

## FORENINGER I HUNDERUP / SEJSTRUP

### AMATØRTEATERFORENING

Palle Ebbesen  
Kirkevej 86, 75 17 22 48

### BILLARDKLUB

Palle Ebbesen  
Kirkevej 86, 75 17 22 48

### BJÆLKEHYTTEN

Leder:  
Maja Thøgersen  
Formand: Bente Thøgersen  
Tlf. 75 10 12 32

### BRUGSEN

Knud Runge Sørensen  
Kirkevej 87, 75 17 39 82

### BØRNEHAVEN

Claus Schönwandt  
Nørlundvej 3, 75 10 25 50

### FORSAMLINGSHUSET

Jan Bjerrum  
Kirkevej 9, 75 10 18 29

### HUNDERUP-SEJSTRUPS FREMTID

Egon Sørensen  
Kirkevej 15, 75 17 35 82

### HUNDERUP-SEJSTRUP LOGEN

Palle Ebbesen  
Kirkevej 36, 75 17 22 48

### KFUM SPEJDERNE I HUNDERUP/SEJSTRUP

John Gravsholt  
Nørlundvej 3 B, 75 10 10 15

### LANDSBYRÅD

Jan Christensen  
Skovtægten 8, 75 17 24 78

### MENIGHEDSRÅD

Anne Andersen  
Stenbrovej 5, 75 17 40 26

### SENIOR-KLUBBEN

Niels Bertelsen  
Kjærgårdvej 21, 75 17 38 03

### SKOLEBESTYRELSE

Birte Kristensen  
Nørlundvej 9, 75 10 17 83

### SOGNEARKIV

Thea Smidt  
Puggårdsvej 3, 75 17 33 42

### SOGNEUDVALG

Aage Fredslund  
Kirketoften 11, 75 17 40 32

### VENSTREFORENING

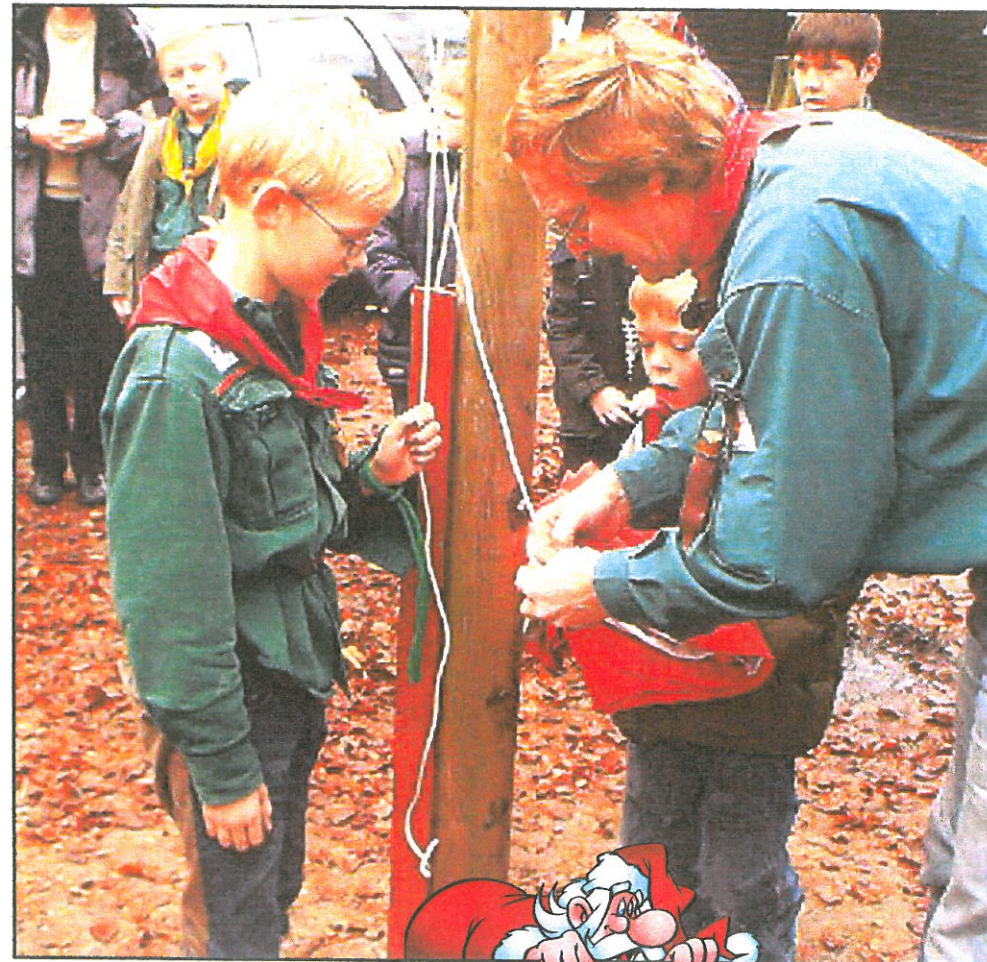
Lars Boel Hansen  
Ribevej 75, 75 17 43 43

# Bandsby Posten

Nr. 12

December 2003

25. årgang



Så hejser vi flaget for Hunderup-Sejstrup KFUM spejderne, gruppen har nu eksisteret i 5 år. Det blev fejret med en weekendtur til Karlsgårde Sø.

