

Hver weekend 6.30 - 15.00

Hos Guldægget bager vi frisk brød hele dagen — også i weekenden, hvor du kan hente friskbagte brød og kager helt indtil kl. 15.

Vi glæder os til at se dig på Strandby Kirkevej.



Tunika
i lækre
farver

Str. 42 til 48

399,95 kr



Karostar
jeans

Str. 36 til 44

399,95 kr



Bukser med
pynte lynlås

Str. 38 til 48

269,95 kr



Taske

299,95 kr



by lene

Storegade 114C, 6700 Esbjerg
Indgang og parkering i gården

Man-fre: 10-17
Lør: 10-14
Søn: Lukket

Masser af lækkert efterårstøj i butikken!

Kig ind

- vi står klar til
at hjælpe!



MODESHOW

på Østerby
tirsdag den 8. oktober
kl. 14.00

Billetter sælges fra
den 9. september.



ROSENGREEN

Strandby Kirkevej 94
6705 Esbjerg Ø
Tlf. 75 12 60 33
www.rosen-green.dk
Parkering lige ved døren!

Reception Nybo Blomster

Der er vist ikke mange esbjergensere, der kan huske, at der ikke altid har været blomsterbutik på adressen Strandby Kirkevej 100, men faktisk har der kun været 3 ejere af butikken i dens levetid.

Nybo Blomster blev startet op af Else og Willy Bjerre, som siden overdrog den til Vibse og Finn Loklindt, som nåede at have 20 års jubilæum, inden de pr. 1. maj 2019 solgte til deres hidtidige 1. dame Louise Guldager.

Siden Louise blev ansat som 1. dame i Nybo Blomster i 2017, har det været en aftale, at Louise på et tidspunkt skulle overtage butikken, og nu var tiden kommet, da Vibse og Finn af helbredsmæssige årsager ønskede at stoppe. Vibse er tillært blomsterdekoratør, men har altid været i branchen, og arbejdede 3 år i



butikken, inden de overtog Nybo Blomster.

Louise er 34 år og fra Ansager, hvor hun er født og opvokset. Hun blev udlært blomsterdekoratør i Grindsted i 2010, hvorefter hun startede egen forretning "Blomstermagi" op i Ansager. Efter et par år lukkede hun butikken

af personlige omstændigheder, og blev salgsleder i blomsterafdeling i Coop et par år, men hun følte ikke, at det var den rette hylde for hende, og kom derfor til Nybo Blomster.

Louise har 2 børn på hhv. 10 og 15 år samt en kæreste, som sammen med Louises øvrige familie bakker op. Louise har altid vidst, at hun ville være selvstændig, så hun valgte at få børn tidligt. Hun føler sig rigtig godt taget imod og hun har fået en fantastisk start, og hun sender en stor tak til Vibse og Finn for at de havde tillid til at hun kunne føre deres livsværk videre. Hun ønsker at bibeholde ånden i butikken, men samtidig vil hun gerne udvikle nyt. Hun sender også en stor tak til de mange stamkunder, der har støttet hen over årene, og hun håber på at også nye kunder finder vej til butikken.

LÆS OM:

Reception Nybo Blomster

eSport Esbjerg

Skakken i Esbjerg

Aktiviteter i Grundtvigskirken

Artrose – Smerter i leddene

"Det gode liv - et liv med mening"

Recovery Bulls

Bakkeskolen Cosmos

Esbjerg Sharks Floorball Club

Pulsskolen

ETAC's Venner

Overnatning (tæt) på Savannen

Bazardag på Stengårdsvej

DBU Get2 fodboldskole 2019

Skibhøjbanden

Bagagerums-marked

Sidste skoledag på Præstegårdsskolen Urban

Kerteminde Cup

IF92 klubhuse søger medhjælpere

Esbjerg Bordtennis Klub

Sailors Fightgym

Sæsonstart i IF92 Håndbold

Nyt fra IF92

eSport Esbjerg

eSport Esbjerg startede tilbage i 2014 som en sport, som mange rynkede på næsen af, og ikke mente, at det var en "rigtig" sport, men siden da, er der sket meget. Efter en svær start i Danmark, har såvel DIF som DGI anerkendt sporten, og eSport Esbjerg er nu også anerkendt af Esbjerg Kommune som folkeoplysende forening og modtager tilskud efter de gældende regler.

De fleste har nok nu om dage hørt om de store hold, som f.eks. Astralis, der spiller store turneringer, og vinder store pengepræmier, men som alt andet sport, hviler elite-sporten på skuldrene af breddedriften.

I Esbjerg finder der flere foreninger, der dyrker esport, heriblandt eSport Esbjerg, hvor den nye sæson går i gang i løbet af august. Foreningen træner 2 dage i ugen i Kvaglundhallen og 4 dage på Bakkeskolen. Alle dage er træningstiden ml. kl. 18 og 20. På Bakkeskolen samarbejder foreningen med skolen, og lejer lokaler på skolen. Til gengæld hjælper man skolen

med undervisning på deres esportslinje.

Begge steder står der standardudstyr i træningslokalerne, men mange foretrækker selv at medbringe deres egne tastaturer og mus. I skrivende stund er der omkring 70 medlemmer af eSport Esbjerg, men sporten er stadig i stor vækst. Formand for eSport Esbjerg, Mark Strunck, slår fast, at selv om det er en computersport, så kræver det både fysisk og spilstræning, og det er ikke en chips og cola sport. De opfordrer altid deres medlemmer til også at dyrke "almindelig" sport, som f.eks. fodbold. Foreningen holder justits med medlemmernes sprog, og er ikke bange for at uddele straffe til medlemmer, der overtræder reglerne.

eSport Esbjerg deltager i eSportsligaen, som sponseres af Yousee. Der er flere ligaer, så alle – fra begyndere til meget øvede – kan deltage. Henover sæsonen afvikles der flere kampe og afsluttes med stævne i Odense. Der afholdes også flere enkeltstående turneringer i løbet af året.

Medlemmerne i eSport Esbjerg spiller især Counterstrike, League of legends og Fortnite, og mange lægger en stor træningsindsats for dagen.

Esbjerg Lan Party

I weekenden 6-8. september afholder man igen Esbjerg Lan Party i Kvaglundhallen. Der er plads til maksimalt 160 deltagere, og deltagergebyret er kr. 200. eSport Esbjerg stiller bord, 1 strømstik og 1 internetstik til rådighed for hver deltager. Deltagerne skal selv medbringe computer, tastatur, mus og stol. Tilmelding kan ske på Facebook.

Foreningen tilbyder sund mad fra en slagter, samt har en snackbod.

I Kvaglundhallen har foreningen 5 pc'er og 1 Virtual Reality maskine, som interesserede kan prøve ved Lan partyet.

Man kan læse mere om foreningen på www.esport-esbjerg.dk eller på Facebook [esport esbjerg](https://www.facebook.com/esport-esbjerg)

HUSK !

Næste bagagerumsmarked på Sportsvej er søndag 8. september.

Scleroseforeningen Esbjerg / Fanø

Hjælp os den 8. september 2019

Sidste år var første gang at Scleroseforeningen Esbjerg / Fanø var med i Hustrandsindsamlingen til fordel for Scleroseforeningen. Der er i Danmark ca. 16.000 mennesker som lider af den frygtelige sygdom Sclerose og hvert år kommer der ca. 600 nye til – 2/3 er kvinder. I dag kender man ikke årsagerne til, at man får sygdommen og derfor er det vigtigt, at der forskes mest muligt således at vi en dag kan finde nøgle til helbredelsen. For mit eget vedkommende samler jeg ind for min datter

som for 4 år siden fik konstateret sygdommen i en alder af 29 år. Heldigvis er hun én af dem hvor medicinen virker godt, og i det daglige har hun ikke store gener af sygdommen – men den sidder der og den rører på sig, mest når dagligdagen er hektisk og natten ikke giver den søvn som er nødvendig. Det kan være svært med 3 småbørn i huset – men det er et valg min datter har taget at hun vil have børn. Det er vi hende dybt taknemmelig for da der ikke findes noget mere livsbekræftende end børnebørn. Der hvor jeg så kan betale lidt tilbage er at være aktiv i Scleroseforeningen hvor jeg nu sidder som formand på mit 4. år og hvor tiden går

med aktiviteter for vore medlemmer, oplysning om sygdommen samt indsamling af midler til forskning. Sidste år var vi som sagt med for første gang med i hustrandsindsamlingen som foregik i 3 regioner i Danmark. Scleroseforeningen Esbjerg / Fanø fik et kanonresultat med over DKK 325.000 i indsamlede midler, hvilket suverænt var det største beløb i alle afdelingen i Danmark. Dette kunne kun lade sig gøre fordi vi havde en kæmpe lokal opbakning med omkring 225 indsamlere. I år er det besluttet, at Scleroseforeningen i Valby selv kontakter alle indsamlerne fra sidste år. Vi kan allerede

nu se, at det måske ikke giver så mange som når en lokal ring og beder om hjælp til at samle ind. Derfor vil min bøn til dig være: Meld dig som indsamler den 8. september 2019 i tidsrummet 10.00 – 16.00 – vi har virkelig behov for at få en håndsrekning fra dig. Jeg kan give dig den rute som du gerne vil have og hvis du kun kan klare ½ rute, er det også fint – men kontakt mig og stil op den 8. september 2019. Det vil jeg, min datter og de andre 16.000 i Danmark være dig rigtig taknemmelig for.

**Kontakt: Steen Hansen
Mobil: 4029 7640
Mail: soh151156@gmail.com**

ØSTERBY NYT

Avisen husstandsomdeles 4 gange årligt til alle private husstande i hele Østerbyen (oplag 8.000 eksemplarer)

Udgiver	IF92 Fodbold
Ansvarshavende	Bjarne Petersen
Opsætning	PORS TRYK ApS, Esbjerg
Tryk	Jysk Fynske Medier
Distribution	IF92 Fodbold

Udgivelser i 2019:	Deadline	Omdeling
Nr. 1	17.02.19	Uge 10
Nr. 2	12.05.19	Uge 22
Nr. 3	11.08.19	Uge 35
Nr. 4	27.10.19	Uge 46

Kontakt til avisen vedrørende artikler og annoncer skal ske til Bjarne Petersen på telefon 2512 1123 eller på mail: bjanep@bbsyd.dk

BREVPAPIR · VISITKORT · KVERTER · BROCHURER
PLAKATER · ETIKETTER · MANILLAMÆRKER
FLYERS · HÆFTER · KATALOGER ·
BØGER · STEMPLER · KALENDER
POSTKORT · DIGITAL PRINT

...TOTALLEVERANDØR AF TRYKSAGER

PORSTRYK

Gammelby Møllevej 14 · 6700 Esbjerg · Tlf. 7513 0674 · mail@porstryk.dk

NYHED
DIGITAL PRINT I SMÅ OPLAG



ØSTERBYDAG 2019

Lørdag d. 8. juni 2019 blev der afholdt Østerbydag for ottende gang. Igen i år var der masser af aktiviteter på P-pladsen foran Klub Bøndergårdsvej, desværre var vejrguderne ikke med os i år, det stormede og regnede hele dagen. Alligevel var humøret højt dagen igennem.



Loppemarked.



West Coast Linedans lavede opvisning.



Esbjerg Taekwondo klub lavede opvisning.



Dans med Sandra.



Carol fra Fritidsbutikken lavede Danseworkshop.



Klub Østerbyen gav et danse nummer.

Der skal lyde en stor tak til alle dem som deltog på Østerbydagen, både som tilskuere og deltagere, tak til de foreninger/institutioner der kom og var med til at gøre dagen en festdag. En kæmpe tak til de mennesker der lod os smage deres fantastiske mad fra deres hjemlande. Vi ses igen lørdag d. 13. juni 2020.

SKAKKEN I ESBJERG

Esbjerg Skakforeningen

Starter ny sæson 2019/20 op tirsdag aften 13. august kl. 19. Klubmester Lars Husum i foregående sæson spiller simultan mod alle interesserede. Ni spillere mødte op og tog 7½ point af 9! En hård start for Lars Husum der overraskende havde overtaget hvervet fra Torsten Lindstrøm, de sidste 5 års klubmester.

Tirsdag 27. august kl. 19,30 afholdes Årlig generalforsamling. Herefter går Klub- turneringerne i gang hver tirsdag aften kl.19 på Rybners Tekniske Gymnasium, Sp. Møllevej 72. Klubben starter Holdskakken op Søndag 27.10. i 2. Division.

Klubbens hjemmeside
Skakforeningen.dk

Jerne Skakklub

Starter op de sidste to tirsdag aften kl. 19 i august måned. Første gang 20. August hvor det er trænings- aftener inden Klubturneringen starter op tirsdag 3. September kl. 19. Spillested Cafeteriet Hede- lund Plejehjem, Sp. Møllevej 316.

Klubbens hjemmeside
Jerneskakklub.dk

Der separat-kloakeres i Storegade, og vi kan være svære at finde, men vi klipper på livet løs - så følg skiltningen, så finder du os!

ØSTERBYENS FRISØR FOR HELE FAMILIEN

Kort hår, langt hår, tykt hår, tyndt hår - vi klarer det hele



Vi klipper mænd, kvinder og børn

Kig ind til Anette og Lena...

- vi har naturligvis 4 års frisøruddannelse
- ekspertise og erfaring!

-NÅR HÅR ER HOVEDSAGEN

VALLØ HÅRPLEJE - v/Lena Vallø

Storegade 60 • 6700 Esbjerg • Tlf. 75 18 03 33



Følg IF92 Fodbold på Facebook

TORNBYS TRÆFÆLDNING

v/ Anders Tornby

Træfældning • Topkapning • Beskæring
Hækkeklipping • Stubfræsning • Flishugning

Lenders Allé 1a, 6700 Esbjerg
☎ 40 54 19 73
✉ anders@tornbys.dk 🌐 www.tornbys.dk
📘 www.facebook.com/tornbys

Erhvervsforsikret

TILBUD 1.500 kg sandkassesand leveret i Esbjerg KUN kr. 500,-

Kom og fyld traileren med...

	Ca. 500 kg.
Sandkassesand	kr. 100,-
Flisesand	kr. 75,-
Støbesand	kr. 100,-
Støbemix	kr. 150,-
Flis / bark (ca. 350 ltr.)	kr. 125,-
Harpet muldjord	kr. 150,-
Nøddesten / perlegrus	kr. 200,-
Kirkegårdsgrus	kr. 300,-
Sort granit	kr. 400,-
Lysegrå granit	kr. 300,-
Stenmel granit	kr. 300,-
Stenmel natur	kr. 150,-
Knust beton	kr. 100,-
Stabilgrus	kr. 150,-
Pigsten pr. stk.	kr. 2,-
Store sten / granitblokke	kr. 50-500,-
Fiberdug	kr. 15,- pr. m ²

ELLA FANT

VOGNMAND BJERRE

Stenhuggervej 19 · 6710 Esbjerg V
Tlf. 75 15 12 15 / 40 53 12 32

2019

Alle produkter kan også leveres - ring for tilbud!

www.esbjergsand.dk

ÅBNINGSTIDER HVERDAG 14-17 LØRDAG 9-13 MARTS - SEPTEMBER

Nye horisonter i Esbjergs Østerby

MedVind er et samarbejde igangsat af Lauritzen Fonden og Esbjerg Kommune sammen med en række lokale aktører.

Udgangspunktet for samarbejdet er at skabe medvind for børn og unge i Esbjergs Østerby og indsatsen skal over en 12-årig periode styrke den sociale mobilitet i området.

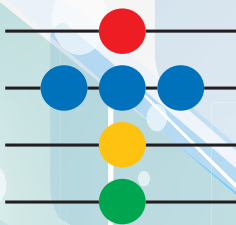
Vil du være med til at skabe MedVind eller har du spørgsmål til initiativet?

kontakt@medvind-oesterbyen.dk
Tlf.: 2134 5789

MedVind i Østerbyen
Søndervangen 18
6700 Esbjerg
www.medvind-oesterbyen.dk

MedVind

i østerbyen



SANKT NIKOLAJ SKOLE

SPÆNDENDE OG LÆRERIG 10. KLASSE

ET ÅR – EN KLASSE – EN MULIGHED

- hvor du får udfordringer
- hvor du møder nye kammerater
- hvor du er på sprogskole i Berlin og London
- hvor der samarbejdes med ungdomsuddannelserne
- hvor du får et fagligt løft, inden du skal videre

INDSKRIVNING KAN FINDE STED ALLEREDE NU.

