

Lundeborg:

Hjælp - planterne kommer

Læs mere på side 6



Bøsøre:

Flække eller landsby

Læs mere på side 8



Idrætsforeningerne:

Foto: Marianne Tolstrup

Starter sæsonen med nye spændende tilbud

Læs mere side 4



HESSELAGER ENERGI
TRÆPILLER - DIESEL - FYRINGSOLIE

Træpiller, brænde og RUF briketter i højeste kvalitet, leveret hvor du ønsker med mobiltruck! Mængderabat ved merkøb (også hele læs)!

ALTID gode priser!



Bestil på vores webshop:
HESSELAGERENERGI.DK



62 25 35 10

hojlund.dk | Tlf.: 62 25 11 36

GUMMISTØVLER - bliv klar til det danske efterår



Kr. 399,-

Smart ankelstøvle
i gummi og
neopren



Hojlund Mølle
RYTTERSHOPPEN - HEST OG RYTTER I FOKUS

GUDBJERG | Ørbækvej 268A | 5892 Gudbjerg
ÅBNINGSTIDER | Hverdage 09.00-17.30 | Lørdage 09.00-14.00

MENY

**ODENSE PILSNER
ELLER CLASSIC**

20 dåser



79,95
(plus pant)

HELE SEPTEMBER

Fast lav pris på over 400 varer

Østergade 66, **5874 Hesselager**
Åbningstider: Man.-fre. 7-20 - Lør. 7-20 søn. 7-20

Leder

Vores fælles facebookgruppe

Facebook er i dag en integreret del af vores måde at kommunikere med hinanden på.

Man kan vel godt sige, at vi bruger facebook som om, mediet altid har eksisteret. Vi tænker i det daglige vel ikke så meget på, at facebook faktisk først blev oprettet i 2004 og kom til Danmark i 2007.

Det er vist ikke for meget at sige, at facebook har udviklet sig voldsomt som kommunikationsmiddel siden fødslen.

Her i Gudmekongens land har en del af landsbyerne deres egen lokale facebookgruppe, som primært bruges til kommunikation om forhold og emner i det pågældende lokalområde.

Men vi har også en fælles facebookgruppe, nemlig 'Gudmekongens Land borger til borger'. Den er sat i verden som Lands-

byklyngens fælles opslagstavle, beregnet for information og kommunikation om emner, der vedrører og vedkommer hele Landsbyklyngen. Blot er den endnu ikke helt trængt igennem som vores fælles kommunikations platform.

Vi er i stedet tilbøjelige til at slå det, som vi ønsker flest mulige skal se, op i alle de lokale facebookgrupper. Det kan være problematisk, da de mange opslag i disse grupper kan skubbe den lokale kommunikation udenfor synsvidde for de lokale medlemmer.

Derfor skal der herfra lyde en opfordring til at blive medlem af vores fælles facebookgruppe 'Gudmekongens Land borger til borger' og benytte den til opslag, der har interesse for alle i vores landsbyklynge.

RED.



J. Dyhr A/s
Tlf. +45 62 25 11 10 www.jdyhr.dk

MÅNEDSAVISEN
Gudmekongens Land

Næste MånedAvis udkommer
Udgivelse tirsdag d. 3. oktober
Deadline tirsdag d. 26. september

September kodeord: Slutstilling

Over Hækken

Små hverdagshistorier



Købmanden i Lundeborg udvider

– Det kniber med at skaffe plads om sommeren, hvor vi får 4-5 paller varer to gange om ugen. Så nu udvider vi lagerpladsen, siger formanden for Købmanden i Lundeborg, Kenneth Arndrup (til højre). Frivillige lundeborgere klarer udvidelsen med Michael Vest (til venstre) i spidsen.

Købmanden i Lundeborg bliver drevet af 65 frivillige, hvoraf de fleste deles om vagterne i butikken, mens en del derudover varetager flere andre opgaver såsom varebestilling, varemodtagelse, indretning m.m.

Tilbud om at prøve folkedans

Hvis du kan lide at danse og har lyst til at prøve at være med til folkedans, så har du muligheden nu. Gudbjerg Folkedansere inviterer nemlig interesserede til at prøve at være med – de to første gange gratis og uden binding.

– Så de, der har lyst, kan roligt komme og prøve, inden de bestemmer, om det er noget for dem, siger formand Anna Sigurðardóttir. – Vi er en blanding af enlige og par, og danserne kommer fra både Midt- og Sydfyn. Vi danser i almindeligt, behageligt tøj. Dragter bruger vi kun til opvisninger. Vi har det sjovt sammen, og i pausen hygger vi med medbragt kaffe og kage og synger et par sange.

Gudbjerg Folkedansere starter sæsonen den 25. september og mødes hver mandag aften i vinterhalvåret i aulaen på Gudbjerg Skole.

– Vores mangeårige og garvede instruktør, Anette Agger, vil i den kommende sæson præsentere os for nogle bal-danse ud over de almindelige folkedanse, siger Anna Sigurðardóttir. – Så vores fire musikere får nyt repertoire, og vi dansere får nye udfordringer.

Musikerne er Halldor Sørensen på violin, Hans Peter Hune på klarinet, Per Lange Nielsen på harmonika og Tove Sørensen på klaver.

Gudbjerg Folkedansere blev stiftet som selvstændig forening i 1982, men der har været danset folkedans i Gudbjerg i hvert fald helt tilbage i 1930'erne – i tilknytning til gymnastikafdelingen i Gudbjerg Idrætsforening.

Foreningen har altid lagt stor vægt på både at deltage i lokale arrangementer og at have kontakt med andre dansere i ind- og udland, primært i de nordiske og nordeuropæiske lande, og det er gennem årene blevet til mange indholdsrige ture og genvisitter.



Gudbjerg Folkedansere under en opvisning for fysisk og psykisk handicappede på sommerferie i Hovborglejren på Langeland.

MÅNEDSAVISEN
Gudmekongens Land

Udgiver: MånedAvisen udgives af foreningen MånedAvisen Gudmekongens Land.

Tryk: OTM Avistryk, Ikast
Oplag 8.100

Erhvervsmæssig affotografering af bladets redaktionelle Tekst, billeder og annoncer er ikke tilladt. Avisen påtager sig intet ansvar som følge af fejl i tekst og annoncer.

MånedAvisen udkommer den første tirsdag i hver måned og henvender sig til Landsbyklyngen Gudmekongens Land

Avisen er uafhængig af politiske og økonomiske interesser. Avisen er et non-profit projekt, som bortset fra layout og trykning produceres og distribueres af lokale frivillige kræfter.

Se elektroniske udgaver af avisen på www.DenLilleAvis.dk
– Scan QR-kode



Ansvarshavende redaktør
Pia Skovshoved
Tlf. 2463 8183
redaktion@maanedsavisen.dk



Fotograf
Marianne Tolstrup



Distributionsansvarlig
Mogens Stampe



Grafik/produktion
Stefan Harboe Andersen

dtp@DenLilleAvis.dk

Facebookgruppen:

"Gudmekongens land - borger til borger" søger flere medlemmer

Tascha Schösler og Mogens Stampe, der begge er engageret i arbejdet med Landsbyklyngen Gudmekongens Land, slår her et slag for, at flere bliver medlemmer af klyngens facebookgruppe

Vi er rigtig mange, der orienterer os om og deler begivenheder, aktiviteter m.v. på facebook. Måske har du oplevet, at du gerne vil have delt et facebookopslag bredt ud i lokalområdet og derfor skulle dele dit opslag med mange forskellige grupper - fx 'Gudbjerg - plads til alle' (med 1552 medlemmer), 'Gudme City' (med 1655 medlemmer), 'Hesselager' (med 2905 medlemmer), 'Lundeborg' (med 1302 medlemmer) og 'Skårup-Vejstrup-Oure' (med 2557 medlemmer).

Måske har du omvendt oplevet, at du misser spændende begivenheder i andre byer, fordi de ikke blev annonceret i den lokale facebookgruppe, du selv følger?

Facebookgruppen 'Gudmekongens land - borger til borger'

er en gruppe, der dækker hele vores landsbyklynge. Men som med alle gode facebookgrupper fungerer den bedst, hvis mange er medlem og bruger gruppen aktivt til at dele opslag, der vedrører hele landsbyklyngen.

Lige nu har gruppen 1195 medlemmer, og den har bestemt potentiale til at få flere medlemmer, når vi ser på antallet af medlemmer i de enkelte lokale facebookgrupper.

'Gudmekongens land - borger til borger' administreres af bestyrelsen for foreningen Landsbyklyngen Gudmekongens land, som du kan læse mere om på foreningens hjemmeside gudmekongensland.dk

Med et større antal medlemmer af facebookgruppen

'Gudmekongens land - borger til borger' vil det ofte være tilstrækkeligt at lave opslag, der omhandler hele Landsbyklyngen Gudmekongens Land, udelukkende i denne gruppe.

Med 'Gudmekongens land - borger til borger' brugt som vores fælles Landsbyklynge-facebookgruppe vil vi altid vide, hvor vi kan holde os ajour med opslag, der vedrører os allesammen.

Samtidig behøver vi ikke tage unødigt plads i de lokale facebookgrupper med fælles information.

Så tøv ikke.

Åbn facebookgruppen 'Gudmekongens land - borger til borger' og tryk på "Bliv medlem"!

Aktivhuset i Lundeborg fejrer 40 års jubilæum



Foto: Henning Kristensen

Lørdag den 9. september fra kl. 10 til 24

Det er 40 år siden, at borgerne i Lundeborg gik sammen om at købe den bygning, der nu er Aktivhuset.

Det skal fejres – og vi håber, at lundeborgere i alle aldre vil være med.

Mange hilsner og på gensyn den 9. september Aktivhusets bestyrelse

10.00-12.00 Livet i vandet omkring Lundeborg - for børn

På stranden ved ishuset.

Kom og klap en fladfisk og undersøg dyrelivet i det lave vand ved stranden.

Naturskolelærer Lars Hillerup står klar med et klappe-bassin og med et akvarie med havvand, så du kan se alle de smådyr, der lever i vandet.

Børn, der er store nok, kan låne waders og net og gå ud på det flade vand og selv fiske smådyr.

