

MÅNEDSAVISEN

- for  Gudmekongens Land & Skårup Sogn

September 2020
1. årgang

 Sport &
spejder i Klyngen
Gudmekongens Land

Læs mere på side 6



Potentialeplanen
er skudt i gang
i Skårup Sogn

Læs mere på side 3



Åbyskov:

Haver til maver



Læs mere på side 4



TRÆPILLER

i vores kendte
gode kvalitet



Højlund Premium Træpiller

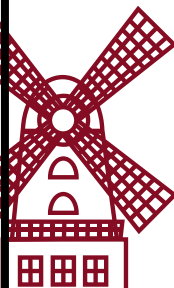
Lyse træpiller. Vælg mellem 6 og 8 mm.
Aske 0,3%
896 kg pr. palle/
16 kg pr. sæk

1 palle	1995,-
3 paller	1895,-
12 paller	1695,-
32 paller	1595,-

Priserne er pr. palle inkl. moms
og ekskl. pallepant

Se også Højlund Basic
Træpiller på hojlund.dk

Højlund Mølle APS



Ørbækvej 268A · 5892 Gudbjerg
Tlf. 62 25 11 36
Hverdage 9-17.30 · Lørdage 9-14
www.hojlund.dk

Leveret hjem til dig
- lige der hvor du vil have
dem stående *

Vores
træpiller er
pakket i
genbrugsplast

* Såfremt
vores truck kan
komme frem

Forbehold for fejl. Priserne gælder til og med 6/9.



Toms Guld Barre eller Chokoladebare

Flere varianter 45-50 g.
max. kg. pris 111,11

Pr. stk.
5,-

Omo eller Bamseline

Dugfrisk, color eller white,
700-1000 ml. literpris 15,00,
pris pr. vask 1,07



Pr. flaske

15,-

Mørbrad med Bimørbrad af Dansk gris

2 stk. m bimørbrad 1-1,2 kg.
Max. kg. pris 59,95

Røget Dansk Hamburgerryg

1,2-1,4 kg. max. kg. pris 49,00

Røget Dansk bacon

900-1000 g. max kg. pris 66,61



Frit valg
59⁹⁵

"FØLG OS PÅ FACEBOOK" - "for endnu flere tilbud"



Vestergade 1 · 5884 Gudme
Tlf: 62 25 15 22

Min **KØBMAND**

MÅNEDENS
**SUPER
TILBUD**

GÆLDER HELE
SEPTEMBER

VI VIL GERNE HAVE
DIG GODT KØRENDE



J. Dyhr A/s

Tlf. +45 62 25 11 10 www.jdyhr.dk

Leder

September er traditionelt den måned, hvor vi genoptager vinterhalvårets sysler, herunder vores indendørs idræts- og motions- og spejderaktiviteter. Som en særlig public service til Månedssavisens læsere har vi lavet en oversigt over de foreningsaktiviteter, som tilbydes i Landsbyklyngen Gudmekongens land.

En ganske imponerende liste, som kan ses på side 6. Ti foreninger udbyder ca. 100 hold, fordelt med ca. halvdelen for voksne og halvdelen for børn. Et ganske pænt udbud, som vi kan være stolte af.

Langt hovedparten af holdene tilbyder aktiviteter inden for de kendte sportsgrene: Fodbold, svømning ect., men der er enkelte nye spændende aktivitetstilbud på listen. Her vil jeg nævne Bowls, som bedst kan betegnes som indendørs pentanque. Bowls tilbydes i Gudbjerg IF. OCR står for Obstacle Course Racing, og må nok siges at rette sig til dem, for hvem, det bare ikke kan blive hårdt nok. OCR-banen ligger på

sportspladsen i Hesselager, så hvis du har lyst til at blive udfordret på styrke og udholdenhed er OCR et godt bud. Også E-sport er med på listen. Det tilbydes af OGIF, som oplyser, at der fortrinsvis spilles Fortnite. Vejstrup forsamlingshus repræsenterer en af de mere sjældne udbydere af idrætsaktiviteter med to Yoga-hold i forsamlingshuset. Her må man dog skynde sig med tilmeldingen, da holdene er tæt på at være fyldt op.

Gå selv på opdagelse i listen, og se om der er noget, der kan friste dig eller dine børn. Der er også public service til dem, der bruger offentlig transport. Det har længe været redaktionens opfattelse, at vores udmærkede Plus-tur/Flex-tur ordning enten ikke er kendt eller også har et halvdårligt ry. Et ry, som vist ikke er helt berettiget. Vi bruger derfor denne avis til at gøre opmærksom på at denne efter redaktionens mening udmærkede mulighed findes for dig, der gerne benytter offentlig transport.

Håndboldfitness er for alle

Skribent:
Betina Kristensen

Tilbage i januar 2017 startede håndboldfitness i GOG hallen. En træning som byder på et blandet indhold med styrketræning, cardiotræning og let form for håndboldspil. På vores håndboldfitnesshold er en stor del af træningen krydret med grin, energi, leg og fællesskab.

Forskning viser, at håndboldfitness har positive effekter på blandt andet løbepræstation, velvære og indre motivation. Det viser også, at på relativt kort tid ses en række forbedringer hos utrænede.

Noget som vi også selv har erfaret på vores egen krop og med langt færre skader end hvad der fx kan opleves med løb og håndbold. Flere af os har været med helt fra start

i 2017, og sådan som håndboldfitness er tilrettelagt hos os, er der sjældent to træninger, der er ens.

Der er plads til, at man deltag i sit eget tempo og på sit eget niveau. og det er ikke en forudsætning at man har spillet håndbold før, flere af os har aldrig haft en håndbold i hånden inden vi startede til træningen.

Vi træner 2 gange om ugen, torsdag aften og lørdag morgen og på nuværende tidspunkt er vi 3 instruktører, der skiftes til at forestå træningen. Vi er mellem 10-25 deltagere pr. gang. Vi har det hyggeligt og sjovt sammen og har både været med til et par stævner for håndboldfitness og holder også lidt sociale arrangementer i løbet af et år.

Der er altid plads til flere der ligesom os godt kan lide at få

sved på panden og få rørt lattermusklerne



En stor tak til alle fra Gudbjerglund

Som alle kan huske stod der et ældre toilet oppe i lunden hvor edderkopper og råd havde indtaget bygningen. Derfor skulle der ske noget. Så vi i bestyrelsen besluttede at undersøge hvilke muligheder vi havde da det er et fredet område vi har med at gøre.