**SANKT NIKOLAJ SKOLE
ELEVEN OG SKOLEN I CENTRUM.**

Fakta:
Sankt Nikolaj Skole er en privat skole, som i 1905 blev grundlagt af den katolske menighed i Esbjerg. I dag er skolen en moderne fri grundskole med klasser fra 0. til 10. klassetrin samt en SFO-afdeling

Se mere på:
www.sktnikolaj.dk

Kirkegade 54 • 6700 Esbjerg • Telefon 75122988 • sanktnikolaj@skolekom.dk

De Blå Bude

Sp. Kirkevej 3 . 6700 Esbjerg



Flytning/opbevaring
Bedst og billigst
Hver gang

Fast pris gives

De Blå Bude

Alt i transport og flytning udføres

BYENS BEDSTE PRISER

Din glade flytteemand

Tlf. 75 45 40 40
www.deblaabude.dk



Se mere på www.grundtvigskirken.dk



Søndag den 8. september kl. 16.00:

Orgelkoncert med Christian Præstholm: "Fortællekoncert"

Hvis du har været til Alle Helgens Musikgudstjeneste i Grundtvigskirken, har du allerede så småt stiftet bekendtskab med dagens orgelsolist. Ved Gudstjenesten har sanger, Thomas Krogh, sunget salmen "Nu har du taget fra os" med Præstholms fine melodi. Denne eftermiddag vil Christian Præstholm veksle imellem at fortælle om at komponere musik og spille værker, som han selv har skrevet, samt musik, der har inspireret ham i sin omfattende komponistvirksomhed.

Christian Præstholm er uddannet fra Det Jyske Musikonservatorium med debut fra solistklassen i 1999. Her til kommer to års videregående studier i udlandet – hos professor, Susan Landale, ved Conservatoire National de Région de Rueil-Malmaison i Paris, hvorfra han opnåede højeste udmærkelse: Prix de Virtuosité à l'Unanimité de Jury, og hos David Titterton og Nigel Allcoat (improvisation) i London.

Han er yderligere uddannet musikteoretiker og blev umiddelbart efter sin Musik-

teoretiske Diplomeksamen i 2000 ansat som lærer ved Det Jyske Musikonservatorium, hvor han har undervist i orgel og musikteori indtil 2016.



Christian Præstholm har givet talrige koncerter over hele Danmark og store dele af Europa – mest i egenskab af solist eller som kammermusiker, men også som orgelimprovisator, komponist og arrangør. Præstholm er organist ved Sct. Mortens Kirke i Randers.

Koncerten varer ca. en time.

Fri entre



Søndag den 6. oktober kl. 16.00:

Orgel+ koncert: "Iveta, Iva & Helene"

Iva Hlaváčková og Iveta Horáčková er to operasangere fra Tjekkiet. De er begge uddannet fra Pardubice-konservatoriet i Tjekkiet og har deltaget i adskillige master-classes i løbet af deres uddannelse og har også optrådt i flere operaer – blandt andre den kendte og elskede "Tryllefløjten," Puccinis tragiske "Suor Angelica," (Søster Angelica), og Mozarts komiske opera, "Figaros bryllup."

De to unge sopraner startede deres samarbejde i 2016 og

har siden deltaget i konkurrencer og givet et utal af koncerter i Tjekkiet.

Nu gæster de så Grundtvigskirken, hvor tilhørerne vil kunne nyde kendt og elsket musik af blandt andre A. Vivaldi og J.S. Bach samt spændende og iørefaldende musik af A. Dvorák og J. Mysliveček for sopransolo og -duet.

Ved orgel og flygel sidder Helene Hersbo.

Koncerten varer en lille time.

Gratis adgang.

Søndag den 10. november kl. 16.00:

Koncert med Esbjerg Koncertkor, pianist Malwina Gahrn og korleder Lotte Bille Glæsel

Traditionen tro afholder Esbjerg Koncertkor sæson-afslutningskoncert i Grundtvigskirkens smukke rammer. Koret forbereder en rejse til England, hvilket afspejler sig i programmet, som bl.a.

kommer til at bestå af musik af John Rutter, G. F. Händel og nordiske komponister.

Koncerten varer en time. Entre 50 kr.



Torsdag den 19. september kl. 16.00:

Strikkekoncert: "2 x tyve minutter"

Sæt dig godt til rette i kirkerummet med strikketøj, lad hænderne arbejde og tankerne flyve. Imens spiller Trine Toft Eriksen og Helene Hersbo dejlig og velklingende musik for cello og orgel/klavert.

Når der er gået tyve minutter, serveres en forfriskning i

Atriumgården, og derefter fortsætter musikken atter i tyve minutters tid. Vi slutter af med en fællessalme og går derefter hver til sit.

Velkommen til en lille times "frikvarter" i selskab med orglet og celloen.

Gratis adgang.

Besøgstjenestens udflugt rundt i Vadehavsområdet

Vi har i dag, onsdag den 3. juli, været på Besøgstjenestens årlige sommerudflugt. Det var en rigtig dejlig tur med vores flinke chauffør Henrik og vores værter, Lisbet og Jens-Peter. Vi var rigtig på landet, og vi så mange små byer – blandt andet alle Ballum-erne og Højer. Vi betragtede den skønne natur frem til Højer Sluse, hvor vi spiste middagsmad og mange af os gik op ad de 32 trappe-

trin til toppen af diget, hvor vi rigtig blev blæst igennem. Vi sluttede en skøn dag i paradiset have – nemlig hjemme hos Lisbet og Jens-Peter. De har en utrolig dejlig have, som er så stor, at det faktisk er en park. Her var der flere steder med stole/bænke og borde, hvor vi kunne sidde at nyde en is og snakke med hinanden. Det er der altid tid til på Lisbets ture, og det betyder rigtig

meget for os, når vi ikke altid ser så mange mennesker til hverdag.

Da vi havde nydt haven et godt stykke tid, blev vi inviteret ind i stuerne, hvor vi skulle have en lille sangtime. Inge Beck, Grundtvigskirkens tidligere organist, og hendes mand, Jens Martin, var kommet, og Inge spillede til vores sang fra højskole-sangbogen, som Lisbet havde taget med fra Grundtvigskir-

ken. Det var kanon-hygge og en fantastisk god måde at slutte dagen på, inden vi kørte tilbage til Esbjerg.

Vi vil på vegne af alle deltagere, rette en stor tak til Lisbet og Jens-Peter for en veltilrettelagt tur og for deres gæstfrihed.

*På deltagernes vegne
Birgit, Edel og Jytte.*



Kalender med diverse

Gudstjeneste på Ribegade 223 torsdage kl. 10.30:

Torsdag den 5/9, 3/10 og 7/11.

Gudstjeneste på Østerby-Centret torsdage kl. 14.30:

Torsdag den 5/9, 3/10 og 7/11.

Menighedsrådsmøde kl. 19.00 (møderne er offentlige):

Tirsdag den 1/10

Onsdag den 6/11

Gudstjenester hver søndag klokken 10.00 ved én af Grundtvigskirkens præster, Willy Christiansen eller Jane Marie Sognstrup.



Søndags-Café

- fra kl. 14.30 - 18.00

Caféen er et tilbud til alle, der gerne vil have en stille og hyggelig eftermiddag sammen med andre.



Vi begynder kl. 14.30 med at drikke kaffe. Så finder vi ud af, hvad vi skal lave. Det kan være blot at snakke videre, lave håndarbejde, kigge på internettet, se en gammel film, synge, få læst en historie eller andet.

En gang imellem er der en koncert i kirken, som vi er inviteret til at overvære, eller vi får besøg af en god fortæller. Man bestemmer selv, hvad man vil deltage i.

Hver gang læses søndagens tekst, og vi beder Fadervor.

Vi spiser aftensmad sammen kl. 17.00.

Det koster 20 kr. for kaffe-bord og 30 kr. for aftensmad.

Søndag den 1. september

Søndag den 6. oktober

Søndag den 3. november (Alle Helgen) – denne dag først fra kl. 15.00, da vi deltag i Mindegudstjenesten og spiser derefter.

Har du ikke selv mulighed for at komme til kirken, kan du blive hentet og kørt hjem med kirkebilen. Dette aftales med kirke- og kulturmedarbejder, Lisbet Knudsen, på mobil 40 11 83 60 eller lisbet@grundtvigskirken.dk



**Støt vore annoncører!
- de støtter os!**

Se mere på www.grundtvigskirken.dk



Sorggruppe i Grundtvigskirken

Sorggruppe i Grundtvigskirken

Sorg oplever vi alle på et tidspunkt i livet, og det kan være svært at finde plads og ro til at tale om sorgen.

I sorggruppen hjælper vi hinanden med at bære sorgen sammen. Her er rum og tid til at fortælle din historie, dele dine erfaringer og sætte ord på dine følelser og oplevelser sammen med andre.

I gruppen kan vi med vore forskelligheder støtte og inspirere hinanden til at finde vej i en svær tid. Vi lægger vægt på, at det sker i en tryk og omsorgsfuld atmosfære.

Gruppen er for voksne, der har mistet, og den ledes af Jane Marie Sognstrup - sognepræst ved Grundtvigskirken.

I efteråret 2019 mødes vi følgende fredage fra kl. 9.30 - 11.30 i Grundtvigskirkens lokaler Ribegade 74, 6700 Esbjerg:

23. august, 13. september, 4. oktober, 8. november, 22. november og 6. december

Tilmelding og yderligere information hos sognepræst Jane Marie Sognstrup.
Telefon 40 11 80 80
Mail: jms@km.dk



Sangeftermiddage

- hver gang fra kl. 14.30 til 16.00.

Mandag den 26. august.
Mandag den 16. september.
Mandag den 21. oktober.
Mandag den 11. november.
Mandag den 9. december.

Undervejs serveres der kaffe med brød til 20 kr. Vi synger fra højskolesangbogen og salmebogen og sommetider efter medbragte tekster. Enhver er velkommen til en eftermiddag, hvor humøret er højt og sangglæden stor.

Venlig hilsen

Helene Hersbo, organist, og
Lisbet Knudsen, kirke- og kulturmedarbejder.
Lisbet: 40 11 83 60
Helene: 30 34 00 44



Tirsdag den 3. september kl. 19.00: Sogneaften:

Hvordan tackler vi sygdom? - med sygdommen ME/CFS i fokus.

Denne aften stiller vi skarpt på sygdommen ME/CFS – kronisk udmattelsessyndrom - der efterlader en lang række patienter helt eller delvist sengebundne rundt om i ca. 14.000 danske hjem.

Vi skal høre om familien Gustavssens kamp hele vejen op gennem systemet til Folketinget, der i marts vedtog en erklæring om bedre forhold for ME-patienter. Uden Ugeavisen Esbjergs hjælp og omtale af Fanø-familien fra Nordby, visning af filmen "Unrest" og mange andre tiltag, var de ikke nået så langt. Vi vil derfor se klip fra filmen, der har gjort indtryk overalt, hvor den er vist. Emnet rejser spørgsmål af almen-menneskelig karakter: Hvad gør vi, når vi mødes af sygdom? Hvordan finder vi livsmodet?

Hvordan bevarer de pårørende energien, modet og kærligheden?

Hvad gør vi, når der ingen behandlingsmuligheder er? Hvilken rolle spiller kirken? Og hvordan viser vi de ramte næstekærlighed? "Unrest" er en prisbelønnet dokumentarfilm lavet af - og om - Jennifer Brea, USA. Hun skal giftes med sit livs kærlighed, da hun får en

mystisk feber, som efterlader hende sengebundet. Mistroet af læger går hun i gang med at filme sig selv og søge efter svar. Vejen tager en ny drejning, da hun opdager en skjult verden med millioner af mennesker – sengebundne i mørket af den tragiske immun-sygdom ME/CFS. Med

filmen vil Brea have patienterne ud af skyggerne og ind i lyset.

ME/CFS rammer både immunforsvar, hjerne og det hormonelle system så hårdt, at mange må forlade arbejdsmarkedet. Ca. 25 % er sengebundne og må plejes 24-7 af familie. Folketinget har for nyligt taget første skridt imod oprettelsen af klinikker, hvor patienterne kan få hjælp, men der er lang vej endnu.

Efter filmen vil der blive mulighed for at stille spørgsmål og komme med idéer til, hvordan vi kan hjælpe dem, der ikke selv kan.

Arrangementet afholdes af Grundtvigskirken i samarbejde med ME-foreningen.

Eventuelle spørgsmål kan stilles til kirke- og kulturmedarbejder-assistent, Anne-Mette Louw Kristoffersen, på: annlouwkri@gmail.com
Alle er velkomne - kaffe/the og brød 20 kr.



Tirsdag den 12. november kl. 19.00: Sogneaften:

Evald Tang Kristensen – fortælling om Danmarks store folkemindesamler



Eva Elleskov fortæller om Evald Tang Kristensen.

Efter Evald som ganske lille mistede sin far til en lungebetændelse, begyndte besværlighederne at hobe sig op. Hans mor måtte krybe til korset og spørge sin far, om hun ikke måtte komme hjem at holde hus for ham, da han også lige var blevet enke-mand.

Det kunne hun allernådigst få lov til, men hendes børn ville han ikke se! Lillebror blev dog tålt, for den lange rejse hen over heden i åben hestevogn i november havde gjort ham så skrøbelig, at han ikke kunne overleve længe. Evald derimod blev sendt til sin moster, som nok havde plads, men ikke en seng til ham. Her fik han dog lov at bruge dejjadet som soveplads.

Evalds liv startede ikke just trygt og roligt, men alle strabadserne var med til at forme ham som menneske. Et menneske, der for godt 100 år siden møjsommeligt vandrede hundredvis af kilometer rundt i Jylland for at møde alle sine informanter. Han kendte til at mangle, så han så ikke ned på folk, fordi de var fattige, men mødte respektfuldt mennesket bag fattigdommen lige der, hvor det var.

Eva vil fortælle anekdoter om hans liv og vandringer, om både eventyr og sagn, som kun er kendt, fordi Evald Tang Kristensen samlede dem, før de sidste forsvandt. De sidste, som stadig troede

på så meget mellem himmel og jord, og som gennem generationer havde overleveret de gamle fortællinger. Tusindvis af tekster skrev han ordret ned, mens de gamle fortalte.

Eva vil ikke fortælle tusindvis, men et udpluk.

Før kaffepausen vil hun vælge børnevenlige historier, hvis nogen lader deres børn få godnathistorien fra mig, men ikke kan klare hele aftenen. Efter pausen henvender Eva sig til de voksne. Det hele kan dog underholde og for-
nøje alle aldre.



Evald Tang Kristensen

Evald Tang Kristensen (1843-1929) blev - mod sin vilje - uddannet lærer og arbejdede som sådan fra 1861. I 1870-erne begyndte han at samle folkeminder sideløbende med embedet. En del af vintermånederne brugte han på de lange vandringer for at møde sine informanter, på den tid af året, hvor der var tid snak. Han skulle ud til de fattiges hytter, hvor de bedste historiefortællere levede. Her kunne han respektfuldt tale med alle slags folk og på den måde fik han så stort et udbytte.

I 1888 kom han på finansloven og blev tildelt støtte, så han kunne bruge al sin tid på at samle og udgive stoffet i mange bøger og tidsskrifter for at dele sin viden med alle.

Kaffe/the og brød 20 kr.



