



# VORBASSE AVIS

Foråret 2024

# VORBASSE AVIS

## Indhold

Indhold	S. 2
Sådan er avisen blevet til	S. 3
Besøg hos Henrik i "Super Brugsen"	S. 4
Sulten efter is	S. 9
Besøg hos Jette i "Prikken"	S. 10
En anderledes skoledag – pandekager over bål	S. 15
Besøg hos Lea i "Røde Kors Genbrug"	S. 16
Besøg hos Charlotte og Mikael i "Fodklinikken"	S. 20
En anderledes skoledag – skole-OL i atletik	S. 25
Besøg hos Caya og Caroline i "Hair and Beauty"	S. 26
Besøg hos Anders i "Sparekassen Kronjylland"	S. 30
Brugte skateboards pimpes op	S. 35
Besøg hos yogainstruktør, Rita, i Fritidscentret	S. 36
Besøg af Inger Donslund fra "vorbasse.dk"	S. 41
Udsmykning	S. 45
Besøg hos Tanyarat i "Landsbybageren"	S. 46
Besøg hos Ritas handicappede datter, Caroline	S. 49
Besøg hos Bent Højvang og hans veteranbiler	S. 52
Abduls jordbærmarmelade	S. 56
Glæden ved at gi ´	S. 58
Opskrift 1: <i>Alliancemarmelade</i>	S. 64
Opskrift 2: <i>Fødselsdagsboller</i>	S. 66
Opskrift 3: <i>Grovboller – en grundopskrift</i>	S. 68
En dejlig overraskelse	S. 70
Tegninger i avisen	S. 71
God sommer	S. 72

# VORBASSE AVIS

## Sådan er avisen blevet til

I foråret 2024 har en gruppe af elever i 5. klasse på Vorbasse Skole arbejdet med at lave en avis: "Vorbasse Avis"

Avisen beskriver dels små projekter og oplevelser på skolen, og dels har eleverne været på besøg hos virksomheder og andre, hvor de har lavet interviews med forskellige mennesker i lokalområdet. Eleverne har udarbejdet spørgsmål før hvert besøg.

Efter besøget har eleverne skrevet tekst til de billeder, der er taget, og læreren har transskriberet interviewet.

Interviewene er foretaget hen over flere måneder, så noget af det, der omtales som fremtidig kan allerede være hændt. Det samme gælder skoleprojekterne.

## Præsentation af redaktionen

### **Emilie:**

Jeg hedder Emilie Bøgelund Petersen. Jeg går i 5 klasse på Vorbasse skole. Jeg synes, at det har været spændende at arbejde med avisen. Det har især været sjovt at lave interviews.

### **Silke:**

Jeg hedder Silke Struckmann Holdt. Jeg går i 5. klasse på Vorbasse Skole. Det har været fint at arbejde med avisen.

### **Abdul:**

Jeg hedder Abdul Ramic. Jeg har også været med til at lave avisen. Vi har haft mange gode oplevelser – og det bedste var, da vi fik is.

### **Rita:**

Jeg hedder Rita B. Christiansen og har været lærer på Vorbasse Skole i rigtig mange år, indtil jeg gik på pension for 2½ år siden. Pensionen har ikke forhindret mig i at vende tilbage til skolen ad et par omgange. Siden midt i januar har jeg haft en del holddelingstimer i 5. a. Det er der, (med elevers, kollegers og byens hjælp) kommet denne avis ud af.

## Tak til jer, der tog imod os!

Det har været en rigtig god oplevelse at komme rundt i byen og møde spændende mennesker i lokalsamfundet.

Hvis tiden havde tilladt det, kunne vi godt have tænkt os at nå rundt til endnu flere.



# VORBASSE AVIS

## Brugsen



*Emilie, Silke og Abdul fra 5.a på Vorbasse Skole er på besøg hos Henrik, som er uddeler i Vorbasse Brugs.*



*I dette rum kommer varerne ind. Mange varer kommer på paller.*



*De bliver vist rundt i Brugsen. Her kigger de ind til Dorte i et af Brugsens kølerum.*



*Brugsen har forskellige lagerrum. I dette rum, hvor Laila er i gang, er der køligt indtil klokken 12.*



*Der er også en postafdeling i Brugsen. Der kommer pakker fra Bring, Dao, GLS og Postnord.*



*Her kører Dorte med mælk, juice og yoghurt.*



# VORBASSE AVIS



Abdul, Emilie og Silke er i fryserummet med is og kager og mange andre frosne ting



Hvem tror I der vandt? Det gjorde Abdul, som var hurtigst til at finde varens plads.



Her forklarer brugsuddeleren om varerne i Brugsen. De har virkelig mange varer.



Emilie fik en flot 2. plads. Det var en rigtig sjov opgave som Henrik gav os.



Så er der kamp i Brugsen om, hvem der kan finde varens plads hurtigst.



Her har Silke fundet kaffefløden. Det er Coops eget brand.

# VORBASSE AVIS

## Interview med brugsuddeleren Henrik, SuperBrugsen Vorbasse

### Hvad fik dig til at arbejde her?

Jeg startede for 25 år siden i butik. Jeg har været i meget, meget små butikker, og jeg har været i utroligt store butikker. Jeg har fundet ud af, at der hvor jeg befinder mig bedst, det er, når jeg kender alle og kan komme tæt på mine kunder. Her i Vorbasse er der et nærvær, og man hjælper hinanden meget, og så har Brugsen her en størrelse, hvor jeg føler mig godt tilpas.

### Hvor længe har du arbejdet her, og hvad lavede du før?

Til den 1. april har jeg været her i 2 år. Inden da var jeg i SuperBrugsen i Tørring i 7 år.

### Hvilke steder har du arbejdet før?

- Jeg startede som servicemedarbejder i SuperBrugsen i Brørup som ung dreng.
- Jeg kom i lære i SuperBrugsen på Strandby Plads i Esbjerg og var der i to år.
- Derefter kom jeg til SuperBrugsen i Sædding Centret, hvor jeg var grønt-mand.
- Et år derefter var jeg souschef i SuperBrugsen i Holsted.
- Tre år i Kvickly Ribe som food-chef.
- To år i SuperBrugsen i Billund som souschef.
- To år som uddeler i SuperBrugsen i Rødding.
- Syv år som souschef i SuperBrugsen i Tørring
- - og nu næsten to år her i Vorbasse.

