

SKRU NED FOR S[☀]LEN

– guide til en solsikker legeplads



SKRU NED FOR SOLEN – MELLEM 12 OG 15	3
HVORDAN BLIVER I SOLSIKRE?	4
HVAD ER UV-STRÅLING?	5
VÆR OPMÆRKSOM PÅ DEN INDIREKTE STRÅLING	6
HVAD ER KRÆFT I HUDEN?	7
SOLSKOLDNINGER ER ALVORLIGE	8
GUIDE TIL EN SOLSIKKER LEGEPLADS	9
1. Kortlæg legepladsens skyggeforhold	10
2. Skab skygge med planter	12
3. Skab fleksibel skygge	14
4. Skab permanent skygge	16
5. Skab kombineret skygge	17
6. Nye legeredskaber skal i skyggen	18
7. Skab solsikre mål	19
MERE VIDEN OM SOLSIKKERHED	20



'Skrud ned for solen – en guide til en solsikker legeplads'

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse og TrykFonden · Copyright: Kræftens Bekæmpelse

Sprog: Dansk · Tekst: Operate A/S og Kræftens Bekæmpelse

Fotos: Helle Fritze, Anja Philip, Scanpix, Solsejlskompagniet · Layout: Design Factory · Tryk: Quickly Tryk

Guiden er blevet til med inspiration fra Australien og de to danske legepladskonsulenter Gert Olsen og Kim Munk Christensen



SKRU NED FOR SOLEN

– MELLEM 12 OG 15

Det er dejligt at være udenfor, når solen skinner. Solens lys giver godt humør og D-vitamin til knoglerne. Men solen indeholder også farlig UV-stråling, som kan være årsag til kræft i huden. I Danmark er hudkræft den hyppigste kræftform. Det skyldes, at vi ikke beskytter os godt nok, når solen står højt, og der er få skyer på himlen.

Solskader og megen sol i barndommen giver øget risiko for at udvikle kræft i huden senere i livet. Desværre er mange legepladser ofte indrettet, så medarbejdere og børn er i direkte sol, når de opholder sig udenfor.

Med denne guide i hånden kan I på en nem, billig og praktisk måde skabe skygge og beskytte jer mod solens stråler.

Guiden er opbygget, så de tre første afsnit kort beskriver, hvordan man kan beskytte sig i solen, når det er nødvendigt, hvorfor UV-stråling er farlig, og hvad kræft i huden er. Det fjerde afsnit indeholder en konkret vejledning til, hvordan legepladsen kan indrettes, så den er solsikker.

Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at alle institutioner laver en solpolitik. Med en solpolitik kan kommune, medarbejdere og forældre være med til at skabe en solsikker hverdag. Solpolitikken bør tage udgangspunkt i de enkle solråd og være udgangspunkt for, at institutionernes legepladser indrettes, så der skabes mere skygge.

Som forældre og medarbejdere er I rollemodeller for børnene. Når solen står højt, skal I derfor huske at gå i skygge mellem kl. 12 og kl. 15. I skal også huske at beskytte jer med hat, tøj og solcreme.

GOD FORNØJELSE!



Mange legepladser er ofte indrettet, så medarbejdere og børn er i direkte sol, når de opholder sig udenfor.



HVORDAN BLIVER I SOLSIKRE?

Nogle dage er solen farligere end andre. Derfor er det en god idé at planlægge dagens aktiviteter i solen efter solforholdene. På www.skrunedforsolen.dk eller i dagens vejrudsigt kan I hver dag tjekke dagens UV-index, så I kan beskytte jer efter behov. I kan også få tilsendt dagens UV-index på sms eller i en e-mail.

INDRET EN SOLSIKKER LEGEPLADS

Det første solråd anbefaler at søge skygge, når solen står højest. I mange institutioner er mulighederne for at følge dette solråd begrænsede, hvis man ikke vil gå indenfor. Derfor bør legepladsen indrettes, så der er skygge på de steder, hvor I opholder jer mest midt på dagen, når det er sommer. Det kan du læse mere om i denne guide.

På www.skrunedforsolen.dk kan I læse mere om baggrunden for de enkelte solråd.

LAV EN SOLPOLITIK

Statistikken taler sit klare sprog: Et rekordstort antal danskere lider af kræft i huden, så der er al mulig grund til, at vi må blive bedre til at beskytte os mod solens UV-stråler. Her kan en solpolitik bane vej til nye solvaner for børn og voksne i institutioner og skoler. En god og brugbar solpolitik udvikles og vedtages i fællesskab mellem institutionens medarbejdere, forældre og bestyrelse.