Se mere på
www.grundtvigskirken.dk

Spaghettigudstjeneste følgende torsdage kl. 17.00:

29/8 Vi griller skumfiduser og popcorn
26/9 Spilleaften
31/10 Halloween

Når tilmeldingerne er afleveret fra jeres side, sørger vi for
- at aftensmaden er serveret, og at der er noget for både store og små.
- at tidspunktet bliver mellem kl. 17.00-19.00, så hele familien kan være med, og de mindste må gerne have nattøj på.
- at alle får mulighed for at lære nogle af de dejlige sange og salmer for børn.
- at der bliver tid til hyggeligt samvær med andre familier i hverdagen – måske nye venner.

Tilmelding til spisning skal ske senest tirsdagen før kl. 12.30 til kirkekontoret på tlf. 76 11 96 00 eller til kordegn, Jens Peter Kristensen, via mail: JPK@KM.DK



Storegade 65A - 6700 Esbjerg

Artrose – Smerter i leddene kan afhjælpes

Af: Søren T. Skou, fysioterapeut, ph.d., lektor og forskningsleder ved Syddansk Universitet og Næstved-Slagelse-Ringsted Sygehus

Har du vedholdende smerter, stivhed og dårlig funktion i knæ, hofte eller andre led, er der stor sandsynlighed for at du har artrose. Ligesom en million andre danskere.

2,7 millioner flere lægebesøg hvert år. Det har danskere med artrose tilsammen, sammenlignet med personer der ikke har artrose, og det svarer til 8 % af alle besøg hos egen læge. Næsten 1 million voksne danskere lider af artrose – i folkemunde også kaldet slidgigt – og artrose ligger i top 3 når det gælder antallet af lægebesøg, indlæggelser og samfundsøkonomiske omkostninger, ifølge tal fra 2015.

Artrose kan opstå i alle led, men er mest udbredt i hænder, knæ og hofter, og specielt knæartrose er en hyppig årsag til smerte og nedsat funktion.

Diagnose

Selvom mange måske forbinder artrose – ”slidgigt” –

med et røntgenbillede af et ”slidt” led, så kan man stille diagnosen uden røntgen, ud fra en række symptomer og kliniske fund (se s. Xx), uanset hvordan røntgenbilledet ser ud. Dit led kan nemlig se meget slidt ud på røntgen – uden at du får symptomer overhovedet, og omvendt kan du have symptomer på artrose uden det vil fremgå af et røntgenbillede. Derfor undgår man helst røntgenundersøgelse, med mindre der er brug for at udelukke andre diagnoser, eller hvis man skal vurdere et evt. behov for operation. Nok så væsentligt er det uvedkommende hvor slidt knæleddet ser ud på røntgen, i forhold til hvilken effekt du kan opnå af træning og fysioterapi. Du kan forvente den samme effekt, uanset om du på røntgenbilledet har et tilsyneladende upåvirket led eller et helt nedslidt led.

Risikofaktorer

Når lægen eller fysioterapeu-

ten skal stille diagnosen, vil han eller hun spørge ind til en række risikofaktorer for at udvikle artrose, såsom overvægt, tidligere ledskade (fx korsbåndsskade), overbelastning af leddet i arbejde og fritid, inaktivitet og artrose i familien. Risikoen for at få knæartrose er eksempelvis næsten tre gange større hvis man tidligere har haft en alvorlig knæskade, og over dobbelt så stor hvis man er overvægtig. Der ligger derfor også et enormt potentiale for at forebygge artrose, både i at reducere overvægt, og i at forebygge alvorlige knæskader og øge det fysiske aktivitetsniveau.

Flere sygdomme på én gang

De fleste patienter med knæ- og hofteartrose har mindst én anden kronisk sygdom, med forhøjet blodtryk, hjertesygdom og diabetes som nogle af de mest hyppige. Det er med andre ord mere almindeligt at en patient har to eller flere kroniske sygdomme end kun én, og det skal der naturligvis tages højde for i behandlingen. Da fysisk inaktivitet er en risikofaktor for minimum 35 kroniske sygdomme, er der al mulig grund til at indtænke træning og anden fysisk aktivitet som behandling, også med tanke på at der er videnskabeligt belæg for at træning er en effektiv behandling af mindst 26 kroniske sygdomme, herunder de ovennævnte sygdomme.

Behandling

Patientuddannelse og træning er det centrale omdrejningspunkt i den fysioterapeutiske behandling, evt. med supplement af skinner/bandager og manuel behandling (fx mobilisering af hofteleddet). Overvægtige patienter kan desuden med fordel gennemgå et vægttabsforløb for at reducere deres symptomer (et vægttab på over 5 % kan forminske symptomerne mærkbart, viser forskning). Først hvis denne grundbehandling er afprøvet grundigt i mindst tre måneder, superviseret af en fysioterapeut, bør der henvises videre til vurdering for evt. operation.

Fysisk aktivitet et nøglepunkt

Det store fokus på motion og bevægelse skyldes blandt andet at langt størstedelen af patienter med knæ- og hofteartrose ikke overholder de anbefalede retningslinjer for fysisk aktivitet, men også at fysisk aktivitet som nævnt kan forebygge og behandle andre kroniske sygdomme. Internationalt anbefales minimum 150 minutters fysisk aktivitet om ugen ved moderat intensitet eller 75 minutter ved høj intensitet for at opnå de generelle sundhedsmæssige



ge effekter, men noget tyder på at mindre – 45 min. per uge – kan være tilstrækkeligt til at fastholde eller forbedre funktionsniveauet blandt voksne med ledsymptomer fra hofte, knæ eller fod. Lidt fysisk aktivitet er bedre end ingenting, og alle bør støttes og motiveres til at bevæge sig så meget som muligt i dagligdagen, også selvom de ikke er i stand til at leve op til de officielle retningslinjer.

Træning

Specifik træning er den vigtigste behandling fysiotera-

peuten kan tilbyde en patient med knæ- eller hofteartrose. Solid forskning viser at træning er en effektiv behandling af ledsmerter, og at træning forbedrer patientens funktion.

Træning i vand kan specielt i begyndelsen være et godt og effektivt valg, hvis du har for ondt til at træne på land, men generelt kan man ikke sige at én type træning er mere effektiv end en anden, formentlig fordi patienterne er så forskellige i udgangspunkt og behov. Træningen skal derfor tilpasses den enkelte for at få optimal effekt.

Supervision og dosering af træningen ser ud til at kunne have en betydning for effekten af træningen – dette kan sikre at træningen individualiseres og løbende tilpasses, men også skabe tiltrængt tryk, idet det er almindeligt at have ondt under træningen, og at opleve at symptomerne blusser op, specielt i starten af træningsforløbet. Her har fysioterapeuten en vigtig rolle i at sikre det mest optimale resultat. Det anbefales at træningen som minimum indeholder 12 superviserede træningssessioner (fx 2 træninger ugentligt i 6 uger), og at den lever op til de generelle anbefalinger for træning og progression.

Information og viden er afgørende

International forskning viser at effekten af træningen aftager over tid, højst sandsynligt fordi patienterne ikke fastholder træningen. Derfor er patientuddannelse sandsynligvis meget vigtig, for at sikre at du som patient har forståelse af sygdommen, effektive og mindre effektive behandlinger og sætte dig i stand til i højere grad at håndtere din sygdom, bl.a. gennem træning og anden fysisk aktivitet.

Godt Liv med Artrose i Danmark (GLA:D®) er et landsdækkende 8-ugers forløb bestående af patientuddannelse og minimum 12 sessioners superviseret, individuelt tilpasset såkaldt neuromuskulær træning til patienter med knæ- og hofteartrose. 40.000 danskere er i gang med eller har allerede gennemført GLA:D®, og opfølgende data på 25.000 patienter viser en gennemsnitlig forbedring i smerte på 26-27 % efter 1 år. Samtidig stopper en stor andel med at tage smertestillende medicin og med at være sygemeldte.

Se mere på www.glaiddk.dk.



Velkommen hos Klinik for Fysioterapi & Træning



“Her træner vi ikke for at blive yngre, men for at kunne klare at blive ældre”

Vi tilbyder bl.a.:

- Nakke- og skulderhold – specifik og specialiseret træning
- Hjertehold – Hjertereforeningen
- GLAiD Ryg
- Fysiopilates
- Holdtræning – Parkinson, Sclerose og Gigt
- Holdtræning – Diabetes
- GLAiD træning (Artrose/Slidgigt hofte & knæ)
- Holdtræning – Hypermobile børn og unge 10-14 år
- Rygtræning fortsætter
- FitOut – Outdoor Træning – find os på FB
- Mulighed for selvtræning ved køb af en nøglebrik

Kontakt klinkken for nærmere information eller se hjemmesiden. Der ydes ikke tilskud til holdene fra AOF – dog er holdtræning tilskudsberettiget ved Danmark.

Vi tager hånd om dig!



KLINIK FOR FYSIOTERAPI & TRÆNING



Storegade 52 • 6700 Esbjerg

Tlf. 75 13 44 64 • fysstoregade52@fysstoregade.dk

www.fysstoregade.dk



Find os på Facebook

Træningsplan pr. 1.4.2019

Fodbold for alle

Træningstid:

Årgang / Afd.	Trænings dage	Trænings tidspunkt	Træningssted
2014 +	Onsdag	Kl. 16:30 – 17:30	Skibhøj
2013-2012	Mandag & Onsdag	Kl. 16:45 – 18:00	Skibhøj
2011			
U8	Mandag & Onsdag	Kl. 17:00 – 18:30	Skibhøj
2010-2009			
U9&10	Tirsdag & Torsdag	Kl. 16:45 – 18:15	Skibhøj
2008-2007			
U11&12	Tirsdag & Torsdag	Kl. 17:00 – 18:30	Skibhøj
2006			
U13	Mandag & Onsdag	Kl. 17:00 – 18:30	Skibhøj
2005-2004			
U14&15	Mandag & Onsdag	Kl. 17:00 – 18:30	Skibhøj
2004-2003			
U15&16	Mandag & Onsdag	Kl. 17:00 – 18:30	Skibhøj
2002-01-2000			
U19	Mandag & Onsdag	Kl. 18:30 – 20:00	Skibhøj
Piger 2005/03			
U14&15&16	Mandag & Onsdag	Kl. 17:00 – 18:30	Skibhøj
Dame Senior			
	Mandag & Onsdag	Kl. 18:30 – 20:00	Skibhøj
Herre Senior			
	Tirsdag & Torsdag	Kl. 18:30 – 20:00	Veldtofte

Temaeftermiddag: "Det gode liv - et liv med mening"

Denne temadag er frugten af begrebet samskabelse.

Esbjerg Kommune har givet mulighed for at 3 eller flere foreninger kan gå sammen om et større arrangement og ansøge om § 18 - midler her-til (støtte til den frivillige sociale indsats).

Det skulle da prøves. Derfor er Træfpunkt Sædding, Vejen videre, Osteoporoseforeningen, Læring for livet og Scleroseforeningen gået sammen om dette projekt.

Temadagen hvortil der er 250 pladser er åben for alle interesserede, så man skal nok ikke vente for længe med at købe en billet.

Det bliver en eftermiddag med plads til humor, grin, alvor og eftertanke. Der vil være såvel lokale som nationale oplægsholdere.

Temaeftermiddagen afholdes onsdag d. 2/10 kl. 14-20.30 på UC Syd, Rundetårn, Degnevej 16, 6705 Esbjerg Ø

Borgmester Jesper Frost Rasmussen sagde med det samme ja til at byde velkommen. Dagens første oplægsholder er Mikael Kamber, som jo har sine rødder i det vestjyske. Mikael Kamber er journalist, studievært, foredragsholder, forfatter og meget mere. Mikael vil tage udgangspunkt i en af sine bøger "Vi

er bedst, når vi er glade".

Derefter kommer den lokale ildsjæl Karin Schwartz på banen. Karin Schwartz er fritidsskoordinator i "Aktiv fritid" under SSP Forebyggelse og vejledning. Hun er Nordens højst graduerede kvinde inden for kampsporten Taekwondo og er på baggrund af sine præstationer optaget i "Walk of Fame" i Esbjerg. Karin Schwartz er mønstrebryder og er engageret i samfundet omkring sig og har gjort en forskel for mange. Hun vil tage udgangspunkt i sit foredrag "Kunsten at blive den bedste udgave af sig selv".

Den tredje oplægsholder er Johannes Gjesing præst i Gram og Fole. Johannes Gjesing har det med at gøre sig bemærket. Senest gjorde han sig bemærket med at adoptere Danmarks måske grimme juletræ, det var for grimt til at stå på gågaden i Haderslev, men fik lov til at stå ved præstegården i Gram. Johannes Gjesing er klummeskriver i diverse aviser og kulturvejleder på P1. Mange vil også kende ham fra hans historier i P4 Syd og fra Radio Globus. Udover præsteembedet er han brandmand, formand for byfesten Pins'Mærken og professionel julemand. En vellydt mand med mange talenter. Han vil tale over emnet



"Kunsten at få øje på det gode liv".

Dagens sidste oplægsholder er Brian Hansen skuespiller, underviser og meget brugt foredragsholder. Brian Hansen kalder sig selv for "En moderne nar", han aflæser situationer og uddrager skarpe pointer, som han frækt kaster tilbage i hovedet på publikum.

80 % af vores reelle kommunikation ligger i kropssproget, når stress og pres fylder, lytter vi dårligt til os selv og andre, og væltes derfor let af det uventede. Brian Hansen viser typer og episoder fra hverdagen, så vi kan grine af genkendelsen. Han sætter fantasi og tanker i sving med mødet mellem mennesker

som omdrejningspunkt. Titel på oplægget "Kommunikation, kropssprog og humor".

Herefter er der fællesspisning, hvor man kan tale om dagens inputs og hygge med fremmede og måske danne nye netværk.

Lidt om de 5 foreninger bag temaeftermiddagen: Vejen Videre:

Netværksgruppe for personer med kroniske lidelser som KOL, hjerte og diabetes.

Træning, socialt samvær, foredrag, udflugter mv. Vi mødes til socialt samvær den første tirsdag i måneden i Frivillighuset Vindrosen, Jernbanegade 8, 6740 Bramming.

Osteoporoseforeningen:

Foreningens formål er at udvide kendskabet til knogleskørhed, afholde medlemsmøder, arrangere foredrag om forebyggelse og behandling af sygdommen.

Træfpunkt Sædding:

Nonprofit samarbejdsforum for frivilligheds- og fritidsaktiviteter i Sædding, Fovrfeld og Ådalen.

En frivilligforening med formålet at styrke det sociale netværk på tværs af byen (Esbjerg), ved at arrangere sociale, kulturelle og folkeoplysende aktiviteter og synliggøre disse.

Læring for livet:

En forening, der arbejder for at højne livskvaliteten for mennesker med kroniske sygdomme, sorg eller ensomhed. Pårørendetilbud, træning og socialt samvær. Arbejder for at udbrede kendskabet til kurser arrangeret af Esbjerg Kommune. Vi mødes mandage i lige uger kl. 13-15 i Frivillighuset Vindrosen, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg til hygge, foredrag, ture ud af huset.

Scleroseforeningen:

Lokalafdelingens formål er at afholde arrangementer af oplysende og underholdende karakter for medlemmer med sclerose og deres pårørende. Vi ønsker at give vores medlemmer de samme oplevelser, som raske mennesker kan få. Vi skal sikre bedst muligt kendskab til sygdommen.

Arrangementet er for alle - men der er begrænset antal pladser.

Lyder det spændende og synes du også, at det er rørende billigt - så tøv ikke med tilmeldingen.

<https://traefpunktsaeddning.nemtilmeld.dk>



TORNBYS TRÆFÆLDNING

w/ Anders Tornø

Træfældning

Beskæring

Hækkeklipping

• Topkapning

• Flishugning

• Stubfræsning

Speciale i skæve træer, og træer med særlig vanskelig placering
- eksempelvis mellem carport og hus, eller lignende.

Erhvervsforsikret

 anders@tornbys.dk

 www.tornbys.dk

 www.facebook.com/tornbys



Ring for gratis og uforpligtende tilbud  40 54 19 73

Østerby Sundhedscenter

Ribegade 169 A, 6700 Esbjerg - Tlf. 76 16 45 00

CENTRET-Værkstederne: Åbningstid: Alle hverdage kl. 8.00-15.00

Alle pensionister og efterlønnere kan deltage i aktiviteter og arrangementer, arbejde i værkstederne og bruge centret efter egne ønsker og behov.