### Hvor mange arbejdssteder er der i Brugsen?

Der er en del forskellige arbejdssteder: Kassen, slagteren, delikatessen, frugt & grønt, tørvarer, non-food, kontor

### Hvad skal man kunne for at få arbejde her?

Der er forskellige krav til, hvad man må. Det har mest med alder at gøre faktisk. Jeg tager folk ind, når de er omkring 15 år, for jeg synes, det er rart, at man har en vis alder i forhold til modenhed, når man skal møde andre mennesker i butikken, og når man skal forstå vigtigheden af at løse folks behov. Den opgave forstår man bedre, når man bliver 15 år. Men man må kun arbejde 2 timer om dagen, når man går i folkeskole og man er 15. Det er undervisningsministeriet, der har bestemt det. Når du bliver 16 og har afsluttet 9. klasse, så må du arbejde længere. Det er typisk de lidt ældre, I møder, oppe omkring vores kasseområde, for de kan arbejde fra klokken 16 og til lukketid. De yngste medarbejdere fylder f.eks. varer ind i butikken.

# VORBASSE AVIS

## Hvad er de tre bedste ting ved at arbejde her?

1. Kontakten til mennesker – at trives i og lykkes med at imødekomme deres behov.
2. Det med at være købmand. Jeg elsker købmandskabet. Købe og sælge til fair priser.
3. Jeg elsker at udvikle mennesker og støtte mit personale i at indfri de mål, de har sat for sig selv.

## Er der noget, du kunne tænke dig at forandre?

Rigtig godt spørgsmål. Der er mange ting, jeg godt kunne tænke mig at gøre noget ved, men ting skal følges ad. Det vil sige, vores økonomi skal passe til de investeringer, vi laver.

Hvad, jeg har lyst til, er vigtigt, men det er lige så vigtigt, hvad byen har lyst til. I den her forretning er det nemlig en bestyrelse, der træffer de store beslutninger. Min opgave er at bidrage ud fra mit kendskab til at drive butik.

## Er der andet, du vil fortælle os?

Jeg vil gerne fortælle jer om noget, vi kalder ”Private Label” – altså vores egne varer. ”Coop” det er vores Brand, og vi har også lavet vores egne varer. Det er varer, vi kan stå særligt inde for, og vi stiller krav til kvalitet og produktionsforhold, men sælger til priser, hvor alle kan være med. Med Coop kan man få rigtig mange varer, og man kan forvente høj kvalitet samtidig med, at man matcher discountvaren. Det er et kæmpeboost i organisationen, at man går den her vej. Jeg synes også selv, det er vildt, men man har ikke fået fortalt historien særlig godt.

Jeg tror, den vigtigste lektie, jeg kan give med, er, at man skal finde lysten, når man vælger job. Lad være med at vælge det, I tror, andre gerne vil have, at I vælger, hvis lysten ikke er der. Det er så vigtigt at have hjertet med. Synes I, det er sjovt at stå op hver eneste dag og gå på arbejde, så får I et fantastisk liv. **Så følg jeres egen vej!**





# VORBASSE AVIS



Vidste du at dannebrog gemmer sig i cola-logoet?

Da vi var i Brugsen ved Henrik, viste Henrik os en cola og fortalte lidt om den. Det var meget spændende, og lige pludselig kom Silke med den indskydelse, at der var et Danmarks flag på colaen. Silke brugte rigtig lang tid på at få os andre til at kunne se, at der var et Danmarks flag på colaen.



# VORBASSE AVIS

## Sulten efter is



Hvis man får lyst til en is i Vorbasse, er der to muligheder.

Man kan købe is i Brugsen, og man kan ikke mindst købe is på campingpladsen.

Vi fik smagsprøver på Vorbasse Camping. Isen dér kan absolut anbefales!





# VORBASSE AVIS

## Prikken



*Abdul og Emilie er taget på besøg hos Jette i Prikken.  
Her kan man købe tøj til næsten hele familien, men mest til piger.*



*Man kan også købe sko i butikken.*



*I butikken er der en afdeling med smart tøj i store størrelser.*



*Det er også muligt at finde tøj i mindre størrelser, og i Prikken tilbyder de mange forskellige tøjmærker.*



*Der er også brug for lagerplads, når man har en tøjbutik. Der er mange varer på lager. Blandt andet noget til den kommende sæson.*



*I butikken får Jette hjælp af sin mor og af Annette.*



# VORBASSE AVIS



Jette tilbyder også køb af Landbrugslotteri og Varelotteri. Når det er tid til at forny lotterinumrene, sætter Jette skilte udenfor butikken.



Abdul og Emilie fik en opgave i butikken. De skulle klæde to giner på.



Jette havde fundet noget af det nye forårstøj frem, som ginerne skulle have på.



Det var en rigtig sjov opgave, og det blev to rigtigt fine giner.



Efter at de to "voksne" giner havde fået tøj på, fik Emilie og Abdul lov til selv at finde tøj til hver sin gine.



Det var svært at finde det helt rigtige tøj, for der var mange muligheder. Til sidst valgte Abdul og Emilie det tøj, som ginerne har på her.

# VORBASSE AVIS

## Interview med Prikkens ejer, Jette

### **Hvad fik dig til at arbejde her?**

Jeg har altid som barn godt kunnet lide sådan noget butikks halløjsa. Jeg lavede f.eks. en lille butik med slik og andre ting sammen med en veninde.

Da jeg var tolv år - næsten tretten, købte min far og mor så den her butik, og det, har jeg bare syntes, var vildt spændende.

Til at starte med, da mor og far havde købt det her, så inde på kontoret der havde vi en to personers sofa. Og da solgte vi rigtig mange kondisko til børn dengang – og da var velcro ikke opfundet. De sko skulle snøres – for de var ikke snørede, når de kom hjem, og så kunne jeg stå der og snøre sko. Det gjorde Jan og jeg – men Jan blev lidt hurtigere træt af det. Jan det er min bror. Det er dem, der har haft campingpladsen.

Så jeg er nok flasket lidt op med butik og har været inde og hjælpe lidt altid.

### **Hvor længe har du arbejdet her?**

Jeg kom på lønningslisten i 1993. Da havde min mor haft butikken i 10 år, men jeg har hjulpet uden at få løn inden.