# Landsby- Posten

udgives af H.S.U.G.  
og omdeles til  
samtlige husstande  
i Hunderup Sogn.

## REDAKTION

Lene Fabricius  
Kjærgårdvej 15,  
Hunderup  
Tlf. 75 10 13 10

Inger Andresen,  
Tlf. 75 17 47 73

Mona Sørensen  
Tlf. 75 17 20 96

DEADLINE  
TIL  
NÆSTE  
NUMMER

20.  
DECEMBER

Indlæg til Landsbyposten kan også afleveres på diskette  
eller sendes pr. e-mail til [fabricius-hunderup@mail.tele.dk](mailto:fabricius-hunderup@mail.tele.dk)

## Hunderup Sejstrup Ungdoms- og Gymnastikforening

**Formand**  
Erik Pedersen  
Kirketoften 31  
Tlf. 75 17 38 60

**Næstformand**  
Kjeld Thomsen  
Kjærgårdvej 50A  
Tlf. 75 10 12 81

**Kasserer**  
Erik Bjergmark  
Kirketoften 17  
Tlf. 75 10 12 54

**Sekretær**  
Anette Lücking  
Kjærgårdvej 20  
Tlf. 75 17 27 99

**Bestyrelsesmedlemmer**  
Gurli Kristensen  
Kirkevej 26  
Tlf. 75 17 23 58

Jimmy Nonbo  
Rønnesvinget 2  
Tlf. 75 17 21 67

Inger Andersen  
Alsbrovej 9  
Tlf. 75 10 17 48

Gitte Jensen  
Kirkevej 78  
Tlf. 75 10 13 81

Lars Tørslev  
Nørregade 45  
Tlf. 75 17 42 09

H.C. Jochimsen  
Kjærgårdvej 12  
Tlf. 75 10 22 35

Anders Burmeister  
Vestervænget 4  
Tlf. 75 17 47 30

**BADMINTONUDVALG**  
Anders Burmeister  
H.C. Jochimsen

**FODBOLDUDVALG**  
Kjeld Thomsen  
Gitte Jensen  
Lars Tørslev

**GYMNASTIKUDVALG**  
Anette Lücking

**HÅNDBOLDUDVALG**  
Inger Andersen

**SPINNING**  
Jimmy Nonbo

**BØRNEIDRÆTSUDVALG**  
Gurli Kristensen

**TENNISUDVALG**  
Erik Pedersen

**MUSIKUDVALG**  
Lefj B. Jørgensen  
Susanne Hvitved

**LANDSBYFESTUDVALG**  
Bent Fritsen 75 10 21 25  
Kirsten Rasmussen 75 10 14 38

**JULETRÆSFEST**  
HSUG

**HSUG's REPRÆSENTANT I  
SOGNEUDVALGET**  
Gitte Jensen

**HSUG's REPRÆSENTANT  
I BJÆLKEHYTTEN**  
Jimmy Nonbo

**H.S.I. IDRÆTSSAL**  
Formand: Alex Andersen  
Tlf. 75 17 28 72  
Udlejning: Lefj B. Jørgensen  
Tlf. 75 17 35 91

**KIOSK I KLUBHUSET**  
Anna Marie Thomsen  
Kirsten Rasmussen

**TELEFON I IDRÆTSSAL**  
75 10 15 28

## HUSKEKALENDEREN

- Mandag 1/12 Billetsalget starter til Amatørteaterforenings opførelse af " I DIT KORTE LIV"
- Onsdag 3/12 Julen synges ind i Hunderup Kirke kl. 19.30 med Vicky Schweitz, Janni Brorsen og Knud Erik Schmidt
- Lørdag 6/12 Julefrokost i Sejstrup forsamlingshus
- Mandag 8/12 Sidste møde før jul, for bæver og ulve, KFUM spejderne
- Mandag 8/12 Tilmelding til Spinning starter
- Onsdag 10/12 Sidste møde før jul, for junior og spejder, KFUM spejderne.
- Torsdag 11/12 Seniorklubbens sidste arrangement i år er kl. 13,30 (bemærk tidspunktet)
- Lørdag 13/12 Hunderup-Sejstrup KFUM spejdernes juletræssalg ved Brugsen 8.00-14.00
- Søndag 14/12 Juletræsfest i Sejstrup Forsamlingshus. kl. 14.00-16.00
- Søndag 21/12 Dagli'Brugsen servere kaffe/gløgg fra kl.10-14.

2004

Amatørteaterforeningen opfører „I dit korte liv“  
Se annonce midt i bladet

Tirsdag 13/01 Foredrag i Præstegården v/højskoleforstander  
Anne Marie Morris, Rødding kl. 19.30

Mandag 2/02 Nytårskoncert i Hunderup Kirke kl. 19.30.

# SOGNEUDVALGET OPRETTER AFTENSKOLE

Ifølge aftenskoleloven kan der opnås tilskud til afholdelse af undervisning m.m. for voksne for at øge den enkelte deltagers almene og faglige indsigt og færdigheder og for at styrke evne og lyst til at tage ansvar for eget liv og til at deltage aktivt og engageret i samfundslivet.