Mulighederne var ikke så store, da der ikke må bygges nyt. Så en renovering af det

gamle var nødvendigt. Med faglig støtte og ideer fra Erik Damkjær blev der udarbejdet en plan, og økonomisk hjælp fra Svendborg kommunes pulje til lokale initiativer og SEAF almennyttig fond gjorde det muligt. Og med hjælp fra mange lokale håndværkere og forretnings H er skal nævnes Bakkegårdens el Gudbjerg smedje Entreprenør Kurt Frandsen

Lundeborg træ og så en masse frivillige timer fra bestyrelse og andre venner af Gudbjerglund I dag står der et næsten nyt toilet en renoveret parkeringsplads med rækværk og nye borde og bænke på plænen.

Nye information s tavler er sat op i hele lunden Det er i samarbejde med Svendborg museum ved Inspektør Per Thomsen og grafiker Hel-

le Hjorth samt Økonomisk støtte fra Højlund mølle og Palle Fischer.

Mindestenene i lunden er blevet frisket op med hjælp fra Tut Westergaard, Brændskov så det igen er læseligt. Vi håber det vil være til stor gavn og glæde for byens borgere og alle andre der har sin gang i lunden Med venlig hilsen Gudbjerglund.

Gudbjerg Husflidsforening

Nu har vi vinterens program klar og afholder introduktionsudstilling **Søndag d. 13. sept. kl. 14 - 16.30**

Nye og tidligere kursister kan komme og se, hvad vinteren har at byde på:

TRÆDREJNING, PATCHWORK, STRIK, HÆKLING, MØBELPOLSTRING, PILEFLET, FILTNING

Caféen har åben d. 13. sept. Du kan melde dig til på dagen. På hjemmesiden kan du se meget mere. www.Gudbjerg.Husflid.dk

Lørdag d. 26. sept. kan man komme og dreje i træ, for at finde ud af om det er noget man kan få lyst til at deltage til vinter.

Tilmelding til den 26. sept. modtages.

Venlig hilsen bestyrelsen

GUDBJERG HUSFLID

på Husflidsakolen, Vandmestervej 8, Gudbjerg

”

Vi har aktuelt og indgående kendskab til markedet for erhvervsejendomme. **Skal vi hjælpe med en vurdering af din ejendom?”**

- Ulrich Nielsen
Valuar og indehaver

NORDICALS
erhvervsmæglere

Kontakt Ulrich Nielsen på uni@nordicals.dk • 2026 7090

VEJSTRUP FORSAMLINGSHUS

LANDEVEJEN 26, 5882 VEJSTRUP, TELEFON 30 22 29 86

WWW.VejstrupForsamlingshus.dk

Redaktionen beklager:

I Artiklen fra augustnummeret med titlen ”René Vogns iværksætterdrøm blev til virkelighed med COM’N’Wood” fik vi desværre bragt en forkert hjemmesideadresse.

Den rigtige kommer her: www.comnwood.dk

GUDBJERGLUND

Gudbjerglund inviterer til indvielse af nyrenoveret toilet, parkering og borde/bænke. Fredag den 11. september kl. 16 på pladsen i Gudbjerglund.

Foreningen er vært ved kaffe og kage.

Med venlig hilsen Gudbjerglunds' bestyrelse.

Næste MånedssAvis udkommer tirsdag d. 6. oktober

Sidste deadline - onsdag d. 29. september, kl. 18.00

Udgiver & Ansvarshavende

Idé & MARKETING

v/ Michael Grube Andersen
Nørremarksvej 10
5762 Vester Skerninge
Kontakt telefon 40 89 55 11
red@DenLilleAvis.dk

Tryk
OTM Avistryk, Ikast
Oplag 6600

MånedssAvisen udkommer fremadrettet den første tirsdag i hver måned og distribueres i Landsbyklyngen Gudmekongens Land og Skårup Sogn.

Erhvervsmæssig affotografering af bladets redaktionelle tekst og annoncer er ikke tilladt. Avisen påtager sig intet ansvar som følge af fejl i tekst og annoncer. Avisen forbeholder sig ret til at flytte eventuelle særplaceringer såfremt produktionen kræver det.

Avisen påtager sig heller ikke noget erstatningsansvar for annoncer, som ved evt. misforståelse ikke er medtaget i bladet.



Redaktion
Niels Højgaard
Tlf. 61 19 58 84



Projektkonsulent
Pia Skovshoved
24638183
pia@denlilleavis.dk

Annoncer

annonce@DenLilleAvis.dk
Når du skriver til MånedssAvisen, så skriv gerne i Emnefeltet: **MånedssAvisen eller MA**

Indleveringsfrister

Korrekturannoncer:
Senest sidste onsdag i måneden

Færdige annoncer:
Senest sidste fredag i måneden

Rubrik:
Senest sidste fredag i måneden

60 års undervisning på "Sydfyns Smukkeste Centralskole"

Skribent: Kent Jørgensen
fotograf: Mogens Stampe

Gudbjerg har en fantastisk folkeskole, beliggende Byvej 11. 60 år er gået, siden undervisningen begyndte på Gudbjerg Centralskole, som skolen startede med at hedde. I folkemunde blev skolen kaldt "Sydfyns smukkeste Centralskole". Navnet "Central" er udgået af navnet i 1970'erne. Skolen afløste 7 mindre skoler i Gudbjerg kommune i 1960. Skolens officielle indvielse skete dog først, lørdag den 12. august 1961 og skolen har været igennem en utrolig udvikling igennem årene. Skolen start: Fra start kunne Gudbjerg levere 210 elever til Centralskolen. I en periode havde Sognerådet i Gudbjerg kommune indgået en 10-årig aftale med Gudme-Brudager kommune som gik ud på, at Gudme skole skulle kunne tilbyde realeksamen. Gudbjerg Centralskole skulle kunne tilbyde 8 og 9 klassetrin. I en kortere periode, var der 8. klasse på skolen og 9. klasse blev aldrig aktuel. Hele skolen på tur: I perioder har hele skolen været på tur til andre skoler med overnatning i en uge. Skolen var f.eks. i 1990'erne på tur til Hvide Sande. Børnene fik en god oplevelse med hinanden og deres lærer, samt

de andre klasser. Børnene og de voksne mødtes og fik kvalitetstid sammen på en helt anden måde end på en almindelig uge i skolen. At bytte skole med andre i en hel uge er en særlig oplevelse, som er sund for alle. Med maling og pensel: Som en del af undervisningen gjorde lærerne dagene spændende ved at udfordre eleverne på deres kreative evner. Med maling og pensel blev der malet forskellige figurer og tegninger på asfalten i skolegården som kunne bruges til forskellige leg. Fodboldbanen blev malet op med hvide kanter. De hvide plader under vinduerne udenfor klasserne blev malet af eleverne, så skolen blev mere spændende at se på. Købmandsugen: Personalet på skolen har været rigtig gode til at lære børnene om penge. I en hel uge har hele skolen været kreative med at lave ting og sager, som børnene kunne sælge til hinanden. For at købe skulle børnene udføre sjove og praktiske opgaver på skolen, som de fik "løn" for. Skolen printede "papirpenge" ud, som kunne bruges i de butikker, som børnene selv byggede op i klasseværelserne og solgte varer ting og sager fra, som blev lavet i