### **Har du arbejdet andre steder?**

Ja, det har jeg. For det første havde jeg fritidsjob i en døgnkiosk i Billund. Jeg kom i lære i en tøjbutik i Vejen – Sloth og Aaskov fra 1987 til -89. Der var to års læretid dengang. Derefter fik jeg arbejde på en syfabrik, Brandtex, i Hejnsvig. Her tjente jeg penge, så jeg kunne komme til Israel i Kibbutz. Efter Israel fik jeg arbejde på Brandtex igen.

Det var OK, selv om det var fabriksarbejde, og de var så søde, at jeg kunne få en fridag, hvis der var brug for mig herhjemme – og så blev jeg ansat her i 93.

Selv om jeg har syet på Brandtex, så er jeg ikke god til at sy. Der lavede man kun det samme. Det jeg lavede mest, var at lægge skjorter op. Men det var godt nok at prøve.

### **Hvem kan købe tøj her?**

Det kan alle faktisk. Vi siger, man kan købe tøj her, fra man bliver født, til man dør – og det kan man reelt set også, men der er nogle aldersgrupper, som er sværere at have med at gøre. De tretten til trediveårige har vi sværere ved. Vi har unge kunder, men det er ikke dem, vi lever af.

### **Hvad skal man kunne for at få arbejde her?**

Man skal kunne se om tøjet klæder folk.

Man skal være ærlig. Vi siger vores mening. Vi vil ikke have, at nogen der står i prøverummet og f.eks. prøver en bluse eller noget, og så siger vi til dem at *"den ser du rigtig godt ud i"*, og så ser folk måske forfærdelig ud i den. Det er den dårligste reklame

# VORBASSE AVIS

vi kan få. Vi sælger noget den ene gang, men så kommer kunden måske heller ikke igen. Vi siger vores mening, og jeg kan også sige at *"den vil jeg være ked af, at du køber"*. Vi kan selvfølgelig ikke altid bestemme det, men vi kan vejlede folk. Så skal man være venlig og imødekommende.

## **Hvis vi spurgte, om vi kunne få arbejde her, hvad ville du så svare.**

Så ville jeg sige, at jeg ikke mangler nogen lige nu. For nogle år siden havde vi et par store skoleelever, som mærkede varer, men det er der ikke behov for lige nu.

Vi har haft nogle stykker i arbejdsprøvning.

I er nok også lidt for unge til at få arbejde.

## **Hvad er de tre bedste ting ved at arbejde her?**

**Jeg elsker mit arbejde.** Der er rigtig mange timer i det – ikke kun 37 timer om ugen.

Det er nødvendigt at brænde for det, for der er rigtig mange timers arbejde. Vi har åbent i butikken i 45½ time om ugen + det løse.

**Jeg er glad for at være selvstændig og selv kunne planlægge.**

**Det er en arbejdsplads med medbestemmelse.** Når der kommer sælgere, er det flertallet, der bestemmer.

80 % af vores varer køber vi ind ½ år før. Moden kan skifte en del på et halvt år, og det kan vores holdning sådan set også.

Hvis vi får en bluse hjem i 3 farver, så har vi typisk set én af farverne på en bluse og to på papir. Der kan papir godt være noget taknemmelig hvad farver angår, og den reelle farve viser sig måske ikke at være helt så pæn.

Måske skal vi købe alle 3 farver, selv om der måske er én af farverne, vi ikke så godt kan lide.

## **Er der noget, du kunne tænke dig at forandre?**

Der er lidt jeg går og pusler med, men det er ikke noget konkret, så det vil vise sig hen ad vejen.

## **Er der andet, du vil fortælle os?**

Når man har en butik som vores uden egentlige strøgkunder, er man nødt til at gøre noget selv for at få kunder. Derfor har vi ret mange arrangementer i løbet af et år:

- 2 gange om året nemlig forår og efterår inviterer vi til vores eget modeshow, hvor der ud over modeshowet bydes på vin/cider/vand og hjemmelavede småhapsere.
- Vi holder modeshow for pensionistforeninger med vin, kaffe og kage



# VORBASSE AVIS

- Vi får besøg af golfdamer og har også lavet modeshow på Gyttegård
- Vi holder hyggeaften for nogle damer fra Egtved. Der er ikke modeshow, men hygge og salg en aften i butikken.
- Vi har rigtig mange plejehjem vi er ude og besøge, og der har vi faktisk fået nogle nye, og det er rigtig godt. Vi har aftaler eller er i kontakt med Hejnsvig Plejehjem, Åparken i Holsted, Lundtofte i Brørup, Helle Plejecenter, Agerbæk Plejehjem og Gjebjerg Ældrecenter. På plejehjemmene skal der helst være nogle pårørende til at hjælpe, og det er folk også gode til.

Nogle gange kommer der efterfølgende en minibus fra et af de plejehjem, vi har besøgt, for så viser det sig, at der lige var nogle flere, der skulle have lidt.

- Der kommer også en flok damer fra Gesten. De kommer om eftermiddagen og får kaffe, inden de handler. Hvis de kommer mange, bliver de delt i to hold. Så får det ene hold kaffe i mors stue, mens det andet hold handler, og så bytter de bagefter.
- Vi kommer også på aktivitetscenteret, Lindegården, i Billund. Der kommer vi to gange om året. En gang om året – i november – kommer de her i butikken. Så får de kaffe og rundstykker inde i mors stue. Og det kan folk rigtig godt lide sådan at komme ind i privaten.

Så har vi bygget til af flere omgange. Der var en periode, hvor far og mor byggede til sådan ca. hvert 5. år.

- Der er bygget lagerrum.
- Butikken er udvidet bagest i lokalet.
- Børneafdelingen er bygget til.
- Gangen er udvidet.





# VORBASSE AVIS

## En anderledes skoledag

Pandekager over bål



Den 6. maj var 5.a på besøg hos Rita.  
Der blev bagt pandekager over bål, leget i haven og hygget i shelteren.  
Igen en dejlig dag!



# VORBASSE AVIS

## Røde Kors



Rita har taget tøj med til Røde Kors, og Emilie er i gang med at putte Ritas tøj i Røde Kors containeren



Nu er der kommet "nyt" tøj til Røde Kors butikken, og Abdul og Emillie er i gang med at læsse tøj ind i butikken



Så er vi på vej ind i butikken



Emilie er godt i gang med at læsse tøj ind i butikken.