12.00-13.30 Reception med lidt let til ganen.

13.30-14.30 Lundeborg før Aktivhuset – og hvordan huset blev til

Ældre lundeborgere fortæller, og nogle af initiativtagerne til Aktivhuset beretter om husets tilblivelse. Kom og vær med til at spørge om, hvordan det var i Lundeborg før i tiden.

18.30-20.00 Fællesspisning i huset for alle lundeborgere

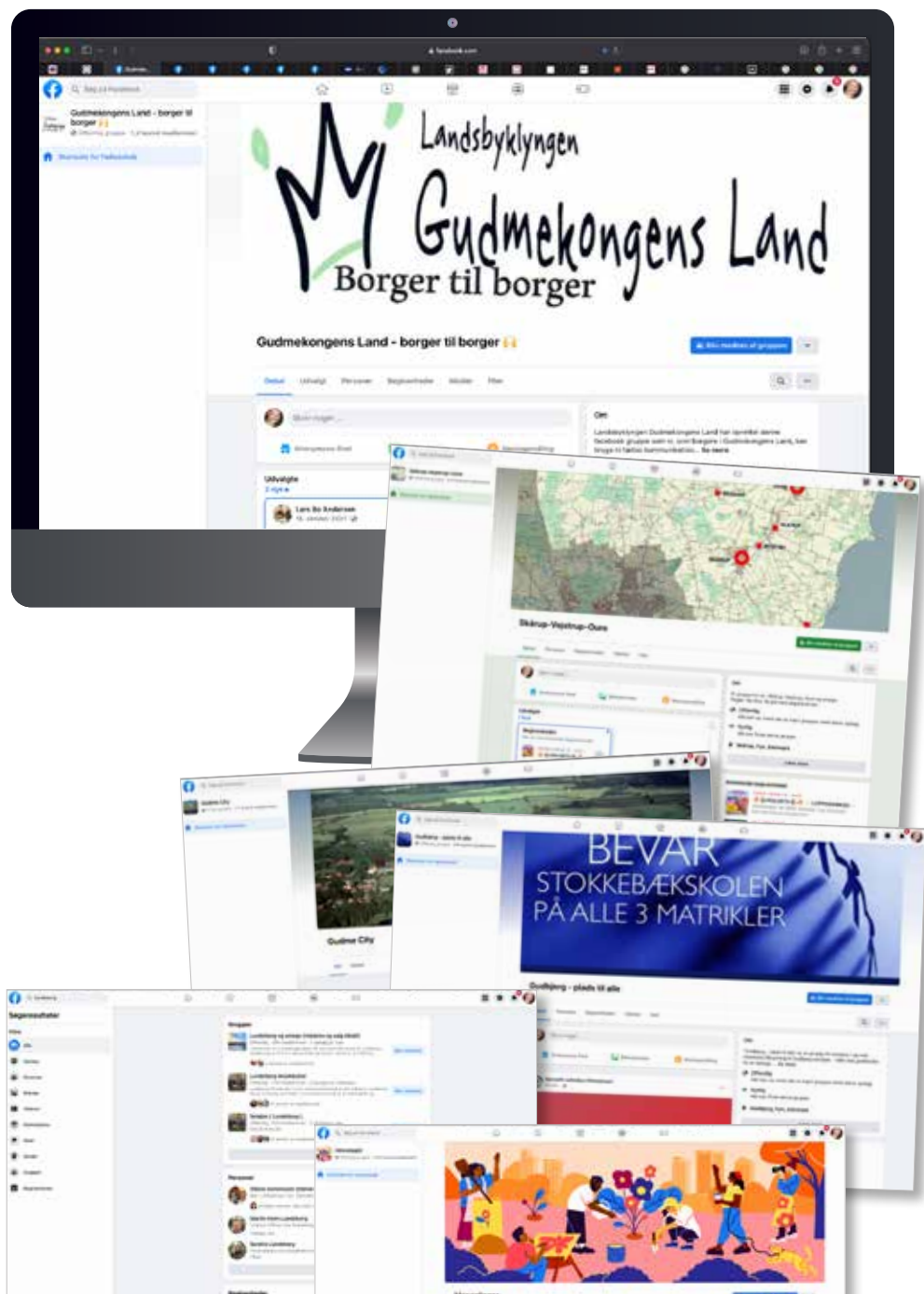
Vi medbringer selv vores mad, tallerken, glas og bestik. Vand, øl og vin købes i huset.

21.00-23.00 Koncert med Mads Toghøjs Trio

Dørene åbner kl. 20, og der 100 billetter.

De koster 125 kr. pr. stk. og kan købes hos Hanne Bering – send en mail til danishmum@hotmail.com eller giv hende et ring eller sms på tlf. 2077 0775.

24.00 Godnat og tak for i dag



Idrætsforeninger i samarbejde om nye spændende hold

Nu starter idrætsforeningerne den nye sæson, og der er flere nye spændende tilbud: Familiegymnastik, Spring-Rytme/SuperPowerKids for 8-13-årige og Dance Mix for kvinder i alle aldre.

Familiegymnastik og Spring-Rytme/SuperPowerKids er resultat af et nyt samarbejde mellem Oure-Gudme Idrætsforening og Hesselager Forenede Sportsklubber:

- I foråret kom to unge instruktører, der for nylig var blevet forældre, og spurgte, om



de ikke skulle lave et familiehold a la dem, der kører i andre foreninger, fortæller Anita Junge Nielsen, formand for Oure-Gudme Idrætsforening.

– Vi sagde: Jo, det er da en rigtig god ide!

Men desværre kunne vi ikke få fast tid på Vejstrup Efterskole i weekenden, som instruktørerne ønskede. De ville gerne være et sted med mange redskaber, springgrav og nyere airtrack, som er en stor gymnastikmatte fyldt med luft.

Det eneste andet sted i vores nærhed, der nogenlunde kunne opfylde de krav, var den renoverede gymnastiksal på skolen i Hesselager.

Fotograf: Marianne Tolstrup



Ja fra Hesselager

Anita Junge Nielsen henvendte sig derfor til Pia Vinding, som er formand for Hesselager Forenede Sportsklubbers (HFS) gymnastikudvalg og spurgte, om Hesselager kunne være interesseret i et samarbejde omkring et sådant hold.

- Vi leverer nogle instruktører, og I leverer nogle gode fysiske rammer, sagde Anita Junge Nielsen.

– Det lød som en rigtig god ide, så vi sagde da selvfølgelig ja og kunne både levere yderligere to instruktører og den ønskede faste tid søndag formiddag, siger Pia Vinding.

Hun og Anita Junge Nielsen indkaldte alle instruktørerne for at besigtige de fysiske rammer i Hesselager – og de blev godkendt.

Et samarbejde var født

- Da vi nu var så godt i gang, spurgte jeg, om ikke vi så også skulle samarbejde omkring spring-rytme gymnastikken, og det blev til holdet Spring-Rytme/SuperPowerKids, siger Pia Vinding.

- Begge vores foreninger har et spring-rytmehold med instruktører fra GymSydfyn samarbejdet, som er et samarbejde om instruktører mellem Svendborg Gymnastikforening og de små gymnastikforeninger i Svendborg Kommune.

Og begge foreninger har få deltagere på holdet. Så hvorfor ikke slå holdene sammen og give deltagerne gode træningsfaciliteter på Vejstrup Efterskole og nogle gode instruktører fra GymSydfyn samarbejdet?

Og således var et samarbejde født!

For at lette administrationen blev det bestemt, at Familiegymnastik bliver administreret af HFS, mens Spring-Rytme/SuperPowerKids bliver administreret af Oure - Gudme Idrætsforening.

- Hvis det senere viser sig, at det

ene hold har haft en meget større tilslutning end det andet, ja, så må vi opfinde en eller anden form for udligningsordning, siger Anita Junge Nielsen og Pia Vinding samstemmende.

Samarbejde er vejen frem

- Vi håber, at vi med dette forsøg har fået sat en ny retning for, hvordan vi som små idrætsforeninger kan overleve herude i ”udkants Svendborg”.

Vi må simpelthen erkende, at det ikke længere er muligt, at tre nabo-idrætsforeninger hver kan have et hold af alle slags.

Vi er ikke hinandens konkurrenter, vi er samarbejdspartnere. Sammen kan vi mere – hver idrætsforening her i Gudmekongens Land har sin niche og

nogle aktiviteter, som de andre ikke har. Resten må vi samarbejde om.

Find en aktivitet, der passer dig

Pia Vinding og Anita Junge Nielsen tilføjer: - Så kære alle borgere i Gudmekongens Land: Brug din lokale forening! Find en aktivitet der passer dig – eller spørg andre, hvor du finder den.

Vi har faktisk noget for enhver smag – ellers er der en af de andre foreninger, der har.

Så kom og vær med i vores foreningers fællesskaber i disse uger, hvor vi skyder sæson 23/24 i gang.

Du har brug for os – og vi har brug for dig!



Mathilde Pærgaard Lauritsen, der sammen med sin mand Joachim Øllgaard tog initiativ til familiegymnastikken, giver her sønnen Valdemar en forsmag på, hvad han og andre børn kan opleve på holdet.

