

"Vi vil fred her til lands"

Sct. Hans, Sct. Hans blev igen i år en festlig sammenkomst i anlægget.

Af Viggo Kaspersen.

Der blev grillet og nydt diverse forfriskninger til.

Der blev møde med venner, naboer og andre til hyggelige snakke.

Bålmassen var stor, for der var samlet sammen i to år, da bålet blev forbudt sidste år.

Og heksen var på vanlig vis sat på toppen af bålet.



Simon bød velkommen til aftenen og gjorde samtidig opmærksom på udsigtsstedet på toppen af Lyngbakkerne, som vil blive indviet på passende vis i august.



Kl. 18.15 trådte Anja frem til mikrofonen, og hendes glimrende tale kan læses på side 2 og 3.



En ny avis med

- Vi vil fred her til lands
- Årets Sct. Hans tale
- Gymnastikafslutning på Solhøj
- Ugens små opgaver og historier
- God sommerferie

God læsning

Kl. 18.45 blev bålet tændt, og Midsommervisen blev endnu en gang levendegjort i anlægget. Ilden tog fat, røgen bredte sig, og det var vigtigt at beskytte sin øl eller vand mod gnister og små afbrændte stykker fra bålet. Der kom flere folk til undervejs.

Kære alle

Først vil jeg sige tak til borgerforeningen for at holde fast i traditionen, som gør, at vi alle kan komme og mødes i aften. – I gør et stort arbejde for fællesskabet i Andst.

Derudover tak for, at jeg må få ordet i aften – en blækspruttepris har flere følgevirkninger, end jeg lige havde gennemskuet.

Jeg har overvejet meget, hvad jeg skulle tale om i dag.

Ved google søgninger, så er der en vis overvægt af bårtaler omkring hekseforfølgelse – men det ved jeg ofte er nævnt i bårtaler her i Anlægget... så det opgav jeg

Så er der mange bårtaler om politiske tiltag, men det er nok bedst, det er en politiker, der fortæller om det

Så var der mange bårtaler bygget op omkring standup – overvejede kort at blive standup komiker, men jeg kan kun far-jokes, da jeg får en del inspiration derhjemme, så det vil jeg skåne jer for.

Da jeg står her pga. blæksprutteprisen, så endte det med at give sig selv, jeg skal selvfølgelig tale om frivilligt arbejde.

For mig er frivilligt arbejde noget naturligt, noget jeg er opvokset med

Min far var rodet ind i alt, da jeg var barn:

Fodboldtræner, lokalrådsmedlem, med i etablering af fjernvarme, og bestyrelsesformand i Rideklub.

Hos mine bedsteforældre var der altid en labyrint af fodboldtrøjer, der hang til tørre i gårdspladsen – min bedstemor vaskede alt tøj for den lokale fodboldklub – min bedstefar var også aktiv i idræts-

foreningen i Frifelt, en lille by i det sønderjyske, også selvom han en periode var forment adgang til stadion, da dommerne mente, han var rigeligt entusiastisk, når de lokale fodboldhelte spillede kamp.



Og hvorfor gør vi det – arbejder med frivilligt arbejde, vi gør det, fordi det giver SÅ meget mening, det kræver stor lokal involvering, når man bor i et lille samfund, og man ønsker, at det samfund udvikler sig.

Hvad giver frivilligt arbejde mig?

Det giver nye relationer. Det giver en vis grad af indflydelse. Man er en del af et fællesskab.

Er der ulemper?

Ja, selvfølgelig er der ulemper. De fleste føler sikkert, at de har nok at lave med arbejde og familieliv – og hos os kræver det selvfølgelig også, at vi må prioritere vores tid, også da Simon ligesom jeg selv, bruger en del tid på frivilligt arbejde.

Nogle gange kan det være svært at trække sig selv op af sofaen, når man skal til møde – men oftest sker det fantastiske, man kommer hjem med et kæmpe overskud og mindre trætte, end man tog afsted.

Man kommer selvfølgelig også i situationer, hvor det arbejde, man udfører, deler vandene – men jeg tænker, det er vigtigt, at alle husker: **alle i frivilligt regi gør deres bedste.**

Sidder man og mener, man kan gøre det bedre selv, så er jeg sikker på, der er plads i de fleste udvalg til nye medlemmer.

Fordelene ved frivilligt arbejde vejer bare meget tungere end ulemperne.

På relations siden har jeg lært en masse inspirerende mennesker at kende.

Jeg har mulighed for at komme med mine input – og jeg har mulighed for at gøre en forskel, faktisk mest for mig selv, men forhåbentligt også for andre.

På den måde får jeg en vis grad af indflydelse.

Nogle projekter er ikke så synlige, andre som købmanden mere synlige

Men det vigtigste er fællesskaberne, både når man fejrer et resultat – eller når man bagefter kan se, at det kunne have været håndteret anderledes.... Så er det rart at være en del af en gruppe, da man har brug for nogle at sparre med efterfølgende.