Nu får vi vist tøj på lageret. Det er rigtigt spændende.



Så er alt tøj inde på lageret. Der var mange sække med tøj, så det var lidt hårdt, men også sjovt.



# VORBASSE AVIS



*Nu står vi udenfor, hvor de lægger de ting, de ikke får solgt. Her er også meget tøj, og det sendes videre.*



*Nu står Lea og fortæller om kassen, og hvad man skal gøre for at åbne den, og hvad man skal trykke på.*



*Nu kigger vi på alle de smukke sko, de har. Der er mange.*



*Nu er Abdul ved at lære at åbne kassen. Det var svært!*



*Nu er Lea ved at vise konfirmationskjoler. De er smukke.*



*Nu køber Rita to armbånd til sin datter. Så lærer man jo også det!*

# VORBASSE AVIS

## Interview med Lea Hansen, formand for Røde Kors i Billund-Vorbasse

Hvad fik dig til at arbejde her?

- Jeg har altid, siden jeg fik børn, ønsket at hjælpe, og det gør man gennem Røde Kors, og jeg har været medlem af Røde Kors siden 1981. Og da jeg så stoppede med at arbejde, tænkte jeg, at et af de steder, jeg kunne hjælpe, det var ved Nørkjerne, for hende, der havde Nørkjerne – dem der syr og strikker til børn i fattige lande – hun måske havde brug for hjælp. Så hjalp jeg der. Da butikken her - den er meget gammel – kom op at køre, blev jeg spurgt om jeg ikke kunne hjælpe her, og det ville jeg godt, men jeg ville kun hver 14. dag. Og det har jeg gjort nu i – jeg mener, det er 7 år.

Hvilke steder har du arbejdet før?

- Jeg har arbejdet på skolen. Jeg er skolelærer ligesom Rita og har arbejdet på den samme skole. Vi flyttede hertil i 1998, men før det arbejdede jeg i 20 år på en skole i Grenå.

Hvordan oplever du ulønnet og lønnet arbejde?

- Hvis jeg nu kan hjælpe til, at nogen børn rundt i verden får det bedre, fordi de penge, vi får i overskud i butikken, når vi nu ikke selv skal have løn, de går til hjælpearbejde rundt omkring - også i Danmark. Det giver mig noget, at jeg føler, at jeg gør noget for at hjælpe andre mennesker. Det er lige meget, om det er gamle mennesker eller børn, der har brug for hjælp. Det har vi levet efter i min familie, og jeg kan se, at mine egne børn har lært af det, for det er et princip, vi har kørt efter siden, de var helt små. Og derfor så synes jeg, at det gør en hel masse. Et år blev jeg årets frivillige. Det var midt under Corona, så der kunne ikke holdes fest for mig, men jeg fik et gavekort.

Hvad støtter I?

- Sidste år gav vi 75000 kr., der var tjent ind her i butikken. Vi giver til nogle projekter herhjemme, vi giver til nogle projekter rundt omkring. Derudover så har vi støttet nogle, der havde brug for hjælp til at kunne gå til spejder. I eftermiddag kommer der en flygtning, som bor i Billund, og hun kommer og skal noget tøj til sine to børn, og vi har lovet, at det får hun billigt. Ud over det, så kan det også være, at Røde Kors afdelingen hjælper økonomisk, så hun kan få noget mad til sine to børn. Vi plejer at have en seddel hængende i butikken, så butikkens personale kan komme med forslag til, hvad man gerne vil støtte. Vi har to faste projekter over en 10-årig periode. Vi støtter også noget. der hedder sundhedsklinikker. Der findes sundhedsklinikker i København, Århus og Kolding. Sundhedsklinikker kan man komme ind på fra gaden uden at være registreret. Det er frivillig sundhedspersonale, der arbejder der, og dem har vi også støttet de sidste par

# VORBASSE AVIS

år.

I Røde Kors tænker man ikke politisk eller religiøst, man hjælper når mennesker har behov for hjælp. I den muslimske afdeling hedder det Røde Halvmåne, så de undgår at have et kors i deres symbol.

Hvor mange arbejdssteder er der i Røde kors?

- I vores afdeling har vi forskellige ting.
  - **Besøgsvenner.** Jeg er for eksempel besøgsven hos en dame, og lige nu hjælper jeg med at handle for hende, og derefter får vi en snak. Besøgsvennen og den, der besøges, aftaler selv, hvad der skal ske.
  - Der er også noget, der hedder voksenalder – men dem har vi ikke nogen af i vores afdeling.
  - **Tryghedsopkald,** hvor der bliver ringet rundt til nogle personer på en liste hver dag for at se, om de har det godt. Hvis der ikke bliver svaret, reagerer man ved at få fat på nogen, der kan hjælpe.
  - Og så er der **Nørklernerne**, som strikker og hækler og syr til hjælpearbejde.
  - Vi har også noget, vi kalder ”**spis sammen**” en gang om måneden omme i Sognehuset. Der laver jeg mad til dem. De får to retter mad og en kop kaffe, og det giver de 60 kr. for. De kan købe en sodavand og et glas vin.

Hvad skal man kunne for at få arbejde her?

- Man skal kunne tallene og være 18 år. Man skal være imødekommende og acceptere at folk roder lidt rundt i sagerne. Vi spørger gerne ”Er der noget jeg kan hjælpe med?”, når nogen kommer ind i butikken. Tit vil de gerne gå og kigge selv. Så siger vi ”Det er I velkomne til, og I skal bare sige til, hvis I har brug for hjælp!”.  
Det sker, at en fra personalet har et barnebarn, der er med til at hjælpe lidt i butikken.

Hvad er de tre bedste ting ved at arbejde her?

1. Søde arbejdskammerater
2. Jeg har en konkret opgave. Jeg tager imod ugens tøj, som kommer i poser og sække og jeg tager gammelt tøj ud fra butikken og hænger nyt tøj ind. Det kører med farvekoder, så vi har styr på, hvor længe tøjet hænger.
3. Jeg får selv billigt tøj, men jeg får ingen rabat.

Er der noget du kunne tænke dig at forandre?

- Ja, men det er nok ikke så nemt. Vi ville gerne have mere plads.

Er der andet, du vil fortælle os?

- Ja, det vil jeg gerne. Jeg vil fortælle, at en stor del af min tid går med at tænke på Røde Kors, så det har også gjort, at foreningen synes, jeg skal være formand i Vorbasse-Billund afdelingen.