Tilmeld og læs mere på www.hesselager-fs.dk

For nærmere info, tilmelding og holdbeskrivelser se www.ogif.nu

Dag	Tidspunkt	Hold	Lokalitet	Instruktører
Mandag	16.00-16.50	MGP-dans (0.-3. klasse)	Gym.salen Hesselager	Emma Andersen Emma Smailagic
Mandag	16.00-17.00	Pilates	Glassalen Hesselager	Ann Strandhauge
Mandag	18.00-19.00	Pilates	Glassalen Hesselager	Ann Strandhauge
Tirsdag	16.00-17.00	Teen fit Dance (4.-9. klasse)	Gym.salen Gudme	Nathja Søndergaard Tasja Søndergaard
Onsdag	16.00-17.00	PowerKids (0.-1. klasse)	Gym.salen Hesselager	Sandra Ankerstjerne Serine Larsen, Sofie Jensen, Esben Vinding
Onsdag	19.30-21.00	Herre-hockey	Gym.salen Hesselager	John Hansen
Torsdag	16.00-17.00	Mini-PowerKids (3-6 år)	Gym.salen Hesselager	Mathilde Sejten og Mette Frandsen Emma Smailagic, Lykke Nielsen og Mathilde Harndahl
Torsdag	16.15-17.00	Zumba Kids Jr. (0.-3. klasse)	Gym.salen Gudbjerg	Nathja Søndergaard Tasja Søndergaard
Fredag	16.30-17.30	Junior floorball (4.-9. klasse)	Gym.salen Hesselager	Jamie Ormstrup

Zumba Kids jr. starter i uge 37

Alle øvrige hold starter i uge 36

Dag	Tidspunkt	Hold	Lokalitet	Instruktører
Onsdag	18.00-19.30	OGIF / HFS Spring rytme / Super power Kids 8 - 13 år	Vejstrup efterskole	Gymsydfyns instruktører Joep og Rune
Søndag	09.00-10.30	OGIF / HFS Familie gymnastik	Gym.salen Hesselager	Mette Pedersen, Pia Vinding, Mathilde Pærgaard, Joachim Øllgaard

NYT • NYT • NYT

OGIF og HFS samarbejder i år om disse to hold.

Powertumbling	Træner på Vejstrup Efterskole	Badminton for Børn og Unge	Træner i Gudmehallerne hal 3
Fra 6 år	Mandage og Torsdage 18.00 til 19.30 - Instruktører: If, Marie, Anika og Per	Fra 8 til 14 år	Mandage 16.00 til 18.00 Trænere: Alex og Heidi
Senior Tumlingerne	Træner på Vejstrup Efterskole	Badminton Motions fællestræning	Træner i Gudmehallerne hal 2
Fra 20 år	Tirsdage 18.00 – 19.30 - Instruktører: Joachim Øllgaard	Fra 15 år	Mandage 18.30 til 20.30 Træner: Percy Sørensen
DANCE MIX	Træner på Vejstrup Efterskole	Badminton baneleje	Træner i Gudmehallerne hal 3
Kvinder i alle aldre	Onsdage 18.10 – 19.00 - Instruktør: Henriette Feldingbjerg Drabe		Ledige tider onsdag aften
M/K	Træner på Stokkebækskolen afd. Gudme		
Fra 40 år	Tirsdage 18.30 til 19.30 - Instruktør: Susanne Bogetoft		
Ældre M/K	Træner i Gudmehallerne		
Fra 50 år	Tirsdage 9.30 til 11.30 - Instruktør: Elsebeth Møller OBS – Der trænes kun en time		

Powertumbling starter i uge 35
Øvrige gymnastikhold starter i uge 37
Al badminton starter i uge 35
De første 2 gange er gratis og man møder bare frem.
Kom Glad og vær med i fællesskabet!

MENY

HVERDAGSPRIS Fast lav pris på over 500 varer

Hverdagspris er en serie på 500 produkter hvor vi altid garanterer at vi matcher priserne i Rema 1000 og Netto

FIRST PRICE
SUKKER
1 kg.



11⁹⁰

FIRST PRICE
REMOULADE
el MAYONAISE
400 g.



10⁹⁵

FIRST PRICE
BACON I TERN
200 ml.



14⁹⁵

FIRST PRICE
HVEDEMEL
2 kg.



12⁹⁵

FIRST PRICE
PASTASAUCE
480 g.



11⁹⁵

FIRST PRICE
BACON I TERN
200 ml.



14⁵⁰

FIRST PRICE
STEGE OG BAGE SMØRBART
PLANTEFEDSTOF
500 g.



10⁹⁵

FUSILLI TØRRET PASTA
500 g.



7⁵⁰

FIRST PRICE
FLÅEDE TOMATER
400 g.



7⁵⁰

Der tages forbehold for leveringssvigt, afgiftsændringer, billed- og trykfejl.

Østergade 66, **5874 Hesselager**
Åbningstider: Man.-fre. 7-20 - lør. 7-20 søn. 7-20

Planterne kommer – hjælp! jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre

I Lundeberg er grøn mad sat på dagsordenen med kurser og madklub

Irritation over ikke at kunne få vegetarmad til rigtig at smage af noget, fik en dag i foråret lundeborgeren Anna Saksø til at gribe fat i genboen, Mads Dreyer. Han er professionsbachelor i ernæring og sundhed og leder i Spisehuset på Skolerne i Oure med stort fokus på grøn mad.

– Jeg spurgte ham, om han ikke kunne lave et godt kursus i vegetarmad i Aktivhuset. Det var han med på, og så gik vi sammen ud til Lone Dreyer, som ikke er i familie med Mads, men direktør for AOF Sydlyn og bosiddende i Lundeberg.

– Kan vi få et AOF-kursus i grøn mad, spurgte vi. Lone sagde ja og satte kurset op dagen efter under overskriften: 'Vegetarisk mad - Planterne kommer, og de skal smage godt.'

Og så væltede det ind med tilmeldinger. Kurset havde plads til 16, og ventelisten var så lang, at der var nok deltagere til endnu et kursus, og det er netop startet.

En gastronomisk katastrofe

– Forårskurset gik forrygen-

de, og det samme gør det nye kursus, siger Mads Dreyer. –Deltagerne er vildt positive. De laver mad til daglig og er øvede i et køkken, så de er effektive, og der bliver lavet retter, som smager fremragende.

Vores omdrejningspunkt er grøn mad og velsmag, for de fleste har oplevet, at grøn mad er kedeligt, at det ikke smager af noget som helst. For generelt er Danmark en gastronomisk katastrofe. Vi er vant til, at der er kød på midten af vores tallerken, og at vores mad ikke smager af meget andet end fedt og salt.

Der er 5 grundsmage – sød, salt, sur, bitter og umami, men vi bruger kun 2-3 af dem. Kunsten er at finde umami, som er japansk og betyder velsmag. Altså smagen af velbehag. Den finder du især i kød, tomater, svampe, tang, bælgfrugter, soya-sovs og nødder.

Vi er vænnet til umami gennem kød, umami gør os trygge – og når der ikke er noget kød, oplever vi, at maden er kedelig. Så det drejer sig om at finde umami andre steder end i kød, så vi kan bombardere vores sanseapparater med velsmag.

Vi har alle lyst til at leve mere grønt

Mads Dreyer kan ikke lide ordet vegetar. – Det giver negative associationer. Vegetar står for kedelig, frelst, fattig. Er du vegetar, så er du stempet som en bestemt slags menneske. Derfor kalder jeg kurset 'Planterne kommer – hjælp! jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre'.

Det er meget mere positivt. For vi står jo og er i gang med en grøn omstilling, men vi mangler redskaber. Vi har alle sammen lyst til at leve mere grønt, men kan ikke. Og det er ikke så svært, for Kokkebogen, den bog, som kommende kokke undervises efter, indeholder 250 sider med kød og 30 med planter.

Vi aner fx ikke, hvordan vi skal koge bønner, men når vi sammen træner i at leve mere grønt, bliver det sjovt, og så rykker det. At lave mad sammen og bagefter dele et måltid er meningsgivende og opløftende.

Jeg er ikke vegetar

Forårskurset inspirerede Mads Dreyer til at lave et tilsvarende sommerkursus på Skolerne i Oure med overskriften 'Fuld af smag', og det var også et tilløbsstykke.

Han bygger kurserne på sine erfaringer fra Skolerne i Oure, hvor eleverne med i køkkenet. – Jeg har mange erfaringer, også bitre, siger han. – Jeg har lært, at man ikke skal koge bønner for meget eller for lidt, at man skal huske at smagssætte, altså huske umamien, ikke undersalte og hælde tilstrækkeligt med krydderier i.

Faktisk har han det lidt dobbelt med at lave vegetarkurser: – Jeg er jo ikke vegetar, jeg ligger i midten, så det byder mig lidt imod. På Oure har vi ikke fokus på grøn

mad for at omvende eleverne, men for at prøve at introducere anderledes mad end det, de kender.

Masser af krydderier og bælgfrugter

80 procent af de råvarer, der bliver brugt på kurserne i Lundeberg, bliver købt hos byens købmand, så deltagerne ikke behøver at skulle ud af byen og handle, når de vil bruge opskrifterne derhjemme.

– Vi bruger masser af krydderier og mange flere bælgfrugter, end vi er vant til. Og så er vi ikke blege for at bruge rigeligt med fedt og olier, for når man tager kødet og kødfedt væk, så tager man også smag væk, siger Mads Dreyer og tilføjer med et stort smil: – Når nu Lundeberg er så godt i gang med den grønne mad, kommer det nok også til at udvide vores gennemsnitsalder!

Vegetarisk madklub

AOF-direktør Lone Dreyer var selv deltager på forårskurset: – Det var en stor fornøjelse at lære at lave vegetarmad i Aktivhuset sammen med andre gode folk fra Lundeberg og omegn, og jeg er ret stolt af, at Lundeberg går forrest med at spise mere grønt og klimavenligt, siger hun.

Kurset inspirerede hende til endnu et vegetarisk AOF-tilbud, nemlig 'Vegetarisk Madklub', som netop er startet i Lundeberg. – Det sociale vægtes højt, og vi udfordrer i fællesskab os selv og hinanden på at frembringe lækre vegetariske retter, siger hun.

– Vi er 12 i madklubben, alle sammen kvinder. Mænd er lidt længere om at erkende, at vi skal spise mere grønt. På Mads Dreyers forårskursus var der 15 kvinder og én mand, og på kurset, der kører nu, er der 13 kvinder og 3 mænd. Så det går fremad.

Onsdags-madklub ofte uden kød

Vegetarkurserne har også haft en afsmittende virkning på Lundebergs onsdags-madklub, hvor menuen nu ofte er uden kød. – Det er sket uden, at vi har talt om det, siger Mads Dreyer, der

sammen med resten af familien er fast medlem af madklubben.

Klubben har eksisteret i 3 år og mødes hver onsdag i Aktivhuset for på tværs af generationerne at lave mad sammen på skift og spise sammen.



Lone Dreyer – parat til første måltid i den vegetariske madklub.



Mads Dreyer



Første aften i den vegetariske madklub.

