

Blichfang

Nummer 6

December 2012

21. årgang

2000 eksemplarer



Lille udsnit af det imponerende nye
vægmaleri i Bakkegårdens dagligstue
Se side 8

Foreningerne bag Blichfang

Bestyrelsen:

Gråmose Beboer- og Idrætsforening	v/Preben Valbjørn	Arildsvej 15	7442 Engv.	86880265
Blicheregnens Museum	v/Inger Michelsen	Haugevej 52	8620 Kjell.	86888479
Blicheregnens Museumsforening	v/Bente Sørensen	Vinderslevvej 1	8620 Kjell.	86888681
Thorning Spejderne	v/Ulla Lyngsøe	Kong Valdemarsvej 31	8620 Kjell.	86886021
Thorning Foredragsforening	v/Tom Andersen	Hosekr.v. 14	8620 Kjell.	86880689
Thorning Borgerforening	v/Laila Simonsen	Hjordebakken 2	8620 Kjell.	86880856
Knudstrup Skyttekreds	v/Jette Jacobsen	Blichersvej 41	8620 Kjell.	86889081
Thorning Idrætsforening	v/Karina Philipsen	Ungstrupvej 10	8620 Kjell.	86889919
Brugerrådet/Bakkegården	v/Søren Sørensen	Tørrepladsen 21	8620 Kjell.	86880067
KFUM & K	v/Tove Vinther	Kg. Knuds Vej 26	8620 Kjell.	86880716
Thorning Menighedsråd	v/Ellen Andersen	Hosekræmmervej 14	8620 Kjell.	86880689
Indre Mission/Thorning	v/Henrik Rask	Tørrepladsen 24	8620 Kjell.	22435939
Thorning Forsamlingshus	v/Grete Møller	Kong Knuds Vej 7	8620 Kjell.	25616722
Socialdemokraterne i Silkeborg Nord	v/ Jørgen Krog	Aalborgvej 26	8620 Kjell.	
Thorningegnens Friluftsspil	v/Birgit M. Andersen	Rosenborgvej 4	8620 Kjell.	86880110
Thorning Pensionistforening	v/Morten Petersen	Østermarksvej 7	8620 Kjell.	86880191
Thorning Børnehush	v/Aase Ørnstrup			
Thorning Venstrevælgerforening	v/Agner S. Christensen	Munkemarken 17	8620 Kjell.	86880536
Thorning Vandværk I/S	v/Harald Pehrson	Munkemarken 21	8620 Kjell.	86880476
Rideklubben Hinnitus	v/Tommy Solnæs	Smedebakken 20	8620 Kjell.	86880482
Foreningen Norden Kjellerupegnen	v/Ellen Andersen	Hosekræmmervej 14	8620 Kjell.	86880689
Blicheregnens Lokalråd	v/Linda Lyngsøe	Skovvej 2a	8620 Kjell.	20651750
Dansk Folkeparti	v/Harry Madsen	Skivevej 15	8620 Kjell.	86880531
Thorning Skole	v/Lone Stig Andersen	Møllevvej 7	8620 Kjell.	89702330
Blicheregnens Festudvalg Anno 2007	v/Brit C. Olsen	Skivevej 10	8620 Kjell.	86880623

Redaktionen

Tove Vinther (kasserer)	86880716	vinther@post12.tele.dk
Peter Nielsen (layout)	20810115	pnielsen@it.dk
Hanne Pehrson (annoncer)	86880476	hh@pehrson.de
Tom Andersen (ansv.)	86880689	em-tw.andersen@fiberpost.dk
Inger Michelsen (formand)	86888479	inger.michelsen@gmail.com

Deadline

fredag den 18. januar

Næste udsendelse 9. februar

Afleveringssteder for indlæg

Hånd- eller maskinskrevne indlæg, fotos:

Tom Andersen, Hosekræmmervej 14

Indlæg i elektronisk form, fotos:

Peter Nielsen, email: pnielsen@it.dk

Hvis man ikke har modtaget Blichfang, kan bladet hentes på museet, Bakkegården, hos købmanden eller bageren i Thorning, i Hauge Minimarked eller på Kjellerup Bibliotek.