Denne mulighed for støtte til et godt initiativ vil vi i Sogneudvalget gerne udnytte. Derfor agter vi at indkalde til en stiftende generalforsamling, hvor der vil blive etableret en aftenskoleforening med vedtagelse af foreningsvedtægter.

I den forbindelse er vi interesseret i at høre fra Jer, der påtænker aktiviteter som kunne drage nytte af aftenskoleloven. Det kunne være kurser i EDB, en foredragsrække, sangaftner o.l.. Det skal være sådan, at det er den nystartede aftenskoleforening, der står som arrangør for aktiviteten, men derfor kan det jo godt være en anden kreds / forening, der planlægger aktiviteten og gennemfører den.

Sogneudvalget er en forening, hvor alle sognets foreninger er / kan være med. Derfor finder vi at det er naturligt, det er os der tager dette initiativ.

Vi vil meget gerne have reaktioner.

Først i det nye år vil vi annoncere den stiftende generalforsamling.

Sogneudvalget / Aage Fredslund

# ZONETERAPI

FDZ ZONETERAPEUT

**LONE LINDBERG**



FORENEDE DANSKE ZONETERAPEUTER  
FDZ

LUNDAGERVEJ 2, HUNDERUP, 6740 BRAMMING, TLF. 7517 2533

# Spejder Nyt



KFUM Spejderne i Hunderup / Sejstrup DECEMBER 2003

աղբեւոյա Շըա

## Hytteturen 21.-23. november Fredag:

Knap var ungerne blevet indkvarteret, før det gik løs. Gandalf henvendte sig til børnene med et kodebrev med en skjult besked. De skulle finde Tom Bombadil i Den Store Skov og spørge ham, om han vidste noget om den nye ring der var dukket op i Midgård. Beskeden henviste til et sted hvor der var et brev skrevet i Elver Tengwar sproget.

Brevet fortalte hvor Tom Bombadil holdt til og at ungerne skulle vogte sig for Orker, falske Troldmænd, Uruq-Hai'er og andre af Mordors fæle horder.

ածն ածնագլոյս եւն չճճ օճնճ զճ պնճճճճճճ  
Չնճ ազա Շնն Գ զաա աճն Չճնճճճապ օճնճնն  
Pludselig blev de vidner til et drabeligt slag, hvor en mængde Orker var kommet op at slås (måske over et stykke pølse, de var vist ikke for "spidse" de der Orker). Da de så ungeme flygtede de til alle sider og efterlod en hårdt såret Ork. Fjende eller ej, så blev der ydet grundig førstehjælp (det hjalp yderligere at han sagde: "Hjælp mig, så hjælper jeg jer")  
Orken nåede lige at fortælle hvor Tom Bombadil blev holdt fanget inden han udåndede.

Nu gik der godt nok snigeøvelse i ungerne. Forestil dig at du er en Ork der bevogter en mand der kan lede dig frem til en ring som måske har magiske egenskaber. Alt ånder fred og ro. Men pludselig ser du dig omgivet af en kæmpe flok unger der myldrer rundt og lyser dig i øjnene og skubber dig og, endnu værre, ånder dig i hovedet. Ja, de Orker vi mødte, de faldt som fluer og inden der var gået et kvarter var alle Orker over alle bjerge. Tom Bombadil havde søgt tilflugt i toppen af et træ og da han hørte at vi kom med bud fra Gandalf, tog han den hurtigste

7. Dec. kl.10	Juletræer hentes
8./10. Dec.	Sidste mødedag
13. Dec.	Juletræssalg
-----	
12./14. Jan.	Første mødedag
22. Feb. 14-16	Fastelavn
5.-7. Marts	Forårs hyttetur
Uge 26	Sommerlejr
10.-12. Sept.	Landstræf
-----	
24.-25. April 2004	Distrikts turnering
16.-27. Juli 2005	Korpslejr 2005.

nedtur fra træet jeg endnu har set. Godt han ramte nogle grene på vejen ned, ellers ville det nærme sig frit fald!  
Men vi fik da ud af ham at ringen sidst var set omkring Kællinghøj.

### Lørdag:

Efter nattens strabadser og sejr over de fæle Orker, indså vi at uden våben og fælder kunne vi ikke komme gennem fjendeland og helt over på den anden side af Karlsgårde Sø.

Gandalf havde på listig vis placeret et kort som kun kunne findes ved at løse en kodebesked. Beskeden var yderligere delt op i 8 stumper, så hvis en fjendtlig Troldmand fik fat i en af stumperne kunne han ikke få noget ud af det.

### ἔδωκε ἀφ'αὐτοῦ τὰς ἀποβλήτας

Nå, men ungerne fik hurtigt fat i kortet, fik smedet slangebøsser og øvet sig i at lave Ork fælder. Derefter gik turen hen til en udrugningsplads for Uruq-Hai'er, drevet af et vandkraftværk. Det var meningen at værket skulle slukkes, men det var ikke så lige til.

Efter en bid brød forsatte ungerne videre om til et mærkværdigt sted. Utallige ting var samlet langs en snor. Ungerne måtte føle sig frem for at finde ud af hvad der var på snoren.

Så lød der pludselig et frygt indgydende Ork brøl ovre fra Kællinghøj!  
Alle ungerne stivnede, men sekundet efter var de alle parate til at forfølge den isnende lyd.