For et års tid siden var jeg til foredrag med Bente Klarlund. Til dem af jer, der ikke kender hende, så er hun bl.a. dansk sundhedsforsker og overlæge på Rigshospitalet.

Og så er hun en meget bestemt dame

Foredraget omhandlede bl.a., hvordan man lever længere og med færre skavanker.

Livsforlængelse, yngre med årene – kan det lade sig gøre?

Nu er det her jo Bentes ord, og ikke fordi jeg selv har været i gang med at forske.

Rent praktisk kan det selvfølgelig ikke lade sig gøre at stoppe aldring, i hvert fald ikke endnu – men hun siger man kan påvirke hastigheden af aldring.

Her nævnte hun bl.a. nogle af de kedelige ting, vi hører om igen og igen:

Søvn

Velvære

Motion

Sund kost, spis kål hver dag....

Ingen rygning.

Dem kender vi jo – og til fleres glæde, kan jeg fortælle, at hun også gav tilladelse til dagligt at drikke alkohol.

Ikke at det har noget med frivilligt arbejde at gøre, i hvert fald ikke i de bestyrelser eller udvalg jeg har siddet i, men jeg synes lige, I skal have det som bonusinfo.

Du skal ikke drikke for at være sund, men formår du at holde dig til alkohol i små mængder, som drikkes sammen med et måltid og fordeles jævnt over ugedagene, så har man statistisk nedsat risiko for at udvikle hjerte-karsygdomme, type 2 diabetes og demens – dermed vil du leve længere.... så hermed forsknings-

mæssig livsforlængende tilladelse til, at drikke et glas rødvin til maden hver dag. Det gælder ikke at samle 2-3 ugers forbrug til lørdag aften.... som i går, hvor mange var i forsamlingshuset. Det er ikke livsforlængende, og det tænker jeg måske også, I kan mærke på jeres kroppe i dag.



Tilbage til dagens emne
Til sidst talte hun om frivilligt arbejde

Hvad gør det så for ens helbred og levetid at udføre frivilligt arbejde?

Bente udtalte at når man ser på folk, der udfører frivilligt arbejde, så lever de længere med bedre livskvalitet, end dem der ikke gør. Årsagen siger hun skyldes belønningscenteret, alle har brug for at gøre noget for andre, det giver dopaminbelønning... altså en lykkelig fornemmelse, hvor man føler man kan klare alt.

Desuden så gør det kick, man får, at man ikke har så stort behov for at kaste sig ud i at drikke alkohol, spise sukker osv.

Pt. forskes der i, hvad frivilligt arbejde gør imod depression, nedtrykthed og lignende.

Så der er ingen grund til at holde dig tilbage – udnyt det fantastiske foreningsliv og fællesskab, der er i Andst, til at gøre dig selv sundere på flere måder.

For mig har de sidste ca. 15 år i Andst bragt mig omkring en del bestyrelses- eller foreningsarbejde, bl.a.:

Børnehaven på Solhøj, Skolebestyrelsen i Børnecenteret, forældre hjælper på gymnastikhold – ikke fordi jeg er atletisk, hjælper for Ove med volleytræning – uden at vide noget om volley, bestyrelsen på Store Andst Efterskole – uden at have en pædagogisk baggrund, Lokalrådet og købmandsarbejde over et par omgange.

I alt det frivillige arbejde, er jeg kommet klogere ud på den anden side, og med relationer til fantastiske mennesker.

Man skal ikke vide ret meget for at komme i gang, det lærer man hen ad vejen – ellers havde de i hvert fald ikke kunnet bruge mig ret mange steder.

Så jeg vil anbefale alle her, som ikke allerede arbejder i frivilligt regi, at overveje, hvor I kan gøre en forskel, måske mest for jer selv – det vil bl.a. give jer masser af energi og overskud.

Nu er vi ved at være der, hvor bålet skal tændes, og hvor man overvejer om Midsommervisen skal synges med den oprindelige melodi – eller om det er Shu-bi-duas version.

Tusind tak for ordet til borgerforeningen, jeg håber, jeg har fået en enkelt af jer overtalt til at tage springet ind i frivilligt arbejde, og så ønsker jeg jer alle en skøn aften og en fantastisk sommer.

Afslutning af gymnastik før sommerferie på Solhøj

Af Else Dalsgaard Petersen.

Mandag d. 25. juni.

Efter en times gymnastik fik vi
Amerikanske Pandekager.

Karina havde lavet
dejen og vi bagte



pandeka-
ger i stor
stil



Det var lækkert, og
snakken gik lystigt omkring borde-
ne, for nu var der sommerferie .

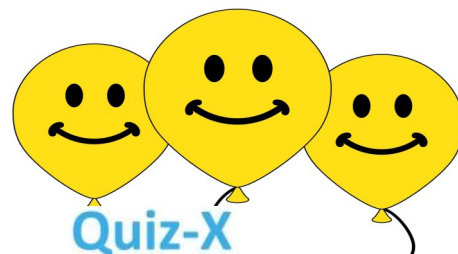


Vi ønskede hinanden rigtig go'
sommer og på gensyn mandag d.
5.august.