Blichfang kan også læses/printes fra www.blichfang.dk

Indhold

Nyt fra redaktionen	3
Årsmøde i Blichfang	3
Thorning Forsamlingshus	4
Hvem er gak-gak?	5
Thorning Kirkes prædikestol – 350 år	6
Indre Mission	7
Bakkegården	8
Thorning Pensionistforening.....	9
Nyt fra Kirken	10
Gudstjenester.....	12
Individuel VægtVejledning i Thorning -	13
Sundhedskursus i Vium-Hvam	14
Kom til Kaffe den 8. januar	15
KFUM og KFUK	16
Team Thorning.....	17

www.blichfang.dk

Nyt fra redaktionen

Nu med kun få dage før vi alle skal fejre julen med fest og gaver, vil vi fra redaktionen af Blichfang ønske alle vore læsere samt alle vore annoncører en god og vel-signet Jul og alt godt i det kommende nye år. Vi kan nu se tilbage på 21 år, hvor vort lille blad er bragt rundt til vore læsere her i Thorning og omegn, og vi håber alle har haft gavn af de oplysninger der er skrevet i disse mange år. Vi prøvede, på opfor-

dring af en af vore læsere, at få et af bladene trykt med farver på nogen af siderne, og syntes selv, at det gjorde bladet flottere, og har derfor også undersøgt muligheden for at trykke alle sider med farver. Desværre er vores økonomi ikke til at dette er muligt, så fremover udkommer vi stadig kun sort på hvidt.

Venlig hilsen Tom Andersen.

Årsmøde i Blichfang

Der indkaldes herved til ordinært årsmøde 2013 i Blichfang mandag den 18. februar kl. 19.30 i kaffestuen på Blicheregens Museum.

Dagsorden:

- 1 Valg af dirigent
- 2 Godkendelse af referat fra årsmødet 2012
- 3 Formandens beretning
- 4 Fremlæggelse af regnskab til godkendelse
- 5 Redaktionen og annonceafdelingen beretter om årets gang
- 6 Indkomne forslag
- 7 Debat og gode idéer

- 8 Fastlæggelse af kontingent
- 9 Valg af næstformand, kasserer, ansvarshavende redaktør samt to revisorer
- 10 Eventuelt

Der vil blive serveret kaffe/te med brød. Alle foreningerne bag Blichfang opfordres til at sende deres repræsentant eller en stedfortræder. Evt. afbud meddeles til Inger Michelsen på tlf. 8688 8479 eller mail inger.michelsen@gmail.com

Med venlig hilsen
Inger Michelsen
Formand

Vigtige Blichfang datoer i 2013

Nr. 1	Deadline d. 18. januar	Omdeles d. 9. februar
Nr. 2	Deadline d. 29. marts	Omdeles d. 20. april
Nr. 3	Deadline d. 24. maj	Omdeles d. 15. juni
Nr. 4	Deadline d. 26. juli	Omdeles d. 17. august
Nr. 5	Deadline d. 27. september	Omdeles d. 19. oktober
Nr. 6	Deadline d. 15. november	Omdeles d. 7. december

Thorning Forsamlingshus



Forleden blev der afholdt generalforsamling i Thorning Forsamlingshus og bestyrelsen har nu konstitueret sig således :

Formand: Lars Lund Kristensen

Næstformand: Torben Bertelsen,

Kasser: Jeppe Lægaard

Sekretær: Grethe Møller

derud over består bestyrelsen af Niels Hansen, Bende Eriksen og Tina Bjerregaard Villadsen. 1. suppleant: Christian Riiberholdt og 2. suppleant: Tanja Mikkelsen. Revisorer: Søren Sørensen og Niels Juel.

Udlejer af Forsamlingshuset er stadig Sonja Pedersen, som kan kontaktes på Forsamlingshusets telefon 4040 7970.