Efter en smule vandren stødte de på en uhyggelig scene: På en øde hede var der opstillet nogle svagtlysende lygter, som knapt kunne oplyse omgivelserne. Svagt anedes kæmpemæssige bygningsværker af tømmer, hvor enderne var skåret uhyggeligt lige over. Kun et unavngivent væsen skabt i Mordors troldkedler kunne håndtere tømmer på den måde!  
Og dér, i midten af lygternes svage skær, hang ringen. Men uden om, oh, ve, oh, skræk, stod fem Naz-Gul krigere, klædt i sort og med uhyggeligt skinnende øjne.

Inden nogen af os andre nåede at blive bange eller bare tænke på at ryste i bukserne af skræk, havde ungerne kastet sig over Naz-Gul krigerne, som inden længe bukkede under.

**RINGEN VAR REDDET!**

- og alle hastede hjem til hytten.

Og så skal jeg lige sige til forældrene at glemte sager og udstyr kan hentes i Forsamlingshuset fra den 24. november.

### Julehandel, uniformer og grej

Vi nærmer os jo ønske seddels tiden og vi ved at mange har spejder udstyr på ønskesedlen. Nu har vi lavet det sådan at Irene vil modtage ordrer og så stå for at bestille det hele samlet.

Desuden kommer der en spejdershop bus til området. Måske Landsbyposten ikke lige når at komme ud inden, men her er i hvert fald datoer og steder.

Mandag, 1. december 2003 19.00-21.00 Esbjerg Kredshuset, Darumvej 110

Tirsdag, 2. december 2003 14.00-17.30 Holsted Højmarksvej 18, foran hallen.

Tirsdag, 2. december 2003 19.00-21.00 Ribe Odins Plads 1, foran museet

Og så vil vi gerne prøve at starte en lille brugt børs handel her i Landsbyposten. Vi har fået mange nye medlemmer og samtidig ved vi at der er flere der har bl.a. uniformer liggende, som de gerne vil af med. Ring til Niels-Jørgen eller send en e-mail med angivelse af ønsket salgspris, størrelse og andre detaljer, så bringer vi det her i bladet.

Og, sidst, men slet ikke mindst...

**Masser af nye oplevelser?  
HUNDERUP-SEJSTRUP SPEJDERNE I  
- hvor ellers?**

Vidste du - At du altid kan komme og prøve at være med?  
Du kan finde os på vores lejrlplads i Sejstrup eller i Forsamlingshuset.  
Kom og prøv det nogle gange før du bestemmer dig. Mødetidene er:  
Bæver/Ulve (Bh.,1.,2.klasse) Mandag 17:00-18:15  
Junior/Spejder (fra 3.klasse og op) Onsdag 19:00-20:30



Junior/Spejder: Niels-Jørgen, 75 10 22 91, [njh@it.dk](mailto:njh@it.dk) Bæver/Ulve: Kaj, 75 17 23 03, [agm@vip.cybercity.dk](mailto:agm@vip.cybercity.dk)  
Gruppenleder: Irene, 75 17 44 26, [irene.egeskov.andersen@ekolekom.dk](mailto:irene.egeskov.andersen@ekolekom.dk)

# BØRNEIDRÆTS- OG GYMNASTIKUDVALGET

Vil her igennem ønske alle en glædelig jul og et godt nytår.

Samtidig vil vi gerne benytte lejligheden til at takke alle de, der på forskellig vis hjælper og har hjulpet til med stort som småt. For hvad er en Børneidræts- og gymnastikforening, hvis ikke vi har så mange frivillige hænder, der hjælper til på mange måder.

Vi havde brug for lidt fornyelse af småredskaber, så nogle er blevet repareret og nye er blevet fremstillet.

Edith Pedersen har syet nye risposer og små lagner.

Benny Nielsen og Tommy Ebbesen har snedkereret rullebrætter og en kasse dertil, og Knud Runge er altid lydhør over for vore ønsker.

Brugsen sponsorerer balloner m.m., og Kjeld Thomsen har bøjet lidt jern og lavet os en fanefod og en solid juletræs fod. Bent Fritzen har sponsoreret 2 bildæk. Til juletræsfesten sørger Turi Malmø og Jan Andersen for underholdningen, julemanden kommer også forbi, og andre sørger for juletræ og pynt..

Til gymnastikopvisningen tager Per Fabricius billeder af holdene, Susan Thomsen skaber smukke dekorationer, Bent Pedersen udlåner planter, og HSUG's bestyrelse slider gevaldigt med at slæbe redskaber frem og tilbage.

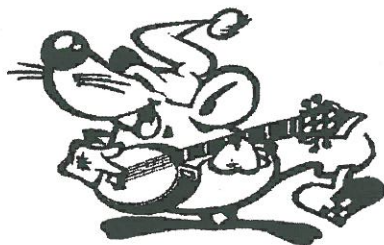
Andre henter borde og stole - med andre ord: der er altid en hjælpende hånd, når vi beder om det.

Tusind tak for det.

Også en stor tak til alle ledere og hjælpetrænere, som ud over ugentlige timer hjælper til, hvor der er behov.