En solpolitik kan downloades på www.skrunedforsolen.dk og benyttes direkte – eller bruges som udgangspunkt for at udvikle institutionens eller skolens egen solpolitik. En vedtagen solpolitik giver automatisk gratis medlemskab af den nye Solklub.

BLIV MEDLEM AF SOLKLUBBEN

Solklubben er et tilbud til bl.a. daginstitutioner, skoler og kommuner om at være medlem af et netværk. Solklubben har den nyeste viden om, hvordan vi kan omgås solen med omtanke. Solklubben tilbyder bl.a. aktivitetshæfter for børn, dybdegående information, bøger og solbeskyttelsesprodukter til fornuftige priser. Læs mere på www.skrunedforsolen.dk.

DE TRE SOLRÅD

Beskyt jer i solen ved at følge tre enkle solråd:

1. SIESTA

Giv solen en frokostpause – og find skyggen, når solen bager.

2. SOLHAT

Undgå at blive skoldet. Dæk bar hud til, når solen står højest.

3. SOLCREME

Husk altid rigeligt med faktor 15. Efter badning og aftørring bør du smøre igen.



HVAD ER UV-STRÅLING?

Det er dejligt at lege udenfor, når solen skinner. Men solen indeholder også farlig UV-stråling, der kan give kræft i huden.

Solen udsender lys, varme og ultraviolet(UV) stråling. UV-stråling kan vi ikke se eller mærke. Den er kun en lille del af solens samlede stråling, men den er meget effektiv og påvirker alt liv på jorden.

Der er tre forskellige former for UV-stråling fra solen: UVA, UVB og UVC. Typen afhænger af strålernes bølgelængde. Kun UVA og UVB-strålerne når ned til os gennem ozonlaget. De skader, som UV-stråling skaber, sker i en kombination af de forskellige former for stråling. Derfor skal man altid være opmærksom på, at solcreme og solbriller skal beskytte mod både UVA- og UVB-stråler.

Halvdelen af dagens UV-stråling falder mellem kl. 12.00 og kl. 15.00 – derfor skal vi passe særligt på midt på dagen.

FØLG DAGENS UV-INDEX

Dagens UV-index viser, hvor intens UV-strålingen er her og nu. Dagens UV-index beregnes ud fra skydækket, solens stilling, atmosfærens sammensætning og ozonlagets tykkelse. Ved at tjekke dagens UV-index kan I holde øje med, hvornår I skal beskytte børn og voksne.

Når UV-indexet er 3 eller derover skal I søge skygge, bruge tøj, hat og solcreme.



UV-index	UV-strålingens intensitet	Er beskyttelse nødvendig?
Mindre end 3	Lav	Nej
3-6	Moderat	Ja
6-8	Høj	Ja

Få en e-mail eller sms om dagens stråling, så I kan planlægge, hvordan og hvornår børn og voksne skal beskyttes: www.skrunedforsolen.dk



VÆR OPMÆRKSOM PÅ DEN INDIREKTE STRÅLING

Det meste af UV-strålingen kommer direkte med solens stråler, men noget bliver spredt når den rammer partikler eller vanddråber i luften eller skyerne og kan derfor komme fra alle retninger.

UV-strålingen kan også blive reflekteret fra vægge og andre overflader. Udendørs overflader som lyst sand, vand, hvid maling, beton og sne kan reflektere store mængder UV-stråling.

Man kan altså godt sidde i skyggen, men stadig være udsat for UV-stråling. I skal derfor også være opmærksomme på at have let bomuldstøj, hat og solcreme på, når der er risiko for refleksion. Og I skal være særligt opmærksomme, når I er på stranden eller ved et svømmebassin, hvor vand, sand og belægning reflekterer solens stråler.

Solens direkte stråling er farligst, når solen står højest på himlen. Det gør den i sommermånederne og midt på dagen. Det betyder, at solens stilling på himlen har afgørende betydning for, hvor intensiv og dermed hvor skadelig den ultraviolette stråling er. Men man skal altså også passe på den indirekte og reflekterede stråling, når man planlægger skygge på legepladsen.



Udendørs overflader som lyst sand, vand, hvid maling, beton og sne kan reflektere store mængder UV-stråling



HVAD ER KRÆFT I HUDEN?