# VORBASSE AVIS

## Vorbasse Fodklinik



*I dag besøger vi Fodklinikken i Vorbasse, som ejes af Charlotte og Mikael.*



*Her viser Charlotte, hvordan hun sidder ved fødderne og arbejder med fodpleje og massage af underben.*



*De viser os deres sted, hvor de ordner fødder.*



*Mikael er klar til at betjene en kunde og derfor har han handsker på.*



*Stolen, som Emilie sidder i, kan hæves, og ryglænet kan lægges ned.*



*Man kan også få neglelak på tæerne i deres klinik.*



# VORBASSE AVIS



Nu viser Charlotte en model af en sund fod.



Her er der et billede af nogle fine blomster, som Charlotte selv har lavet af rørperler.



Nu ser vi en model af en plattfod.



Se den smukke sten som Abdul har lavet



Nu se vi en model af en hulfod.



Denne smukke sten er lavet af Emilie

# VORBASSE AVIS

## Interview med Charlotte, medejer af Vorbasse Fodklinik

### **Hvad er det for en klinik I har?**

Det er en fodklinik, hvor vi hovedsageligt sørger for at behandle folk, der kommer med fødder, som har det dårligt på en eller måde. Enten er det med nedgroede negle, vorter, ligtorne eller store revner og hård hud, som gør ondt, når folk de skal gå, og så kommer de for at få det klaret, så de kan gå uden at skulle have ondt.

Det er den største del af vores kunder, der kommer her fast, fordi de har problemer. Og så kommer her nogen, som bare har lyst til at få ordnet deres fødder måske en tre gange om året eller sådan noget, fordi de synes, det er dejligt og gerne vil have noget wellness – fordi man skal være god ved sig selv.

Og så har vi en lille smule wellness, hvor folk ikke behøver at få ordnet fødder, men gerne vil have en massage eller have en god creme på eller få vejledning til, hvad man kan gøre for at passe på sine fødder. Det kommer der også nogen ind og spørger om.

Og så sælger vi en del produkter og aflastninger til tæerne og til fødderne – indlæg til sko og sådan noget, og så har vi noget ekstra ved siden af - nogen der sælger noget honning herinde, og så har vi en der strikker nogen ting, som folk også gerne vil kigge lidt på og købe, og så har jeg selv noget kreativt.

Så sælger vi også noget her for de danske sygehusklovne. Dem, der kommer, hvor børn de ligger på sygehuset og er rigtig syge. De gør et rigtig stort stykke arbejde. Der har vi en dame, som også kommer og får ordnet fødder her, og som sidder hjemme og laver nogle rigtig flotte kort, som så bliver solgt til fødselsdage og konfirmationer og forskellig andet, og så går de penge, der bliver solgt for her, til hospitalsklovnene. Så på den måde bidrager vi også lidt med det.

Men hovedsageligt er det jo en fodklinik, hvor folk kommer og får ordnet fødder.

### **Hvad fik dig til at arbejde her?**

Jeg har altid i mit arbejdsliv arbejdet med eller for mennesker. Jeg kan godt lide at hjælpe mennesker. Og det er lige meget, hvad det er for noget - bare det er at hjælpe og gøre andre godt. Det med at føle at man gør noget godt for andre, det har jeg altid godt kunnet lide, og så har jeg arbejdet på sygehuse og i psykiatrien og på plejehjem førhen. Men så blev jeg en lille smule ked af vilkårene, for jeg syntes, der blev skåret ned med, hvad man måtte og ikke måtte og hvor lang tid, man måtte bruge på at hjælpe de mennesker, der hvor man nu var. Det blev jeg en lille smule ked af, og så kunne jeg egentlig godt tænke mig at prøve kræfter med noget, hvor jeg selv fik lov til at bestemme, hvad jeg ville lave, og hvor længe jeg ville bruge på det. Så det var faktisk det, der satte det i gang. Og så fordi jeg var ude i hjemmeplejen - ude ved de gamle mennesker - og kørte ud til dem – ud til dem selv – og der var rigtig mange af dem, der havde dårlige fødder, men ikke rigtig kunne komme ind og få det ordnet. Og så tænkte jeg: ”Der er faktisk rigtig mange, der sidder med dårlige fødder. Det må jeg gøre noget ved!” og så startede jeg med uddannelsen, for det kræver en



# VORBASSE AVIS

uddannelse at komme til at ordne fødder.

## **Hvor længe har du arbejdet her?**

Jeg er uddannet social- og sundhedsassistent, og så har jeg taget noget ekstra psykiatri og noget ekstra sygepleje ved siden af. Det er min baggrund, og det jeg nu laver med fødder, det er en forlængelse faktisk, fordi når man arbejder med fødder, så skal man igennem hele kroppen. Man skal læse alt om anatomi, fysiologi, sygdomslære og medicin - altså hele kroppen, ligesom hvis man læser til sygeplejerske, men så havde jeg en fordel, fordi jeg kendte til meget af det i forvejen. Men det skal man alt sammen igennem for at blive "Lægeeksamineret Klinisk Fodplejer" som uddannelsen hedder, den vi har her.

Hvis man er effektiv og god, så tager uddannelsen et år til halvandet. Lene, som er kommet i mesterlære her, ved os, har fordel af at få en masse erfaring og gode fif her og får lov at øve sig rigtig, rigtig meget, og så læser hun online og skal igennem prøver og eksaminer på nettet. Der står en skole bag, hvor man skal bestå forskellige prøver, og så er hun her i klinikken ved siden af, så på den måde kan man gøre det hurtigere. Hun er startet i januar, og om godt et halvt år skulle hun gerne være færdig. Lige nu læser hun bare rigtig meget og er til eksamen og eksamen og eksamen, og så er hun her i klinikken om torsdagen, hvor hun har nogle elevbehandlinger, og så sidder jeg lidt ved siden af og hjælper hende og støtter hende.

Jeg har været i gang som lægeeksamineret fodplejer i 17 år.

## **Hvor mange arbejdssteder er der i klinikken?**

Der er to behandlingsrum med en foldevæg imellem, som kan rulles for, hvis der er to behandlinger i gang samtidig, men ellers er væggen rullet fra, så det føles lidt større og mere behageligt for kunderne at være der. Så har vi entreen, hvor vi ekspederer og møder folk. Så det er ikke ret stort.