Lige til sidst: husk at der er gymnastik sidste gang inden juleferien i uge 51 og første gang i det nye år i uge 2.

Med venlig hilsen  
på udvalgets vegne  
Anette Lücking



# NYT FRA MENIGHEDSRÅDET

## *HUSK Vi synger julen*

Vi synger julen ind i Hunderup kirke, onsdag den 03.12.03, kl. 19.30 sammen med de lokale musikere Vicky, Janni og Knud Erik og fælles sang fra Salmebogen. Efter koncerten i kirken er menighedsrådet vært med en kop kaffe og kage i Samlingsalen.

## *Nytårskoncert*

i Hunderup Kirke mandag, d. 2. februar 2004 kl. 19.30

Solisterne ved årets nytårskoncert bliver Sonya Christie, Vilslev på violin og organist Dorthe Grangård Olesen på orgel, som spiller sammen.

Menighedsrådet

# SIDSTE NYT FRA FORSAMLINGSHUSET.

Forsamlingshuset vil gerne herigennem bringe en stor tak for velvillig sponsorstøtte i forbindelse med den nylig afviklede julehobbyudstilling.

Stor tak til:

Høeg's Last- og  
Varevognscenter

Thomas Høj Thomsen,  
mekaniker

Sejstrup Taxi, Palle Ebbesen

Egon Sørensen, murermester

Optimal, Karsten Andersen

Michael Vogt, tømrermester

Dagli'Brugsen, Hunderup

Bent Fritsen, biler

Ny Alsbrogård Gårdbutikken,  
Birgit Wede

Bjarne Hejn Jensen,  
tømrermester

Opus 9, urmager Lis Andersen

KHR Smede- og maskinfabrik

Med venlig hilsen  
Bestyrelsen

# NYT FRA LANDSBYRÅDET

Til orientering er 2. etape af cykelstien langs Ribevej blevet vedtaget af Byrådet. Det blev dog ikke uden debat, da prisen var væsentlig højere end budgetteret, hvilket blandt andet skyldes afskærmningen af cyklisterne på jernbaneviadukten.

I forbindelse med arbejdet med trafiksikring i Hunderup-Sejstrup, har Kommunen et restbeløb fra byggemodningen af Møllevej. Dette Beløb kan bruges til en chikane på Kjærgårdsvej mellem Rønnesvinget og stien fra Møllevej. Skulle der være nogen, der har ideer eller kommentarer til udformning og/eller placering kan man rette henvendelse til et af bestyrelsesmedlemmerne snarest muligt, det da det bliver et punkt på dagsordenen på vort Landsbyrådsmøde den 4. dec.

Som man måske har læst i dagspressen, bevilligede Kommunen et beløb til vedligehold af træmændene i parken. En flok frivillige har givet dem en grundig "overhaling", så de forhåbentlig kan holde mange år endnu. En stor TAK til alle der har deltaget i arbejdet. Til sidst vil vi gerne ønske alle en rigtig glædelig jul og et lyst og godt nytår.

Med venlig hilsen  
Landsbyrådet

Landsbyrådet har konstitueret sig som følger:  
Formand og repræsentant i HSI og HSF:

Jan Skovsgaard Christensen  
Skovtægten 8, Hunderup  
Tlf.: 7517 2478  
E-mail:  
skovsgaard@christensen.tdcadsl.dk

Repræsentant i Sogneudvalget  
Charlotte Buus Knudsen  
Sejstrupvej 5, Sejstrup  
Tlf.: 7510 2612  
E-mail: c.buus@mail.tele.dk

Næstformand:  
Ole Nagstrup  
Nørlundvej 6, Hunderup  
Tlf.: 7510 1609  
E-mail: inge.nagstrup@get2net.dk

Byrådsmedlem  
Jørn Andersen  
Rønnesvinget 8, Hunderup  
Tlf. 7517 4389  
E-mail: bdbyja@brammingkom.dk

Kasserer:  
Mette Nørby Jensen  
Løkkeshave 1, Sejstrup  
Tlf. 7517 2817  
E-mail: eilif-p@post6.tele.dk

Suppleant:  
Lina Warmberg  
Sejstrupvej 10, Sejstrup

Alle er velkomne til at rette henvendelse med spørgsmål og ideer - ris og ros.



## SPINNING FOR ALLE!

NYE UDFORDRINGER.

Hold med pulstræning, fedtforbrænding, nybegyndere og øvede.

Efter jul starter vi op igen den 5. januar 2004 med nye hold i spinning rummet i Idrætssalen i Hunderup for en 12 ugers periode fra uge 2 - 14. Der holdes vinterferie i uge 7.

For perioden på 12 uger, betales der kr. 300,00. Melder du dig til 2 gange om ugen = 24 gange er prisen kr. 500,00.

P.S. Der vil også være mulighed for at få målt fedt %, så man har mulighed for at følge med i et evt. vægttab eller opbyggelse af muskelmasse.