Billet-Caféen:
Åben mandag-onsdag kl. 11.00-14.00.

Cafeteriet:
Åben mandag-torsdag kl. 9.00-14.30.
Fredag 9.00-13.00.
Weekend/Helligdag kl. 11.00-13.00.

Biblioteket:
Der er mulighed for at låne bøger på bogdepotet "Bogen kommer".
Læs mere på esbjergkommune.dk

Sygeplejeklinikker:
Åbningstiderne i sygeplejeklinikkerne på Østerby Sundhedscenter er:
Mandag til fredag fra kl. 7.00-15.00

Ved behov i aften timerne og i weekenden, aftales dette med kliniksyegeplejerskerne.

For at komme i klinikkerne:
- Skal man være visiteret til sygepleje
- Have aftalt en tid med kliniksyegeplejerskerne

Sygeplejekoordinator kan kontaktes på tlf. 7616 5611



Daghjem:
Daghjemmet er åbent for alle borgere, som er visiteret til daghjem. Derudover er der en del brugerstyrede aktiviteter/grupper, hvor alle er velkomne.

Træningssal:
Åben træningssal er for + 60-årige, der i forlængelse af et sygdomsforløb eller indlæggelse har brug for en periode, hvor der er behov for lidt mere træning med mulighed for terapeutisk bistand.

Træningen kan påbegyndes efter aftale og instruktion med terapeut.

Man kan ikke benytte åben træningssal, hvis man er i stand til at benytte de private træningscentre eller gymnastikforeninger.

Gør din virksomhed synlig – få dit budskab ud !

Annoncer i Østerby Nyt

Recovery Bulls

Siden opstarten af Recovery Bulls i 2015 er det gået meget stærkt, og det er derfor tid til at kigge tilbage på udviklingen.

Even Ramsland fik idéen til Recovery Bulls, den kom i 2015 ud af en fodboldturnering med andre socialt udsatte.



te. Even er selv tidligere misbruger og kriminel og var selv socialt udsat, men da han kom ud af fængsel, deltog han i et holdlederkursus. Han var fast besluttet om at ændre sin livsstil, og samlede derfor andre udsatte til fodbold, og hurtigt mødte der 40 til 50 op.

Fra starten ville de ikke starte en forening, men hurtigt blev det nødvendigt af praktiske grunde. Gruppen af medlemmer blev ved med at stige, ofte kom de nye ikke for at spille fodbold, men for fællesskabets skyld. Da mange ikke kunne eller ville spille fodbold, startede de selv nye aktiviteter op. Det har fra starten været afgørende, at det er medlemmerne selv, der starter og forestår aktiviteterne, og ikke foreningen. Dette er med til at udvikle medlemmerne, hvor mange aldrig før



har skullet have ansvar for andre mennesker eller aktiviteter.

Hurtigt blev der oprettet en række aktiviteter, som f.eks. dart, bueskydning, volleyball, badminton, men efterhånden kom der også flere sociale sammenkomster, som altid foregår i et stof- og alkohol-frit miljø.

I 2018 deltog Recovery Bulls i en feriecamp for udsatte, hvor Even mødte Peter Raagaard fra Slagelse, som var interesseret i at starte en af-

deling af Recovery Bulls op i Slagelse. Dette skete i slutningen af 2018, hvor Recovery Bulls Slagelse blev etableret.

Det blev derfor besluttet at omdanne organisationen til en landsorganisation, hvor afdelingen i Esbjerg fik navnet Recovery Bulls Danmark.

Ambitionen for organisationen i slutningen af 2018, var at de skulle være til stede i 7 kommuner indenfor 5 år, men allerede nu er man godt på vej til at opnå det.

I løbet af 2019 har man indgået aftaler om opstart af Recovery Bulls Odense og et partnerskab med Boldklubben Skjold i København om start af Recovery Bulls København. Ligesom der i Vordingborg er startet en afd. op, med navnet Recovery Bulls Vordingborg. Der har også været en henvendelse fra Sverige om at etablere en afdeling.

I forbindelse med at lave en landsorganisation, blev der oprettet en ambitiøs og stærk bestyrelse, som kunne have det store overblik, og efter deres ønske er Even Ramsland udnævnt til direktør. I bestyrelsen sidder en række personer med kendskab til det sociale system og andre med store netværk, som der kan trækkes på. Alle lokalformænd er automatisk medlem af hovedbestyrelsen i Recovery Bulls Danmark.

I 2019 er der også åbnet Den Sociale Sportscafé i Strandbygade, og der arbejdes med

at etablere et Recovery Bulls Academy til at uddanne agenter, som er Recovery Bulls navn for holdledere. Pengene til Recovery Bulls Academy kommer bl.a. fra Socialstyrelsen. De arbejder også med at få nedskrevet en frivillighedspolitik og en drejebog til opstart af nye lokalafdelinger.

Even Ramsland er klar over, at udviklingen i de sidste 4 år er gået meget stærkt, og lige har man behov for en åndepause, hvor organisationen styrkes og befestes. Han er stadig pædagogstuderende, så han bestrider faktisk 2 fuldtidsjobs. Men det er ingen sag for Even, for når man brænder for noget, føles det aldrig som om man rigtigt er på arbejde. Han forventer at være færdig på studiet til sommeren 2020. Han forventer ikke at skulle ud og søge job efter endt uddannelse, da arbejdet i Recovery Bulls langt fra er færdigt.

Vi ses på Esbjerg Planteskole!



Esbjerg Planteskole



Åbningstider

Man-fre 9.00-17.00

Lør-søn 9.30-15.00

Helligdg. 9.30-15.00

Esbjerg Planteskole

Storegade 280 · 6705 Esbjerg Ø

Tel. 7512 4345

www.esbjergplanteskole.dk



LOKALRÅD ØST

pr. 1. maj 2019

Formand

Bjarne Petersen
bjarne@bbsyd.dk
Esbjerg IF92 Fodbold

2512 1123

Næstformand

Daniel Vang Rasmussen
Daginstitutioner

Kasserer

Jan Harreby Sonnichsen
Privat

Sekretær

Claus Jepsen
Privat

Lokalrådsmedlemmer

Peter Bloch
Privat

Thomas Barrett
Østerbyens Borgerforening

Lokalråd Esbjerg Øst kan kontaktes på
mail@lokalraadet-oest.dk
eller ved kontakt til formanden



I begyndelsen af dette skoleår have eleverne fra 7. til 9. klasse en dag fyldt med fælles aktiviteter. Dagen sluttede med kampråb, is og dette fine fælles foto.

Bakkeskolen Cosmos fortsætter den positive udvikling

Bakkeskolen udvikler sig og bliver mere og mere attraktiv. Det kan mærkes på skolen, hvor interesserede forældre ofte henvender sig og hvor nye elever jævnligt indskrives.

Grundstemningen på Bakkeskolen har i lang tid været positiv og tilliden til fremtiden er stor. Det mærker man tydeligt, når man besøger skolen og taler med de daglige pædagogiske ledere Asbjørn Vejrup og Christian Varming. Eller med eleverne, lærerne og pædagogerne.

Fremgang på mange fronter

Årsagen til den positive grundstemning er, at skolen er i fremgang på rigtig mange fronter. Elevernes trivselsmålinger var endnu engang i top, skolen har modtaget arbejdstilsynets grønne smiley, som vidnesbyrd på det gode arbejdsmiljø, der er på skolen. Hverdagen er præget af ro og stabilitet og flere familier, er igen begyndt at vælge skolen til. Dette betyder, at elevsammensætningen på skolen langsomt ændres og bliver mere mangfoldig end tidligere. Det er godt for alle. Både for skolens elever med etnisk dansk baggrund og for eleverne med anden etnisk baggrund end dansk. Skolens Sport Plus klasser står fortsat for den mest markante tilvækst af elever. Sport Plus klasserne er for elever i 7., 8. og 9. klasse, der ønsker at kombinere deres skolegang med at udvikle deres færdigheder indenfor enten TeamGym, Fodbold, FIFA, eller CS:GO. Interessen for disse klasser er steget år for år. "Vi er stolte af det lærings- og træningsmiljø, der er i Sport Plus klasserne. Vi følger med stor begejstring elevernes udvikling, og glæder os samtidig over det engagement både lærere og trænere ligger i den fortsatte udvikling af Sport Plus klasserne" fortæller Asbjørn Vejrup og Christian Varming.

Gode til at tage imod nye

I skolens øvrige klasser, er der også kommet flere nye

elever. Asbjørn Vejrup og Christian Varming fortæller, at der særligt i sidste skoleår løbende blev indskrevet nye elever på næsten alle årgange. "Vi har noteret os, at tilliden til Bakkeskolen Cosmos er steget det seneste år. Fortællingen om det stabile og grundige arbejde skolens lærere og pædagoger gør, er nået ud i bydelen. Det er velfortjent, for vi er overbeviste om, at vi har nogle af landets bedste og mest engagerede lærere og pædagoger, siger de to ledere. Lærer Mia Thorlund fortæller med begejstring, hvordan der i hendes 6. klasse alene sidste år blev indskrevet fem nye elever. "Jeg er rigtig glad for de nye elever og jeg er stolt af den måde de elever, der var i klassen tog imod de nye på. De var bare rigtig gode til at byde dem velkommen. Sådan skal det bare være" siger den stolte lærer.

Traditionelle værdier og holdninger

Opskriften på Bakkeskolen Cosmos positive udvikling, skal i høj grad findes i skolens arbejde for, at værne om de traditionelle værdier og holdninger til det at drive en god skole. Det betyder, at der i undervisningen er stor vægt på tydelige rammer og strukturer for eleverne. Samtidig er der fokus på stabilitet i gruppen af lærere og pædagoger, der har en klasse. Det betyder, at eleverne ret hurtigt lærer klassens vigtigste voksne at kende og at lærerne kan bruge masser af god energi på, at lære deres elever at kende og opbygge tillidsfulde relationer til dem. Foruden det vedvarende fokus på at fremme elevernes læring har skolen også fokus på social- og personlig dannelse.

Fokus på skolestartere

Bakkeskolen Cosmos har dog fortsat svært ved at til-

trække en stor del af de af Jernes familier, der har skolestartende børn. Det ærgrer både ledelse, lærere og pædagoger for skolens skolestartskoncept er nu så veludviklet, at man på skolen drømmer om, at endnu flere bliver en del af det.

"Vi har udviklet på det fælles kommunale SMART-skolestartkoncept, således vi allerede i førskoleforløbets start arbejder med undervisningsministeriets mål for elevernes læring i 0. klasse. Vi oplever, at førskoleforløbet indeholder den helt rette balance mellem leg, bevægelse, natur, dannelse, dansk og matematik" fortæller Hanne Kalb Krabbenhøft, der er skolepædagog i Bakkeskolen SFO. "Vi har igennem de seneste år fået skabt nogle rigtig gode 0. klasser, hvor børnene oplever leg, læring og fordybelse på et for mig hidtil uset niveau. Det betyder, at vi får givet børnene en rigtig god start på deres skoleliv. Det er vigtigt" påpeger Hanne.

Retningen er vigtigst

Nok går det fremad på Bakkeskolen Cosmos. Men der er fortsat en vej at gå, før skolen med rette kan kalde sig hele Jernes lokale skole. Men drømmen lever. På Bakkeskolen går ledere, lærere, pædagoger, ca. 300 elever og deres forældre og håber på, at endnu flere familier vil tage del i drømmen om, at Bakkeskolen kan blive hele Jernes lokale skole. En skole bydelen både kan samles om og i. "Hvis bare folk vil komme på besøg og opleve vores gode skole, så vil de blive her. Det er vi sikre på" siger Asbjørn Vejrup og Christian Varming samstemmende, inden de smilende går en morgentur rundt på skolen og hilser børn, forældre og personale velkommen til endnu en god dag på Bakkeskolen, Cosmos.

SPORT PLUS KLASSERNE på Bakkeskolen Cosmos

Er du er dedikeret gymnast, en dedikeret fodbold-, FIFA- eller CS:GO-spiller, der går i enten 7., 8. eller 9. klasse og ønsker du at være en del af et trygt lærings- og træningsmiljø, som er kendetegnet ved passion, glæde, læring og udvikling, så kontakt os, for at høre mere om dine muligheder, for at blive optaget i Sport Plus klasserne.



BAKKESKOLEN COSMOS

Find os på facebook

@cosmosportplus

@CosmoseSport

eller på skolens hjemmeside

<http://cosmosskolen.esbjergkommune.dk>



Esbjerg
Kommune

Kontakt:

Christian Varming

Mobil: 21 79 79 48

Mail: chrva@esbjergkommune.dk



Følg IF92 Fodbold på Facebook

Esbjerg Sharks Floorball Club

Mange har nok stiftet bekendtskab med floorball, men ikke alle har prøvet spillet, som er en indendørs stavsport, som kan dyrkes på mange forskellige måder.

Mange børn og unge har prøvet sporten gennem Skolernes Floorballdag, men det er også en sport, hvor man kan starte som voksen. Esbjerg Sharks Floorball Club tilbyder både muligheder for turneringssport og motionsfloorball.

Floorball spilles typisk på en bane, der måler 40 x 20 meter, svarende til en håndboldbane, med 50 cm høje bander. Turneringerne spilles med 6 spillere på hvert hold, hvoraf en er målmand, som er iført sikkerhedsudstyr, men ikke har en stav. Mange vil måske tænke, hvorfor en målmand skal have sikkerhedsudstyr på, for bolden, der spilles med, vejer kun 23 gram, men bolden kan let nå hastigheder over 100 km. Bolden er 72 mm i diameter med 26 huller og er lavet af hård plast. Markspillerne benytter stave, der er mellem 55 og 102 cm afhængig af spillerens højde. Turneringsskampe spilles over 3 x 20 minutter med flyvende udskiftning, og der spilles ikke med offside.

Mange motionshold spiller 3 mod 3 på en mindre bane. Østerbysnyt har talt med Kenneth Falkesgaard, som har været formand for Sharks, som de kaldes i daglig tale, siden 2017. Han kom ind i klubben, da hans søn startede med at spille i 2013.

Tidligere har klubben spillet både i Rørkjærhallen og i EFI hallerne, men holder nu fast til

i Veldtofte Idrætspark. Sharks har 3 herreseniorhold og 1 dameseniorhold. Førsteholdet hos både herrer og damer spiller i den kommende sæson i 1. division. Herreholdet vandt i den forgangne sæson 2. division Midt, som er den stærkeste 2. division i Jylland, så klubben har forhåbninger om at kunne klare sig godt i 1. division. Derudover har man et herrehold i 2. division Syd og et hold i 3. division, som til dels er baseret på klubbens motionsherrer. 1. division er næsthøjeste række i Danmark.

På ungdomssiden har man hold i U15A, U13A og U11A, som er de bedste rækker i Jylland. Derudover har man hold i U7 og U9, som spiller stævner på små baner. Der tilbydes også et forældre/barn hold, som hygger sig i weekender. Det nuværende U15 hold blev Jydsk Mester i U13 i sæsonen 2018/19, og fik en 3. plads ved DM. Også det nuværende U13 hold nåede finalerne ved DM. Desværre er floorball ikke så udbredt endnu i Sydjylland, men til gengæld meget udbredt i den nordlige del af Jylland, hvilket giver mange ture, hvor holdene så spiller flere kampe på en dag eller har overnatning. Klubben håber at sporten fortsætter med at vokse så hurtigt, som det er sket de senere år, hvor der nu er mere end 10.000 spillere på landsplan. Især håber de at der etableres flere klubber i nærheden af Esbjerg. I 2017 havde Esbjerg 120 medlemmer af klubben, og i 2019 er der 152 medlemmer, men som de fleste klubber, vil de meget gerne have

flere medlemmer, såvel ungdom som senior. Til alle hold er der tilknyttet trænere med stor erfaring.