Ved generalforsamlingen berettede formanden om Forsamlingshusets aktiviteter:

Fire fællesspisninger med omkring 70 deltagere hver gang. Et projekt i samarbejde med ”Trivsel i Thorning”.

”Jul i Thorning”. Et arrangement i samarbejde med Borgerforeningen og Spejderne.

Irsk Aften. En musik aften i samarbejde med Borgerforeningen og Thorningegnens Friluftsspil.

Stof loppe salg. Der har været afholdt to loppemarkeder med god søgning og omsætning ved begge.

I det forgangne år er Thorning Forsamlingshus blevet til et såkaldt nøgle-hus, da

den faste vært gennem mange år valgte at stoppe. Bestyrelsen var meget bekymret over denne ændring. Ville huset kunne lejes ud uden vært? Men denne bekymring var tilsyneladende ubegrundet. Antallet af udlejninger er faktisk steget. Bestyrelsen har indkøbt en del køkkenudstyr, så det nu er muligt at lave mad i køkkenet til selv store fester.

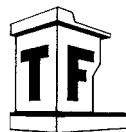
Huset har fået en fast rengørings aftale med Yvonne Schjern, som gør rent på bestilling. En god aftale, da huset altid fremstår rent og pænt.

Stor tak til de foreninger vi har arbejdet sammen med i det forløbne år. Ligeledes en stor tak til de mange frivillige, som stiller op hver gang, der er brug for ekstra arbejdskraft. Tak til Sonja Pedersen og Åse Knudsen for mange års arbejde i bestyrelsen og til Søren Bøge Hansen for mange år som revisor.

Kassereren fremlagde et revideret regnskab. Husets økonomi er positiv, men kassereren konkluderede dog, at Forsamlingshuset lever på de to loppemarkeder, der afholdes hvert år. Derfor, tak til dem der betænker huset med gode og brugbare loppeting og til dem, der besøger de to markeder.

Kommende arrangementer: 25.1.2013
Irsk aften med Downtown Dynt og
30.1.2013 Fællesspisning

”Hvem er gak-gak?”



Sæt kryds i kalenderen den 15. januar kl. 19.30, hvor en spændende person gæster Thorning.

Journalist Nick Horup er manden bag de prisbelønnede udsendelser om Morten & Peter. I snart 20 år har han fulgt de to mongoldrenge, delt deres glæder, sorger og kriser. De mange møder med drenge, har påvirket N.H. meget og naturligvis givet et stort kendskab til- og forståelse for – hvordan livet former sig, når man er udviklingshæmmet.

N.H. holder et foredrag, hvor han med afsæt i udsendelsen, vil lægge op til debat om det, at være anderledes. Han vil fortælle, vise klip fra filmene og især beskrive, hvad der skete, når kameraerne var slukkede.

De første udsendelser blev sendt i 1991 og har været med til at vise, at de udviklingshæmmede – på samme måde som alle andre – ikke er en ens masse – men tvært imod er meget forskellige typemæssigt.

Nick Horup har gennem sine TV-programmer givet os stof til eftertanke på en humoristisk og brugbar måde og han har formået, at ændre mange danskeres holdning til



det, at være normal.

Vi glæder os til at møde ham i Thorning Sogns Foreningsforeningens regi.

Pris: 75,- kr for foredrag & kaffe til medbragt brød, derfor ingen forhånds tilmelding.

Bestyrelsen er lige nu i gang med at sælge/forny medlemskort til nuværende medlemmer. Nye medlemmer kan erhverve et medlemskab ved kassen den ovenfor nævnte dato og ved de følgende arrangementer til en pris af 30,- kr/pr. person. Tak for et godt sammenhold omkring den 83 år gamle, men stadig levende forening og et ønske om en glædelig jul og et godt nytår.

Formand Mona Døssing.

Thorning Kirkes prædikestol – 350 år

Denne specielle fødselsdag markeredes den 25. november, sidste søndag i Kirkeåret.