Kom og vær med.  
Hilsen Jimmy Nonbo

Tilmelding fra mandag den 08.12.03 til:  
Jimmy Nonbo  
Tlf. 7517 2167  
Bedst efter kl. 16.00

Hunderup-Sejstrup Amatørteaterforening præsenterer:

# I dit korte liv

En Kai Normann Andersen Kabaret

*Kabaretten opføres i Sejstrup forsamlingshus,  
og byder på et festligt genhør af 20 velkendte sange,  
med musik af Kai Normann Andersen.*

*Søngene flettes ind i en munter beskrivelse af dagligdagen på FRK.  
Andersens Pensionat.*

Instruktører: Sigfred Bjerrum & Turi Malnø

Kapelmester: Jørgen Hvitved

## Forestillinger incl. Menu, musik og dans:

Lørdag d. 17. januar kl. 18.30

Freddag d. 30. januar kl. 18.30

Lørdag d. 31. januar kl. 18.30

Menu:

Marinerede sild med hjemmelavet karrysalat

Fiskefilet med remoulade og citron

Helstegt griseryg med Lyonaise kartofler

Sprængt øksefyst med hjemmelavet pickles

Kønssalat med bær og krydderurter

Kanøtsalat og Brte Paysanne med kartofler og dner

Hjemmelavet brød/rugbrød

Musik: Bille Norges

Pris: fire kr. 200,-

## Hverdagsforestillinger:

Søndag d. 18. januar kl. 19.30

Onsdag d. 21. januar kl. 19.30

Torsdag d. 29. januar kl. 19.30

Der skal kunnes købes drikkevarer, kaffe og kage

Pris: tre kr. 75,-



Billetter bestilles på tlf. 7517 2248 eller 7517 0444.  
Bestilte billetter skal afhentes og betales lørdage  
mellem kl. 14.00 og 16.00 samme uge som de er bestilt,  
hos Palle Ebbesen Kirkevej 36, Sejstrup.

*Billetsalget starter 1. december 2003.*

# Dagli' Brugsen

## NYT FRA BRUGSEN – UDVIKLING, JA TAK.

Da vi skrev om det første halvår af 2003, var resultatet minus 26.000 kr. og index-tallet for butikken var under 100. Det er derfor glædeligt, at vi nu kan fortælle, at resultatet af de første 10 mdr. nu er plus 14.000 kr. før udbetaling af bonus. Index-tallet for oktober måned er 108,5 og indextallet for de første 10 mdr. er nu 100. Om det har noget med artiklen at gøre, eller det er, fordi man har diskuteret butikkens betydning i lokalsamfundet vides ikke, men det viser, at en stigning i omsætningen ses på bundlinien. Hvis ikke der havde været benzinkrig, så havde fortjenesten været ca. 25.000 kr. større. Men det er ikke os der bestemmer, hvor længe "krigen" varer – kunderne skal bare vide, at vi er med.

Med hensyn til udvidelsen med et nyt indgangsparti, er det stillet i bero til efter jul pga. juletravlheden, men personale og bestyrelse kan da også bruge tiden til at tænke tegningen igennem endnu engang. Det skulle helst være til fordel for både personale og for kunderne – og så skal det være pænt og rimelig i pris. Hvis der er nogen der har tænkt tanker om udvidelsen, så hører vi gerne fra jer enten ved at I lægger en seddel i Ide-postkassen i Brugsen eller I siger det til bestyrelsen/personalet.

Personalet består ud over John, Susan og Jesper af praktikant Mary Thomsen fra bofællesskabet Helheden i Darum. Mary er der 4 formiddage om ugen i 3 mdr. Vicky, Kenneth og Anette hjælper til.

Nyt i december:

Vi sætter igen et juletræ op og pynter udenfor. Inde i butikken kan børnene igen hænge julestrømper op over køledisken og så kan det jo ske, at julemanden lægger noget i dem om natten!

I december måned indtil jul, kan alle husstande vælge en dag, hvor man kan få 10% på et køb, så det gælder bare om at fylde vognen godt op, hvis man vil spare meget!! Læs nærmere på en særskilt løbeseddel fra Brugsen

Med hensyn til julegaver kan det være en rigtig god ide at se på Brugsens nettilbud: [www.coop.dk](http://www.coop.dk) eller få John til at give et tilbud.

**Søndag d. 21. dec. vil bestyrelsen servere kaffe/gløgg fra kl.10 – 14.** Der er ikke meget plads, men vi håber det går. Der er ikke plads til borde og stole (endnu)

Pbv. Knud

## ØKOLOGISKE JULETRÆER

Træerne er dyrket 100% økologisk, dvs. ingen kunstgødning, ingen sprøjtemidler. Renholdes udelukkende med gæs og ænder, som også sælges til jul. Det giver træerne en langsom vækst, som gør at træerne har en kortere afstand mellem grenkransene og giver mere kompakte træer. Normannsgran uanset str. 1- 4 m.

Kr. 75,00

Har I lyst, fælder I selv - ellers hjælper vi gerne. Husk støvler.

Hver weekend fra 10-16 eller efter aftale. Der kan købes gløgg/sodavand. Der vil være lidt godter til børnene.

Gran til dekorationer eller afdækning gratis.