8.000 danskere bliver hvert år ramt af kræft i huden, og Danmark er et af de lande, der har flest tilfælde. Samtidig er kræft i huden den kræftform, der rammer flest danskere, og tallet er desværre støt stigende. Lige nu lever 75.000 danskere med sygdommen, og antallet vokser år for år.

Den vigtigste årsag til kræft i huden er, at vi ikke passer godt nok på i solen, og at vi går for meget i solarium. Heldigvis kan kræft i huden, med enkle midler, stort set helt forebygges.

Der findes to former for kræft i huden. Den almindelige hudkræft og modermærkekræft. Almindelig hudkræft kan som oftest helbredes ved et operativt indgreb, der dog kan give ar og skæmme ens udseende. Chancen for overlevelse for patienter med modermærkekræft afhænger af, hvor tidligt det bliver opdaget og behandlet.

BØRN ER UDSATTE

Solskoldninger i barndommen og den samlede mængde sol, man har været udsat for gennem livet, er afgørende for, om man udvikler både modermærkekræft og hudkræft. Børn er især udsatte, når de leger på legepladsen mange timer om dagen i sommerhalvåret.

Derfor er det vigtigt at beskytte børn mod solens skadelige stråler og fortsætte solbeskyttelsen livet igennem. Har man først fået kræft i huden en gang, er der stor risiko for, at man får sygdommen flere gange.



Det vigtigt at beskytte børn mod solens skadelige stråler og fortsætte solbeskyttelsen livet igennem.



SOLSKOLDNINGER ER ALVORLIGE

For store doser UV-stråling og for mange skoldninger er årsag til den store stigning i tilfælde af kræft i huden. UV-strålingen påvirker arvematerialet i hudcellerne og kan i det lange løb udvikle sig til kræft. Kroppens immunforsvar tager skade af UV-stråling. Det kan blandt andet betyde, at man lettere får infektionssygdomme.

Hudens pigmentering, det vil sige mængden af melanin, virker beskyttende mod den skadelige UV-stråling. Personer med lys hud, lyst eller rødt hår og blå eller grønne øjne har sværere ved at danne melanin. Derfor har de størst risiko for at udvikle kræft i huden. Omvendt har mørke personer oftere en bedre evne til at danne melanin og er derfor bedre beskyttet mod solens skadelige stråler.

Det betyder, at folk med lys hud og rødt hår skal være særligt opmærksomme på at beskytte sig mod solens farlige stråler. Jo større mængder UV-stråling og jo mere solskoldet man bliver, jo større risiko.



Skærm børnene for store doser UV-stråling ved at opsætte skygge over fx sandkassen.



GUIDE TIL EN SOLSIKKER LEGEPLADS

SÅDAN KOMMER I I GANG

I dag er de fleste legepladser indrettet sådan, at børn og medarbejdere ikke bliver beskyttet mod den farlige UV-stråling. Gyngen, vippet, sandkassen, borde og bænke er ofte placeret, så børnene er i den farlige middagssol i mange timer ad gangen.

Følg guidens 7 trin og indret legepladsen, så den er solsikker i sommermånederne.

1. Kortlæg legepladsens skyggeforhold
2. Skab skygge med planter
3. Skab fleksibel skygge
4. Skab permanent skygge
5. Skab kombineret skygge
6. Nye legeredskaber skal i skyggen
7. Skab solsikre mål



Børn foretrækker at være fysisk aktive i skyggen.



1. Kortlæg legepladsens skyggeforhold

Der er mange måder at indrette legepladsen på, så der er mulighed for, at børnene kan søge skygge samtidig med, at de rører sig og får frisk luft.

Hvordan I konkret vælger at indrette skyggemulighederne på legepladsen afhænger både af, hvordan legepladsen er i dag, og hvilke midler I har til rådighed. Når I har kortlagt, hvordan forholdene er på legepladsen, er der flere veje til at gøre legepladsen solsikker.

TJEK PÅ LEGEPLADSEN MED SKYGGESKEMAET

Skyggeskemaet er en hjælp til at få tjek på, hvordan skyggeforholdene er på legepladsen. Skemaet giver jer et overblik over, hvor der er mest brug for at skabe skygge.

En gang om måneden fra april til september bør I tre gange mellem kl. 12 og kl.15 se, hvor meget skygge der er ved legeredskaber, borde, bænke og andre steder, hvor børnene opholder sig på legepladsen. Vælg en dag, hvor der ikke er skyer på himlen.