Skru tiden tilbage! Årstallet er 1662, og datoen er den 24. november. Det er en særlig dag i kirken. Menigheden sammen med ejeren af kirken, Sandberglægten på Neder Kjærsholm, er til stede ved gudstjenesten, og præsten Hr. Anders Pedersen tager den nye prædikestol i brug. Måske er den en afløser for den gamle renaissanceprædikestol, sat op i kirken efter reformationen i 1536, hvor Guds ord skulle forkyndes på dansk og ikke på latin, og salmesangen afløste messesangen, og hvor præsten hed Hr. Peder Melchiorsen. Menigheden fik bænke at sidde på. En enkelt står tilbage i våbenhuset fra den tid.

Måske er det kirkens første prædikestol. Det fortaber sig i historien, men i 350 år har skiftende generationer i glæde og sorg lyttet til præsten, der med prædikestolen som platform, forkyndte evangeliet. Prædikestolen er også evangelium.

Midterfeltet viser Jesus, Frelseren, i skikkelse af Gudfader, med jordkuglen i sin venstre hånd og den højre løftet i en velgørende gestus. I sidefelterne er evangelisterne Mathæus, Markus, Lukas og Johannes, hver med deres symboler: mennesket, løven, oxen og ørnen. Mellem felterne er anbragt dyderne, der viser hen til Kristus som alle dyders fuldkomne spejl. Kvindeskikkelserne bærer symbolerne tro med kors og bog, håb med anker og due, kærlighed med to børn, retfærdighed med sværd og vægt og styrke med en søjle.

Tidens tand har slidt, og enkelte dele mangler. Ovenover er udskårne kerubhoveder og nedenunder vrængehoveder. Prædikestolen er skåret i eg. Den hviler på en timeglasformet, syvkantet støttesøjle og har oprindeligt været malet, men blev i forbindelse med restaureringen af kirken i 1937 afrenset. I dag står prædikestolen ren, kun forsynet med guld på kantlisterne og viser en fornem samhörighed med altertavlen. På væggen ved trappen op til prædikestolen hænger egetræskorset med den korsfæstede Kristus i bronze og danner link til midterfeltet med Kristus som konge.

Hvem er billedhuggeren? Han er ukendt, med sporene peger mod Viborg, hvor der fra 1600tallet kendes navnene på 2 billedhuggere, Lauritz Jensen og Johan Billedhugger, angiveligt elev af førstnævnte. Stilen er bruskarok, tidlig barok, og lignende værker findes i Viborg og omegn, skabt både til kirker og til verdslige formål. Tidsmæssigt peger årstallet 1662 på Johan Billedhugger.

Sandberglægten ejede Neder Kjærsholm fra 1559 til 1666. I kirkens krypt er Tyge Sandberg, der faldt i slaget ved Nyborg i 1558, stedt til hvile sammen med sin Hustru Karen Juel og sin søster Helle Sandberg.

Ellen Andersen



December:

Torsdag d. 13. kl. 19.30

Møde ved Finn Najbjerg, Vinderslev.
Bog - og musiksalg.

Glædelig Jul

Fredag d. 28. kl. 19.30

Hele familiens julefest i Missionshuset.

Godt nytår

Januar:

Torsdag d. 3. kl. 19.30

Møde ved Jens P. Møller, Kjellerup.

Mandag d. 7 til fredag d. 11.

Evangelisk Alliances Bedeuge.

Alle dage kl. 19.30.

Der er intet møde onsdag d. 9.

Torsdag d. 17. kl. 19.30

Temaaften: Johannes Åbenbaring.

Ved Freddy Brorson. Thorning.

Torsdag d. 24. kl. 19.30

Årsfest og generalforsamling.

Torsdag d. 31. kl. 19.30

Møde ved Henning Hollesen, Aulum.

Februar:

Uge 6 Missionsuge:

Mandag d. 4- kl. 19.30

Møde ved Preben Sørensen. Aulum.

Tirsdag d. 5. kl. 19.30

Møde hvor KFUM & K er indbyder.

Torsdag d. 7. kl. 19.30

Møde ved Vagn Ove Høgild, Holstebro.

Fredag d. 7. kl. 19.30

Møde med deltagelse af Ølgod Mandskor.