Lørdag 17. august vandt Esbjerg Sharks deres første kamp i årets pokalturnering efter forlænget spilletid og straffeslag. I 2. runde kommer Strandby Tornados på besøg allerede lørdag 31. august kl. 13.00, hvor de 2 hold mødes i Veldtoftehallen. Strandby Tornados spiller i landets bedste række, så kom og se floorball med masser af fart og spænding.

Kenneth fortæller, at Floorball Danmark har indgået aftale med DR om at sende fra DM. Sidste år blev DM afholdt i Esbjerg. Selv om klubben ikke selv havde hold med i stævnet, så var det en stor succes.

Esbjerg Sharks Floorball Club fejrer i 2020 sit 25 års jubilæum, og bestyrelsen er for længst gået i tænkeboks omkring hvordan jubilæet skal fejres.

Selvom alle i sporten er glade amatører, så arbejdes der hårdt på at skabe bedre forhold for den danske elite, bl.a. ved at Frederikshavn er udpeget som base for de danske landshold. I 2020 skal der spilles VM kvalifikation i Frederikshavn. Ved VM 2019 i Prag, som blev vist på DR.DK, opnåede Danmark en 8. plads.

Sharks starter træning i uge 34, og skulle man have lyst til at prøve kræfter med en sport, der får sveden frem, så se nærmere på klubbens hjemmeside www.esbjergsharks.dk eller på Facebook, hvor man kan finde træningstider og kontaktpersoner.

Pulsskolen



Når folkeskolerne ringer ud til sommerferie, dukker der en række skoler op med mange forskellige tilbud til børn og unge i deres sommerferie.

Mange af skolerne er rettet mod en enkelt sportsaktivitet, der skal gøre deltageren dygtigere til en sport, som den unge allerede dyrker.

For første gang var Pulsskolen i Esbjerg, hvor de tilbød deltagerne at stifte bekendtskab med mange forskellige sportsgrene. I løbet af 5 dage blev de præsenteret for omkring 10 forskellige sportsgrene, som de måske ikke kendte i forvejen. Det er ikke Pulsskolens mål, at gøre deltagerne dygtige til en enkelt sportsgren, men give dem et kendskab til mange forskellige idrætsgrene, som de så kan overveje at dyrke bagefter.

Pulsskolens program sammensættes efter de faciliteter, som er tilstede samt de instruktører, der tilknyttes den enkelte skole. Pulsskolen afvikles 9 forskellige steder i Danmark.

Pulsskolen blev startet i Hillerød for 25 år siden af Kurt Curth, der var træt af at hans 3 sønner kun spillede fodbold, og ikke stiftede bekendtskab med andre sportsgrene. En af hans sønner nåede dog alligevel at blive professionel fodboldspiller (Jeppe Curth), og i dag er det Kurt og sønnen Mikkel, der driver Pulsskolen. Kurt Curth overtalte Hil-

lerød Kommune om at det var en god idé, og skolen afvikles stadig i Hillerød.



I Esbjerg deltog 85 børn i alderen fra 8 til 16 år, og de nåede at prøve sportsgrene som f.eks. dans, yoga, fodbold, akrobatik, orienteringsløb, volleyball og streethåndbold. Da skolen blev afviklet i EFI Hallerne, hvor flere idrætsgrene holder til til dagligt, så derfor fik børnene også mulighed for at stifte bekendtskab med kick-boxing, billiard/snooker og kegle, hvor det var lokale instruktører, der forestod aktiviteten.

Torsdag aften var der, som

altid på Pulsskolen, forældre-aften, hvor børnene kunne vise noget af det, de har lært for deres familier.

I Esbjerg blev Pulsskolen afviklet i samarbejde med Aktiv Fritid fra Esbjerg Kommune, og de havde med støtte fra Spar Nord Bank købt et antal pladser. Det samme havde Medvind i Østerbyen. Da deltagerantallet nåede 70, gav Pulsskolens samarbejdspartner, Deichmann Sko, 3 fripladser.

Til skolen var der knyttet en række instruktører, hvor de fleste til daglig læser idræt, men det er lysten til at arbejde med børn og unge, der driver dem, og de bruger mellem 2 og 4 uger af deres sommerferie på skolen. I Esbjerg tilbød Aktiv Fritid i samarbejde med Fødevarerbanken at børnene kunne få noget at spise og drikke i løbet af dagen, og Aktiv Fritid havde fundet 4 frivillige til at passe cafeteriet.



IF92-Fodbold

Ungdom - Skibhøj

Efterår 2019

U15/16/17 Drenge (Årg. 2005/04/03)

Træning
Tirsdag/Torsdag
kl. 16,45-18,15
Følgende hold tilmeldt:
U16 Drenge Liga 5/11
U16/17 Drenge C/8

U14 Drenge (Årgang 2006)

Træning Mandag/Onsdag
kl. 18-20
Følgende hold tilmeldt:
U14 Drenge Liga 4/11

U12/13 Drenge (Årgang 2008/07)

Træning
Tirsdag/Torsdag
kl. 17-18,30
Følgende hold tilmeldt:
U13 Drenge Liga 4 / 8

U11 Drenge (Årgang 2009)

Træning
Tirsdag/Torsdag
kl. 16,45-18,15
Følgende hold tilmeldt:
U11 Drenge C / 8
U11 Drenge / 5

U10 Drenge/Piger (Årgang 2010)

Træning
Tirsdag og Torsdag
kl. 16,45-18,15
Følgende hold tilmeldt:
U10 Drenge B / 5
U10 Drenge C / 5

U8/9 Drenge/Piger (Årgang 2012-11)

Træning
Mandag/Onsdag
kl. 16,45-18,15
Følgende hold tilmeldt:
U8 Drenge C / 5
U9 Drenge C / 5

U6/7 Drenge og Piger (Årgang 2014/13)

Træning
Mandag/Onsdag
kl. 16,45-18,00
Følgende hold tilmeldt:
U7 Drenge / 3

Små Fødder (Årgang -2014)

Træning
Onsdag kl. 16,30-17,30

U14/15/16 Piger (Årgang 2005-03)

Træning
Mandag/Onsdag
kl. 18,30-20,00
Følgende hold tilmeldt:

U15/16 Piger C / 8

Damesenior

Træning
Mandag/Onsdag
Kl. 18,30-20

Mere end et dækcenter



Vi tager os også af mekanisk arbejde som f.eks. bremses, udstødning, styretøjsudmåling eller oliskift – altid til konkurrencedygtige priser ...

Ahlmann Dæk & Autoservice

Taurusvej 16 · Esbjerg · tlf. 75 12 20 27 · www.ahlmanndaek.dk
Åben: man. - tors. 8.00 - 16.30 · fre. 8.00 - 15.00

ETAC's Venner

Tur til Bakken

Den 22. maj om morgenen stod 2 store busser klar til afgang mod Bakken, med en masse forventningsfulde brugere og medlemmer af ETACs venner. Den ene af busserne var med lift så også kørestolsbrugere blev tilgodeset.

Vejret var ikke det bedste fra morgenstunden men det påvirkede ikke humøret ombord og da slet ikke da Erik (formand ETACs venner) med vanlig humor i stemmen annoncerede hans velkendte udfordring med vor herre om at man måtte give ham Buksevand såfremt ifald det måtte regne ved ankomsten til Bakken...

Vel fremme på turens bestemmelsessted var solen brudt frem fra en klar himmel og det kunne jo så ikke være

bedre at det holdt sig under hele opholdet. Vi startede med en god stor frokostmenu på Jernbanehotellet, hvor vi blev underholdt af samtlige karakterfigurer medvirkende i Matador i form af skuespillere som gav den hele armen til stor morskab for alle.

Efterfølgende blev vi guidet rundt i Korsbæk med indsigt i de små stuer og så sandelig også med et lille sjovt kig ind i grisehandler Larsen's lille aflukke af et toilet med alle de kendte billeder hængende som vi kendte det fra filmen.

"Jo og at det var en kanon god tur var alle enige om efter hjemkomsten meget sent hen under aftenen" fortæller både Tina Sällberg som var tovholder for turens afvikling og formand for ETACs venner Erik Sørensen.



Sommerfest og helstegt pattegris

Den 20. juni oprandt dagen for den årligt længe imødesete og populære sommerfest for brugere og medlemmer af ETACs venner med Helstegt pattegris på menuen. Festen blev afholdt ved ETAC, Kvaglundparken 1.

Grillen med pattegris blev tidligt kl. 04.00 tændt op for at kunne nå i mål med den altid populære spise ved middagstid.

Grillmester Rene fra Nissebarbeque holdt hele morgenen nøje øje med at tilberedningen af grisen skete efter alle kunstens regler med en lille sjat øl hældt udover den snurrende gris på stangen. Med til at sørge for at alt til-

behøret og hele logistikken gik op i en højere enhed var frivillige tilknyttet ETACs venner og personalet.

Alt imens maden blev indtaget sørgede ETACs spillemand Ole for underholdningen til stor glæde for de deltagende.

Alle var enige om at det lykkedes at få maden uddelt til stor tilfredshed for alle deltagende og endda med op til flere portioner så ingen gik mætte og underholdte hjem efter arrangementet...



Hjemmebag i form af flere bradepandefulde kager produceret af Margit som er en af de mange frivillige tilknyt-

tet ETACs venner fik også ben at gå på til trods for den store indtagelse af anretningen med Pattegris.



SPILE BADMINTON I MØRKE!

Kom til Natminton i EFI-Hallerne torsdag den 26. september 2019

Det er badminton, som du kender det, og så alligevel ikke – I spiller nemlig i mørke med selvlysende bolde og udstyr!

Tilmelding

Det koster 50,- pr. deltager. Tilmelding foregår efter først-til-mølle-princippet. Der kan max være 20 deltagere pr. hold.

Tilmeld dig senest den 13. september på www.esbjerg-firmaidraet.dk.

Spilleplan:

Hold 1: kl. 14.30 – 16.00
Hold 2: kl. 16.00 – 17.30
Hold 3: kl. 17.30 – 19.00
Hold 4: kl. 19.00 – 20.30
Hold 5: kl. 20.30 – 22.00

Medbring

Ketcher, træningstøj, drikkedunk og ikke mindst det gode humør.

Spørgsmål?

Har du spørgsmål, er du velkommen til at ringe til Esbjerg Firmaidræt på 23 24 04 70 eller på info@esbjerg-firmaidraet.dk

Følg os på Facebook: Esbjerg Firmaidræt

Læs mere på www.esbjerg-firmaidraet.dk



ESBJERG
FIRMAIDRÆT



STREETDANCE FOR 8-16-ÅRIGE

Kom og vær med til en sjov streetdance-session hver onsdag fra kl. 16.30 – 17.45.

Giv den gas med vores dygtige og søde instruktør Karol, når Esbjerg Firmaidræt tilbyder streetdance for 8-16-årige.

Tidspunkt
16.30 – 17.45 hver onsdag.

Sæson
04.09.19 - 25.03.20.

Pris
500,- for hele sæsonen
Bindende tilmelding fra uge 42 (efterårsferien).

Sted
Festsalen ved siden af EFI-hal 2.

Instruktør
Karol.

Tilmelding
www.esbjerg-firmaidraet.dk.

Spørgsmål
Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Esbjerg Firmaidræt på 23 24 04 70 eller på info@esbjerg-firmaidraet.dk.



Find os på Facebook:
Søg på Esbjerg Firmaidræt

Læs mere på www.esbjerg-firmaidraet.dk



ESBJERG
FIRMAIDRÆT

**ESBJERG
FIRMAIDRÆT**



EsbjergHavemaskiner.dk

Se også Bedreboligbilleder.dk

Eftersyn af plæneklipper

Rengøring af maskinen

Kniv slibes

Maskinen efterspændes og smøres m.m.

Olie skift*

Filter skift*

tændrør skift*

Pris fra 475,- incl. materialer* eks. moms.

Texas 5120 TR/W

Motor på 173 CCM.

Klippebredde 51 cm

vejl pris 2.995.00 kr

NU 2.095.00 kr.

Elstart 2395.00 kr.



EL Hækkklipper HTE 620

Effekt: 620 watt

Sværdlængde: 50 cm

Vejledende udsalgspris 699.00 kr.

Nu 449.00 kr.

Ingen fast åbningstid

Ring tlf. 21 58 05 48

www.EsbjergHavemaskiner.dk

Jens Kusks vej 39

6731 Tjæreborg

cvr. 32 99 15 13

Forbeholdt for udsalgte varer

Bazardag på Stengårdsvej

For 10. gang blev der 22. august afholdt bazardag på Stengårdsvej. For et par år siden blev bazardagen flyttet til Krydset, hvor der er god plads på parkeringsområdet.

Susanne Rønne, leder af Bydelsprojekt 311, fortæller, at de aldrig har set så mange deltagere som i år, hvor de anslår, at der var mellem 2000 og 3000 besøgende, hvoraf mange kom udefra. Dagen var velsignet med fantastisk vejr, og hun kunne fortælle, at mange havde meldt sig som frivillige i de mange forskellige foreninger, som f.eks. Mosaikken, Mentornetværket og 2 timer om ugen, der var tilstede.

Der var også rigeligt at se på, prøve og smage, da der var en lang række boder med etnisk mad, der var tegnekonkurrence, og Cosmosskolen Kvaglund stillede op med mange legemuligheder. Ga-



me StreetMekka havde opstillet en fodboldbane og basketkurve og gennemførte boldspil med børn og unge, og Brandvæsenet kom med en brandsprøjte, som børnene kunne hygge sig med. Blandt de mange deltagere var også Klub Ringgården.

Til at få en sådan dag til at lykkes, er der behov for mange hænder, så de fleste af Bydelsprojektets medarbejdere

var i gang sammen med en masse frivillige fra boligforeningen, Mosaikken m.fl.

Sidst på dagen var der arrangeret et Color Run løb på ca. 1.5 kilometer, hvor mange børn løb en runde, hvor de undervejs blev oversprøjet med forskellige farver, så de pæne hvide t-shirts, de havde fået udleveret inden løbet, bagefter var farvet i alle regnbuens farver.



Vi har Danmarks
mest tilfredse
kunder

Kent Øgendahl, rådgiver, 88 20 85 61
Lisette Bertram Krarup, rådgiver, 88 20 85 67

Hos os får du rådgivning i øjenhøjde

I Middelfart Sparekasse i Esbjerg har vi overskud til dig. Vi hjælper med at realisere dine mål og drømme, og vi er klar, når du har brug for det.

Du får en personlig rådgiver, som du kan kontakte direkte, og du kan få rådgivning fra kl. 8 til 18.

Vi arbejder hver dag for at være bedst til kunder og er kåret som pengeinstituttet med de mest tilfredse kunder.

Vil du vide mere om, hvad vi kan tilbyde, så læs mere på midsp.dk/blivkunde

S MIDDELFART
SPAREKASSE
Esbjerg

Dokken 10 · 6700 Esbjerg · 88 20 85 50 · midsp.dk/esbjerg

SPORT, MOTION & VELVÆRE

Bliv medlem i PULS Sport & Motion, så kan du få adgang til sportsfaciliteter, som badminton, squash, flexfodbold, samt til motionsrum og forskellige holdtræninger. Desuden kan du vælge medlemskaber, der giver dig adgang til Svømmestadion Danmark og Esbjerg Spa & Wellness.

Læs mere og tilmeld dig på puls.sepe.dk

LILLE PULS	NORMAL PULS	Vælg det medlemskab der passer til dig!	MAX PULS	SENIOR PULS (65+)
119,-	189,-		249,-	119,- (06.00 - 14.00)
✓	✓	Adgang til motionscentre i Veldtofte og Guldager	✓	✓
	✓	Holdtræning Bike, styrke, motion, velvære	✓	✓
	✓	Klippekort til sport (10 klip, fornyes hver måned) Badminton Squash Padel Flexfodbold Mountainbike, Friskøjtning indgang + skøjteleje	✓	Klippekort kan tilkøbes for kr. 99,-
		Svømning 1 gang/uge	✓	
		Wellness 1 gang/md	✓	



PULS
SPORT & MOTION

DBU Get2 fodboldskole 2019

Igen i år har vi afholdt DBU Fodboldskole i uge 29, hvor drenge og piger i alderen 8 til 15 år i en uge deltager i spændende og lærerig undervisning i fodboldspillet mange detaljer.