## **Hvad skal man kunne for at få arbejde her?**

Vi skal vide noget om mange sygdomme, og det er fordi, at mange sygdomme kan ses på ens farve på huden og på negle, der kan man se, hvis der er nogle sygdomme. For eksempel hvis man har noget med hjertet, så kan ens underben og negle blive lidt blå lilla, hvis hjertet ikke kan pumpe blodet godt nok ud, så kan det ses. Og hvis vi oplever, at det ser voldsomt ud, eller vi kan se en forværring, så kan vi sige, at vi synes, det vil være en god ide at søge læge og få et lægetjek igen. Det er vi uddannet til at kunne se og vejlede kunderne i. Eller hvis de har diabetes, kan det gå ud over ens føling i benene, og så kan man ikke mærke, om man træder på en sten eller en lille ting, og så kan det faktisk give nogle sår, og de heler ikke sådan nogle sår, og det er ret farligt, og så man skal have ordnet fødder regelmæssigt.

Derfor skal vi vide noget om hele kroppen.

# VORBASSE AVIS

## Hvad er de tre bedste ting ved at arbejde her?

1. Det bedste er, når folk er færdige med at få en fod-behandling, og de kommer ud og viser deres glæde over, at det ikke gør ondt mere. Det er simpelthen så lækkert at få lov til at give folk sådan en behagelig fornemmelse. Det er den største glæde.
2. Glæden ved at have sit eget lille sted – sit eget firma, hvor folk er glade for at komme, og det går godt.
3. Samarbejdet med Mikael, som også er min mand og vores elev Lene. Det er også dejligt, at det fungerer og kører godt. Det er det, jeg vil fremhæve.

## Er der noget, du kunne tænke dig at forandre?

Nej, egentlig ikke rigtig. Jeg synes, det kører godt, og det er en lille god butik. Man kan altid blive bedre til det, man laver, men hvis det bare fortsætter som nu, så er det fint.

## Er der andet du vil fortælle os?

Jeg arbejder ikke så meget i klinikken mere, fordi jeg har fået nogle sygdomme. Jeg kan ikke rigtig holde til det mere, men så i stedet for, når jeg ikke rigtig kan det, så vil jeg gerne lave noget andet for at supplere med nogen ting, så jeg arbejder med forskellige kreative ting. F.eks. maler jeg på sten og laver billeder af drivtømmer, slebet strandglas og andet. Så det er det, jeg går og sysler lidt med i min fritid for at tænke på noget andet end at være ked af, at jeg ikke længere kan arbejde så meget. Og så er det igen det der med, at jeg godt kan lide at gøre noget for andre, og det kan jo være at nogen kan have glæde af de ting, jeg laver – f.eks. en dekoreret sten.





# VORBASSE AVIS

## En anderledes skoledag

Skole-OL i atletik



Den 29. april var 5.a til Skole-OL-atletik i Grindsted.

De havde en dejlig dag og dystede i disciplinerne speedlængde, turbokast, medicinboldkast, 20x60m hæk stafet og speedbounce.



# VORBASSE AVIS

## Hair and Beauty



*Nu er vi taget på besøg ved Hair and Beauty frisøren, og eleven Caya har sat os på en lille opgave*



*Caya viser Silke, hvordan man bruger et bølgejern*



*Vi er sat til at style hår på tre øvelshoveder*



*De tre øvelshoveder har fået krøllet hår med et krøllejern, glattejern og bølgejern*



*Abdul er godt i gang med at krølle håret med krøllejern*



*Her kan man se håret bagfra*



# VORBASSE AVIS



Caya stå ved siden af en fotolampe, som giver gode billeder til deres instagramprofil.



Silke viser hvordan det foregår



Det er her ved disken man betaler, og bookinger ligger på computeren



Silke ligger på den briks, hvor man får lavet vipper



Nu prøver Silke at behandle Abduls negle med olie



Der findes mange forskellige hårfarver at vælge imellem, når man skal have farvet hår.



Emilie ligger i stolen ved den vask, hvor man får skyllet farve ud eller får vasket hår.



Nu prøver Silke og Abdul at sidde i de stole, man venter på, når man skal klippes.

# VORBASSE AVIS

## Interview med Caya (elev) og Karoline (ejer)

### Hvad fik dig til at arbejde her?

Caya: Jeg har haft en drøm om at være frisør, siden jeg var 4 år, tror jeg, og så fandt jeg Caroline og kom herud og arbejdede, og så startede jeg med at gå på skole og tog mit grundforløb, og så kom jeg i lære.

Karoline: Caya hun er elev her, så hun er i gang med uddannelsen. Hun er lidt over to år inde i uddannelsen, og uddannelsen tager fire år. Så hun er halvvejs.

### Hvor længe har du arbejdet her?

Caya: Jeg har været elev her siden juli 2022.

Karoline: Og jeg startede selv i lære her i august 2018, og så blev jeg uddannet i november 21, så købte jeg salonen i marts 22, og så har jeg haft salonen siden og har været her lige siden, jeg startede som frisør.

### Hvilke steder har du arbejdet før?

Caya: Det her det er den eneste frisørsalon, jeg har arbejdet i, og ellers så har jeg arbejdet i Rema1000.

Karoline: Det er så også den eneste frisørsalon, jeg har været i og har taget uddannelsen, og ellers har jeg arbejdet i ABC i Billund som ung.

### Hvor mange arbejdssteder er der i frisørsalon?

Caya: Der er vaskene, hvor vi vasker kundernes hår og vasker farver ud. Og kundepladserne, hvor vi klipper og farver, og så har vi vores computer, hvor vi sætter kunderne ind i vores bookingsystem, og så ude bagved har vi et bord, hvor vi blander farver til kunderne.

Karoline: Michelle, min assistent, hun laver også negle, og inde i rummet der laver jeg også eyelash-extensions, altså sætter vipper på, så der er sådan lidt forskellige steder.

### Hvad skal man kunne for at arbejde her?

Karoline: Man skal enten være i gang med den 4-årige frisøruddannelse – der findes nemlig en frisøruddannelse, man kan betale sig fra – men det skal være den 4-årige. Det er den, der også bliver kaldt den rigtige frisøruddannelse, og ellers så skal man være uddannet under den 4-årige frisøruddannelse og arbejde som assistent.