Danmissions Kvindekreds

Tirsdag den 11. december kl. 14.30 Adventsmøde hos Ellen Andersen, Hosekræmmervej 14, Thorning. Ved mødet taler Anne Marie Najbjerg, Vinderslev.

Onsdag den 6. februar kl. 14.30 Årsmøde hos Bente Nielsen, Papsøvej 3, Hvam.

Enhver er velkommen til kvindemøderne og deltage i det gode fællesskab om Danmissions arbejde.

Bakkegården



Og hvad skal vi så snakke om??? Sådan lyder det ikke på Bakkegården i Thorning. Plejehjemmet er bygget om ad flere gange, men der er ikke blevet meget plads til en dagligstue. Denne udfordring har personalet arbejdet med gennem de sidste år, og for nogle måneder siden blev køkkenelementerne samlet i den ene ende af rummet, hvilket betød mere plads omkring spisebordet, som har en central plads i rummet, men der blev pludselig også lidt plads til at skabe en hygge-krog/dagligstue.

Blandt personalet er der flere kreative personer, bl.a en fastansat aftenvagter Rita Mikkelsen og en afløser Janika Vijayam. De to tog udfordringen op med at skabe et vægmaleri – fuldstændig på frivillig basis. Et maleri hvor man går ind i naturen. Rita og Janika er nu i mål med deres kunstværk, og det har krævet rigtig mange timer af deres fritid, for der er kommet

mange ekstra detaljer til hen ad vejen.

En af beboerne ville gerne have en fasan, en anden et eger og en tredje synes, en af de andre aftenvagtters hund var så sød, at den også skulle males med.

De to kunstnere har malet de detaljer, beboerne ønskede, og man kan kigge på maleriet mange gange og hver gang finde noget nyt.

Beboerne har fulgt maleriet meget tæt, og maleriet har allerede skabt mange gode og spændende samtaler.

Det er et meget meget flot og unikt kunstværk, Rita og Janika har skabt, og alle på Bakkegården er dybt taknemmelige for det.

Beboerne på Bakkegården



Det sker på Bakkegården

December

19. Julebanko kl. 14

Januar

16. Banko kl. 14

23. Nytårstaffel kl. 11.30

Februar

20. Banko kl. 14

27. Generalforsamling i Brugerrådet kl. 14

Brugerrådet.

Hver tirsdag kl. 10.00-11.00 er der sang med musikledsagelse af organisten.

Den sidste tirsdag i måneden afløses sangen af gudstjeneste.

Gudstjenesten hver sidste tirsdag på Bakkegården er med både kaffe, sang og prædiken.

Alle er velkomne!

Thorning Pensionistforening

Onsdag den 12. december kl. 14.00 på Bakkegården er der julehygge med musik og sang af elever fra Levring efterskole under ledelse af Lene Henriksen, samt oplæsning ved Mølholm Stephansen. Der serveres gløgg og æbleskiver.

Bestyrelsen ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår.

Onsdag den 9. januar 2013 kl. 14.00 på Bakkegården indkaldes til generalforsamling. Efter generalforsamlingen er der bankospil med gode gevinster.

Nyt fra Kirken

Børnegudstjeneste

18. december kl. 10.00 i Thorning kirke afholdes børnegudstjeneste for dagpleje og børnehave.

Igen i år glæder vi os til at indbyde særligt sognets mindste indenfor i kirken til gudstjeneste. Vi mødes først udenfor kirken ved kirketårnet, hvor der vil blive ringet med kirkeklokken. Herefter går vi indenfor, mens vores organist vil spille for os. Sammen med vores kirkesanger og præst vil vi synge nogle af de kendte julesalmer, blandt andet ”Et barn er født i Bethlehem”.

Enhver, som har lyst til at se, hvordan gudstjeneste i børnehøjde foregår, er meget velkommen. Det være sig både små børn, dagplejebørn, børnehavebørn og andre, foruden forældre, bedsteforældre, ja, enhver, som har tid og lyst, er meget velkommen.

Gudstjenesten holdes af præst Jeppe Carlsen.