I Esbjerg er der et samarbejde imellem DBU, Get2sport, Esbjerg IF 92 Fodbold, Kvaglund IF Fodbold og Bydelsprojekt3i1.

Fodboldskolen tilbydes til de



børn/unge der bor i vores boligområde, Præstebakken, Tinghøjen, Skolebakken, Stengårdsvej, Lykkegårdsparken



og Kvaglund, eller er medlem i Esbjerg IF 92 Fodbold eller Kvaglund IF Fodbold. DBU Get2sport Fodboldskolen er en ganske almindelig DBU fodboldskole, som er lagt ud i et udsat boligområde. Fodboldskolen blev afholdt på boldbanerne ved Præstegårdsskolen i uge 29. Til skolen var knyttet 6 trænere og 5 trænerassistenter fra IF92 Fodbold og andre fodboldklubber i Østerbyen.

Der deltog 71 børn og unge mellem 8 og 15 år på skolen. Fodboldskolen blev holdt mandag til fredag fra kl. 9 til 15, og Bydelsprojekt 3i1 og nogle frivillige sørgede for morgenmad alle dagene. Børnene skulle selv medbringe madpakker til frokost.

Vi havde besøg af EFBs Superligaspillerne Daniel Anyembe og Jesper Lauridsen. Derudover besøgte den nylvalgte Folketingsmedlem



Anders Kronborg, Næstformand i DBU Bent Clausen, Bestyrelsesmedlem DBU Region 4 Kenneth Nielsen, DBU Konsulent Svend Pedersen og Formand for Kultur og Fritidsudvalget i Esbjerg Kommune Ann-Britt Andrea Andersen fodboldskolen.

Også i år viste pressen stor interesse for vores fodboldskole, TV Syd var på besøg, DR P4 Esbjerg sendte fra skolen, Ugeavisen Esbjerg og Jyske Vestkysten var fordi

og lavede nogle gode artikler omkring Fodboldskolen, tusind tak for det.

Om fredagen fik deltagerne, i lighed med deltagerne på DBU's fodboldskoler, en gave bestående af et DBU fodboldskolesæt med T-shirt, shorts og strømper, drikke-dunk og en Select fodbold.

Carsten Hille Rasmussen
Aflastende medarbejder
Get2sport Esbjerg /
Bydelsprojekt 3i1



Skibhøjbanden

I og omkring IF92's klubhus i Skibhøj huserer der ind imellem en bande, der dog på ingen måder er til gene eller fare for de omkringboende.

Det er en flok af klubbens – for de flestes vedkommende – ældre medlemmer, som nu har tid og lyst til at give en hånd med at vedligeholde klubhus og det omkringliggende område.

Idéen til Skibhøjbanden kom for nogle år siden på en generalforsamling i IF92's Støtteforening, hvor Hans Erik Vork forespurte, om der var lyst og interesse for at samle personer til at forestå vedligeholdelsen af Skibhøj. I det daglige, er det Skibhøj anlægget, der har mest behov for vedligehold, da der i og omkring klubhuset i Veldtofte ikke er behov for meget vedligehold i disse år, men banden håber dog, at få tid til at male terrassen i Veldtofte i løbet af i år.

Der var fin opbakning til idéen, og Hans Erik "Rysse" Vork fik sat gang i gruppen, og i samarbejde med Palle

Jørgensen, som er klubansvarlig for klubhuse og anlæg, fundet en række opgaver, som banden så står for at udføre.

Hvert år laves der nye lister over arbejdsopgaver, og i løbet af året, kommer der som regel også nye opgaver til, så banden bliver ikke nok aldrig arbejdsløs. I foråret 2019 blev der i klubhuset i Skibhøj malet gang og toiletter, og senere får også omklædningsrummene en tur. Klubben har fået et par ældre containere, som skal bruges til opbevaring, og de sættes i stand og males.

Banden mødes som regel en gang i måneden, hvor der udføres nogle af de opgaver, der står på programmet, og der sluttes altid af med spisning. Når man er tilstede en sådan dag, er det tydeligt, at de fleste har kendt hinanden i mange år, for luften er tyk med drillerier og spydige bemærkninger. Der er p.t. omkring 10 medlemmer af banden, men som reklamen siger "der er altid plads til en til".



På billedet mangler Richard Lassen og Bjarne Petersen.

HUSK !

Næste bagagerumsmarked på Sportsvej
er søndag 8. september.

Lokal Sponsorordning

STØT DIN LOKALE SPORTSKLUB NÅR DU HANDLER I SPORTMASTER

Kære Medlem

Vi har indgået en samarbejdsaftale med **SPORTMASTER**, så du nu kan støtte **Esbjerg IF92** hver gang du handler. Princippet er enkelt - jo mere du handler desto flere sponsorkroner optjener du til klubben.

Sådan støtter du:

Når du handler i SPORTMASTER Esbjerg Storcenter går 5% af dine samlede køb til sponsering af nyt tøj eller udstyr til din sportsklub

Hvis du ikke allerede er medlem, skal du tilmelde dig Klub SPORTMASTER, så dine sponsorkroner kan tilskrives

- **Jeg er allerede medlem af Klub SPORTMASTER**, og ønsker at tilmelde mig Sponsorordningen.

E-mail: _____ Tlf. nr.: _____

- **Jeg er ikke medlem af Klub SPORTMASTER**, og ønsker at tilmelde mig Sponsorordningen samt Klub SPORTMASTER. Jeg accepterer klubbens vilkår (sportmaster.dk/klub/vilkår) og giver samtidig tilladelse til, at SPORTMASTER sender mig e-mails med personlige tilbud, rabatter, invitationer til særlige arrangementer samt spørgeskemaer. Jeg kan til enhver tid afmelde servicen i bunden af alle e-mails eller på sportmaster.dk

E-mail: _____ Efternavn: _____
Fornavn: _____ Mobil nr.: _____
Postnr.: _____
Mand ____ / Kvinde ____

Med sportslig hilsen
Esbjerg IF92

SPORTMASTER
Vild med sport

BAGAGERUMS-MARKED

Foran klubhuset i september måned

Almindeligvis foregår Bagagerumsmarked den første søndag i hver måned (maj, juni, juli, aug., sept., okt.).

marked i september måned er flyttet til den 2. søndag i september måned nemlig **søndag 8. september 10-15.**

søndag (1.9.) og derfor ikke muligt at arrangere Marked.

Vel mødt til Marked 8. september kl. 10-15.

Ændring
Men kommende Bagagerums-

Årsag at der er DM Cykelløb for Ungdom i området 1.

TRÆNINGSTIDER				
2019/2020				
HOLD	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag
U7-LB				17:00-18:00
U11	17:00-18:30		16:30-18:30	
U13	17:00-18:30		16:30-18:30	
U15	18:30-20:00		18:30-20:30	
DAMER				18:00-20:00
HERRE	20:00-22:00		20:30-22:00	
MOTION		18:30-20:00		

WWW.ESBJERGSHARKS.DK



-vi har blik for VVS!

Aut. VVS-installatør

DWA VVS & Blik A/S

Falkevej 16 - 6705 Esbjerg Ø - Tlf. 75 13 35 68 - Fax 75 45 95 50

Mail: info@dwa-vvs.dk · www.dwa-vvs.dk



www.Brandtrevision.dk

B

Har du brug for hjælp til ejendomsadministration ?

BRANDT
revision & rådgivning

VISER VEJ...

ESBJERG · RÅNØ · ESBJERG · KOLDING · SHAL · FREDERIKIA · THISTED · VANDRINGMØR · HERRITSEJ · HURUP · HØ · HANDEHØJ



Dancing Hearts Linedance

Tobakken

Gasværksgade 2 - Esbjerg

1. sal Grå lokale

Onsdage hver uge

TILBUD... TILBUD... TILBUD

Kom og vær med
fra den 28. august
Gratis prøvedans
til 1. oktober 2019

5
ugers
GRATIS
dans

Årskontingent 350 kr.
+ danseafgift

Instruktører:

Letøvede og Begynder +
kl. 16.30 - 17.45

Vibeke Jürgensen
tlf. 2232 2111



vibekekammeyer@gmail.com

Absolut begynder
kl. 17.45 - 19.00

(For dig som ikke har prøvet linedance
for ell. har danset meget lidt)

Leif Wittorff
tlf. 6160 6321



wilwijo@gmail.com

Nu banko i røgfri lokaler !

Vi spiller

Indendørs
rygerum



GO' GAMMELDAGS

BANKO

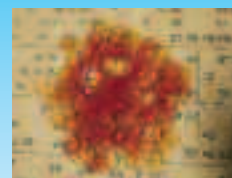
hver mandag, tirsdag, onsdag, torsdag kl. 19.00
samt lørdag kl. 13.30

Vi trækker fortsat numrene af posen og samtidig
kan du se tallene på vore seks store TV skærme.

Vi spiller 15 runder med store kontante
præmier. Gevinstsum mindst 23.000 kr.

Pulje gevinster i alle spil samt diverse
lykkenumre.

Mange forskellige ekstra spil med
kontante præmier.



Vi ses i
BANKOHallen
RAVNEVEJ 2, ESBJERG

B47's VENNER, ØB's VENNER, JERNE IF's VENNER, WEST SVIM's VENNER

- det er os der støtter sporten i Esbjerg

Sidste skoledag på Præstegårdsskolen Urban

For de fleste skolebørn er sidste skoledag nok langt væk, men skoleeleverne på Præstegårdsskolen kan nok stadig huske den dag, da skolen havde valgt at arrangere en anderledes sidste skoledag. Tidligere år havde skolen overladt det til de enkelte skoleklasser til at arrangere dagen sammen med deres klasselærere.

Efter at have overvejet det i et par år, havde skolen i år indgået et samarbejde med Game Streetmekka om at de forestod forskellige aktiviteter, som børnene kunne deltage i. Alle aktiviteter var frivillige, og elever og lærere kunne deltage efter lyst. En af aktiviteterne var dans, som blev forestået af en af skolens tidligere elever – Karol - og det var meget populært. Selv om de fleste lærere stod beskeden i baggrunden, vovede enkelte sig dog med i dansen. Rundt om i skolegården var der også gang i skaterbanen,



fodboldbanen og materialerne fra den legecontainer, som skolen tidligere i skoleåret havde taget i brug, blev også taget frem. I skolegården står der et par tavler, som eleverne sammen med en fra Game Streetmekka udsmykkede, og man kan kun beundre resultatet. I udkanten af skolen er der i løbet af efteråret blevet indrettet et område, hvor det er muligt at få en pause fra det nogen gange hektiske og støjende liv i skolen. Det er stadig i det forberedende stadie, og erfaringerne



fra foråret skal bearbejdes, men lige nu kan området godt sammenlignes med Hjerting Strand. Sidste skoledag blev afsluttet med fællessang i skolegården.



KOM PÅ BANEN – OG VÆR MED TIL AT GIVE UDSATTE BØRN OG UNGE EN GRATIS PLADS I ESBJERGS FORENINGSLIV

Nu har I chancen for at få en sjov aften med hovedingebold, kampråb og fuldt blus under sammenholdet – hvor I samtidigt er med til at give nogle af byens udsatte børn og unge under 25 år mulighed for at blive en del af fællesskabet i én af Esbjergs foreninger.

Hovedingeboldstævne
Fredag den 25. oktober 2019
kl. 15.00 – 19.00
i EFI Hallerne, Sportsvej 21, Esbjerg Ø

Sæt et hold og puds fjerene
Jeres hold skal have 6 spillere og op til 3 udskiftelser. I har brug for en kastestærk hoveding, en kølig taktiker med overblik og en solid griber, der kan sætte modstanderne ud af spil – og gerne et godt heppekor. I kommer til at kæmpe mod nogle af Fritidsbutikkens andre samarbejdspartnere.

Fritidsbutikken er et lokale i EFI-hallerne, åbent onsdag for U/18 år - torsdag 0/18 år eftermiddage, hvor man kan få vejledning om aktiviteter i lokalområdet. Esbjerg Firma Idræt, SSP & Forebyggelse Esbjerg Kommune, Aktiv Fritid, Bydelsprojekt 3i1, Natteravnene, Local-Up, Recovery Bulls, Familieteamet og foreninger i byen.

Sponsorer og samarbejdspartnere



Arrangører



FRITIDSBUTIKKEN
EFI Hal 1, Sportsvej 21, 6705 Esbjerg Ø



ESBJERG FIRMAIDRÆT

IF92-Fodbold

Senior

Efterår
Serie 1

I forårets sidste kamp lykkedes det for holdet at vinde rækken i Serie 2, og dermed rykke op i Serie 1. Holdet har nu spillet spillet de to første kampe i Efterår i den nye række. Først ude mod Brande IF, hvor holdet tabte 2-1. Dernæst hjemme på Skibhøj Anlæg igen et knebent nederlag 1-0 til Bramming B. Ikke den bedste start for holdet.

Serie 4

Har fået en flot start på Efterår med sejre i de to først spillede kampe. Først i Tjæreborg med sejr 3-1 og på Skibhøj Anlæg 2-1 over Jernved/Gredstedbro. Seniorafd. har fået lidt tiltrængt tilgang i Efterår, hvilket er meget positivt.

Træning

Efterår 2019

Hver tirsdag/torsdag

Kl. 18,45-20,30

Veldtofte Idr.park



Ny aftale med chefræner Bent Pedersen

IF92 har forlænget sin aftale med chefræner i Senior Bent Pedersen med yderligere et år for 2020.

Begge parter har været godt tilfreds med hinanden med samarbejdet, så IF92 er glade for at kunne meddele, at samarbejdet fortsætter.

IF92 – Fodbold

Ungdom

Indefodboldtider i
EFI-hallen

Når sæsonen Efterår uden-dørs slutter omkring slutning af september rykker de mindste afdelinger ind i EFI-hallen, Sportsvej.

Følgende tider

Tirsdag

Hal 1

17-18 U6/7 Dreng

18-19 U9 Dreng

Hal 2

17-18 U8 Dreng

18-19 U9 Dreng

Torsdag

Hal 1

17-18 U10/11 Dreng

18-19 Damer/Piger

Hal 2

17-18 U10/11 Dreng

18-19 U10/11 Dreng

Kontingent kr. 350,00.