undervisningen. Spareugen med grønt flag: I en uge skulle eleverne lære at spare på vand og strøm. Kunne eleverne dokumentere, at der var sparet en hvis procentdel på en uge, kunne skolen få et flag som belønning. Flaget viste, hvor dygtige eleverne havde været til at spare på forbruget. Mine otte år på skolen: Gudbjerg skole gik fra børnehaveklassen til og med 7 klasse. Otte års undervisning hvor skolen gik i dybden i alt fra naturfag i klasselokalerne til en tur ved stokkebækken eller Gudbjerglund. Inden skolen efterårsferie i uge 42 begyndte, bød skolen altid på motionsdag. I 1990'erne blev den afholdt i Gudbjerg skov, hvor de mindste elever kunne vælge gå og eller løbeturen på mellem 1 og 3 km. De større elever kunne vælge op til ti km. På ruterne kunne der godt være små opgaver, som lærerne stod for. Opgaverne gjorde dagen ekstra spændende. I starten af 1990'erne var EDB ikke så udbredt. Skolen kunne derfor nøjes med en enkelt pc på et rullebord, som gik på skift mellem klasserne engang om ugen. Først omkring midten af 1990'erne blev det nødvendigt med et rigtig computer-



Fra venstre ses afdelingsleder Marianne Just Petersen, sekretær Mette Rohmann Gislason og pedel Percy Sørensen

rum og pc'erne kom først på internettet efter 1997. Igenem mange år har skolen gennemført skolefester og teaterforestillinger for eleverne. 6. klasse stod altid for et teaterstykket og året blev afsluttet med en tur til Bornholm. Som afslutning på 7. klasse kastede vi karameller

ud fra laboranten i skolegården. Jubilæum: I anledning af først 25 års jubilæum i 1985 og efterfølgende 50 års jubilæum i 2010, inviterede skolen tidligere elever og ansatte til fødselsdag og rundvisning i lokalerne på skolen. Det var en sjov oplevelse, at gense sine gamle

klassekammerater i 2010 og de lærere, som underviste os i skolen. Tak til: Der skal lyde en stor tak til Gudme Lokalhistorisk arkiv, personalet på skolen i Gudbjerg samt tidligere ansatte på skolen for den store hjælp til anskaffelse af materiale til denne artikel.

Plustur og Flextur kort fortalt

Med Plustur bliver du kørt til nærmeste busforbindelse, eller fra busforbindelse og hjem. Hvordan? Plustur kan kun bestilles på nettet via Rejseplanen.dk. Du skal oprettes på rejseplanen før første tur. Med Flextur bliver du kørt fra din adresse til dit mål og evt. tilbage. Du kan bruge ordningen i

hele Svendborg Kommune og mellem Svendborg Kommune og Nyborg/Faaborg-Midtfyn Kommuner. Ordningen kan benyttes mellem kl. 09:00 og 24:00. Turen kan godt vare længere en til 24:00 den skal blot være startet før. Hvordan? Flextur kan bestilles via rejseplanen (som

til plustur), via Flextrafik-appen (her skal du også oprettes) eller ved at ringe til FynBus på tlf. 63 11 22 55. Du får også fin information ved at ringe til FynBus. Du skal bare trykke som om du vil rejse. Læs mere i pjecen og se evt. mere på fynbus.dk/godtur

Redaktionen

Potentiale Planen er skudt i gang i Skårup Sogn

I slutningen af august sluttede Arbejdsgruppen for Skårup Sogn hvilke skridt de vil tage henimod at få lavet en potentialeplan for området. I løbet af efteråret og vinteren skal der således laves en borgerundersøgelse, en land-og-by-vandring i området, og endelig skal der afholdes et landsbytræf. Disse aktiviteter skal være med til at afdække, hvad der er af muligheder og udfordringer i området, og hvilke ideer de lokale borgere har til projekter og forbedringer i deres lokale område. For at disse aktiviteter kan føre til nogle nye initiativer, er det afgørende at engagere og inddrage så mange borgere i området, lige fra lokale

ildsjæle, foreningskræfter og de unge, til de travle børnefamilier, tilflyttere og seniorerne. Alle disse vil derfor blive inviteret til efterårets aktiviteter. Inden arbejdet med Potentiale Planen kunne skydes i gang, lå der forud en proces hvor Arbejdsgruppen for Skårup Sogn indgik en samarbejdsaftale med Svendborg Kommunes Lokaludvalg. Lige inden sommerferien blev dette fejret med en reception i Skårup Idræts og Kulturcenter, hvor repræsentanter for Lokaludvalget, Arbejdsgruppen og lokalområdet fejrede at der nu kunne skrives under på samarbejdsaftalen. Siden har Arbejdsgruppen arbejdet med

at finde de rette konsulenter der kan støtte processen med Potentiale Planen, og der er siden indgået en aftale med nogle konsulenter der er meget erfarne med landsbyudvikling. Arbejdsgruppen for Skårup Sogn ser derfor frem til spændende efterår, og glæder sig til at komme i gang med diskussionerne om hvordan Skårup Sogn kan blive til et endnu bedre sted at bo og bosætte sig. Er du interesseret i at høre mere om Arbejdsgruppens arbejde, og er du nysgerrig på at deltage i et møde, så kontakt Stine Skøtt Thomsen på tlf 2588 4858.



Arbejdsgruppen for Skårup Sogn til reception med Lokaludvalget

MENY
Hesselager

MÅNEDENS VIN

Fremragende Appassimento hvor sløgtikabet til Amarone ikke fornægter sig

CANTINA DI NEGRAR VENETO APPASSIMENTO Italien, 75 cl. Literpris 79,95

PR. FLASKE **49⁹⁵**
SPAR OP TIL 50,-

PR. FLASKE **59⁹⁵**
SPAR OP TIL 40,-

Herlige harmoniske rødvin med kraft, saft og fylde

TOPPRODUCENT Cantina di Negrar "opfundt" i sin tid Amarone.

FREMRAGENDE VINMAGER Vinmageren er Daniele Accordini, som er blandt de bedste til at lave Amarone.

HØST I HÅNDEN Druerne er høstet i hånden og er af samme sorter, som anvendes til Amarone.