Alle er velkomne

Julegudstjeneste

Bakkegården d. 23. december
Julegudstjeneste på Bakkegården søndag d. 23. december kl. 14.30.

Vi genopfrisker salmerne og stemmer tankerne ind mod jul.

Kom og vær med til en stund med fællesskab og hygge.

Venligst præst Jeppe Koch Carlsen

Nytårssammenkomst

i både Thorning og Grathe kirke d. 1. januar.

I Thorning holdes der eftermiddagsgudstjeneste kl. 14.00

Efterfølgende vil Thorning menighedsråd være vært for et stykke kranskage og et lille glas i våbenhuset

I Grathe holdes der eftermiddagsgudstjeneste kl. 15.30, hvor Grathe menighedsråd vil være vært for et glas champagne og et stykke kranskage i våbenhuset, imedens vi ønsker hinanden godt nytår!

Nytårsmøde

i Thorning d 13. januar kl. 14.00

Vi begynder i Thorning kirke, hvor pastor Ejnar Stobbe vil forrette gudstjenesten. Herefter går vi i Thorning forsamlingshus, hvor Ejnar Stobbe vil holde sit foredrag med titlen: ”Præsten fortæller røverhistorier”



Omkring 1910-30 levede der en berømt tyveknægt Peter Reimer her på egnen, han boede vistnok i en hule i Kompedal. Der er mange sjove historier om hans evner til at narre politiet og andre folk. Ejnar Stobbe fortæller de nu næsten glemte Peter Reimer historier.

Entre inklusiv kaffe og brød kr. 50

Alle er velkomne

Studiekredsafstener

Velkommen til tre spændende sogneaftner i Thorning, Grathe og Vium.

"Hvad er kirken"

Vi vil se på tre af kirkens betydninger i menneskelivet, som hhv. et menneskeligt fællesskab, et guddommeligt mødested og en samfundsmæssig kulturbærer.



Pastoratets tre præster kommer med oplæg og giver mulighed for samtale og yderligere fordybelse.

Materiale fås ved henvendelse

Tidspunkterne er:

29/1 kl. 19.00 i Vium præstegårds konfirmandstue

26/2 kl. 19.00 i Thorning præstegårds konfirmandstue

12/3 kl. 19.00 i Grathe i klubhuset i Hauge

Vi glæder os til at se jer!

På vegne af de tre menighedsråd,
Tina Frank, Jeppe Carlsen, Frede Møller

Kyndelmissegudstjeneste

med Thorningkoret i Grathe kirke søndag d. 3. februar kl. 14.00

Denne eftermiddag vil vi holde gudstjeneste med lys i bænkerækkerne og nyde musik og sang.

Thorningkoret medvirker med forskellige indslag. Det er nu tredje år i træk vi holder kyndelmisse gudstjeneste i Grathe kirke. Det er hos os, her i pastoratet, blevet en tradition at holde denne gudstjeneste, som oprindeligt betyder lysmesse. Førhen mente man, at kyndelmisse er dagen, hvor det markeres, at halvdelen af vinteren nu er gået. Ved denne gudstjeneste blev et kommende års stearinlys vel-signet.

Vel mødt til en god eftermiddag. Alle er velkomne

Konfirmandgudstjeneste

24. februar kl. 10.30 i Vium kirke afholdes konfirmandgudstjeneste.

I forbindelse med at vi er blevet et tresognspastorat, og vi derved har fået kommende konfirmander også fra Vium, som nu deltager i konfirmandforberedelsen, vil vi som noget nyt prøve at afholde en konfirmandgudstjeneste.

Planen er, at konfirmanderne selv vil stå for salmevalg, ind og udgangsbønner, læsninger med mere. Efter gudstjenesten er Vium menighedsråd vært for en let bespisning i Vium præstegårds konfirmandstue.