Alsbrogård  
Alsbrovej 1  
Tlf. 75 10 19 17





## FYSISK AKTIV HVER DAG.

Talrige undersøgelser viser, at flere og flere danskere får livsstilssygdomme som gammelmandssukkersyge, fedme, overvægt og hjertekarsygdomme på grund af for lidt motion. Den teknologiske udvikling på arbejds- og fritidsområdet medfører, at vi rører os mindre i dagligdagen. Omkring 20-30 % af den danske befolkning bevæger sig i dag så lidt, at det går ud over deres sundhed. Generelt er fysisk aktivitet en undervurderet risikofaktor, når det drejer sig om sygdomme og dødelighed. Denne udvikling vil HSUG gerne være med til at lave om på, således at mange flere får lyst til at være mere fysisk aktive. Der er en stor effekt på den enkeltes sundhedstilstand, hvis mængden af fysisk aktivitet blot øges en lille smule i hverdagen. Dette gælder ikke kun gennemsnitsdanskeren, men også ældre, handicappede og kronisk syge har behov for at bevæge sig, og det er aldrig for sent at gå i gang.

Det er farligt ikke at bevæge sig.

De fleste danskere ved godt, at det er sundt at bevæge sig. Men det er nok de færreste, som ved, hvor sundhedsfarligt det er at lade være. Faktisk er risikoen for at dø af fysisk inaktivitet lige så stor som risikoen for at dø af rygning.

Vi bevæger os ikke ret meget til hverdag. Og det er et stigende sundhedsproblem i den vestlige verden, hvor flere kører i bil, fysisk arbejde overtages af maskiner, sport følges passivt foran TV-skærmen, og børn leger uden at røre meget andet end fingrene, når de spiller computerspil.

Hvorfor er det så vigtigt at bevæge sig?

Fordi din krop er skabt til det og fordi bevægelse giver energi og overskud. Den bedste måde du kan styrke hjerte, lunger, muskler, sener, led og knogler, er ved at bruge din krop. På den måde bevarer du bedst din styrke og bevægelighed og samtidig gavner du det helbred. Når du bevæger dig regelmæssigt, forebygger du sygdomme som åreforkalkning, sukkersyge, forhøjet blodtryk,

blodpropper i hjertet og i hjernen, tyktarmskræft, brystkræft og knogleskørhed.

Omkring 30% af den danske befolkning bevæger sig i dag så lidt, at det går ud over deres sundhed og trivsel. Det er den dårlige nyhed. Den gode nyhed er, at der ikke skal så meget til for at ændre tingene til det bedre.

6 gode grunde til at røre dig:

1. Du gavner dit helbred og humør.
2. De reducerer risikoen for bl.a. åreforkalkning, sukkersyge, forhøjet blodtryk, blodpropper i hjerte og hjerne, bryst- og tyktarmskræft og knogleskørhed.
3. Du får lettere ved at holde din normalvægt.
4. Du styrker muskler, sener, knogler og led.
5. Du modvirker psykiske problemer som f.eks. depression, angst og stress.
6. Og så kan du have det sjovt i samvær med andre.

Vi ses måske til spinning i HSUG?  
Jimmy Nonbo



## SENIORKLUBBEN

Seniorklubbens sidste arrangement i år er torsdag den 11. december kl. 13,30 (bemærk tidspunktet) Skolebørn fra 4. og 5. klasse går i Lucia-optog. - Og der er pakkelotteri.

### Annonce:

Evt. gaver til pakkelotteriet den 11. 12. i forbindelse med børnenes Lucia-optog modtages med tak.

Seniorklubben

## NYT FRA HALLEN

At arbejde med hallen er en konstant proces med nye udfordringer hele tiden. Der kommer stadig mange glade og tilfredse brugere i hallen, så det er en glæde at være med i arbejdet.

Der er mange nye ønsker, og vi prøver at realisere dem, så snart der er penge i kassen. HSI har en sund økonomi. Der budgetteres med et nul på bundlinien hvert år, således at alle indtægter arbejder for forbedringer i HSI.

Der er indkøbt en industriopvaskemaskine til samlingssalen, og der er bestilt nye lamper med lysdæmpning i samlingssalen. I spinningsrummet kommer der snart ventilation. Udenfor bliver der anskaffet en container mere.

Så snart økonomien rækker, vil der komme dør for redskabsrummet, gulvet i hallen skal lakeres, og der skal installeres ventilation i billard og samlingssal samt en lang række mindre opgaver, herunder malerarbejder.

### DE LØSE TIMER

Vi har en ordning med de løse timer, der er blevet en overvældende succes. Sammen med HSUG giver vi et tilbud om "FRI AKTIVITET" i timer, der ikke er udlejet. Det koster kr. 200,- for hele sæsonen. Tilmelding til Lejf Jørgensen på tlf. 75173591.

Vi opfordrer forældre til de børn, der melder sig, om at tage en alvorlig snak om deres adfærd i hallen. Der er kun stikprøvekontrol med hensyn til tilsyn.

Vi er glade for at kunne tilbyde gode forhold for vore unge mennesker, men nogle gange har adfærden været for voldsom. Skiftesko, rolig adfærd og oprydning er nøgleordene.

Gymnastikredskaber må IKKE benyttes.

Til andre, der vil benytte hallen, kan man kun være sikker på at få plads ved at kontakte Lejf på forhånd. Alle der har reserveret hos Lejf har fortrinsret.

Vi har justeret priserne, så der betales kr. 20,- i timen pr. badmintonbane, der benyttes.