God ferie til alle



Næstsidste side



1. I hvilken republik hedder hovedstaden Antananarivo?
2. Hvad hed den franske entertainer, der sang "Thank Heaven for Little Girls"?
3. I hvilket land er Valetta hovedstad?
4. Hvilket navn havde Regner Lodbrogs anden kone, Aslaug, også?
5. Faderen hed Auguste og var maler, sønnen hed Jean og var filminstruktør. Hvad er efternavnet?
6. Hvad er efternavnet på forfatteren til "Busters verden"?

★	1	FOR-NAVN	BORTE	ANB.	ØBOEN	DRIK	LØFTE	ORGANISATION	BEROR	LEVER	JAGET	ØST-RIG	GODS	GER-NING	FLOD	RETTE
2								→								
FUGL				BISSE SKROG				AGITERE 3				DIGTER-VÆRK PJAT				
OLIE-TYPE							FOR-NAVN DYR			KANT GL. MÅL			TALORD AF			
BINDE-ORD			4	FLOD				GUDINDE MUSIK-STYKKE					TITEL-FORK. GUD			
BE-HANDLE						SANGER GENERT				ØJNER GLIDER					TOPE IDET	
KAMMER-TONEN		FOR-NAVN PINE					FISK SANGER					FYR SØDE				IN-STRUK-TØR
FLÆNGE					STAMME NORSK KURV				VALUTA SAGN-KONGE					KLUB OFTE		
ORKER				FRISKE FRED				VIA 2000		HVIL 50					EN ROMAN	
SPILLE						NÆVNER REX							HASTE URAN			
5							ABER DABEI				6					

Hørt i skolen

Hvad vil det sige, Peter, at "fædrenes synder nedarves på børnene"?

Det vil sige, at det er mig, der skal sidde efter for de fejl, min far laver i mine regnestykker.

Hvorfor har du ikke redt dit hår, Niels? Jeg har ingen kam.

Kunne du ikke have lånt din fars?

Han har intet hår.

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

ORD OM LIVSKUNST.

Det menneske, der kun lærer lidt, ældes på oksers vis; hans krop vokser, men hans forstand ikke.

Buddhistisk tankesprog.

Bedre at tænde et lys om end aldrig så lidet end at forbande mørket.

Konfutse.

HUSK: man ler af den kvikke, men man agter den gode.

Anna Maria Lenngren

Hold øjnene på dine idealer og fødderne på jorden.

Jean Jaurés.

Andst Avisen

ønsker alle en
god sommerferie



**Hæsum Tagdækning**
2855 4013
2094 5446

Priserne er små & de gode råd "KOSTER GRATIS"

v/Karin & Thomas Klejstrup-Hæsum, Glibstrupvej 8, 6600 Vejen
Alle former for tagarbejde udføres • Kontakt os for et uforpligtende tilbud



Andstkalenderen Uge 27

Gymnastikken holder sommerferie til 5. august. Se side 4.

3/7 - 2024 kl. 14.00

Krolf på Solhøj

7/7 - 2024 kl. 10.30

Gudstjeneste - 6. s. e. Trinitatis

andst.info



ANDST-TEKNIK

Gejsingvej 52 · 6600 Vejen · CVR 38961829
Tlf. +45 2264 4832 · mail: office@andstteknik.dk

- Certificeret kran service
- Alt i hydraulik
- Pumpe service
- Drejning- og fræsning
- Maskinreparation
- Smede arbejde

HUSK!

**Næste deadline er
tir. 6/8 kl. 19.00**



AUI har også noget for dig!

Se de aktuelle tilbud på: www.aui.dk



Fodbold

Finn 26999274



Badminton

Susanne 23110324



Håndbold

Michael 51944728

Gymnastik, Jump, Fitness

Elly 28947195

Outdoor - Walk, Fitness sommer

Susanne 23110324 og Elly 28947195



Event Andst/EANP

Frank 40342825, Susanne 23110324 og Gitte 30298582

Bestyrelsen: formand@au.dk, naestformand@au.dk, kasserer@au.dk

• GRAFISK DESIGN • TRYKSAGER • SKILTE/BILDEKO
INDBYDELSE • SANGE • BORDKORT • PLAKATER M.M.

"INTET ER FOR STORT ELLER FOR SMÅT"

Sus Design
DIN GRAFISKE PARTNER

Tlf. 5050 7483
sv@sus-design.dk
www.sus-design.dk

EL ≈ Kjeld
AUT. EL-INST. EHMSEN

Gamstvej 44 · 6600 Vejen
Tlf. 4045 5095

Bech's Auto ApS

Baunevej 38 · 6580 Vamdrup
Telefon 7558 3346

CLAUS RASMUSSEN
Mobil 4062 4728

www.bechs-auto.dk

mail: bil@bechs-auto.dk

Køb og salg af brugte biler
Rep. af alle bilmærker
også el- og hybridbiler