Alle er velkomne

Gudstjenester

Dato	Thorning	Grathe
9. dec. 2.s i adv.	9.00 Jeppe Carlsen	10.30 Jeppe Carlsen
16. dec. 3. s. i adv.	10.30	
18.dec. Jul for dagpleje og børnehave	10.00 Jeppe Carlsen	
19. dec. Jul for skolen, sidste skoledag	9.00 og 10.00	
23. dec. 4..s.i adv.	9.00 Jeppe Carlsen	10.30 Jeppe Carlsen
24. dec. Juleaften	16.15	15.00
25. dec. Juledag	10.30	
26. dec. 2. juledag		10.30 Jeppe Carlsen
30. dec. Julesøndag	10.30	
1. jan. Nytårsdag	14.00 Nytårskur	15.30 Nytårskur
6. jan. H.3.k	9.00 Jeppe Carlsen	10.30 Jeppe Carlsen
13. jan. 1. s.e.H.3.k	14.00 Nytårsmøde m. Ejnar Stobbe	
20. jan. Sidste s.e.H.3.k	10.30	9.00
27. jan. Septuagesima	9.00 Jeppe Carlsen	10.30 Jeppe Carlsen
3.feb. Seksagesima		14.00 Kyndelmisse m Thorningkoret
10.feb. Fastelavn	10.30	
17. feb. 1. s. i fasten	10.30 Jeppe Carlsen	14.00 Jeppe Carlsen

Også i 2013

Individuel VægtVejledning i Thorning -



VægtVejledning er til dig, der

- Er fyldt 16 år og vejer for meget
- er motiveret til at arbejde med dine vaner, udfordringer og muligheder
- har forventninger om et vægttab på længere sigt og ikke en hurtig kur, der giver en kortvarig effekt

VægtVejledningen består af individuelle samtaler, som strækker sig over 1 år, og der er seks samtaler i løbet af de første 12 uger. Derefter er der opfølgninger hver måned enten via telefon eller et møde.

Samtalerne foregår om mandagen på Bakkegården i Thorning.

Du kan selv vælge hvilken af følgende VægtVejledere, du ønsker at få vejledning hos:

- Pernille Lundsgaard Bregnhøj, diætist
- Kirsten Lehrman, slankekonsulent, coach og lægesekretær hos lægerne i Thorning

Ring og hør nærmere eller aftal et tidspunkt med Malene Steiniche Kjær på 8970 1315 eller på mail msk@silkeborg.dk



Sundhedskursus i Vium-Hvam

Sundhedskurset er for dig

- **der har en livsstilssygdom eller**
- **der er overvægtig, ryger eller ikke motionerer**
- **der ønsker at ændre nogle af de vaner, som ikke er så gode for dig.**

Sundhedskurset løber over 17 mødegange i hele 2013, fordi vi ved, at det tager tid at ændre vaner.

På møderne vil der hver anden gang blive lavet mad og hver anden gang bevægelse. Mens man laver mad eller bevæger sig vil deltagerne snakke om sundhed, hverdagsvaner, mål for forandringer, og hvordan nye vaner omsættes i hverdagen.

Uanset hvad du ønsker at forandre i dine nuværende vaner, deltager du i det samme forløb som andre, da omdrejningspunktet er forandringer.

Eksempler på indhold til madlavning:

Lave kendte opskrifter sundere, de sundere valg i dårlige perioder, indkøb, de 8 kostråd, deltageres spisehistorier og livretter, smagssanser og konsistens, madens og måltidets betydning for dig.

Eksempler på indhold til bevægelse:

Øvelser, der sætter fokus på styrke, balance, modstand, og målsætning, som er vigtige elementer i forandringsprocesser. Derudover bliver der høj puls og smil på læben. Alle kan være med.

Kurset foregår i Sognegården og starter i januar. Nærmere datoer og tidspunkt oplyses ved at kontakte Malene S. Kjær.

Underviserne på kurset er:

Fysioterapeut Mette Kolze,

Diætist Pernille Lundsgaard bregnhøj og

Sundhedskonsulent Malene S. Kjær

Hvis du vil vide mere, så kontakt Malene S. Kjær, tlf. 89 70 13 15 eller på mail: msh@silkeborg.dk



Kom til Kaffe den 8. januar

Der er formiddagskaffe og rundstykker til dig, der...