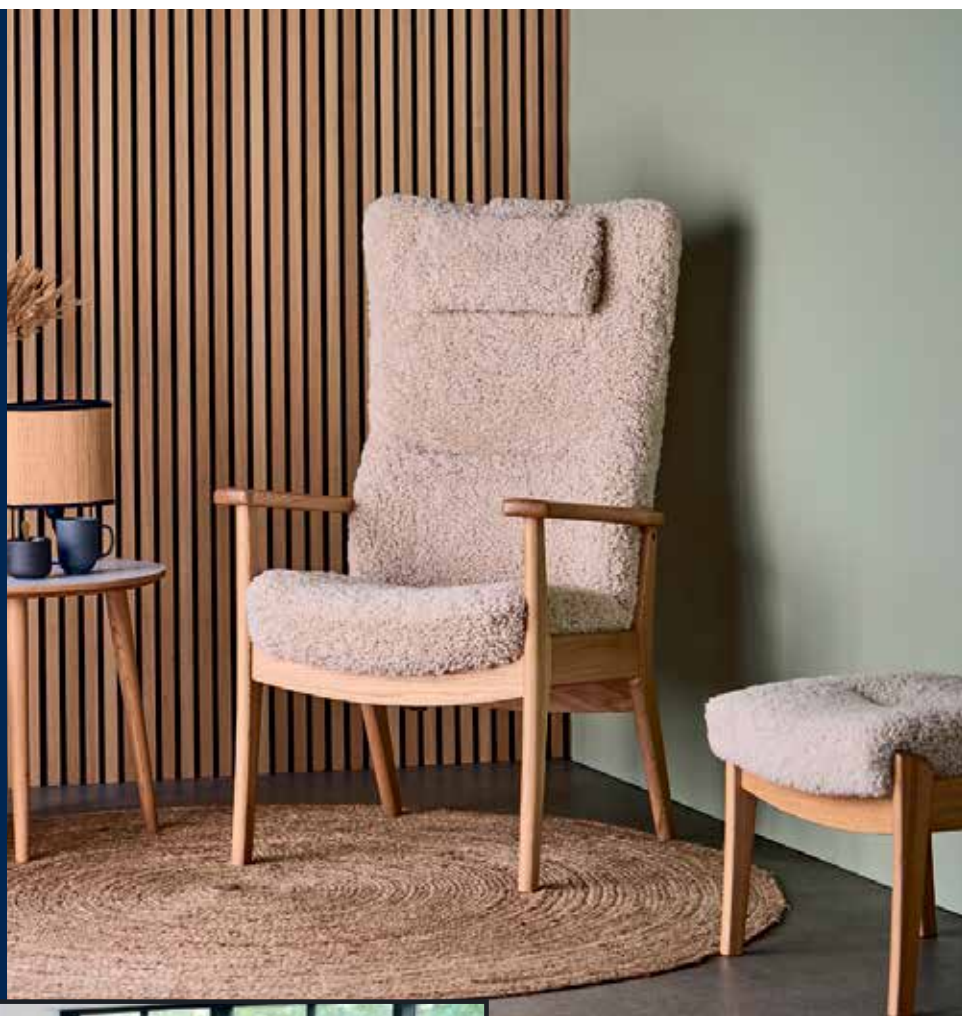


FARSTRUP COMFORT®

Få special-
tilpassede stole fra
Farstrup hos
Danbo Møbler



Multiplus 5040
Design: Hans J. Frydendal MDD



Plus 5910 & 5990
Design: Hans J. Frydendal MDD

Applaus stol
m/ skammel

Priser fra:
Stof: 9.995,-
Læder: 11.995,-



Applaus 5610 & 5699
Design: FF Design

Få gratis &
uforpligtende besøg
af vores stolebus
i eget hjem.



Nobel 8900
Design: Ole Tornøe Olesen

ÅBNINGSTIDER

Tirsdag - Fredag 10.00-17.30
Lørdag 10.00-14.00
1. søndag i måneden 11.00-16.00
Mandag LUKKET
Tlf: 62 25 16 33



ANDERS
Salg

Se jer i dit hjem
DANBO
MØBLER OG SENGE
ØSTERGADE 50. 5874 HESSELAGER
WWW.DANBOHESSELAGER.DK

LINDA
Salg



INGEN FORUDBETALING
MULIGHED FOR
FINANSIERING
PRISGARANTI



-en landsby, en flække, et fiskerleje

Da Svendborg Museum for nogle år siden lavede en mobil udstilling på campingpladsen i Bøsøre, var overskriften "Fra fiskerleje til ferieparadis". Og Bøsøre er da også i tidens løb blevet kaldt meget forskelligt – tillige blandt andet landsby, flække og et dejligt sted.

Vi tager pulsen på Bøsøre og starter med at kigge tilbage: Ifølge Svendborg Museum nævnes Bøsøre første gang i 1548 som "Fiskerhusene udi Vormark Skov". Omkring 1800 bestod Bøsøre af fire gårde. Der blev både drevet landbrug og fiskeri i området. Fiskerne boede ofte i huse uden tilhørende jord og supplerede de usikre indtægter fra fiskeriet med at gå på dagleje på gårdene eller i de spirende industrier i Vormark og Hes-

selager. Bøsøregård var frem til 1916 fæstegård under Broholm Gods, og Søgård var indtil 1919 fæstegård under Hesselagergård. Af gamle skrifter fremgår, at en del af fæsteafgiften i gamle dage blev betalt med torsk.

Howdan ser det så ud 100 år senere?

Bøsøre er ikke mere end lige knap en kvadratkilometer. Tre af de oprindeligt fire gårde eksisterer stadig - nemlig Bøsøregård, Søgård og Stentoftegård, men ingen af dem bliver drevet som landbrug. Og her i 2023 er der kun tre fastboende i Bøsøre. Det er Jens Aage Rasmussen, der er født på Søgaard i 1941 og stadig bor på gården, og Irene Friis og hendes mand, Søren Frost Jensen, der har boet på Stentoftegård siden

1984 – og længe før de kom, var det meste af den omliggende jord blevet udstykket til sommerhuse.

Søgård

Jens Aage voksede op på Søgård sammen med sine to søstre, som flyttede, da de blev gift. Jens Aage har aldrig boet andre steder. Han overtog gården efter sine forældre og drev dens knap 43 tønder land - først med både kvæg, svin og lidt hønsehold, siden uden dyrehold.

Men for cirka 15 år siden syntes han ikke, at det længer kunne "køre rundt" og tog i stedet arbejde på "pindefabrikken" i Hesselager og var med til at producere ispinde og lægespatler i 10 år, inden han gik på pension.

Jens Aage har fra barnsben taget del i landbrugsarbejdet og fortæller, at han efter skoletid kravlede på knæ og tyndede og lugede roer. Han gik 7 år i skole i Vormark og var den sidste årgang, der kun gik i skole hver anden dag. Det blev anderledes, da Hesselager Centralskole blev indviet i 1955.

Men han var nu glad for at slippe for at skulle i skole hver dag, og det med at hjælpe til derhjemme var også en vigtig ting. Når det var høst, og der var brug for hans arbejdskraft derhjemme, fik han en seddel med i skole, og her stod, at han var nødt til at have fri til høstarbejdet.

På spørgsmålet om, hvad der er

godt ved Bøsøre, er Jens Aage og vennen Jan Høgh, enige om, at det er freden, roen, den dejlige natur og de gode jagtmuligheder både til lands og til vands.

De to har en båd i fællesskab og har gennem årene fanget en hel del fisk - også mere end de selv kunne nå at spise. I gamle dage solgte de overskuddet til andre, men det stoppede de med, da der kom restriktioner - de ville ikke risikere store bøder eller inddragelse af deres fiskelicens. - Nu kan vi desværre ikke engang fange til eget forbrug, havbunden er totalt død, siger Jan Høgh.

Dengang der var fisk...

Jan Høgh var fisker den første del af sit arbejdsliv. Fiskeriet lærte han i drengeårene ved Bøsøre og Klintholm. Sammen med jævnaldrende legede han med de fladbundede pramme, der lå fortojet, og siden kom han ud at fiske sammen med Harald Poulsen på Klintholmvej, der hver dag sejlede ud og røgtede garn fra en jolle på 10-11 fod.

- Harald var sgu god til at snakke med sådan en dreng som mig - han gav mig et par af sine aflagte garn, og så fik jeg mit eget hyttefad, fortæller Jan. To gange om ugen kom en gammel fisker fra Tårup og købte fisk af både Harald og Jan. Det gav Jan kapital til senere at få sin egen lille jolle.

Han havde i mellemtiden fået job på et glasfiberfirma i Langå og byggede selv sin båd her. Han var tidligt besluttet på, at han ville fiske og var derfor i sin skoletid i erhvervspraktik hos fisker Bent Olsen i Lunde-borg. Det var en uge i november, hvor vejret var så hårdt, at alle de 31 andre fiskerbåde blev i havn, men Bent sejlede ud, for Jan skulle have sin praktik. Da Jan nogle år senere fik tilbud om fast job på en af fiskerbådene i Lunde-borg, sagde han ja med det samme.

Meget arbejde til mange hænder

Fiskerne sejlede ud og hjem hver dag, og ofte tog de fangsten lige på den anden side af Langeland. Det var sæsonarbejde, og størstedelen af pengene blev tjent om vinteren.

Jan fortæller, at det dengang var fysisk hårdt at være fisker. Meget af arbejdet foregik med håndkraft, men det betød også beskæftigelse for mange mennesker i de små samfund.

Dengang kunne Vormark nemt klare sig uden ret meget samkvem med verden udenfor, mener han. Der var købmænd, bl.a. Jans far, slagter og alle slags håndværkere. På gårdene var der karl og pige, og Jens Aage fortæller, at da han var ung og gik til bal i forsamlingshuset, var der 37 unge i området.

I slutningen af 80'erne gik det tilbage for fiskeriet, og Jan tog arbejde på Svendborg Værft og var senere i mange år buschauffør bl.a. på ruten Nyborg-Svendborg-Bagenkop. I en kort periode sejlede han med turister og lystfiskere fra Lunde-borg til Langeland, men det var ikke økonomisk bæredygtigt.