TØRRE DRUER Efter druerne er plukket ligger de, lige som druerne til Amarone, til tørre under ventilation.

EGEFÅDE Lige som Amarone, men i kortere tid, er vinen modnet på egefade.

En pragtfuld vin til det danske køkken. Lige fra griseked til den røde bef.

ESTATE BOTTLED RESERVA

Ædle druer fra 2 af Chiles berømte cool climate vinområder

APALTAGUA PINOT NOIR SAN ANTONIO VALLEY ELLER CHARDONNAY CASABLANCA VALLEY Chile, 75 cl. Literpris 96,67

PR. FLASKE **49⁹⁵**
SPAR OP TIL 30,-

2 FLASKER **100,-**
SPAR OP TIL 59⁹⁵

LA BICI ALTA FRASCATI SUPERIORE DOCG ELLER NERO D'AVOLA Italien, 75 cl. Literpris 66,60

Ud over den høje kvalitet kan begge vine prase af at være både økologiske og veganske.

Østergade 66 · 5874 Hesselager · Åbningstider: Man.-fre. 7-20 · Lør. 7-20 · Søn. 7-20

Haver til maver

Skribent: Frida Thinus

Haver til....

Klokken er 8.30 og de første 5.klasser kommer gående op langs hestefoldens hegn. Der er forventning at spore i deres ansigter. Hvad byder programmet på i dag? Der skal helt sikkert luges, men skal der mon også høstes i dag? Hver anden uge fra april til midten af oktober skal 4.-5.-klasser fra 5 skoler i Svendborgområdet på tur ud til skolehaverne i Åbyskov; otte gange bliver det til i alt. Nu er det tid til at komme i gang. Børnene kender efterhånden haven og redskaberne så godt at de selv henter det de skal bruge, for derefter at gå i gang med at luge deres havestykke. Hver klasse er delt op i fire grupper á 5-6 børn. Hver gruppe har fået tildelt et stykke jord på 1,5x7m, som de selv har renset og gjort plant som et stuegulv den første gang de var i skolehaven. Børnene har selv sat løg, lagt kartofler og sået gulerødder, spinat, bønner, forskellige beder, squash og blomster. Gruppen har endda selv haft ansvaret for at passe deres havestykke i sommerferien, hvor skolehaven har holdt åben hver tirsdag i et par timer.

....Maver

Madlavningen i skolehaven

fylder omtrent ligeså meget, som selve havearbejdet og selv i det tidlige forår hvor, der ikke rigtig er noget i haverne skal der gang i bålkomfurene og laves solbærbladete. Senere bliver det mere og mere avanceret i takt med, at der er flere råvarer at gøre brug af, der skal koges kartofler, laves chili sin carne, suppe, pandebrød og meget andet. Hver gang der skal laves mad kræves det, at der bliver arbejdet sammen, for brændet skal hugges, ilden skal passes, grøntsagerne skal gøres rene og skæres og så skal der røres i gryderne, som ikke er helt nemt ved et brandvarmt bålkomfur, men børnene klarer det i fællesskab og disker op med de lækreste retter. Hver gang er der nogen som bliver overraskede over at de faktisk godt kan lide det; måske fordi de selv har lavet det helt fra bunden, måske er det røgen og naturen, måske er det samarbejdet. Uanset hvad er det en fryd at se hvor meget ansvar der bliver taget.

Den stille, den kræse og den vilde

Det er fantastisk, at se børnenes entusiasme fra dag et. Den stille og forsigtige som næsten ikke tør røre ved jorden den første gang blive

lynhurtigt dus med redskaberne i haven og hugger lystigt brænde gang nummer to. Den kræse finder hurtigt ud af, at det er sjovt, at smage og dufte og sanse i skolehaven, alle skal smage på maden og så kan der vurderes. Den vilde oplever at finde ro og fordybelse i lugningen, som jo er nødvendigt for, at få en god høst. Og lige det med høsten er jo en slags målestok for hvor godt de har passet haven. Ind imellem er det meget sjovt med en venskabelig konkurrence så alle oplever hvor meget udbytte der er i klassens haver. Derfor holdes der en kartoffelkonkurrence når kartoflerne høstes, hvor alle grupper får vejret deres kartofler. Lige med ét skifter stemningen i haven fra fordybelse og stilhed omkring sit eget til, at blive spændt og iagttagende i forhold til de andre grupper. Den spænding børnene føler ved at grave kartofler op er uvurderlig.

Så skal der vaskes op og ryddes op så haven er klar til de næste klasser som finder vej til Haver til Maver- Svendborg. En flok glade, trætte og til tider gennemblæste børn går langs hestefoldens hegn tilbage til deres bus, en dag i skolehaven er slut og indtil de kommer igen, bruger de en rum tid på skolen til at skrive logbog, male skilte og snakke om hvilke oplevelser de har med sig fra naturen, køkkenhaven og madlavningen og som lagrer sig i dem fordi de har brugt deres krop, sanser og hoved.

Entusiasme, Naturånd og frivillighed

Haver til Maver - Svendborg er opstartet og drives af haveformidlerne Pia Hell Lindgren, Frida Thinus og Signe Grann Lorentsen samt en lille flok frivillige seniorer, som nyder at være midt mellem børn, haveaktiviteter og bålmad når undervisningen finder sted.



Kom ud og få frisk luft og gå en tur med borgmester Bo Hansen i Vejstrup

Onsdag den 16. september kl. 16.00 kan du gå en tur med borgmesteren – og tale med ham om hvad du har lyst til.

Gåturen varer en times tid.

Mødested: Vejstrup Forsamlingshus, Landevejen 26, Vejstrup.

Kom som du er.... - vi ses



Gå en tur med borgmesteren

Onsdag den 23. september indbydes Vejstrups borgere samt andre interesserede til at gå en tur i Vejstrup med borgmester Bo Hansen. Turen starter kl. 16 fra forsamlingshusets parkeringsplads og varer ca. en times tid. Efter turen er forsamlings-

huset vært ved en forfriskning. Arrangementet slutter senest kl. 18. Byens borgere er meget velkomne til at komme med forslag til steder, der skal besøges på turen. Disse skal være formanden i hænde senest 1. september.

Skribent: Jonna Maints Sørensen



HFS Gymnastik har fået ny airtrack: - Den vil revolutionere vores spring

Skribent: Nanna Lørup Buch

Efter den gamle airtrack smeltede sidste sommer, har HFS Gymnastik nu endelig fået en ny og moderne airtrack, oplyser formanden, Pia Ørnegaard Vinding.