- er mellem 18 og 60 år
- ikke er i arbejde eller har aften-arbejde
- har lyst til at mødes med andre i samme båd uden at skulle aktiveres
- måske har lyst til at lave noget med andre, der har dagtimerne til rådighed.

Det foregår den første tirsdag i hver måned fra kl. 9.30-11.00, hvor vi mødes på Blicheregnens museum.

Den 8. januar mødes vi i det nye år, og ellers mødes vi den 5. februar, den 5. marts, den 2. april osv. Det er dem, der dukker op, der bestemmer hvad vi skal bruge tiden på. Det kan være oplæg, gåture, kaffeslaberas eller andet, der giver mening.

Det er gratis at deltage og du dukker bare op den 8. januar kl. 9.30.

Vi glæder os til at se dig.



KFUM og KFUK



- Fre. 21/12 kl. 19.30 Juletræspsyntning i Missionshuset med efterfølgende risala mande og kaffe.
- Fre. 28/12 kl. 19.30 Julefest for alle i Missionshuset - sammen med IM.
- Fre. 4/1 eller lør. 5/1 Nytårsfest. Arrangører: Jeppe Nielsen og Jan Pedersen
- Fre. 18/1 kl. 19.30 Bibeltime hos Tove Sjørslev og Peter Jensen, Gl. Hærkrovej 10 og hos Grete og Jens Jørgen Pedersen, Bødkersmindevej 11
- Fre. 25/1 kl. 19.30 Filmaften hos Tove og Jens Aage Vinther, Kong Knuds Vej 26
- Tir. 5/2 kl. 19.30 Møde i Missionshuset. Tale v. cand. theol. Jeppe Koch Carlsen, Aarhus

Alle er velkomne

Programmer og yderligere oplysninger hos Tove Vinther - tlf. 8688 0716 vinther@post12.tele.dk



Nye hold starter torsdag den 10. januar 2013

Torsdag kl. 17.00

Power walk: 1,6 km ved vores nye Sundhedsspor, instruktør Ditte Grønbæk Korsgaard

Mandag og torsdag kl. 17.00

Løbeskolen (12 ugers program fra 0 til 3-5 km) tilbyder

Voksen-løbehold instruktør Benny Mogensen & Kirsten Lehrmann

Motionister og erfarne løbere

Mandag og torsdag kl. 17.30

Voksen-løbehold fra 5 km til halvmarathon instruktør Benny Mogensen og Kirsten Lehrmann

Team Thorning - Sundhedscentret er et kontingentfrit løbefællesskab.

Mød op ved Sundhedssporet ved p-pladsen hos Sundhedscentret, der er ingen tilmelding

Yderligere oplysninger kan fås ved Kirsten Lehrmann 8770 6444 i dagtimerne

Der vil være instruktører på om torsdagen og delvist om mandagen

Torsdag aftales evt. lørdagstræning

Sundhedsspor.dk

Sundhedssporet er et tilbud til dig, der ønsker at forbedre din generelle helbredstilstand ved at dyrke motion.

Et sundhedsspor er en rute i naturen på 1 - 2½ kilometer, hvor du kan teste din kondition. Det er helt enkelt og du kan gøre det, når det passer dig. Testen foregår ved, at du går eller løber ruten, så hurtigt som du kan, og tager tid på det. Og det er faktisk det! Bagefter kan du aflæse dit kondital på de tavler der står ved målstregen. Testen kan bruges af alle, der kan gå eller løbe et par kilometer; voksne såvel som børn fra 10 år. Og du behøver ikke være i god form, for at benytte dig af det. Faktisk er det meningen, at sundhedssporet skal hjælpe dig med, at komme i bedre form. De fleste mennesker vil opleve forbedringer, hvis de kommer igen og gentager testen - især hvis man motionerer mellem testene. Et højt kondital er en investering i et godt helbred. Undersøgelser viser, at bevægelse og aktivitet er sygdomsforebyggende og endda livsforlængende.