Jan og Jens Aage har trods alle skift fastholdt deres venskab i næsten alle de år, de kan huske. Selv om Jan ikke bor i Bøsøre, er han kommet der i mange år og ses dagligt med Jens Aage - enten på Søgård i Bøsøre eller i Østergade i Hesselager. Jan fortæller, at Jens Aage har lovet ham at blive 100 år, så de to stadig kan nå meget.

Bøsøregård

Erling Kongstad blev født i 1938 på Bøsøregård og er vokset op her. Dengang var der mange folk på gården: Ud over familiens tre generationer var der folkehold til at passe jorden og dyrene. Det var før traktorens tid, så gården havde 6-8 heste.

Faderen supplerede landbruget med produktion af cementtagsten og mursten. Erling fortæller, at materialerne lå lige der på stranden i form af store mængder strandsand, der blot skulle tilføres cement og vand, så det var en god forretning for hans far, indtil leca-stenene blev opfundet. Dem kunne han ikke konkurrere med.

Til sten-produktionen blev der opført et hus på stranden, så der ikke skulle køres for langt med trillebøren efter sand. Når sandet efter en tid var brugt op, blev huset brækket ned og et nyt blev opført lidt længere henne på stranden.

Det sidste af disse huse er i dag et moderne sommerhus, ejet af Erlings bror, Henning. Han fik i sin tid huset af deres far, så han kunne gøre det i stand og tjene lidt ved at udleje det til turister.

Campingliv i Bøsøre

Det var Erlings far, Hans Peter, der sidst i 40'erne tog de første skridt til det, der i dag er Bøsøre Camping. Det skete, da camping-interesserede folk fik kig på den dejlige strandeng og bad om lov til at stille en campingvogn eller et telt op ude ved vandet.

Betalingen var i begyndelsen en flaske cognac eller lignende. Da det rygtedes, hvor dejligt der var ved Bøsøre, kom flere til. Erlings far inddrog en mark og byggede et interimistisk toilet.

Med tiden kom der lovgivning for campingervhvervet og dermed en række krav, som faderen ikke kunne overskue at leve op til. Derfor købte Erling og hans bror faderen ud, og faderen fik gårdens stuehus som bolig resten af livet. Erling overtog driften af campingpladsen og fik lavet de nødvendige godkendelser og udstykninger, opført en ny toiletbygning og indrettet reception og butik i en gammel stenlænge.



Søgård



Fra venstre Erling Kongstad, Jens Aage Rasmussen samt ægteparret Søren Frost Jensen og Irene Friis.



Jan Høgh



Bagerst til højre Stentoftegård og foran den Søgård.

eller bare et dejligt sted?

Skribent og foto:
Birgit Villebro
Dronefotos:
Marianne Tolstrup



Erling fortæller, at der var mange fastligere, der var frivillige hjælpere, men at der også altid var ansat et par unge piger til at passe den lille butik i sæsonen. Han nød at bo så naturskønt, og det var gode - men også krævende - år ved siden af sælgerjob i et medicinalfirma og en familie, der også skulle passes. Så i 1991 solgte han campingpladsen til Helle og Lars Skifte, der gik i gang med at opbygge en femstjernet plads, som de omdøbte til Bøsøre Strand Feriepark.

Efter salget af campingpladsen flyttede Erling og hustruen Kirsten til et hus på Kalkvej og senere til Odense, men Erling har gennem alle årene bevaret tilknytningen og kærligheden til Bøsøre og kommer her stadig.

Stentoftegård

Irene og Søren er faldet totalt for den herlige natur, fred og ro, der især om vinteren hersker i Bøsøre, men Irene mener dog, at det er lidt af en overdrivelse at kalde Bøsøre for en landsby.

I deres unge år arbejdede de i Grønland og havde lovet deres to døtre at anskaffe en hund, når de kom tilbage til Danmark. Det blev en slædehund, en siberian husky. Egentlig havde de også aftalt at bosætte sig nær vandet, men endte i Andebølle midt på Fyn.

Her boede de en årrække, mens

hundeflokken voksede helt op til otte. En dag blev de opfordret til at prøve at køre med deres slædehunde, og det skulle selvfølgelig prøves. Det førte til, at Irene vinteren efter deltog i DM med hundeslæde i Rold Skov og fik en andenplads. Så var de helt solgt.

Gennem deres hobby fik de venner i Revsøre og hørte fra dem, at Stentoftegård var til salg. De kiggede forbi. Stuehuset havde stået tomt et år, så ukrudtet stod meterhøjt på gårdspladsen og i haven. Men de faldt for stedet - ikke mindst på grund af beliggenheden, og Irene så straks for sig, hvordan gårdspladsen ville være den perfekte hundegård.

De er ikke i tvivl om, at det var den helt rigtige beslutning. Irene fortæller, at de aldrig rejser ud om sommeren, men holder af at være hjemme og bade, sejle, surfe, stå på vandski m.v.

De havde herlige år med slædehundene - på et tidspunkt var de oppe på 18, men nu nyder de tosomheden med besøg af familie og venner sommeren igennem. For hvorfor rejse ud, når man bor lige midt i paradiset på jord?

Bøsøre – et godt sted at blive gammel

Bøsøre-gruppen – Irene, Søren, Jens Aage, Jan og Erling samt to par, der bor tæt på – har en

særlig tradition, når et medlem af gruppen har fødselsdag.

Det begyndte som en "skør idé", da Erling fyldte 60, og de øvrige planlagde at overraske ham med et besøg, når det lige efter midnat var hans fødselsdag. Det fik de en herlig og hyggelig oplevelse ud af, så det er nu fast tradition, at man får besøg af gruppen på sin fødselsdag.

Overraskelsen er ikke, **hvorvidt** man får gæster, men om **hvornår**. Bliver det 5 minutter over midnat eller først hen på morgenstunden? Og når man fylder rundt, får man en gave i form af en heldagstur med gruppen til et spændende sted på Fyn eller Langeland.

Jens Aage har trods sine 83 år ingen planer om at flytte - jeg skal bæres ud, siger han, og Søren har det på samme måde, også fordi han mener, det er for besværligt at flytte. Irene siger, at de har en aftale om, at de vil blive boende lige så længe, de kan holde stedet. For der er enighed om, at Bøsøre er et godt sted at blive gammel.

Bøsøre Strand Camping

Bøsøre Strand Camping har siden marts 2020 været en del af First Camp koncernen, der har 55 pladser i Danmark, Norge og Sverige.

Destinationschef Betina Nygaard Johansen er uddannet indenfor turistbranchen og har arbejdet i branchen, siden hun var 14. En del år tog hun imod danske turister på feriemål i Spanien og Tjekkiet, men siden 2017 har hun arbejdet på først en mindre campingplads



Betina Nygaard Johansen

ved Gudenåen og det sidste års tid på Bøsøre.

Hun oversætter titlen "destinationschef" til "campingmutter", hende, der skal sørge for, at alt fungerer i den daglige drift - om det nu er at fylde varer på hylderne, gøre rent i et omklædningsrum eller sørge for, at vagtplanerne går op. Hun har ansvaret for 23 ansatte i højsæsonen, som dækker skoleferien.

De ansatte er i alderen 17-33 år, og cirka halvdelen er lokale, mens andre kan komme langvejs fra,

også uden for landets grænser. Mange af de ansatte bor på værelser i det gamle stuehus.

Bøsøre Strand Camping har plads til 3000 gæster, og der er mange danskere blandt gæsterne - men også en del fra Norge, Sverige, Tyskland og Holland.

Bettina mener, at det især er pladens indendørs og udendørs bade-land, der trækker gæsterne til.

På spørgsmålet om, hvad hun ellers ser som attraktivt ved Bøsøre, fremhæver hun naturen og

stranden og de mange gode muligheder for dejlige gå- og cykelture. Hun henviser gæsterne til en gårdbutik tæt ved, men har ellers endnu ikke så meget kendskab til og samarbejde med lokalsamfundet, men nævner det som en af de ting, hun gerne vil udbygge.

Desuden vil hun gerne forbedre og renovere legepladserne samt måske etablere en minigolfbane og håber på den måde også at tiltrække lokale og andre til at komme på dagsbesøg for at spise på pladsen og benytte de forskellige faciliteter.

Fotograf: Marianne Tolstrup



Fotograf: Marianne Tolstrup



Stentoftegård



Til venstre Bøsøregård, der nu er Bøsøre Strand Camping.

Så gik endnu en sommer

Skribent:

William Fibæk Mikkelsen
Havemand, forfatter og fodgænger

Da tørken havde varet i 14 dage, kiggede jeg med bekymring i regnvandstønderne. DMI's vejrudsigter lovede sol i endeløse dage, og snart vil den sidste dyrebare dråbe dryppe ned på de solopvarmede fliser for straks at fordampe.

I juni blev der danset regndans og drømt om heldags regn. Og den fik vi i så rigelige mængder, at juli måned satte rekord med 140 mm.

Junis tørke og julis regn blev afløst af en blæsende august til stor bekymring for havefolk og landmænd og koner. Vejret har vi altid haft; der er bare blevet meget mere af det.

Da jeg begyndte at anlægge haven for 23 år siden var det planen, at der skulle laves flere forskellige rum, bl.a. en lille lund med vandhul og skygge. Netop vandhullet og skyggen havde dyrelivet god gavn af under tørken. Mennesker har også brug for skygge, og derfor plantede jeg træer og buske i haven, så vi kunne få et svalt sted at

opholde os. Og mens vi sad der i skyggen fra junisolen og nød et koldt glas hyldeblomstdrik, oplevede vi et rigt fugleliv lige over vores hoveder i parykbusken, den japanske ahorn, syrenerne og den røde hyld.

Sneglene så vi ikke mange af, for de har holdt sig i ro i tørken. De skal producere slim for at bevæge sig. Ingen slim uden vand. Tørken gav pindsvinene problemer med at finde føde, og det var ikke kun sneglene, der gemte sig. Regnormene søger en til to meter ned i jorden, hvor der endnu er lidt fugt. Og så langt nede i jorden er de uden for pindsvinenes rækkevidde. Netop snegle og regnorm står på pindsvinenes menukort.