Der er god grund til at springe ekstra højt i Hesselager Forenede Sportsklubbers gymnastikafdeling, HFS Gymnastik. De starter nemlig den nye sæson ud med at kunne indvie en spritny airtrack, hvilket formanden for HFS Gymnastik er meget begejstret for.

- Vi nåede at få den nye airtrack lige efter corona lukkede alting ned, så vi har dårligt haft den i hænderne endnu, så vi glæder os mega meget til at bruge den, når vi forhåbentligt får lov til

at starte den nye sæson op i uge 37, for jeg er sikker på, den vil revolutionere vores spring. Børnene kommer til at elske den, siger 39-årige Pia Ørnegaard Vinding, der har været formand siden februar 2020.

Den gamle smeltede

Den nye airtrack har været tiltrængt længe, efter den gamle airtrack gik i stykker sidste sommer under sportsugen i Hesselager.

- Der var det så varmt, at syningerne, der holdt den sammen, smeltede - limen smeltede simpelthen i solen, så det sagde lige pludselig "puf", og så kunne den ikke holde luft mere. Så har vi

haft lappet den siden sidste år, men det har ikke fungeret optimalt, så vi har skulle puste den op løbende under træningen hele sidste sæson. Det var ikke holdbart, synes vi, når vi hele tiden skulle bruge tid på at puste den op - tiden gik jo fra gymnasterne hver gang, vi lige skulle have den opdateret. Så vi trængte i den grad til en ny, siger Pia Ørnegaard Vinding.

Længere og moderne

Den nye airtrack er mildt sagt lidt mere moderne, oplyser formanden.

- Man kan regulere den, så styrken passer til både børn og voksne. Den er helt flad i strukturen, i forhold til den

gamle, som var lidt mere som en hoppepude. Det er en stor fordel, den er flad, da det giver et andet og bedre afsæt, når man springer, siger hun og tilføjer:

- Jeg er helt sikker på, at det kan gøre en forskel i forhold til, når vi skal øve spring og udføre spring. Den er også længere end den gamle, så man har et længere udgangspunkt, når vi springer - den gamle var 10 meter og den nye er 12 meter.

Den nye airtrack har kostet 30.000, og pengene er kommet fra overskuddet af sportsugen sidste år.



MotionsFloorball styrker sundheden hos seniorer

Skribent: Frede Guldholt

Forskning

MotionsFloorball kan måske blive den næste sundhedstrend for seniorer med lidt år på bagen. Blot 2 x 24 minutter MotionsFloorball i 12 uger fører nemlig til lavere kolesteroltal, mindre fedt i blodet, en reduktion i risikoen for at få diabetes, positive forandringer på kredsløbet samt øget muskelkraft og bedre fysisk funktionsniveau hos seniorer i alderen 65-76 år. Det viser nyt forskningsprojekt fra

Center for Holdspil og Sundhed ført an af professor Jens Bangsbo fra Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet.

Resultaterne er i august 2016 blevet publiceret i det anerkendte tidsskrift Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. De viser, at 12 ugers MotionsFloorball fører til en række sundhedsforbedringer på trods af en ganske beskeden ugentlig træningsmængde på 2 x 24 minutter.

Forskningen giver dermed videnskabelig ryggtøtte til MotionsFloorball som en effektiv og sundhedsfremmende motionsform for ældre mænd.

Reducerer fedt, kolesterol og insulin og øger muskelstyrke og fysisk kapacitet

Deltagerne er begejstret for den relativt ukendte træningsform og har med hjælp med Center for Holdspil og Sundhed oprettet et nyt MotionsFloorball herrehold i BK Skjold, hvor de med stor succes spiller tre gange ugentligt om formiddagen.

- Det er interessant, at så lille en mængde træning fører til en så bred vifte af relevante sundhedsforbedringer, udtaler professor Jens Bangsbo, som er ansvarlig for projektet.

- Det "dårlige" kolesterol og fedt i blodet faldt markant, samtidig med at vi så lavere hvilepuls og puls under arbejde, hvilket indikerer funktionsfremmende forandringer i hjertet. Herudover tabte deltagerne kropsfedt, især det farlige mavefedt. Yderligere øgede deltagerne deres muskelstyrke og generelle fysiske formåen. Deltagerne vil få stor gavn af den forbedrede fysiske kapacitet, vurderer ph.d. studerende Jacob Vorup, som har afvik-

let den praktiske del af studiet og uddyber: - Trapperne til 4. etage vil opleves lettere og skulle de være uheldig at snuble, så vil chancen for at Trapperne til 4. etage vil opleves lettere og skulle de være uheldig at snuble, så vil chancen for at tatage fra, og dermed undgå et potentielt farligt fald, være større pga. en forbedret reaktionsevne.

Mindre baner og intervaller giver mere effektiv træning. Det er ikke ligegyldigt hvordan træningen er organiseret. MotionsFloorball adskiller sig nemlig fra traditionel floorball på en række områder.

- Banerne er mindre, der spilles 3 mod 3 og træningstiden er delt op i korte intervaller med indlagte pauser. Kropskontakt er ikke tilladt. Samlet set giver denne form for spil en positiv følelse af, at man mister fornemmelsen af tid og sted, i spillet, der foregår med høj intensitet, men med få skader, fortsætter Jacob Vorup.

Spilleregler

I MotionsFloorball spilles der 3-mod-3 uden fast målmand på lille bane.

Banestørrelse

10 x 20 m med bander

Målenes størrelse

60 (h) x (b) 90 cm

Spillere

Kun markspillere - der må ikke benyttes faste målmande. Der må højst være 3 spillere fra hvert hold på banen på samme tid.

Sikkerhed og spilleflow

- Ingen slag på staven

- Bolden må ikke spilles med hånd eller hoved

- Bladet holdes under hoftehøjde

- Bolden må ikke spilles med stav eller fod over knæhøjde

- Skub, benspænd og hensynsløs adfærd kan straffes med 2 minutters udvisning

- Bolden gives ved face off på midten ved start og scoring

- Ingen stav mellem modstanderes ben

Udskiftninger

Der må skiftes ud så ofte man ønsker. Udskiftningszonen er på langsiden.

Gudbjerg IF tilbyder motionsfloorball for målgruppen 60+ Mix

I vintersæsonen spiller vi i Gymnastiksalen Stokkebæksskolen, Gudbjerg afd. I sommersæsonen rykker vi udendørs til Multi-banen på Gudbjerg Sportsplads i skoleernes sommerferie og når vejret tillader det.

Gudbjerg IF har stave og bolde, så du skal kun medbringe sko og tøj at spille i.

Kontaktperson: Frede Guldholt mobil 61 66 37 60 e mail fredeguldholt@gmail.com

Hvad er Motions Floorball?