### NYE PRISER

Til nytår er det 2 år siden, vi sidst har hævet priserne i hallen og

de øvrige lokaler. Vi har planer om at varsle en ny prisstigning på ca. 10 % gældende fra 1. januar 2005, altså om godt et år. Til den tid er der så gået 3 år.

Allerede fra nytår 2003/04 vil prisen på fester i samlingssalen stige fra kr. 800,- til kr. 1.000,- (det er primært p.g.a. indkøbet af opvaskemaskinen).

Med udgangen af i år er det 4 år siden, hallen startede efter udvidelsen. Der er derfor udsigt til at nogle kortfristede lån snart er betalt. Det er altid rart at se frem til.

### LYSET I HALLEN

Der har været en del problemer med lyset i hallen. Hvis man justerer på lyset under sin aktivitet, skal det ALTID stå på SENSOR bagefter. Husk det venligst.

### NY FORMAND OG SEKRETÆR

Selv om arbejdet er spændende, kan man også trænge til en pause. Efter en længere årrække har Mette Fredslund besluttet at holde som sekretær, mens jeg efter 8 år i foretningsudvalget - heraf 4 år som formand - har besluttet at stoppe som HSI-repræsentant. Der må nye kræfter til, men det tror jeg ikke bliver et problem. HSI er en sund forretning, hvor der venter mange spændende udfordringer.

På HSI's vegne  
Alex Andersen



### SOGNEARKIVET

#### Åbningstider

Første mandag i hver måned fra kl. 19.30 til kl. 21.30 eller efter aftale med Thea Smidt tlf. 75 17 33 42 eller Kjeld Pedersen tlf. 75 43 12 03

# JULETRÆER SÆLGES

KFUM spejderne  
sælger juletræer ved  
Brugsen, lørdag den 13.  
december  
kl. 8.00-14.00



 Hunderup-Sejstrup KFUM spejdere

## JULETRÆSFEST



Søndag den 14. december 2003 fra kl. 14.00-16.00 er der traditionen tro juletræsfest i Sejstrup Forsamlingshus.

Der er St. Lucia optog og sang og dans om juletræet, og julemanden sender sin søde nissepiger til at være med til festen. Og måske kigger han selv indenfor, hvis han får tid i juletravlheden - og kan finde forsamlingshuset!

Der er kaffe og kage til de voksne og godtepose og sodavand til børnene

Pris for voksne kr. 30,00 - for børn kr. 15,00.

Vi glæder os til at se jer til en rigtig hyggelig eftermiddag.

Mange julehilsener fra  
Julemandens venner

## LANDSBYPOSTEN

Vil du være med til at betale omkostningerne til trykning og distribuering af Landsbyposten?

Sidste år brugte HSUG godt 14.000 kr. på bladet. Det svarer til 40 - 50 kr. pr. husstand. Men større bidrag modtages naturligvis gerne.

Omkostningerne ville naturligvis have været større, hvis ikke redaktionen udføre et så stort og flot stykke ulønnet arbejde. Det skal de have stor tak for.

Landsbyposten er ikke kun talerør for HSUG, men talerør for alle i sognet.

PBV.

Kasserer i HSUG  
Erik H. Bjergmark

Girokort kan fås i Dagli'Brugsen og betales uden gebyr.



### Fra Sognearkivet

Vi savner vores HØSLETFILM. Vedkommende, der har lånt den, bedes levere den tilbage.

Det samme gælder bogen om KJÆRGÅRD af J.M. Lauridsen.

NB. Den slags kan så nemt blive arkiveret i en reel Thea Smidt

## Spejdernes brugt børs

Vi vil gerne prøve at starte en lille brugt børs handel her i Landsbyposten. Vi har fået mange nye medlemmer og samtidig ved vi at der er flere der har bl.a. uniformer liggende, som de gerne vil af med.

Ring til Niels-Jørgen eller send en e-mail med angivelse af ønsket salgspris, størrelse og andre detaljer, så bringer vi det her i bladet.

Niels-Jørgen 75 10 22 91 eller njh@it.dk.

Hunderup-Sejstrup KFUM spejderne



## HVAD GØR DU MED DINE TOMME FLASKER?

Ude foran Brugsen i Hunderup og ved postkassen i Sejstrup står der containere til glasflasker og husholdningsglas. Flaskerne bliver kørt til Ribe Flaskecentral. Her bliver de sorteret, og HSUG får betaling for flaskerne. Sidste år fik foreningen knap 1.000 kr. for tomme flasker.

Ribe Flaskecentral har problemer med, at der kommer forkerte ting i containerne. Fremover skal vi derfor betale 360 kr. pr. gang for at aflevere flaskerne, hvis vi ligger forkerte ting i en af containerne. Det kan hurtigt blive en rigtig skidt forretning for HSUG. Derfor håber vi, at alle vil være med til at kun lægge de rigtige glas i containeren.

Der må kun komme glasflasker og rengjorte husholdningsglas i containeren.

Containeren må derfor ikke fyldes med:

- ⊗ Nedknust glas
- ⊗ Vinduesglas
- ⊗ Medicinglas/flasker
- ⊗ Sten
- ⊗ Keramik
- ⊗ Porcelæn
- ⊗ Papkasser



Se mere om flaskegenbrug på [www.ribeflaskecentral.dk](http://www.ribeflaskecentral.dk).