De fire pindsvin, der bor her i haven, har derfor haft adgang til både vand og pindsvinefoder hele sommeren. Jeg køber pindsvinefoder i stedet for at fodre med kattenes foder. Vores to katte, Xantippe og Sokrates, vil bare kaste sig over det og være for dovne til at jage mus. Pindsvinenes foder holder de sig fra.

Med julis regn kom sneglene frem fra deres skjul. Af vane slår pindsvinene stadigvæk et smut omkring foderpladsen, inden de fortsætter deres tur rundt i haven på jagt efter føde.

Der er to snegle i haven, som er upåvirkede af klimaet og pindsvinene. Det er to snegle fra Ulla Sonnes værksted. Sneglene skal symbolisere det gode haveliv, og de er tænkt som en hilsen til Cittaslow-bevægelsen. Cittaslow handler om at tage sig tid til at udføre sit arbejde med omhu, udsyn og omtanke. Målet er at fremme det gode liv i hverdagen og i produktionen, som et mod-svar til de moderne værdier med krav om effektivitet, kvantitet og ensartethed. Svendborg er en Cittaslow-kommune og sammen med Mariager de eneste kommuner af slag-sen i Danmark.

Nogle dage før Skt. Hans spottede jeg fem grønne larver i en gruppe af løgkarse, der stod op mod hækken. Det var aurorasommerfuglens larver, der lystigt spiste løs af plantens frøstand. Efter en uges tid begyndte der et forunder-

ligt skifte fra larve til puppe. Den overvintrer i puppen, så lige netop i den del af haven bliver der ikke ændret på noget som helst, før jeg til foråret ser en aurorasommerfugl flyve rundt i haven.

Det er nu, der skal høstes æbler, selv om stormen gjorde sit indhug i antallet af æbler på træerne, er der stadig rigelig med æbler tilbage. Nogle bliver gemt til vinterens favorit-dessert: bagte æbler med fyld af kokosmel og hakkede nødder overhældt med en råcreme. Andre bliver spist direkte fra træet, mens den største del bliver presset til most.

Det er også tiden at samle frø og dele dem med andre havefolk. For at sikre en god spireevne skal frøene opleve vinterens kulde. Så derfor frøene direkte på voksestedet nu eller senest i december. At lægge dem i en lille æske og lade dem overvintr mørkt i køleskabet er også en mulighed.

Efterårshaven fyldes med blå og røde asters. Det er bl.a. her, sommerfuglene samles for at finde næring, så de kan klare sig igennem vinteren. Tidselsommerfuglen og andre rejselystne samler næring til den lange flyvetur til Mellemøsten og Nordafrika. Men tidselsommerfuglen var helt fraværende i år, så måske har klimaet denne sommer begrænset rejse-lysten eller måske endnu værre, begrænset antallet af sommerfugle?

Det er også i september, at jeg og mange havevenner kan glæde sig over, at en sen sommerklipping af ligusterhækken betyder, at vi ikke skal bruge tid med hækkesaksen, men derimod kan bruge tiden til at samle indtryk og energi i efterårets farver i selskab med et glas friskpresset æblemose, inden vinterens mørke lægger en naturlig dæmper på havelivet.

Den 2. august 2023 havde vi otte milliarder mennesker i verden opbrugt vores årlige andel af naturens ressourcer. Fra og med den 3. august 2023 bruger vi globalt set flere ressourcer, end jordklodens økosystemer kan genskabe på et år.

Det bliver ikke ved med at gå, så måske vi skal tænke over, hvorfor vi i denne sommer oplevede en nyhedsstrøm af klimakatastrofer ude fra verden omkring os, og at vi i Danmark oplevede en rekord tørke efterfulgt af en rekord mængde nedbør og en stormfuld august?

Mon ikke det er nu, at børnene skal tage en alvorlig snak med deres forældre om bier og blomster?



Larven gør sig klar til livet som puppe indtil foråret. Bemærk den fine tråd



Den færdige puppe. Et sandt kunstværk.



To af havens fire pindsvin. Tørken udfordrer ikke bare mennesker. Derfor blev der stillet vand og mad ud til pindsvinene hver aften.



Ulla Sonnes to snegle, symboliserer det gode haveliv, hvor tiden af og til står stille. En hilsen til Cittaslow bevægelsen



I disse omgivelser får insekterne slukket deres tørst her i haven. Insekter, der har adgang til vand, generer os mindre i sommervarmen.

Nyt kursus skal forebygge stress og skabe indre ro

Fysioterapien i Gudme udbyder nu 30 efterårs-hold, og blandt de nye hold er kurset "Indre ro", som ergoterapeut Henriette Franke står for.

Det er et gruppeforløb over 6 gange i efteråret med plads til 6-10 voksne deltagere fra begge køn. Målet er at hjælpe mennesker med at undgå stress, så de i stedet kan skabe indre ro og balance med fokus på det vigtige i hverdagen.

- Kurset er for mennesker, der kan mærke, at hverdagen ikke er helt i balance. Man har måske for travlt og er usikker på sin dagligdag. Man farer måske rundt med alt for mange planer, er ikke glad i hverdagen, sover uroligt om natten eller har tankemylder, siger Henriette Franke.

- Man behøver ikke at være erklæret syg med stress eller andet for at være med. Men man kan have været syg, stresset eller mærket, at man ikke er sig selv længere. Det

kan være fordi, man er kommet retur på arbejdsmarkedet efter sygdom, skal skilles eller fordi børnene er ved at flytte hjemmefra. En tid, hvor livet lige pludselig ser anderledes ud, og man ikke ved, hvordan man skal gribe det an.

Gruppeforløb kan noget

Henriette Franke er 56 år, uddannet som ergoterapeut i 1992, har mere end 10 års erfaring med undervisning, samtale og gruppeforløb og arbejder til daglig i Sundhedshus Svendborg.

Hendes erfaring er, at gruppeforløb kan noget: - Måske kan nogen blive skræmt af, at det er et gruppeforløb, men når jeg tager forskellige emner op, får kursisdeltagerne lyst til at dele med hinanden, hvad de hver især tænker og oplever.

Dermed lærer de af hinanden og spejler sig i hinanden.

De tre principper

Henriette Franke har netop

afsluttet en ny uddannelse i Slagelse: "De tre principper", som tager udgangspunkt i, at sindet altid er selvhelende, og at vi altid – inde bag kaos af tankemylder og følelser – er ok.

- Sindet kan ikke gå i stykker, siger hun. - Når tanker falder til ro, og vi lærer at lytte mere til stilheden bag tankerne, vil vi altid bevæge os hen mod mental sundhed.

Meget stress og jag er skabt af vores tanker. Så med kurset vil jeg gerne medvirke til at skabe mere mental sundhed, så man kommer i kontakt med sig selv.

Det er ikke farligt at være stresset, men man skal ikke være stresset hele tiden. Hele vores hverdag er aktivitet på aktivitet. Vi glemmer tit, hvilke aktiviteter, der nærer os og ikke dræner os, siger Henriette Franke.

Fotograf: Marianne Tolstrup



Broholm Slot Hotel og Restaurant



SEPTEMBER OKTOBER 2023

Fra 15 september

KOLD TERRINE AF GRÆSKAR

Hjortechorizo, timian mayo samt sprød skorzonnerod.
KR. 185,-

DAGENS FANGST

Ristede svampe fra Fynske skove hertil Morkelmousseline.
Kr 185,- / Som hovedret kr. 315,-

"WALDORFFSALAT"

Bagt knoldselleri, syltet æble, Crudité af bladselleri og cremet selleripuré.
Kr. 185,-

VILDT FRA FYNske SKOVE

Confiteret dådyr og rødbedeglaceret vildandebryst,
bagte rødløg samt variation af beder.
Som hovedret kr. 315,-

UDVALG AF TEMPEREREDE OG VELMODNE GÅRDOSTE

serveret med friskbagt knækbrød samt
sortiment af syltede og henkogte garniture.
Kr. 185,-

FYNske PÆRER I VARIATION

Solbærpocheret pære, lys chokoladeparfait,
crudité af Clara Friis samt sprød tuilles.
Kr. 185,-

Menu med 4 retter kr. 795,- Vinmenu 4 glas vin kr. 495,-
Saftmenu 4 glas kr. 360,-

Menu med 5 retter kr. 895,- Vinmenu 5 glas vin kr. 610,-
Saftmenu 5 glas kr. 450,-

Menu med 6 retter kr. 995,- Vinmenu 6 glas vin kr. 725,-
Saftmenu 6 glas kr. 540,-

Fredagsbøf på Broholm Slot

Nyd en veltilberedt mør bøf af okse med vores
bearnaise og håndskårne fritter - alle fredage fra kl. 18.00.
Seneste servering er kl. 20.30.

Kuvertpris kr. 325,-

Forudbestilling er nødvendig på tlf. 62251055
eller bro@broholmslot.dk



BROHOLMSVEJ 32 · DK-5884 GUDME
TEL.: +45 62 25 10 55 · WWW.BROHOLMSLOT.DK

Vi udbyder 30 hold til alle i alle aldre
Måske er der et for dig?