Brug skemaet til at krydse af, hvor der er skygge, eller om der er skygge, og hvor den kommer fra. Når skemaet er udfyldt, kan I se, hvor der er mest brug for at sætte ind med at skabe skygge: Hvis der ved et af punkterne er to eller tre krydser ved 'Ingen skygge', er det vigtigt, at der etableres en form for skygge.

I den trinvisse guide kan I se, hvordan I i praksis kan skabe skygge på den måde, der passer bedst til jeres legeplads.

SIKKERHED PÅ LEGEPLADSEN

Husk, at legepladsen skal være sikker at færdes på. Ungå åbninger, hvor børn kan komme i klemme – eller plateauer de kan falde ned fra.

Sørg for, at der ikke er løse stropper eller snore, som børnene kan vikle sig ind i. Tjek med jævne mellemrum, om legepladsen er i orden.

I kan downloade BUPL's folder 'Uderum' om sikkerhed på legepladsen på www.bupl.dk eller søge råd om sikkerhed hos kommunen.



Skyggeskema

Dato:

	Ingen skygge			Skygge fra beplantning <small>Fx træer, planter, buske.</small>			Skygge fra bygninger			Skygge fra både bygninger og beplantning			Midlertidig skygge <small>Fx sejl, lagner og parasoller.</small>			Andet		
	12.00	13.30	15.00	12.00	13.30	15.00	12.00	13.30	15.00	12.00	13.30	15.00	12.00	13.30	15.00	12.00	13.30	15.00
Tidspunkt																		
Sandkasser																		
Legehuse																		
Gynger																		
Rutschebaner																		
Svævebaner																		
Vipper																		
Karuseller																		
Kombinationsredskab																		
Kolbøttestativ																		
Klatreredskab																		
Borde og bænke																		
Andet																		

2. Skab skygge med planter

Træer, buske og planter er dejlige at se på og lege i og kan bruges til at skygge for den stærke middagssol.

Børnene kan deltage i opgaven med at skabe skygge, så det bliver en leg at være solsikker.

Tænk først over, om planterne kun skal skabe skygge, eller om planterne også skal:

- skabe læ
- fungere som legeredskaber
- pynte med farver og blomster
- skabe en lille plads
- anvendes til pædagogiske formål – fx motorisk udvikling af børnene.

Det har nemlig betydning for, hvilke planter man skal vælge.



Træer, buske og planter skaber spændende og hemmelige uderum.



2. Skab skygge med planter

Husk, når I vælger planter, at:

- En hasselbusk rummer mulighed for både hulebygning, klatring og gemmeleg – og tilmed kan nødderne spises og grene skæres af til snobrødspinde og flitsbuer.
- En østrigsk fyr har en tæt krone, mens skovfyrens er mindre tæt.
- Nogle planter er gode til at tiltrække fugle.
- Pil er godt til at bygge huler, lave eventyrgange, gokart-baner og meget mere.
- Det er hyggeligt med to træer, der både skaber skygge og er stærke nok til at bære en hængekøje.
- Tætte buske som fx fjeldribs er gode, hvis der skal skabes læ.

I kan få råd om disse ting på planteskolen. Det kan også være en idé at kontakte en anlægsgartner, som kan hjælpe jer med, hvordan I bedst indretter beplantningen, så den passer til jeres legeplads.

Det kan tage lang tid for træer og planter at vokse sig store nok til at give skygge. Derfor bør beplantning indgå som en del af den langsigtede plan for legepladsen.

Læs mere om, hvordan I indretter legepladsen med planter og træer i folderen 'Plant legepladsen grøn', der kan downloades på www.skrunedforsolen.dk.



Det tager tid for træer og planter at vokse sig store nok til at give skygge. Derfor bør beplantning indgå som en del af en langsigtet plan for legepladsen.



3. Skab fleksibel skygge

På de steder, hvor der kun er sol nogen gange, kan I skabe fleksibel skygge. Fx skygge som nemt kan pilles ned og tages ind, når der ikke mere er brug for det eller skygge, der kan justeres efter solforholdene.

Fleksibel skygge kan fx skabes på følgende måder:

- Sæt parasoller op på de mest solrige steder.
- Lav en teltkonstruktion af stolper og sejl eller rul markiser ud.
- Hæng en gammel presenning op over sandkassen.
- Brug stofpavilloner til mindre arealer. De kan købes billigt og er lette at sætte op.
- Rul et solsejl over sandkassen eller frokostbordet.
- Brug tæpper, lagner, tørklæder, duge og lignende til at skabe midlertidig skygge.