- Et nyt forskningsbaseret idrætskoncept med dokumenteret sundhedseffekt
- Spilles 3 mod 3 på små baner, fx 10 x 20 meter
- Organiseres som intervaller a' 4-6 minutter adskilt af korte pauser
- Handler om sund og effektiv motion i en uformel ramme, hvor fællesskab og gode oplevelser vægtes højt
- Organiseringen medfører, at man vil opleve flere boldberøringer, højere intensitet og føle en høj grad af involvering i spillet



Selv en lille træningsmængde fører til en bred vifte af relevante sundhedsforbedringer, når man spiller floorball. Foto: Bo Kousgaard

Sport & spejder i Klyngen Gudmekongens Land



Aldersgruppe 0 – 3 år				
Forening	aktivitet	hold	sted	Yderligere oplysninger
Hesselager fs	Gymnastik	Mini-puslinge	Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselager-fs.dk
GOG	Håndbold	Bevægelse-Bold-Fri leg	Hal 3 Gudme	www.goghaandbold.dk
Aldersgruppe 3 – 5 år				
Forening	aktivitet	hold		Yderligere oplysninger
Gudme Svømmeklub	Plask og leg m. forældre	Haletudser (3-4 år)	Idrætsvej 1, Oure	www.g-s-k.dk
Gudme Svømmeklub	Plask og leg i det lille bassin	Frøer (3-4 år)	Idrætsvej 1, Oure	www.g-s-k.dk
Gudme Svømmeklub	Begynder i det lille bassin	Krokodiller (4-6 år)	Idrætsvej 1, Oure	www.g-s-k.dk
Hesselager fs	Gymnastik	Puslinge (3-6 år)	Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselager-fs.dk
GOG	Håndbold	Mini Mini	Hallerne i Gudme	www.goghaandbold.dk
Inca Spejderne Sydfyn	Spejder	Mikro spejderne (5-8 år)	Spejderhytten, Gudme Kohavevej	www.incaspejderne.dk
Gudbjerg IF	Gymnastik	Puslinge (3-6-år)	Stokkebækskolen afd. Gudbjerg	www.gudbjergif.dk
Gudbjerg IF	Fodbold	Puslinge (4-9 år)	Gudbjerg Sportsplads	www.gudbjergif.dk
Aldersgruppen 6 – 10 år				
Forening	aktivitet	hold	sted	Yderligere oplysninger
Gudme Svømmeklub	Begynder i det store bassin	Sæler (6-9-år)	Idrætsvej 1, Oure	www.g-s-k.dk
Gudme Svømmeklub	Øvede i stort bassin	Sværdfisk (8-11 år)	Idrætsvej 1, Oure	www.g-s-k.dk
Hesselager fs	Gymnastik	Zumbakids (6-9 år)	Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Gymnastik	Powerkids (6-8 år)	Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Gymnastik	Super Powerkids > 8 år	Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Skydning	Riffel	Klubhuset, Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Fodbold	Dreng	Hesselager Stadion	www.hesselagerfodbold.dk
Hesselager fs	Fodbold	Piger	Hesselager Stadion	www.hesselagerfodbold.dk
GOG	Håndbold		Hallerne i Gudme	www.goghaandbold.dk
Inca Spejderne Sydfyn	Spejder	Mikro spejder (5-8 år)	Spejderhytten, Gudme Kohavevej	www.incaspejderne.dk
Inca Spejderne Sydfyn	Spejder	Mini spejder (8-10 år)	Spejderhytten, Gudme Kohavevej	www.incaspejderne.dk
Inca Spejderne Sydfyn	Spejder	Juniorspejder (10-12 år)	Spejderhytten, Gudme Kohavevej	www.incaspejderne.dk
OGIF	Gymnastik	De seje (7 år)	Vejstrup Efterskole	www.ogif.nu
OGIF	Gymnastik	Power tumbling (6 år)	Vejstrup Efterskole	www.ogif.nu
OGIF	Gymnastik	Power tumbling øvede	Vejstrup Efterskole	www.ogif.nu
OGIF	Gymnastik	M&M piger (8-13 år)	Vejstrup Efterskole	www.ogif.nu
OGIF	E-sport	Fortnite	Oure Friskole	www.ogif.nu
Gudbjerg IF	Gymnastik	Puslinge (3-6 år)	Stokkebækskolen afd. Gudbjerg	www.gudbjergif.dk
Gudbjerg IF	Fodbold	Puslinge (4-9-år)	Stokkebækskolen afd. Gudbjerg	www.gudbjergif.dk
Pionerne	Spejder	Mikro-mini (6-9 år)	Spejderhytten Vejstrup Ådal	www.pionerne.dk
Pionerne	Spejder	Junior (9-12 år)	Spejderhytten Vejstrup Ådal	www.pionerne.dk
Aldersgruppen 11 – 14 år				
Forening	aktivitet	hold	sted	Yderligere oplysninger
Gudme Svømmeklub	Øvede i stort bassin	Sværdfisk (8-11 år)	Idrætsvej 1, Oure	www.g-s-k.dk
Hesselager fs	Gymnastik	Zumbakids (10 – 15 år)	Stokkebækskolen afd. Gudme	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Gymnastik	SuperPowerkids > 8 år	Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Skydning	Riffel	Klubhuset, Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Fodbold	Dreng	Hesselager Stadion	www.hesselagerfodbold.dk
Hesselager fs	Fodbold	Piger	Hesselager Stadion	www.hesselagerfodbold.dk
Hesselager fs	Hockey	Hockey for børn	Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselager-fs.dk
GOG	Håndbold		Hallerne i Gudme	www.goghaandbold.dk
Inca Spejderne Sydfyn	Spejder	Juniorspejder (10-12 år)	Spejderhytten, Gudme Kohavevej	www.incaspejderne.dk