Holdnavn	Dag/e	Tid	Sted	Fysiot./leder	Henvisning	Tilskud fra danmark	Ledige pladser og OBS
Balancehold	Mandag	9.00-10.00	Fys. Gudme	Lotte	Ja	Ja	4
Rygsojlegigt	Mandag	15.45-16.30	Fys. Gudme	Morten	Ja	Ja	2
Vedligehold- For div. diagnoser	Tirsdag og torsdag	13.30-14.15	Fys. Gudme	Lotte	Ja	Ja	3 Løbende optag
Glad-hold Knæ- og hofteartrose	Mandag og torsdag	Sidst på eftermiddag	Fys. Gudme	Morten	Ja	Ja	6 Start 26.10.
Hold for brystopererede	Tirsdag	15.30-16-30	Fys. Gudme	Janne	Ja	Ja	3
Blandede diagnoser vederlagsfri	Torsdag	9.30-10.15	Fys. Gudme	Morten	Ja	Ja	1 - roligt tempo Løbende optag
Alment hold Blandede diagnoser	Tirsdag	10.00-11.00	Fys. Gudme	Janne	Ja	Ja	2 moderat tempo Løbende optag
Ryghold	Onsdag	8.30 - 9.25	Fys. Gudme	Morten	Ja	Ja	2
Parkinsonhold	Onsdag	9.00 - 9.30	Fys. Gudme	Lotte	Ja	Ja	2 Løbende optag
Neurologi-hold	Mandag	10.00-10.45	Fys. Gudme	Sally	Ja	Ja	0
Neurologi-hold	Onsdag	13.30-14.15	Fys. Gudme	Sally	Ja	Ja	0
Neurologi-hold	Fredag	13.00-13.45	Fys. Gudme	Sally	Ja	Ja	4
Efterbarsestræning	Onsdag	10.30-11.30	Fys. Gudme	Sally	Nej	Ja, måske	7 Start d. 27.9.
Babytummel	NYT HOLD		Fys. Gudme	Sally	Nej	Nej	Start uge 43 Se FB og hj.side
Varmtvandstræning	Tirsdag	14.20-15.05	ICM Ringe	Morten	Ja	Ja	1 Løbende optag
Varmtvandstræning	Tirsdag	15.05-15.50	ICM Ringe	Morten	Ja	Ja	0 Løbende optag
Varmtvandstræning	Onsdag	15.00-15.45	ICM Ringe	Morten	Ja	Ja	2 Løbende optag
Varmtvandstræning	Torsdag	11.00-11.45	ICM Ringe	Jørgen	Ja	Ja	2 Løbende optag
Varmtvandstræning	Torsdag	11.45-12.30	ICM Ringe	Jørgen	Ja	Ja	4 Løbende optag
Senior Træning, +60	Mandag	10.00-11.00	Fys. Gudme	Janne	Nej	Nej	8 Start d. 18.9.
NYT HOLD							
Det er Svedigt – Kvinder, øvede	Mandag og torsdag	15.40-16.40	Fys. Gudme	Kenneth	Nej	Nej	1
Det er Svedigt – Kvinder, Begynder	Mandag og torsdag	16.45-17.45	Fys. Gudme	Kenneth	Nej	Nej	2
Det er Svedigt – Mænd	Mandag og torsdag	17.50-18-50	Fys. Gudme	Frederik	Nej	Nej	4 Start 4.9.
FysioYoga	Tirsdag	17.00-18.15	Fys. Gudme	Maria	Nej	Ja	6
FysioYoga	Onsdag	17.30-18.45	Fys. Gudme	Maria	Nej	Ja	1
FysioYoga	Fredag	8.00-9.15	Fys. Gudme	Maria	Nej	Ja	5
Flow Yoga	Mandag	18.00-19.15	Fys. Gudme	Camilla	Nej	Nej	2 Løbende optag
Blid flow og yen Yoga	Onsdag	8.30-9.45	Fys. Gudme	Camilla	Nej	Nej	5 Løbende optag
Flow Yoga	Torsdag	17.00-18.15	Fys. Gudme	Camilla	Nej	Nej	2
Indre ro	Hver 2. tirsdag	19.00-21.00	Fys. Gudme	Henriette	Nej	Nej	8 Start d. 4.9.
NYT HOLD							

Ud over holdtilbudene har vi 9 fysioterapeuter med utallige eksperticer, en ostopat, en massør, en akupunkør og en personlig træner.

Se vores hjemmeside for yderligere information om holdene, www.fysioterapiengudme.dk - eller ring til os.

FYSIOTERAPIEN
Gudme

Poppelvej 6 · 5884 Gudme · Telefon: 62 25 33 41

Vejstrup Forsamlingshus
fortsætter aktiviteterne
trods ombygning

Selvom Vejstrup Forsamlingshus er ved at blive renoveret og ombygget - og derfor ikke kan benyttes, så fortsætter mange af forsamlingshusets aktiviteter. Bare i andre lokaler.

- Vi er så heldige, at Oure Friskole, Vejstrup Valgmenighed og Vejstrup Efterskole velvilligt er sprunget til med udlån af lokaler til vores aktiviteter, og det er vi utrolig taknemmelige for, siger medlem af bestyrelsen, Dorthe Fischer. – Vejstrup spiser sammen og de spændende offentlige foredrag, som bliver streamet direkte fra Aarhus Universitet,



A photograph of modern wooden chairs and a lit candle on a table, representing the new furniture.

FYNSKE DESIGN MØBLER
SPEC. SNEDKER/TØMRER OPGAVER

COM|N|WOOD

Furniture with edge
Møllebakken 3 · 5874 Hesselager · Tlf. 40160643
Mail: rv@comnwood.dk
www.comnwood.dk



er flyttet til kirkehuset ved Vejstrup Valgmenighedskirke, seniortræning foregår på Oure Friskole og yoga på Vejstrup Efterskole.

- Vi håber, at mange fortsat vil støtte op om forsamlingshuset ved at deltage i vores arrangementer, selvom de må afvikles ”ude i byen”, tilføjer Dorthe Fischer.

Ombygning for 3,6 mio.
Vejstrup Forsamlingshus bliver ombygget for ca 3,6 mio. kr. Penge, som er skaffet gennem folkeaktier og sponsorer, Svendborg Kommune, Landsbyfornyelsespuljen og forskellige fonde. Vejstrups op mod 500 borgere og byens virksomheder har indsamlet over 600.000 kr., og ombygningen startede 24. juni i år, hvor frivillige Vejstrup-borgere rev indmad ud, så håndværkerne kunne gå i gang først i august.

Forsamlingshuset skal bl.a. have nyt tag, nye vinduer, nyt depotrum, en café, nyt køkken samt nye toiletter. Og loftet i den store sal bliver afdækket, så de gamle hvælvinger bliver synlige. Hele vejen igennem bidrager Vejstrup-borgerne med frivilligt arbejde, og der er planlagt en række arbejdsweekender i efteråret.

Bestyrelsen satser på at genåbne forsamlingshuset først i marts næste år, oplyser Dorthe Fischer, som opfordrer til, at man kommer forbi forsamlingshuset og følger byggeriet. – For der sker hele tiden noget nyt, siger hun.



Gudme Lokalhistoriske Forening

Torsdag den 7. september kl 15.00-17.30:

Besøg på Svendborg Søfartsskole- tidligere Sømandshøjskolen.

Forstander Jens Frederiksen fortæller om skolens historie og daglige virke. Derefter er der rundvisning. Efter rundvisningen bydes på kaffe og kage.

Svendborg Søfartsskole blev oprettet i 1906 af den kristne forening "Broderkredsen på havet" under navnet "Sømandshøjskolen". Skolen fungerede i mange år som maritim højskole. Siden skiftede skolen navn til det nuværende "Svendborg Søfartsskole".

Tilmelding på mail: kasserer.gudmelokalarkiv@gmail.com eller tlf:30511763

Alle er velkomne.

Pris: medlemmer 50 kr. – ikke medlemmer 70 kr.

Tilmelding senest mandag den 31.august.

Mødested: Overgade 6A, 5700 Svendborg

Mødetid: Kl. 14.45



Torsdag den 12. oktober kl. 19.00-21.30:

"Særforsorgen 1933-1980 - hvad den historiske udredning bragte for en dag"

Foredrag ved museumsleder Sarah Smed, Svendborg Museum, som i et par år har stået i spidsen for udarbejdelse af en rapport om særforsorgen.

Rapporten blev sidst i marts 2022 afleveret til Social-og Sundhedsministeriet. Den afslører bl.a., at der er sket vold, tvang og overgreb i særforsorgen. Sarah Smed giver sin personlige beretning om mødet med de mennesker, der har oplevet overgreb i særforsorgen og over for hende har åbnet op for den allermørkeste tid i deres liv.

Som led i foredraget vil der blive vist lidt af en film.

Alle er velkomne.

Tilmelding senest mandag den 2. oktober på mailadressen: kasserer.gudmelokalarkiv@gmail.com eller på tlf. 30511763

Pris medlemmer: 100 kr., ikke medlemmer 125 kr.

Mødested: Gudme Skole, Storkehavevej 9, Gudme

Torsdag den 28. september kl. 18.00-21.30

Tur til Lykkesholm Slot

Vi bliver vist rundt i og ved slottet og i haven med fortælling om stedet og dets historie. Vi slutter af med kaffe og kage, der bliver serveret som buffet.

Allerede i 1329 optrådte Lykkesholm i de skriftlige kilder. Dengang hed gården Magelund og lå ca. en kilometer nordøst for den nuværende gård. Den blev i 1391 solgt til Margrethe den 1., der blot få dage efter overtagelsen overdrog gården til adelsmanden Henneke Olufsen Bjørn.

NB! Kl. 16.30-17.45 er der mulighed for at besøge Magelund Voldsted til fods og se stedet, hvor herregården tidligere lå. Borgbanken er imponerende med en højde på 15 meter og en længde på 70 meter.

Gåturen er i alt på ca. 1½ km.

De, der er interesserede i Magelund-turen, mødes ved Lykkesholm, så vi kan følges ad og måske lave lidt samkørsel, da P-pladsen på Magelundvej er lille.

Alle er velkomne.

Tilmelding senest fredag den 8. september på mailadressen: kasserer.gudmelokalarkiv@gmail.com eller på tlf. 30511763.

Pris: medlemmer 160 kr., ikke medlemmer 190 kr.

Mødested: Lykkesholm Slot, Lykkesholmvej 20, Ørbæk



Mads Toghøjs Trio i Aktivhuset i Lundeborg

lørdag den 9. september kl. 21

Dørene åbner kl. 20.

Der er få billetter tilbage, pris 125 kr. pr. stk., og de kan købes hos Hanne Bering – send en mail til danishmum@hotmail.com eller giv hende et ring eller en sms på tlf. 2077 0775.



Aktivhuset i Lundeborg fejrer 40 års jubilæum hele dagen den 9. september og slutter af med koncert med Mads Toghøjs Trio.

Nye spændende emner fra Offentlige foredrag

i efteråret flytter de naturvidenskabelige foredrag streamet direkte fra Aarhus Universitet til kirkehuset ved Valgmenighedskirken, Brudagervej 6 i Vejstrup.

