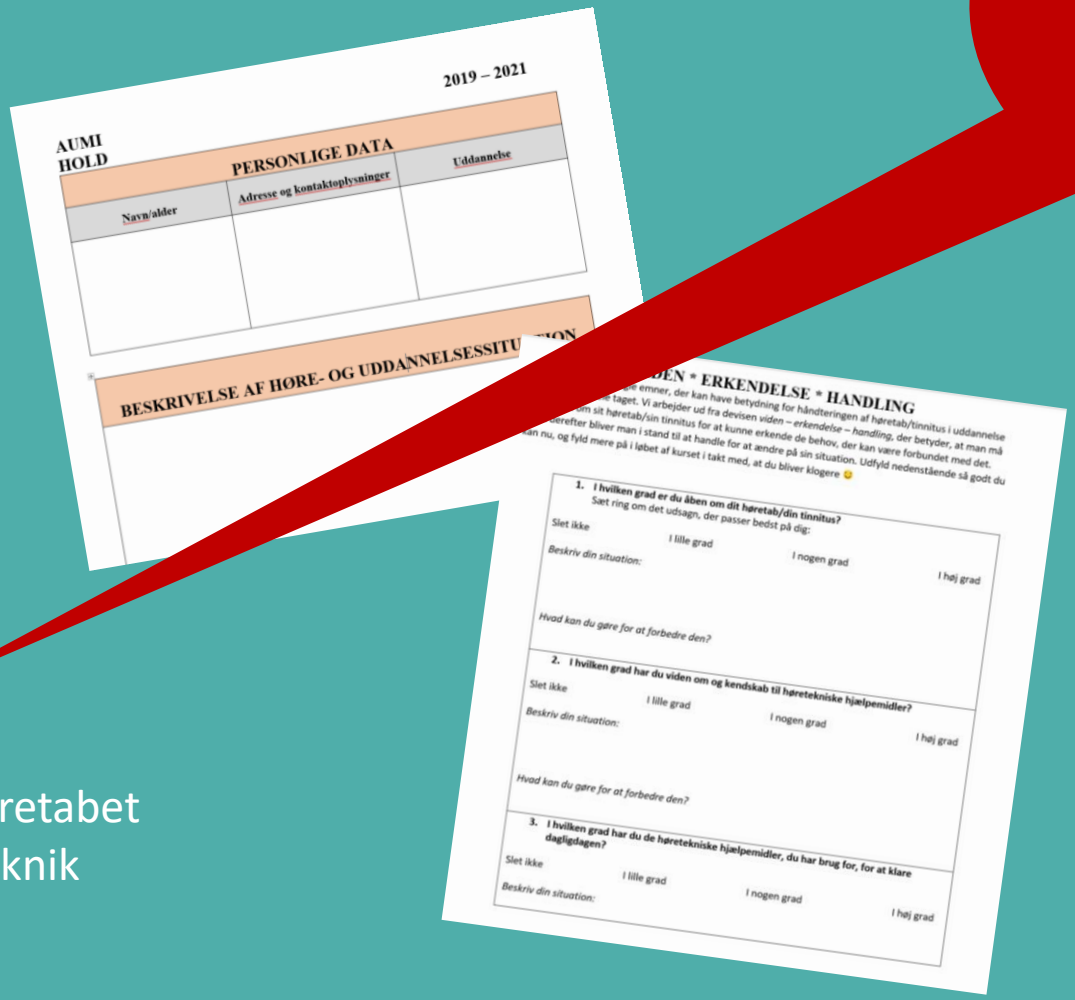
Selv små høretab har en betydning

Andre undersøgelser på andre områder viser at der ER brug for mestringsforløb og at en tidlig indsats betaler sig

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

Interviews – samtaler – skema”

Ej – jeg var jo slet ikke åben om mit høretab og jeg vidste jo faktisk slet ikke noget om noget som helst”



2019 – 2021

AUMI HOLD

PERSONLIGE DATA		
Navn/alder	Adresse og kontaktoplysninger	Uddannelse

BESKRIVELSE AF HØRE- OG UDDANNELSESSITU

BEN * ERKENDELSE * HANDLING

Sæt ring om det udsagn, der passer bedst på dig:

1. I hvilken grad er du åben om dit høretab/din tinnitus?
   Slet ikke | I lille grad | I nogen grad | I høj grad
   Beskriv din situation:
   Hvad kan du gøre for at forbedre den?
2. I hvilken grad har du viden om og kendskab til høretekniske hjælpemidler?
   Slet ikke | I lille grad | I nogen grad | I høj grad
   Beskriv din situation:
   Hvad kan du gøre for at forbedre den?
3. I hvilken grad har du de høretekniske hjælpemidler, du har brug for, for at klare dagligdagen?
   Slet ikke | I lille grad | I nogen grad | I høj grad
   Beskriv din situation:

Første gang:
- ret åben om mit høretab
- ved ok meget om høreteknik

Ved afslutningen:
- er meget mere åben om høretabet
- ved slet ikke nok om høreteknik

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

De unge havde ingen anelse…

Vi antager
Vi påstår

De har fået en hjælp/værktøjer/netværk, som…
- de ikke anede de havde brug for eller havde forestillet sig

Påstand!

- Sprunget år over…
- Egen mestring og handling kommer hurtigere
- Vi skabte en ”sult” efter viden og redskaber…
- Mor er trådt i baggrunden – hurtigere end ellers
- Hvorfor: Fordi vi arbejde på at de unge skulle SELV – med os som back-up
- Når det ikke lykkes kan vores ”titel” bane vejen

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER

https://cbg-job.dk/da/aumi

Instagram:
”verdensmesterihøretab”

CASTBERGGÅRD
JOB- & UDVIKLINGSCENTER