### Hvad er de tre bedste ting ved at arbejde her?

Caya: Jeg synes de tre bedste ting ved at arbejde her er

- at man er meget selvstændig



# VORBASSE AVIS

- at vi arbejder rigtig godt sammen, så jeg tager glad på arbejde hver dag
- og man bliver udfordret med nogle nye ting, så man ikke bare går rundt og keder sig hele tiden

Karoline:

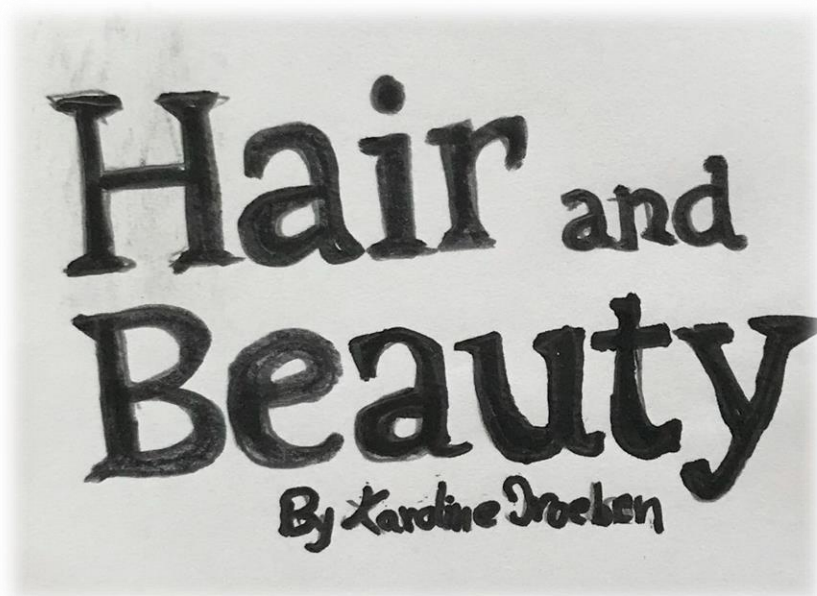
- Jeg er rigtig glad for mine kunder. Jeg synes, vi har nogle rigtig dejlige kunder.
- Jeg synes, der er en rigtig god stemning her, og jeg har nogle rigtig gode ansatte.
- Og så elsker jeg at kunne være kreativ med farver og sådan noget. Jeg er sådan en rigtig farvenørd – det elsker jeg.

## Er der noget her du, vil forandre?

Karoline: Det tror jeg ikke sådan lige umiddelbart. Jeg har for ikke så lang tid siden fået nye produkter ind. Det er en ret stor forandring for mig, når jeg har arbejdet med de samme produkter hele min læretid, men ellers er der ikke umiddelbart noget, jeg gerne vil forandre ved salonen.

## Hvis man skal på frisørskole herfra, hvor går man så?

Karoline: Caya gik faktisk i Herning dengang på grundforløbet, men så flyttede jeg hende til Kolding, fordi jeg har selv taget uddannelsen i Kolding, så jeg kendte jo lærerne og stedet og sådan noget, og derfor synes jeg, det var rarest. Det er faktisk sådan, at den mester man får, når man kommer i lære, kan bestemme, hvilken skole man skal gå på, men der er skoler i Esbjerg, Herning og Kolding. Det er dem, der ligger tættest på af frisørskoler, men her hos mig er det i Kolding, man går.



# VORBASSE AVIS

## Sparekassen Kronjylland



*I dag er vi taget på besøg hos Anders i Sparekassen Kronjylland. Efter et interview får vi en rundvisning.*



*Abdul og Silke og Emilie er på vej gennem det fælles kontorrum og ind for at se mere af sparekassen.*



*Anders forklarer, hvad der er bag den ene dør i ankomsthallen.*



*I sparekassen er der stadig mange spor efter den tid, hvor der var mange kontanter i Sparekassen. Her er døren ind til det rum, der engang fungerede som et stort pengeskab.*



*Man kan leje en pengeboks i sparekassen. Det store skab har altid stået i Vorbasse – det lille kommer fra Hejnsvig.*



*Anders viser os, at der er ståltrådgitter inde i vinduesglasset i et andet rum – som fungerede som et ekstra sikkert mødelokale*



# VORBASSE AVIS



*Inde i sikkerhedsrummet er der et kighul, som man kunne bruge, da man havde kontanter i sparekassen, for at sikre sig, der ikke var nogle "banditter" ude foran døren.*



*I sparekassen er der også en lang kontorgang. For enden af den, er der et lagerrum.*



*Så kom vi ind på lageret. Der var de sejeste reoler, som man kunne rulle frem og tilbage.*



*Anders var så sød at give os en ting hver. Abdul fik en paraply, Silke fik et spil kort og Emilie fik en drikkedunk.*



*Ude foran sparekassen er der en hæveautomat. Det er det eneste sted, der er sedler i forbindelse med sparekassen.*



*På hjemvejen regnede det, så Abdul havde god gavn af sin nye paraply.*

# VORBASSE AVIS

## Interview med Anders, kundefrådgiver i Sparekassen Kronjylland

### **Hvad fik dig til at arbejde her?**

Jamen for efterhånden en del år siden så er jeg udlært her, så dengang jeg skulle lære at være i et pengeinstitut, i en sparekasse, så startede jeg her. Så er man det der hedder elev. Det var man i hvert fald dengang, hvor man de første par år skal lære at være her, og når man så er udlært, så kan man enten blive, eller man kan finde en anden arbejdsplads, hvis man har lyst til det. Og i mange år har jeg været et andet sted, men nu er jeg så kommet tilbage, fordi de manglede en medarbejder. Så årsagen til at jeg er her er, at de manglede en medarbejder, og så er det et sted, jeg godt kan lide at være, og jeg kender dem, der er her, fordi jeg er udlært her i sin tid. Der er kun én ny kollega her, som ikke var her, da jeg var her tidligere.

### **Hvor længe har du arbejdet her**

I denne her omgang har jeg været her i halvandet år ca., så jeg har ikke været her så længe denne her gang, og før den tid var jeg i et andet pengeinstitut.