Der er som sædvanlig gratis adgang, ligesom der kan købes forfriskninger i pausen. Alle foredrag starter kl. 19.00 og slutter kl. 21.00.



**Tirsdag den 19. september:
Saving our insects**

Vores insekter er i hurtig tilbagegang. Lær mere om de mange grunde til krisen og løsningerne på den. Dette inkluderer en fundamental ændring i måden, vi dyrker vores mad på, mere vildsomhed på udvalgte arealer og at indrette vores haver og byområder til oaser for dyreliv.

Foredraget er på engelsk og dansk.

Foredragsholdere: professor i biologi Dave Goulson, University of Sussex og journalist Kjeld Hansen)

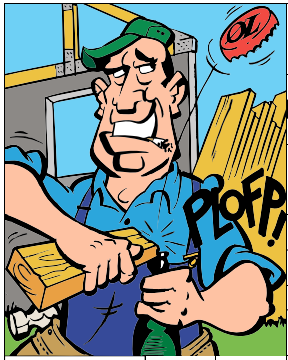
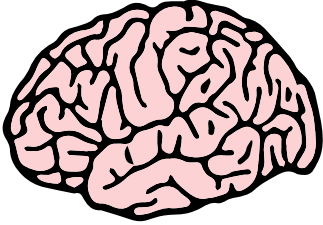


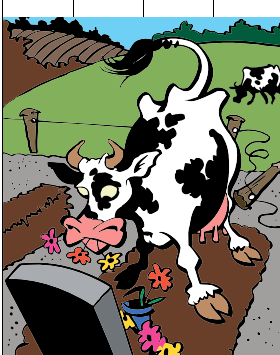
**Tirsdag den 26. september:
Kan fortidens DNA hjælpe os i fremtiden?**

Hør hvordan fortidens DNA kan fortælle os, hvorfor vi mennesker ser forskellige ud og rammes af forskellige sygdomme, hvornår nutidens danske forfædre kom til landet, hvorfor de store istidsdyr forsvandt og hvordan Grønland så ud for 2 millioner år siden.

Foredragsholder: Professor i DNA-forskning Eske Willerslev, Globe Institute, Københavns Universitet.

HJERNE GYMNASTIK



			UDRÅB	EVNERIG	FRYGTEN	KÆFERT	VÆSKE	DENGANG	BIL - MÆRKE	RENSE - MIDDEL	FORÅRS - PLANTE	ATOM - FARTØJ								
SÆTTES UD AF SPILLET			KNOGLE	IMOD	999	ANKER - PLADS	SØMÆND	MINUS	TALORD	PIGE	HOLLAND	SKÆRE	2	MORE SIG	↓	TONE	↓	BRUG - BARE		
			GÆTTE	AMOR															STEMME	
			FLY - DENDE	3															LAV - VANDE KORT	OND
ENGEL						AKROBAT	TO ENS					4	GLOSER							
FINGER - LED				ØDE	HOLMEN						BLOM - STEN	FRA PRAG								
KAMMER - TONEN		RINGE	5	PRÆSTE - RES			AFKOM			6						HINE				
NÆRE		DRENG		SMÅ SLAG		7												↓		
HAVE					FØRST I KØEN						BESAD			GENERAL						
GODS					I ORDEN						UDGØR			LUFTIG						
KOLDT					OVER - TALTE						FUREN									INDISK OMRADE
VÆGT - ENHED		FARVET		SAR - KASME						INDRE BY I KBH.		BLIVENDE								
HEJSTE OP							BLÆSE - INSTRUMENT					POESI		8		BRÆT - SPIL				
TUMME - LUMSK		BAGAGE		TJÆRE - STOF			↓	SILDE	SØ	AND								STADIG		
KJOLE					LØB			FJER - NEDE				SUSEDE		9						
SOLO				FARVE - PATRONER	ARTIKEL					HÆNDER							RETNING			
UDTALER		10				OPFINDER				RYGE			MULD				STJAL			
						Ø			SUCCE							DEBET				
			NÆR			TRUFFET			FISKE	BRÆND - SEL				DYR		11				
			ORGAN									UDLÆN - DINGE			BÅD				EKSI - STERER	
TANDLØS								ANDER - LEDES					FORDEL							
			SINGU - LARIS					ØSTRIG			STYRER		12							

SUDUKO

					8		1	
		4		5	9	8	2	
	8		4				3	9
9	2		5	4			8	
	1			2			6	
	5			9	3		7	2
2	3				4		9	
	9	6	7	3		2		
	4		9					

FOLKEDANSERE GUDBJERG

Gudbjerg folkedansere starter dansesæsonen 2023/24
mandag den 25. september kl. 19:30
i aulaen på Gudbjerg skole.

Kom og prøv at være med
– de to første gange er gratis.



Vi danser i almindeligt,
behageligt tøj.
Dragter bruger vi kun til
opvisninger.

Vil du vide mere, kan du kontakte formand Anna Sigurðardóttir på tlf. 4118 6912.

Ældre Sagen
Svendborg - Gudme

"Syng med os i Gudme"

Menighedshuset, Kirkegade

**Mød op til en glad
sangeftermiddag kl. 13,00-16,00**

Der serveres 3 stk. håndmadder.
Drikkevarer skal tilkøbes.

Planlagte datoer for efteråret 2023 således:

Tirsdag 5. september

(billetsalg på ÆS kontor, Teatergade Svendborg,
telefon 6280 0818)

Tirsdag 10. oktober

(billetsalg fra 12. september kl. 10,00)

Tirsdag 14. november

(billetsalg fra 17. oktober kl. 10,00)

Tirsdag 12. december

(billetsalg fra 14. november kl. 10,00)

Medlemspris 60 kr. – ikke medlemmer 70 kr.

Ansvarlige: Minna Bøgebjerg
og Preben Juhl Rasmussen

Sæt X i kalenderen

Oure går til filmen

Oure Sogns Borgerfor-
ening har indgået sam-
arbejde med firmaet
Landsbyfilm om at få pro-
duceret en professionel til-
flytter- og bosætningsfilm
om Oure og omegn.

Det sker i slutningen af september med producer, speaker, grafiker, musik og drone.

- Vi bestemmer selv indhold og budskab, så det er vores idéer og indspark, der er styrende for filmen, og vi vil selvfølgelig gerne involvere så mange som muligt både fra foreninger, skoler og erhvervsliv i Oure og omegn, siger Bor-

gerforeningens formand,
Lars Bo Andersen.

Filmen, der finansieres af et mindre annoncesalg blandt Oure og omegns lokale erhvervsliv, vil beskrive Oure og omegn, de aktiviteter, der er, og det lokale erhvervsliv.

- Formålet med filmen er at vise, at Oure er en livlig og attraktiv by, der har noget at byde på, siger Lars Bo Andersen. - Filmen kan efter aftale bruges af vores lokale foreninger, skoler og erhvervsliv, og ud over filmen vil vi få en hjemmeside på portalen www.ivoresby.dk

- Formålet med filmen er at vise, at Oure er en livlig og attraktiv by, der har noget at byde på, siger Lars Bo Andersen. - Filmen kan efter aftale bruges af vores lokale foreninger, skoler og erhvervsliv, og ud over filmen vil vi få en hjemmeside på portalen www.ivoresby.dk

Kodeordet:

Du kan finde krydsordets kodeord et andet sted i samme nummer af MånedensAvisen.

Held og lykke med at løse opgaverne.

ERHVERV - HÅNDVÆRK OG SERVICE

HÅNDVÆRKERE

Badeværelse Facaderenovering
Nybyg Trapper Tag
Trunderup Murerforretning ApS
Mail: trunderupmurer@mail.dk
Faldvej 21, 5874 Hesselager
Stort og småt murerarbejde udføres

Tlf. 62 29 20 57
Mobil 20 26 60 57

Svarer altid!



PRODUKTSALG

Oure Oliven

Oliven · Oliventapenade
Balsamico · Olivenolie
Hudplejeserien Olive Aloe



v/ Lars Bo Andersen · Tanghavevej 9 · 5883 Oure
Tlf. 3033 0827 · Åbent efter aftale · www.oureoliven.dk

VÆRKSTEDER

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@tdcadsl.dk

**Kloakarbejde - Gravning
Minigraver**
Entreprenør & Aut. Kloakmester
KURT FRANDSEN & SØN A/S
Mobiltlf. Martin 4033 8039 · Kurt 4016 3031

FORSAMLINGSKUS

Brudager Forsamlingshus

Lej huset til fester, forsamlinger o.a.



Brudager Bygade 11 5882 Vejstrup
Henvendelse kan ske til Hanne på tlf 21 73 11 05

FRISØR



NEM-klip
Din hjemmefrisør
v/ Annemette Schütt-Beck

Mail: nemklip@gmail.com
5884 Gudme
Tlf.nr: 92 14 12 14



Ullemose frugt
V/ Jesper & Anne-Mette Ullemose
Hovvej 7 - 5883 Oure
6228 2856 - ullemose@digtele.dk
www.ullemosefrugt.dk

Gårdbutik åbent lørdag fra 10-15 fra sep. til april
Selvbetjeningsbod åbent hver dag

DIT LOKALE ALT-TIL-HAVEN VÆRKSTED!

Inkl. cykler og
scootere!



PRINTZLAU

VI HENTER DIN
PLÆNEKLIPPER!

KØB DIN ROBOTPLÆNEKLIPPER HOS OS
OG VI SØRGER FOR INSTALLATION

PRIS: 1500,- FOR OP TIL 1000 M²

KOM OG SE VORES UDVALG AF EL-CYKLER

FIND OS HER:

Landevejen 202, 5874 Hesselager
62252491 | printzlau@5874.dk



Salon Lykkesminde

Frisør, extensions,
negletekniker og
PMUartist

Kirkevej 32 · 5892 Gudbjerg
tlf 9397 9778
www.salonlykkesminde.dk



ERHVERVSBEKLÆDNING

Skovbo

Erhvervsbeklædning ApS

Byvej 39 - Gudbjerg - Tlf. 62 25 16 28
Åbent: Man. - Tors. kl. 9.00 - 17.00
Fredag kl. 9.00 - 15.00

ANNONCEPLADS TIL SALG

Kontakt Mogens Stampe
Tlf. 51 86 72 30