IF92 Fodbold

Kommende datoer

Efterår

Årlig Lederfest

Klubhuset Veldtofte

Lørdag 9. november

Kl. 18.30

Bagagerumsmarked

Foran Klubhuset Veldtofte

Søndag 8. september 10-15

Søndag 7. oktober 10-15

Årlig Nytårskur

Tirsdag 31. december

Kl. 11-14

Klubhuset Veldtofte

Oversigt over holdtræning i salen Jerne Sundhedshus Jagtvej 47, 6705 Esbjerg Ø

Gældende pr. 12. august 2019

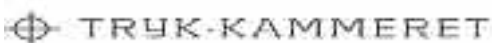
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
6.45 - 7.45 Thani - TK Reformer for de morgenfriske			7.35 - 8.35 Thani - TK Reformer Øvede		Workshops 8.9. 2019 HDG Workshops Kl. 13-14.30 Måtte Mobilitet-styrke
8.30 – 9.30 Thani - TK Reformer senior hensynt. nakke/ryg	8.30-9.30 Susan - HDG Reformer Beg/let øv.		8.45-9.45 Susan - HDG Sund ryg senior	8.30-9.30 Susan - HDG Reformer Beg/let øv.	Kl. 15.00-16.30 Reformer Hofferne i fokus
	9.40-10.40 Susan - DOF Pil. m. effekt	9.40-11.10 Susan - DOF Seniortræning Fællesskab Start uge 43	9.55-10.55 Susan - DOF Mobilitet og styrke	9.40-10.40 Susan - DOF Sund ryg kun for mænd	6.10. 2019 HDG Workshops Kl. 13-14.30 Måtte Mobilitet og styrke
	10.50-11.50 Susan - DOF Pil. m. effekt			10.50-11.50 Susan - DOF Måtte Pilates	Kl. 15.00-16.30 Reformer Skuldre og ryg
16.10-17.10 Susan - DOF Mobilitet og styrke	16.30-17.30 Thani - TK Måtte Beg/let. øv	16.10-17.10 Susan -DOF Måtte Pilates	16.00 - 17.00 Thani - TK Reformer Let øvede		10.11. 2019 HDG Workshops Kl. 13-14.30 & Kl. 15.00-16.30 Tema offentliggøres senere
17.20-18.20 Susan - HDG Reformer Beg. / let øv.	17.35-18.35 Thani - TK Reformer Beg/let. Øv	17.20-18.20 Susan - DOF Måtte Pilates m. effekt	17.10-18.10 Thani - TK Reformer Beg/let øv.		17.11. 2019 DOF Workshops Kl. 13-14.30 Mobilitet- Styrke & Kl. 15.00-17.15 Åndedrættet
18.30-19.30 Susan - HDG Pil. m effekt Øvede	18.40-19.40 Thani - TK Måtte Øvede	18.30-19.30 Susan -HDG Reformer Alle niv.	18.45-20.15 24.10. 2019 Workshop afspænding Susan - DOF		1.12. 2019 HDG Workshops Kl. 13-14.30 & Kl. 15.00-16.30 Tema offentliggøres senere
19.40-20.40 Susan - HDG Mænd alle niv.	19.45-20.45 Thani - TK Reformer Mænd alle niv.	19.40-20.40 Susan - HDG Reformer alle niv.			

Yderligere oplysninger får du ved at henvende dig til:

Trykkammeret (TK) v. Thani - Skriv til: Thani@trykkammeret.dk - eller ring 2281 7600

Ha' det godt! (HDG) v. Susan - Skriv til info@hadedetgodt.nu - eller ring 2146 3568

Sædding aftenskole (DOF) - Annette Bang - ab@dofsa.dk - eller ring 4333 1080





Kerteminde Cup

For første gang deltog IF92 Fodbolds U8, U9 og U10 i Kerteminde Cup, der foregik i Kerteminde 28. til 30. juni 2019.

Stævnet afvikles af Kerteminde Boldklub og i 2019 var det 15. gang klubben afholdte Kerteminde Cup, som har deltagere fra hele landet. Stævnet er for både drenge og piger fra U7 til U14.

Allerede tidligt på året kunne arrangørerne melde alt optaget, så holdene var garanteret mindst 5 kampe i løbet af stævnet.

Stævnet blev afviklet i bagende varme, men det slog ikke IF92's små fightere ud, for U8 holdet vandt deres turnering, U9B blev nummer 2 og U9C fik en 3. plads.

Spillerne blev bakket op af

mange entusiastiske forældre, så der var god stemning på turen, hvor alle boede i en nedlagt børnehave.

Sportschef Anders Brynaa, som også var i Kerteminde, glæder sig over de flotte resultater og ikke mindst det flotte fodboldspil, holdene viste i turneringen.

IF92 KLUBHUSE SØGER MEDHJÆLPERE

IF92 klubhuse søger medhjælpere. Alle er velkomne men vi vil gerne appellere til efterlønnere og pensionister, som har lyst til at give et stykke frivilligt arbejde i en travl ungdomsafdeling i Skibhøj. Vi er mange frivillige, men vi kunne godt tænke os at blive endnu flere. Vi har et godt sammenhold og tager som regel 1 vagt om ugen.

Vi glæder os til at høre fra jer. Palle kan kontaktes på tlf. 6167 0320.



Cafeteriet ved Skibhøj Anlæg har åbent hver gang, der er træning og kamp. På hverdage er det ca. 16.00 til 19.30



Jerne Dyreklinik

Dyrlæge Manfredo Occhionero

PRAKSIS FOR FAMILIEDYR

Konsultation efter telefonisk aftale

Tlf. 2280 6906

Storegade 197, 6705 Esbjerg Ø

Tlf. 2280 6906

mail: manfredo.occhionero@gmail.com

www.jerne-dyreklinik.dk

Er spørgsmål om livskvalitet...

Tandproteser

bevar dit naturlige udseende og din tyggeevne. Besøg os og gå herfra med et smil.



- Vi fremstiller hel- og delproteser på eget laboratorium
- Vi tilpasser og justerer ældre tandproteser
- Vi hjælper med ansøgning om off. tilskud
- Vi yder op til 6 års garanti
- Tryklåsproteser
- Tandudtrækningsproteser
- Hjemmebesøg

Ring og bestil tid til en gratis uforpligtende undersøgelse og samtale

Hos Tandprotese Klinikken er du i centrum. Vi sætter en ære i at betjene dig bedst muligt, uanset om opgaven er stor eller lille. Vores fornemmeste opgave er at bevare dit udseende og sørge for, at din tyggeevne bliver så god som overhovedet muligt. Vi vil nemlig ha', at du går herfra ned et smil

TANDPROTESE KLINIKKEN

Klinisk Tandtekniker • Henrik Kirkeby
Storegade 43, 6700 Esbjerg
www.infotand.dk • Tlf. 75 12 98 33

KLINIK FOR FODTERAPI

v/ Stine Birkeholm Kristensen, Pia Thorenfeldt og Birgitte Bjørnshave

Skolebakken 137 · 6705 Esbjerg Ø

Tlf. 75 45 13 83



SPECIALER:

Diabetes · Leddegigt · Bøjlebehandling · Fremstilling af indlæg

Fodterapi er også klipning af negle, beskæring af hård hud og ligtorne

Refusion af offentlig sygesikring og Danmark gruppe 1 og 2

Helbredstillæg



Stine Birkeholm Kristensen



Pia Thorenfeldt



Birgitte Bjørnshave

Velkommen til en ny sæson i Esbjerg Bord-Tennis Klub



Spilletidspunkter:

Ungdom:	mandag + onsdag	16.30 - 18.00
Seniører:	tirsdag + torsdag	19.00 - 21.00
Pensionister:	tirsdag + torsdag	8.00 - 11.00

Kontaktpersoner:

Ungdom:	Daniel Wolf daniel@ebtk.dk	• Tlf: 6126 4039
Seniører:	John Littau johnlittau.esbjerg@gmail.com	• Tlf: 2020 1074
Pensionister:	Peter Rostgaard pr@rosty.dk	• Tlf: 6172 6500

Kontingent:

Ungdom:	kr. 700,-
Seniører:	kr. 1350,-
Pensionister:	kr. 700,-
Studerende:	kr. 700,-
Motionister:	kr. 1000,-

**GOD, SUND
OG SJOV MOTION**
EBTK
Skanderborgvej 10
6700 Esbjerg

Find os på: 

Du kan se mere på vores hjemmeside www.ebtk.dk

Esbjerg Bordtennis Klub

EBTK havde en meget fin sæson 2018/19.

Igen blev Line Tækker Jacobsen dansk mester for unge under 21.

Guld i damedouble, sølv i mixdouble og bronze i single-rækken.

Vores 1. hold rykkede op igen og er nu placeret i 2. division.

Det var de sportslige højdepunkter for klubben sidste år.

Alle øvrige hold holdt fast i deres rækker, dog med undtagelse af vores nye serie 5 hold, der blev jyske mestre og sikre oprykkere til serie 4.

På medlemssiden kan vi igen glæde os over fremgang for både ungdom, hvor klubben nu har over 40 medlemmer,

og i Seniører, hvor der nu er næsten 40 medlemmer og hos pensionisterne over 70 medlemmer.

Vi har nu mere end 150 medlemmer, en fremgang på 25 i løbet af det sidste år.

Med de mange nye unge

medlemmer, har vi været nødt til at få flere ungdomstrænere. Så der nu er 6 trænere, der er på i løbet af ugen. Der er ud over de 2 ugentlige træningspas, nu og åbnet mulighed for en ekstra træningspas.

Vi er nu også kommet så langt at vi nu har taget vores nye motionsrum i brug.

Sidst er vi ved at indrette et lokale, kun for ungdommen.

Her kan de lave andre ting end lige bordtennis.



Vindere af 3 division.

IF92-Fodbold

Hjemmekampe for Serie 1
Skibhøj Anlæg

Fredag 16. august
Serie 1
Kl. 19.00
Mod Bramming B
Resultat 0-1

Fredag 23. august
Serie 1
Kl. 19.00
Mod Spangsbjerg IF

Lørdag 07. september
Serie 1
Kl. 16.00
Mod Spjald IF

Lørdag 21. september
Serie 1
Kl. 16.00
Mod Brande IF

Lørdag 05. oktober
Serie 1
Kl. 16.00
Mod Sædding/G IF

Lørdag 19. oktober
Serie 1
Kl. 16.00
Mod Ringkøbing IF

Søndag 03. november
Serie 1
Kl. 13.30
Mod Ribe BK
(bliver nok flyttet til lørdag 2. oktober)

(Forbehold for ændringer)

Hvis du ikke er millionær - SÅ FÅ DIN BIL LAVET VED KNUD KJÆR...

- Reparation til syn
- Dæk
- Rust reparationer
- Køb og salg af brugte biler



Kjær Jensen
AUTOMOBILER

Randersvej 2 - Udstilling
Ingemanns Alle 59 - Værksted

Tlf. 40 17 11 11
www.kjaerjensenauto.dk

www.Brandtrevision.dk

B
BRANDT
revision & rådgivning
VISER VEJ...

KØBENHAVN AARHUS ESBJERG KOLDING SKIVE FREDERICIA
THISTED NYKØBING MORS FIERRITSLEV HURUP THY HANSTHOLM

SAILORS FIGHTGYM

I klubben Sailors Fightgym, som blev etableret i 2016, dyrker medlemmerne MMA/Grappling, Thaiboxing og K-1 Kickboxing. MMA står for mixed martial arts og grappling for brydning, så de fleste kan nok regne ud, at det er en fysisk præget sport, der udøves. Daniel Laursen, som er formand og headcoach, har dyrket kickboxing siden 1996, og han startede klubben i 2016. Han er en af Danmarks højst rangerede indenfor sporten. Han har deltaget i omkring 100 kampe, og er skandinavisk mester i K-1 Kickboxing, og skal derfor deltage i VM i Tyskland i oktober. Til daglig er han efterskolelærer, men uddannet social- og sundhedsassistent, hvor han arbejdede i psykiatrien. Lørdag 17. august afviklede klubben et "low key" arrangement med 5 kampe. Disse arrangementer er for forholdsvis nye kæmpere i hhv. C og B klasserne. Typisk starter en kæmper i C klassen, hvor det ikke er tilladt med slag, når man ligger på gulvet. Når den enkelte kæmper har opnået nogle kampe og erfaring, kan man rykke op i B klassen, hvor det er tilladt med slag, når man ligger på gulvet. Hvis man f.eks. har boksset en række kampe, og skifter til MMA, kan man starte i B klassen. I 2018 blev der afviklet 6 stævner, som er beregnet til at give kæmperne erfaring, og hvor de kan samle point, så de kan deltage i f.eks. DM. Denne eftermiddag er der samlet omkring 100 personer fra hele landet i klubbens lokaler. Udover kæmperne og deres træ-

nere er der mange familiemedlemmer og interesserede. Det typiske billede på en udøver er muskuløse unge mænd, men det er langt fra alle, der er bygget på den måde. Faktisk er Daniel Laursen en forholdsvis lille og spinkelt bygget mand. MMA er en sport i stærk fremgang, måske hjulpet af den megen omtale de sidste år af den nu tidligere bryder Mark O. Madsens skifte til MMA. Mark O. Madsen nåede bl.a. at deltage i 3 olympiader, inden skiftet til MMA. I C klassen kæmpes der 2 omgange a 3 minutter, og de øvrige klasser 3 omgange a 3 minutter, hvis kampen går fuld tid. Der er altid læge til stede og kampene ledes af en kampleder og 3 side-dommere. Kæmperne opdeles efter vægt og erfaring. Kæmperne bærer handsker, benbeskyttere, tandbeskytter og skridtbeskytter. I sporten har man valgt at kæmperne ikke bærer hjelm, da det begrænser udsynet, og en kamp stoppes, når en kæmper slås i gulvet første gang. Inden en kamp startes, tjekker kamplederen kæmpernes negle, udstyr og deres fysiske og psykiske parathed. En kamp kan vindes på point, hvis kampen går fuld tid, og ellers på f.eks. lås om halsen, som kun skal holdes kort tid, for at der ikke kan ske skader. Østerbysnyt talte med Jacob Vingård, som er næstformand i forbundet DMMF, og dagens kampleder, og han understreger, at sikkerhed for kæmperne er altafgørende, og afvikling af kampe er aftalt med Justitsministeriet. Mange har måske den opfattelse, at det eneste kæm-

perne ikke må, er at slå hinanden ihjel i buret, men faktisk er der en liste på 27 ting, som ikke er tilladt. Jacob Vingård fortæller, at selv om kampene kan se voldsomme ud, så viser mange studier, at MMA ikke er nær så farligt som mange andre idrætsgrene. Alle kæmpere skal inden de kommer i kamp fremvise godkendt kampbog og lægebog. Kampene afvikles i en 6 kantet ring, der er omgivet af et sikkerhedsnet, og dagens stævne er som nævnt "low key", så der er hverken blinkende lygter eller høj musik. Sailors Fightgym har ca. 90 medlemmer, hvoraf en tredjedel er unge under 22 år, og klubben har 8-10 kvindelige medlemmer, som træner for sig selv og/eller med ungdomsmedlemmerne. I klubben gøres der en stor indsats for at det skal være en klub for alle med plads til alle. Faktisk er det kun ca. 10 af klubbens medlemmer, der er kæmpere. De fleste er motionister, så der skal være plads til det sociale. Klubben flyttede til Ingemanns Allé 61 i april måned, efter at de i flere år holdt til på 1. sal i Tordenskjoldsgade 22, men flyttede p.g.a. pladsmangel. Klubben er medlem af det nationale forbund – DMMF – hvor der er omkring 50 klubber i Danmark med mellem 2000 og 3000 udøvere. For de bedste kæmpere er det typisk private arrangører, der sanktioneres af forbundet til at arrangere stævner.

Sæsonstart i IF92 Håndbold

IF92 Håndbold står over for en rigtig spændende sæson. På ungdomssiden er der til denne sæson sket en stor strukturændring i hele Danmark. Dette betyder at man fremover spiller i ulige årgange. Derudover skal nogle årgange spille på kortbane, og sådan en bane får vi "kridtet" op i Rørkjærhallen. For vores klub betyder det at vi i år har følgende børne- og ungdomshold: U7, U11 og U15, og på alle holdene er både spillere og trænere klar til at tage imod dig, hvis du

kunne tænke dig at starte til verdens sjoveste holdsport. Vores 3. dameseniorhold spiller i denne sæson i 3. Division, Serie 1 og Serie 3. Fælles for alle 3 hold er, at de går ind til en sæson med store sportslige udfordringer, da de vil blive matchet på et rigtig højt niveau. Vi tror dog på at holdene kan forblive i deres rækker. Dameafdelingen er Esbjerg største målt på antal spillere og der er altid plads til flere uanset niveau. Så tag skoene under armen og kig ned til en af vores træninger.

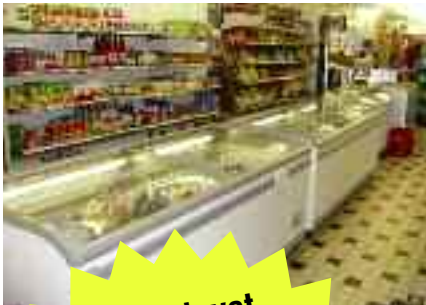
Det samme gør sig gældende for herreholdet i Serie 1. Holdet er kendetegnede ved at der altid er højt humør og plads til alle. Derfor er "planen" at holdet skal blive i Serie 1. I år fylder IF92 Håndbold 25 år. Vi glæder os til at fejre det med en masse god håndbold i Rørkjærhallen henover efteråret. Du kan også være med til at fejre os. Følg med på vores Facebook-side, IF92 Håndbold, hvor vi i den nærmeste fremtid vil fortælle hvordan.