Inca Spejderne Sydfyn	Spejder	Trop spejder (12-16 år)	Spejderhytten, Gudme Kohavevej	www.incaspejderne.dk
OGIF	Gymnastik	Power tumbling øvede	Vejstrup Efterskole	www.ogif.nu
OGIF	Gymnastik	M&M piger (8-13 år)	Vejstrup Efterskole	www.ogif.nu
OGIF	E-sport	Fortnite	Oure Friskole	www.ogif.nu
Pionerne	Spejder	Junior (9-12 år)	Spejderhytten Vejstrup Ådal	www.pionerne.dk
Pionerne	Spejder	Trop (12-16 år)	Spejderhytten Vejstrup Ådal	www.pionerne.dk
Voksne				
Forening	aktivitet	hold	sted	Yderligere oplysninger
Gudme Svømmeklub	Motionssvømmning	Moby Dick	Idrætsvej 1, Oure	www.g-s-k.dk
Gudme Svømmeklub	Morgensvømmning	Rokker	Idrætsvej 1, Oure	www.g-s-k.dk
Hesselager fs	Gymnastik	Pilates	Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Hockey (floorball)	Herr	Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Gymnastik	Zumba	Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Skydning	Damehold	Klubhuset, Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Skydning	Familiehold	Klubhuset, Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Skydning	Pistolskytterne	Klubhuset, Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Skydning	Riffel	Klubhuset, Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Fodbold	Herrsenior Serie 4	Hesselager Stadion	www.hesselagerfodbold.dk
Hesselager fs	Fodbold	Damesenior	Hesselager Stadion	www.hesselagerfodbold.dk
Hesselager fs	OCR		Hesselager Stadion	www.hesselager-fs.dk
Hesselager Fitnesshus	Fitness	maskiner	Fitnesshuset, Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselagerfitnesshus.dk
Hesselager Fitnesshus	Fitness	Cirkeltræning	Fitnesshuset, Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselagerfitnesshus.dk
Hesselager Fitnesshus	Fitness	Indendørs cykling (spinning)	Fitnesshuset, Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselagerfitnesshus.dk
GOG	Håndbold		Hallerne i Gudme	www.goghaandbold.dk
GOG	Håndbold	Håndboldfitness	Hallerne i Gudme	www.goghaandbold.dk
Inca Spejderne Sydfyn	Spejder	Klan/senior (16-23 år)	Spejderhytten, Gudme Kohavevej	www.incaspejderne.dk
OGIF	Gymnastik	Rytme-spring	Vejstrup Efterskole	www.ogif.nu
OGIF	Gymnastik	Motionsgymnastik	Stokkebækskolen afd. Gudme	www.ogif.nu
OGIF	Badminton	Motionsbadminton	Hal 2, Gudme	www.ogif.nu
OGIF	E-sport	Fortnite	Oure Friskole	www.ogif.nu
Gudbjerg IF	Bueklubben	Bueskydning		Anders Molin 40505749
Gudbjerg IF	Motorsport	Gudme MC		Charlotte Kjærgaard 40261428
Brændeskov/Brudager S.G.I	Skydning	Skydning 15 m bane	Brændeskov Klubhus	Svend 61155329
Brændeskov/Brudager S.G.I	Motion	Blandet motionshold	Brændeskov Forsamlingshus	Tut Westergaard 60760501
Brændeskov/Brudager S.G.I	Tennis		Brændeskov Sportsplads	Henrik 51869472
Brændeskov/Brudager S.G.I	Kroket		Brændeskov Sportsplads	Anne Marie 62214650
Brændeskov/Brudager S.G.I	Fodbold	Alle aldre	Brændeskov Sportsplads	Lars 30526034
Vejstrup forsamlingshus	yoga		Vejstrup Forsamlingshus	www.vejstrupforsamlingshus.dk
Pionerne	Spejder	Klan (16-23 år)	Teglværkshytten, Gudme	www.pionerne.dk
Seniorer				
Forening	aktivitet	hold	sted	Yderligere oplysninger
Hesselager fs	Hockey (floorball)	Herr	Stokkebækskolen afd. Hesselager	www.hesselager-fs.dk
Hesselager fs	Fodbold	Hovsaholdet	Hesselager Stadion	www.hesselagerfodbold.dk
Hesselager Fitnesshus	Fitness	Maskiner	Fitnesshuset, Stokkebækskolen afd. Hesselager	
Hesselager Fitnesshus	Fitness	Cirkeltræning	Fitnesshuset, Stokkebækskolen afd. Hesselager	
Hesselager Fitnesshus	Fitness	Indendørs Cykling (spinning)	Fitnesshuset, Stokkebækskolen afd. Hesselager	
GOG	Håndbold		Hallerne i Gudme	www.goghaandbold.dk
GOG	Håndbold	Håndboldfitness	Hallerne i Gudme	www.goghaandbold.dk
OGIF	Gymnastik	Ældregymnastik	Hal 2, Gudme	www.ogif.nu
OGIF	Badminton	Motionsgymnastik	Hal 2, Gudme	www.ogif.nu
Gudbjerg IF	Senioridræt	Senioridræt	Stokkebækskolen afd. Gudbjerg	www.gudbjergif.dk
Gudbjerg IF	Senioridræt	Bowls	Stokkebækskolen afd. Gudbjerg	www.gudbjergif.dk
Gudbjerg IF	Senioridræt	Kroket	Gudbjerg sportsplads mandag	www.gudbjergif.dk
Gudbjerg IF	Senioridræt	Motionsfloorball	Brændeskov sportsplads onsdag	www.gudbjergif.dk
Brændeskov/Brudager S.G.I	Kroket		Brændeskov Sportsplads	Anne Marie 62214650
Brændeskov/Brudager S.G.I	Fodbold	Alle aldre	Brændeskov Sportsplads	Lars 30526034
Brændeskov/Brudager S.G.I	Motion	Blandet motionshold	Brændeskov Forsamlingshus	Tut Westergaard 60760501