Skab skygge, som nemt kan pilles ned og tages ind, når der ikke mere er brug for det – eller skygge, der kan justeres efter solforholdene.



3. Skab fleksibel skygge

Skyggen kan laves, så der opstår hyggelige og sjove steder, som børnene søger til.

Det kan fx ske ved at:

- **Bygge et teaterhjørne med vægge og forhæng af gamle lagner, tæpper og tørklæder. De kan sættes op med tøjsnore og klemmer eller fæstnes til træer og buske.**
- **Bygge et slot eller en hule med store papkasser, som børnene kan tegne og male på.**
- **Lade børnene lave huler med borde og tæpper.**
- **Bruge lagner til at skabe kroge og huler. Lad børnene dekorere dem.**
- **Lave en særlig læseparasol. Når læseparasollen kommer op, bliver der altid læst historier. Måske har parasollen en særlig farve eller udsmykning.**
- **Hænge tæpper på snore og kaste bolde fra side til side i deres skygge.**
- **Lave sjove lege, spille musik og bygge huler under tæpper, forhæng, træer og buske.**
- **Og meget, meget mere ... kun fantasien sætter grænser.**

Man kan spørge forældrene, om de har gamle tæpper, lagner eller andet, som kan skabe skygge. Man kan også spørge den lokale sejlmager, om han har gamle bådsejl til overs, som I må få eller købe billigt.



Kun fantasien sætter grænserne for, hvordan I vil bygge en solsikker legplads. Her skaber et stykke stof et fint teaterhjørne.



4. Skab permanent skygge

På de steder, hvor der er sol det meste af tiden, kan det være en god idé at skabe permanent skygge. Så kan børnene bevæge sig frit og sikkert i sommerhalvåret. Områderne med permanent skygge kan både være legeområder og steder, hvor medarbejdere og børn spiser frokost og slapper af, når vejret er godt.

Permanent skygge kan fx skabes ved at bygge:

- Legehuse, bålhuse og træpavillioner.
- Udeværksteder.
- Bivuakhytter.
- Klatrevægge vendt, så der kan klatres på skyggesiden.
- Hegn på den sydlige og vestlige side af sandkassen.
- Trævæg med huller eller tegninger til boldkast. Vend den, så der spilles i skyggen.
- Halvtag til selve institutionsbygningen eller legepladsredskaberne.
- Overdækninger til klatreområder, gynger og vipper.
- Halvtag over boldbanen.
- Legeredskaber med indbygget skygge, fx udhæng på legehuset.
- Permanente, solide sejl – hvor som helst, der er brug for det. Der findes en række leverandører, der kan levere totalløsninger til institutions brug. Søg på nettet eller på www.skrunedforsolen.dk.



Permanent skygge giver børnene fri bevægelighed i sommermånderne.



5. Skab kombineret skygge

I kan kombinere den skygge, I skaber, ved at bruge planter, bygninger, sejl, tæpper og andre ting.

Det kan fx gøres ved at:

- **Bygge pergolaer eller tremmesystemer, som planterne kan vokse op ad, indtil træer og buske er blevet store nok til at kunne give skygge i sig selv.**
- **Dyrke vin-, slyng- eller bælgplanter op ad trætræmmen, klatrestativer og legeredskaber. Slyngplanter vokser hurtigt, giver skygge og ser pæne ud på legepladsen.**
- **Hænge tæpper, lagner og sejl op i træerne eller henover buskene. Så kan børnene indrette legen i skyggen, som de vil.**
- **Udspænde sejl eller telte over legeplads, sandkasser og legeredskaber.**



Skab kombineret skygge ved bla. at bruge træer og planter, bygninger, pergolaer og sejl.



6. Nye legeredskaber skal i skyggen

Når I køber nye legeredskaber til legepladsen, er det vigtigt, at de placeres, så de er i skygge mellem kl. 12 og kl. 15 i sommermånederne.

Hvis legeredskaberne ikke kan opstilles et sted, hvor der allerede er skygge, kan I ved hjælp af guiden sørge for at etablere skygge på stedet eller hænge sejl, presenninger eller lignende op, når solen skinner.