Træningstider:

- U7 – Onsdage 16.15-17.00
- U11 Piger – Mandage 16.30-17.30 og Onsdage 17.00-18.00.
- U11 Dreng – Tirsdage 16.30-17.30 og Torsdage 16.30-17.30.
- U15 Piger – Tirsdage 17.30-19.00 og Torsdage 17.30-19.00.
- Herresenior – Mandage 19.00-20.30 og Torsdage 20.30-22.00.
- Damesenior – Mandage 20.30-22.00 Onsdage 19.00-20.30 og Torsdage 19.00-20.30.

TOMMY JØRGENSEN APS
AUT. VVS-INSTALLATØR OG BLIKKENSLAGER

Kjersingvej 22 . 6705 Esbjerg Ø . Telefon 75 13 44 34



Vi er blevet GLS-pakkeshop – Vi har også ud- og indlevering af PostDanmark pakker



Brød fra Tarp Bageri



Billig vareudbringning i Esbjerg og Omegn

MP MARKED
Kvaglundvej 45 · Tlf. 75 12 15 34

TIPS & LOTTO



NYT FRA IF92 • NYT FRA IF92 • NYT FRA IF92



Klubmesterskab i IF92 Fodbold

For tredje gang blev der afviklet klubmesterskab blandt klubbens ungdomsmedlemmer. Klubmesterskabet blev startet i forbindelse med klubbens 25 års jubilæum, og er nu en fasttømret tradition, der afvikles efter at forårsturneringen er afsluttet.

I år blev mesterskabet afholdt lørdag 22. juni, og med det gode vejr på dagen, var der et meget stort fremmøde af både spillere og tilskuere.

Kampene, der blev afviklet på kunstgræsbanen foran klubhuset i Skibhøj, startede kl. 10.00, hvor der blev blandet hold bestående af spillere fra U6, U7 og U8. Senere på dagen blev der så dannet hold med spillere fra U9, U10, og U12, og som de sidste hold med spillere fra U13, U15 og pigeafdelingen. De yngste



hold blev opkaldt efter forskellige lande, og de ældre hold efter klubber.

I alt var der omkring 100 spillere, og rundt om banen var der fyldt op med trænere, ledere, forældre og bedsteforældre.

Inden dagen havde Skibhøjbanden været i gang, så omkring banen var der slået græs og ryddet op. Klubben havde arrangeret

mad til spillerne, og adskillige sponsorer, som f.eks. Rema1000 og Guldbageren. Kvikly, Spar Købmand, Fakta havde sponsoreret frugt og brød. Klubben havde også fået sponsorgaver fra Get2 Sport, BE Tømrer, GoAudit, Burger King, McDonalds, Frank Hansen, Klubhuset og IF92 Støtteforening til at gøre det muligt at sørge for masser af, som blev uddelt for fine tekniske detaljer i kampene. Blandt sponsorgaverne var der bolde, tasker, tørklæder, tøj m.v.

Frivillige forældre havde sørget for at der kunne dækkes op til noget, der næsten kunne sammenlignes med et sønderjysk kaffebord.

Udenfor banen sørgede en dj fra KC Udlæjning for musik, og der var opstillet hoppeborg og den nye Goal Station var opstillet, som de spillere, der ikke lige var i aktion på banen, kunne bruge.



U13 DRENGE

I foråret 2019 spillede IF92's drenge i U13 i Liga 5. Det blev et sandt triumftog, da drengene vandt samtlige

10 kampe med en målscore på 37-8.

I efteråret 2019 skal drengene, som nu er rykket op i



U14, spille Liga 4, hvor de må forvente mere modstand, men igennem hele foråret viste drengene god moral i kampene, hvor de holdt fokus på at spille god fodbold, så det er med stor fortrøstning, at spillerne og deres trænere, Henning Fries og Jan Vinter, samt deres holdleder Helle Vinter, ser frem mod udfordringerne i efteråret.

Nyt tøj til IF92's U9 afdeling

I forbindelse med at U9 afdelingen i IF92 Fodbold skulle til Kerteminde Cup i sommerferien, trængte afdelingen til nyt tøj.

Derfor gik to af afdelingens forældre sammen om at sponserer såvel spilletøj som træningsdragter.



IF92 Fodbold retter en stor tak til GoAudit Regnskab og Revision samt BE Tømrer og Montage, som sponserede tøjet.

Foto: Kent Andersen

GOAL STATION

I pinsen indviede ungdomsafdelingen i IF92 et nyt og spændende træningsværktøj, som kun meget få klubber i Danmark har fornøjelsen at bruge.

Det er en såkaldt Goal Station, som på den ene side er meget simpelt opbygget med træplader, som kan stilles i forskellige vinkler til at give spillerne mulighed for at træne deres teknik, og samtidig meget avanceret med lys, der med blink angiver hvad og hvor spillerne skal sparke.

Goal Station er opbygget af 5 moduler samt en specialstation for målmænd. Den ene station er en pannabane, som er en sekskantet bane med bander og mål, hvor der spilles 1 mod 1 eller 2 mod 2.

Alle stationer kan bruges samlet eller individuelt.

Anders Brynaa, som er sportschef for ungdom i IF92, fortæller, at han efter bare kort tids brug af Goal Station har set en klar udvikling af spillernes tekniske færdigheder.

På indvielsesdagen deltog omkring 50 spillere fra ungdomsafdelingen samt en række trænere og ledere samt bestyrelsesmedlemmer og selvfølgelig mange forældre.

Anders Brynaa bød velkommen og overlod ordet til klubbens "grand old man"



Finn Overgaard, som i hans tale fremhævede at indvielsen af Goal Station var i fin tråd med udviklingen i Skibhøj, hvor klubben indenfor de sidste år har samlet ungdomsafdelingen, og at der er gjort en stor indsats i de senere år for at højne standarden af klubhus, materialehus og baner. Det var en ære for ham for første gang nogensinde at skulle klippe en snor til indvielse. Udover klubben selv samt klubbens støttefor-

eninger, havde man fået hjælp til indkøb af Goal Station af en lang række sponsorer: Bravida, Kjøgx, E. Skov Jørgensen, STA og Vestjysk Låseservice, som klubbens trænere havde lavet aftaler med.

Ungdomsafdelingen håber, at klubben vil kunne anskaffe en trækvogn til at transportere modulerne fra Goal Station op på banerne, da det vil opmuntre trænere til at bruge dette fine træningsværktøj.



Portræt af ungdomsspillere

I IF92 er der mange dygtige fodboldspillere, og Østerbynyt har denne gang snakket med to spillere fra den meget succesfulde U13 afdeling.

U13, som i efteråret spiller U14, vandt Liga 5, og forventer at spille Liga 4 i efteråret.

Trænere i foråret var Henning Fries og Bjarne Riber Olesen og Helle Vinter var holdleder. I efteråret bliver holdet trænet af Henning Fries og Jan Vinter, og Helle Vinter fortsætter som holdleder.

Delshad Ahmad spiller midterforsvarer, men har tidligere spillet f.eks. forskellige positioner på midtbanen, men de sidste 4 år har han spillet midterforsvarer. Delshad er født i Syrien, og har boet i Danmark i 5 år. Familien boede først i Ribe, og flyttede siden til Esbjerg, hvor de bor på Stengårdsvej. Han har altid spillet i IF92, hvor han startede, da han var 7-8 år. Delshad går på Præstegårdsskolen.

Hjalte Teis Clausen spiller angriber, og scorede i foråret 20 mål, men som han selv si-

ger, så er det jo ikke kun hans fortjeneste, men det skyldes en holdindsats. Holdet spiller som regel kun med en angriber. Hjalte har også altid spillet i IF92, hvor han startede i Små Fødder. Hjalte går på Rørkjær Skole.

Drengene fortæller, at holdet vandt alle kampe i foråret, og de mener, det skyldes den store træningsindsats og vilje fra alle på holdet. De uddeler også stor ros til trænerne, som har lært dem meget i løbet af foråret, og de ser frem

til at starte træningen igen i slutningen af juli.

Mange på holdet har en anden etnisk baggrund, men det giver ingen problemer, og spillerne har respekt for hinanden og modstanderne. Både trænere, ledere og spillere er gode til at sikre, at der ikke kommer episoder.

I foråret 2018 var holdet sammen med flere andre hold fra IF92 til Holland Cup, og det var med til at give et godt sammenhold i afdelingen.



Hjalte Teis Clausen og Delshad Ahmad. Foto: Kent Andersen



NYT FRA IF92 • NYT FRA IF92 • NYT FRA IF92





Se mere på www.grundtvigskirken.dk



BUSK-gudstjeneste 2019

BUSK-gudstjeneste i 2019 er
mandag den 28. oktober kl. 18.45 og
onsdag den 30. oktober kl. 18.45.

Busk står for Børn, Unge, Sogn og Kirke, og over hele landet afholdes der hvert år BUSK-gudstjenester rundt omkring i kirkerne for børn og unge på den sidste søndag i oktober. Det er også en tradition at gøre det i Grundtvigskirken i samarbejde med de lokale ungdomskorps, FDF og De Grønne Pigespejdere. Men her holder vi gudstjenesterne på hverdagsaftener i ugen efter på de unges møde-aften. Gudstjenesterne er selvfølgelig-

lig også åbne for alle andre, der kunne have lyst til at deltage i en lidt anderledes gudstjenesteform. Gudstjenesten bliver til i et samarbejde mellem præsten og de frivillige ledere, og det er endnu for tidligt at løfte sløret for, hvad der skal foregå i år, men det kommer til at handle om fællesskab, om at have brug for hinanden og om at være en del af en helhed. Kom og vær med til en festlig og anderledes gudstjeneste.

Søndag den 3. november kl. 16.30:
Alle Helgen-gudstjeneste



Første søndag i november måned er det Alle Helgensdag. Alle Helgensdag har fra gammel tid af været en dag, hvor vi stopper op og særligt mindes vore afdøde og takker for alt, hvad vi blev givet af dem. Dette sker i Grundtvigskirken ved en særlig Alle Helgens-gudstjeneste med musik, salmer og tekstlæsninger. Alle Helgensdag er en god mulighed for at invi-

tere og samle pårørende til de afdøde i årets løb til en gudstjeneste. En gudstjeneste, hvor folk mødes og får lejlighed til endnu engang - og i den særlige situation, som der er i - at mindes de afdøde. Vi tænder lys i kirken for de afdøde, og navnene bliver læst op. Menings- og stemningsfuld samt trøsterig kan gudstjenesten beskrives.

HØSTFEST

Søndag den 15. september kl. 10.00:
Gudstjeneste og Høstfest med
efterfølgende kirkefrokost



I taknemmelighed over livets frodighed inviterer vi søndag den 15. september 2019 kl. 10.00 til Høstgudstjeneste i Grundtvigskirken.

Vi modtager meget gerne frugt, grønt og blomster fra din have, som vi kan bruge til at pynte op med. Ring om det til kirkekontoret på 76 11 96 00 mandag-fredag kl. 9.00-12.30 eller kom med tingene fredag den 13. september kl. 09.00.

Alle børn må gerne hjælpe med at bære frugt ind i den smukt pyntede kirke og efter gudstjenesten bære frugten ud igen.



Samtalegruppe for børn mellem 9 og 12 år

Torsdage kl. 14.30 (datoer nedenfor)

Kender du et barn, der i en kortere eller længere periode er belastet af:
tab / dødsfald, skilsmisse
sygdom eller andre problemer i familien
mobning

så tilbyder vi en mulighed for at mødes og tale om det, der er svært, sammen med andre børn. Der vil hver gang deltage to eller tre voksne. Vi mødes seks gange i efteråret i Grundtvigskirken fra kl. 14.30 til 16.00.

Efterårsdatoerne i 2019 er følgende torsdage:
3. oktober, 10. oktober, 24. oktober, 31. oktober,
14. november og 21. november.

Tilmelding og yderligere oplysninger til:

Kirsten Lender..... tlf. 75 13 40 91
 Margit Vestergaard..... tlf. 30 20 12 85
 Jane Sognstrup, sognepræst..... tlf. 40 11 80 80



Åben, anonym rådgivning for forældre

I efteråret 2019 er der mulighed for at komme til åben, anonym rådgivning for forældre, som har lyst til at drøfte en problematik omkring deres barn/børn. Psykolog, Kirsten Lender, og Margit Vestergaard står for rådgivningen, som finder sted i Grundtvigskirkens lokaler.

Efterårsdatoerne i 2019 er følgende torsdage:
10. oktober, 24. oktober, 14. november og 21. november.

Der er mulighed for at få en tid fra kl. 15.30 til 16.10 eller fra 16.15 til 17.00.

Tilmelding til rådgivningen skal ske til kirkekontoret på tlf.nr. 76 11 96 00 til kordegn, Jens Peter Kristensen.

Har du spørgsmål, kan du kontakte sognepræst, Jane Sognstrup, på tlf. nr. 40 11 80 80.

Babysalmesang

Salmer, sang og rytmi for nybagte og
vordende forældre

Babysalmesang er et uforpligtende tilbud til forældre om at komme i Grundtvigskirken og synge salmer og børnesange med deres spædbørn i alderen 0-12 måneder. Vordende forældre er meget velkomne til at være med at se, hvad de kan glæde sig til. I efteråret 2019 synger og leger vi otte gange i løbet af foråret.

Der er ingen Babysalmesang i påskeugen.

Ellers er det hver tirsdag kl. 10.30 - kl. 11.15. Babysalmesangen ledes af kirke- og kulturmedarbejder, Lisbet Knudsen, i samarbejde med en musikpædagog.

Man kan altid henvende sig til Lisbet for at få mere at vide. Det er gratis at deltage, og der er ingen tilmelding. Man kan også godt komme med midt i forløbet, og det er ingen betingelse at komme hver gang. Salmesangen foregår i kirkerummet.

Vi synger ældre og nutidige salmer, børnesange og leger sanglege. Der danses, og der leges med rim og remser. Der bliver brugt forskellige musikinstrumenter og rekvisitter

som f.eks. bamser, rasle-æg, gennemsigtige tørklæder, lagner til at vugge babyerne i, fingerdukker og mange andre ting.

Programmet skifter, men for genkendelsens skyld vil der altid være ting, der går igen. Vi tilrettelægger programmet, så det passer så godt som muligt til de aldersgrupper, der møder op, og vi er modtagelige for gode idéer.

Alt foregår på babyernes præmisser, så det er fint at amme og skifte undervejs, hvis der er brug for det.

Mødregupper er meget velkomne.

Der er kaffe/te og frugt efter hver gang.

Lisbets telefon: 40 11 83 60
eller mail
lisbet@grundtvigskirken.dk

Der er Babysalmesang i Grundtvigskirken følgende
tirsdage i efteråret 2019:

3., 10., 17. og 24. september
1., 8., 22. og 29. oktober
5. og 12. november
Alle tirsdage kl. 10.30



"Legestuen og Mødestedet"

- kom og vær med.

Hver mandag i Grundtvigskirken fra 9.30-12.00.

Alle, der har lyst, er velkomne til at være med.

Du kan drikke en kop kaffe og spise et rundstykke (20 kroner) og se på, at børnene leger.

Du kan få en snak med andre.

Vi kan sammen finde ting, som vi kunne tænke os at lave. Kirke og kulturmedarbejder, Lisbet Knudsen, er til stede hver gang.

Strikkedamerne mødes
kl. 10.00

Kontakt Lisbet Knudsen på 40 11 83 60 eller via mail: lisbet@grundtvigskirken.dk

Legestue og Mødested for
alle aldre følgende mandage
kl. 9.30:

26/8
 2/9 - 9/9 - 16/9 - 23/9 - 30/9
 7/10 - 21/10 - 28/10
 4/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11
 2/12 - 9/12 - 16/12