Gudbjerg Husflid klar til ny sæson

Nu har vi vinterens program klar til start. Så håber vi ligesom alle andre at covid-19 ikke kommer i vejen. vi afholder introduktionsudstilling søndag d.13.sep. om eftermiddagen, hvor nye og tidligere kursister kan komme og se hvad vinteren har at byde på. Der kan ses trædrejning, patchwork, strik og hækling, møbelpolstring, pileflet og filtning, der er noget for en-

hver smag. Du kan melde dig til hold den dag. Cafeen er åben d. 13 sep. På hjemmesiden kan du se meget mere. www.Gudbjerg.Husflid.dk Tlf. 62 25 20 49 Vi har planlagt at lørdag d.26 sep. kan man komme og dreje i træ, for at finde ud af om det er noget man kan få lyst til at deltage i om vinteren. Tilmelding til den 26 sep. modtages.

Med venlig hilsen
Gudbjerg Husflid



Coronahjælpepakke fra en uventet kant

Da Hesselager forenede Sportsklubber (HfS) p.g.a. Corona måtte aflyse den traditionsrige sportsuge, måtte vi samtidig vinke farvel til et betydningsfuldt økonomisk bidrag til vores ungdomsarbejde. Et lille plaster på såret fik vi, da vi fik dækket 30% af tabet gennem DGI's hjælpepakke. Men inden vi fik den besked, fik vi en sand overraskelse, da vores loka-

le købmand Jan Gaarde fra Meny kunne meddele klubben, at han havde søgt og fået maxbeløbet på 40.000 kr fra Købmandforeningens fondspulje, som netop støtter foreningslivet. Og disse rare penge tilfaldt HfS. Det kan nok være at armene fløj i vejret i HfS. Hermed havde vi næsten fået dækket vores manglende indtægt fra sportsugen *Tak til Jan.*

Inge Marie Holmskov Formand for HfS



På billedet ses HfS' formand Inge Marie Holmskov og indehaver af Meny Jan Gaarde



Kultur i Klyngen
Gudmekongens Land

GUDBJERG
forsamlingshus

PRÆSENTERER:

FOREDRAG OM PIGERNE PÅ SPROGØ

TORS DAG D.24/09-2020 KL.19.00

Af historiker og fortæller Carsten Egø Nielsen



- HØR HISTORIEN OM SPROGØPIGERNE -

LAGKAGE OG KAFFE I PAUSEN ER INKL. I PRISEN!

ONLINE BILLET / FOR MEDLEMMER: 125 KR

BILLET I DØREN / IKKE MEDLEMMER 150 KR

KØB PÅ:

[HTTPS://GUDBJERGFORSAMLINGSBUS.DK/AKTIVITETER/](https://gudbjergforsamlingshus.dk/aktiviteter/)

EVENTSPONSOR:

HORTUS ApS
Anlægsgartnerfirma

SCAN OG KØB BILLET:



Mikkel og den hvide verden



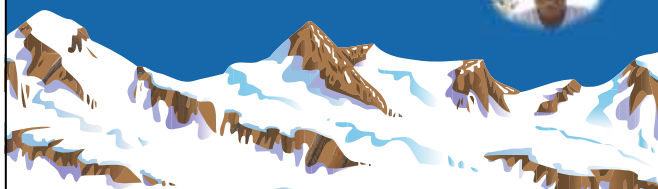
Foredrag m/ Mikkel Beha Erichsen
Onsdag d. 7. oktober
kl. 19:00

Vormark Forsamlingshus

Pris: 200,- kr. pr. person
Drikkevare kan købes

Bindende tilmelding og betaling til

Susanne tlf.: 40451294



**Crooner koncert med
Mads Toghøj og Rasmus Grønberg**

Crooner koncert med Mads Toghøj og Rasmus Grønberg
i Aktivhuset, Havnevej 5 i Lundeberg

Hvornår?: fredag den 18. september 2020 kl. 20.30

Før koncerten nemlig kl. 19.00 er der skipperlabskovs tilberedt af Q's Catering i Skårup.

Prisen for hele arrangementet er 200 kr.

Skynd dig at sikre dig billet, da der "kun" er 40 pladser ialt.
Tilmelding til Hanne Bering Jensen på mail: hannebering@lundebergmail.dk eller på tlf. 20770775

PS! Hvis du havde købt billetter til koncerten i marts 2020, så er de selvfølgelig gyldige til denne koncert.

Vel mødt!



Se evt. mere på www.lundeberginfo.dk

UDENDØRSKONCERT
GASBOX
GASOLIN' & KIM LARSEN

FREDAG 11. SEPTEMBER KL. 19.30
DØRENE ÅBNES KL. 18.30

VEJSTRUP
FORSAMLINGSBUS

BILLETBESTILLING & MOBILEPAY 81 61 21 06

Koncerten afholdes i overensstemmelse med myndighedernes retningslinjer og er arrangeret med siddepladser på parkeringspladsen ved Vejstrup Forsamlingshus.

FØRST TIL MØLLE



HARBOGRAF
STEFAN'S GRAFISKE UNIVERS

**Det gælder om at være
synlig overalt!**

**Har din virksomhed brug for et nyt grafisk udtryk?
Hvilket signal sender du idag?**

Husk at selv et visitkort siger noget om din virksomhed.

Ingen grafiske opgaver for små, så Harbograf kan hjælpe med alt fra logo design, eller redesign. Brevlinje, brochurer, flyers, plakater og annoncer til Den Lille Avis.

Få dit budskab
med i næste udgivelse



Magasiner

ERHVERV - HÅNDVÆRK OG SERVICE

ENTREPRENØRER

Kloakarbejde - Gravning Minigraver

Entrepreneur & Aut. Kloakmester

KURT FRANDSEN & SØN A/S

Mobiltilf. Martin 4033 8039 · Kurt 4016 3031

Entrepreneur Peter Mortensen

Aut. Kloakmester - Kloakservice - Døgnvagt
Nyborgvej 514 - 5881 Skårup

Tlf. 62 20 71 63
Fax 62 23 21 02
Mobil 40 21 71 63



VÆRKSTEDER

CARSTEN ANDERSEN ApS Murermester



Bolig og landbrugsbyggeri
Nybygning og ombygning
Beton og murerarbejde



Gartnervej 10 · Hesselager

Mobil 20 40 41 70



O U R E
AUTOVÆRKSTED ApS
v/ Steffen Sundberg



SERVICE PARTNER

Tlf. 62 28 12 75 · Mob 40 36 80 87
www.oureauto.dk

Højgårdens Auto

v/ Ejnar Duelund

Vi sørge for, at
DU BLIVER KØREKLAR IGEN



Langgade 31 · 5874 Hesselager
Tlf.: 62 25 39 40 · Mobil: 40 38 75 40 · auto@tdcads.dk

Er din plæneklipper i topform?



PRINTZLAU

Hvis ikke, kontakt os og vi klargør din
maskine til havens strabadser!



Landevejen 202, 5874 Hesselager
Tlf. 62252491 Mail: printzlau@5874.dk
Web: printzlau-butik.dk

ERHVERVSBEKLÆDNING

Skovbo

Erhvervsbeklædning ApS

Byvej 39 - Gudbjerg

Tlf. 62 25 16 28

Åbent: Mandag - fredag kl. 9.00 - 17.00

HÅNDVÆRKERE

Vanskelig træfældning Stubfræsning

- ♦ Kvalitetsarbejde til tiden
- ♦ Certificeret og forsikret
- ♦ 12 års erfaring

RING
22 50 70 38



www.hmhanzen.dk
Sandagervej 6 - 5854 Gislev



Drost El Service

41 43 61 67

Alt indenfor el og køl til private og virksomheder.

- Fejlfinding og reparation
- Energioptimering
- Salg af hvidevarer
- Køleanlæg
- Varmepumper
- Intelligente elinstallationer

Er der problemer med el, køl eller frost
- så ring til Drost.
www.drostelservice.dk

Skårup Rengøring & Vinduespolering



Jørgen E. Kristensen
Vidjekrogen 1C
5881 Skårup
Tlf. 62 23 12 70
Biltlf. 20 87 62 70

Mail: Skaarupvinduspolering@Yahoo.dk