Det er også en god idé at overveje, om legeredskaberne er konstrueret eller kan konstrueres, så de selv skaber den nødvendige skygge.

Der kan fx være tale om:

- **Legehuse.**
- **Borge.**
- **Sansepavillioner.**
- **Hyttebyer.**
- **Overdækkede hængebroer og mooncar-baner.**
- **Halvtag over rutchebaner og klatrestativer.**

Mulighederne er uendelige. Se i de foregående afsnit, hvordan I kan skabe skygge over legepladsredskaberne.



Sæt nye legeredskaber på legepladsen, så de er i skygge mellem kl. 12 og kl. 15 i sommermånederne.



7. Skab sikre solmål

Sæt jer mål for, hvordan legepladsen på langt sigt indrettes, så I skaber de bedste skyggeforhold på jeres legeplads. Brug skemaet til at evaluere, hvor langt I er nået i år, og hvad I vil gøre til næste år. Gem skemaet fra år til år og se, hvor langt I er nået, og hvad I kan foredre i årene fremover. Mål og skriv ned, hvor meget skygge der er gennem sommermånederne. Læg tallene sammen for hver måned og for de samlede sommer måneder. Hermed kan I få et billede af, hvor og hvornår der er mest brug for at skabe skygge.

Det kan være en god idé, at én eller flere udvalgte medarbejdere har ansvaret for at holde sig orienteret om solforholdene, måle skyggen, holde styr på de nye tiltag og på de fremadrettede mål. Det kan være en hjælp at formulere en egentlig solpolitik i institutionen – se s. 4.



Der bør som minimum være 2,5 m² udendørs skygge per barn. Det svarer til, at der i en institution med 60 børn er omkring 150 m² med skygge mellem kl. 12 og kl. 15. Hvis der er under 2,5 m² udendørs skygge per barn, bør I sætte jer som mål aktivt at arbejde for mere skygge fremover.

SAMLET SKYGGEAREAL I KVADRATMETER (m ²)					Dato:	
Område	m ² skygge i april	m ² skygge i maj	m ² skygge i juni	m ² skygge i juli	m ² skygge i august	m ² skygge i september
Sandkasse						
Legehuse						
Gynger						
Rutschebane						
Svævebane						
Vipper						
Karruseller						
Kombinationsredskab						
Kolbøttestativ						
Klatrerredskab						
Borde og bænke						
Andet						
Samlet areal (sammenlagt kolonne)						
Samlet areal divideret med antal børn						

MERE VIDEN OM SOLSIKKERHED

Kræftens Bekæmpelse og Trygfondens solkampagne 'Skrud ned for solen' skal hjælpe danskerne med at få nye, sunde solvaner.

Hvis I vil vide mere om solsikkerhed, UV-stråling og kræft i huden, kan I gå ind på www.skrunedforsolen.dk.

Her kan I finde og downloade materiale om solbeskyttelse og kræft i huden og se og få svar på nogle af de mest stillede spørgsmål. Her kan I også downloade flere skemaer til brug for kortlægningen og den fremtidige planlægning af jeres solsikre legeplads.

På www.skrunedforsolen.dk kan I bestille et abonnement på dagens UV-index via sms eller e-mail. På den måde kan I planlægge dagens aktiviteter på en solsikker måde.

På hjemmesiden kan I finde udkast til en solpolitik og blive medlemmer af Solklubben. Her kan I også rekvirere forskellige solprodukter.

I folderne 'Skrud ned for solen' og 'Skrud ned for solen på legepladsen' kan I læse rådene fra Kræftens Bekæmpelse om, hvordan I beskytter medarbejdere og børn mod kræft i huden.

I folderen 'Plant legepladsen grøn' kan I læse mere om beplantning af legepladsen. Her finder I også vejledning til, hvordan I søger tilskud til planter og mobile telte gennem Matas Miljøfond. Find folderen på www.skrunedforsolen.dk eller læs mere om Miljøfonden på www.matas.dk/miljoefond.

I er altid velkomne til at kontakte Kræftens Bekæmpelse.

TrygFonden



Kræftens Bekæmpelse

www.skrunedforsolen.dk

**Solgruppen
Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø**

Telefon: 35 25 75 00

Telefax: 35 25 77 01

Email: sol@cancer.dk

I kan printe denne guide og vende sidste side, så den fungerer som bagside. Hul siderne og saml dem til et hæfte ved hjælp af lukkeclips eller snor/bånd.