### **Hvilket sted har du arbejdet før?**

Før jeg igen fik arbejde her, arbejdede jeg i en bank, der hedder Vestjysk Bank, som ligger inde i Vejle – nede på havnen, og der har jeg været en del år. I Vestjysk Bank har jeg været i sammenlagt ti år, og før de ti år da var jeg så i denne her bank i omkring syv år, tror jeg. Jeg har ikke været så mange steder. Jeg har reelt set kun været to steder, men i forskellige byer i forskellige afdelinger eller filialer, som det også hedder.

### **Hvor mange arbejdssteder er der i sparekassen?**

Der er omkring 50 afdelinger eller filialer i Sparekassen Kronjylland. Vi har afdelinger i hele Danmark – Jylland, Fyn og Sjælland – vi har dog ikke på Bornholm. Så vi har rigtig mange afdelinger rundt omkring i hele Danmark. Hovedkontoret – der hvor cheferne, de øverste sidder, der har vi hovedkontor i Randers, som ligger nordpå, og så er vi én af de mange filialer her i Vorbasse. Før 2015 da hed det Vorbasse-Hejnsvig Sparekasse, og det har det heddet i rigtig mange år tilbage i tiden, men i 2015 da blev det en del af det, der hedder Sparekassen Kronjylland.

Her i bygningen er vi 9 personer, og vi sidder kun i den her bygning. Den store bygning, der ligger herovre bagved, den står, som man tydeligt kan se, tom. Den er der ikke nogen i, og det er den gamle administrationsbygning tilbage i tiden, da det var hovedkontoret for Vorbasse-Hejnsvig Sparekasse. Så her i huset har vi en række kontorer, og så har vi vores arbejdspladser med skriveborde i det store rum. Hvis der kommer en kunde ind, der gerne vil holde et møde, så sidder vi i de her kontorlokaler. Så sidder vi ikke ude ved skrivebordet. Det kan jo godt være, kunden gerne vil snakke



# VORBASSE AVIS

med sin rådgiver om noget, som alle de andre ikke lige skal høre.

## **Hvad skal man kunne for at arbejde her?**

Man skal være rigtig dygtig til tal – matematik, for det er det vi arbejder med hele tiden her – ud over at vi snakker med mennesker. Så man skal være rigtig dygtig til matematik, økonomi, tal. Man skal være rigtig dygtig til at lægge tal sammen og trække fra. Det er det, der fylder rigtig meget.

Så har vi nogle forskellige områder vi arbejder med. Det der fylder rigtig meget i forhold til kunderne, det er hvad en sparekasse hjælper med. Vi hjælper for eksempel, hvis nogen vil købe et hus, et sommerhus eller en bil, og man ikke lige har pengene til at købe den her bolig eller bil, så kan man spørge i sin sparekasse, om det er noget, de vil hjælpe med at låne til, så man kan betale pengene tilbage stille og roligt, efterhånden som man tjener nogle penge. Man tjener for eksempel penge, hvis man har et arbejde. Så det er sådan noget, vi hjælper med.

Der kan også være nogen, som har rigtig mange penge stående, og så kunne de godt tænke sig at få hjælp til at få de penge til at blive til flere penge. Så kan man investere pengene i forskellige ting, og det kan vi også hjælpe med.

Det er sådan noget, man skal kunne hjælpe med, når man arbejder i en sparekasse.

## **Hvad er de 3 bedste ting ved at arbejde her?**

1. Man møder mange forskellige mennesker i sin hverdag og snakker med mange forskellige kunder - og kolleger ikke mindst.
2. Der er ikke to dage, der er ens. Der er hele tiden forskellige typer af opgaver. Prøv at forestille jer, at I skulle sidde og lave den samme matematikopgave flere dage i streg. Det bliver man lidt træt af. Så det er altid vigtigt, at man på en arbejdsplads hele tiden har mange forskellige slags opgaver, for så synes man, det er spændende at gå på arbejde.
3. Det er en arbejdsplads, hvor der er en stor frihed, og det vil sige, at man som medarbejder selv kan være med til at styre sin arbejdsdag og bestemme, hvornår man vil lave forskellige opgaver og aftale med sine chefer og sine kunder, hvornår tingene skal være lavet, så der er en stor frihedsgrad som det hedder.

## **Er der noget, du kunne tænke dig at forandre?**

Tingene forandrer sig så meget selv hen ad vejen. I gamle dage – eller for år tilbage da var et pengeinstitut en hel anden virksomhed, end den er i dag. Da kunne man komme herind, hvis man havde nogle penge, man skulle sætte i banken, eller hvis man skulle hæve nogle penge eller betale en regning eller andre praktiske ting, der havde med penge at gøre. Mange af de ting de er helt afskaffet i dag, fordi man kan selv klare det på sin mobiltelefon eller sin computer. Tingene flytter sig hele tiden. Udviklingen eller teknologien gør, at der er meget, der forandrer sig. Så her og nu er der ikke noget, jeg

# VORBASSE AVIS

tænker, jeg vil gøre anderledes eller ændre på. Tingene ændrer sig selv hen ad vejen.

## **Er der kontanter i sparekassen?**

Der er kun mønter. Alt med sedler foregår i automaten ude foran. Man kan hæve sedler, og man kan også indsætte sedler. For mange år siden kunne man komme herind og gøre det, men det kan man ikke længere. Det klarer man selv ude i maskinen.

Inde i sparekassen står der en maskine, hvor man kan få talt sine mønter op. Så får man en seddel på det, og den seddel kan vi hjælpe med og sørge for at beløbet kommer ind på ens konto. Hvis der så er penge nok, kan man gå ud i automaten og hæve pengene som sedler der, hvis man vil. Hæveautomaten bliver styret af et firma, som kommer en gang om ugen og fylder automaten op.

I dag ved "røvere" godt, at der ikke er kontanter i pengeinstitutterne. Sidste år var der slet ingen røverier i pengeinstitutter i Danmark, for røverne ved godt, at hvis de går ind i en bank eller en sparekasse, så er der ingenting at komme efter. Så det der sker i dag, hvis der er nogen, der bliver røvet, så foregår det ved svindel – elektronisk, så der er nogen, der bliver snydt på internettet.





# VORBASSE AVIS

## Brugte skateboards pimpes op



Et lille hold drenge har i foråret arbejdet med at pimpe brugte skateboards op.

Arbejdet er endnu ikke helt færdigt, men forløbet har været rigtig fint indtil videre.



# VORBASSE AVIS

## Yoga



*I yoga er vejtrækning en vigtig ting. Her er vi klar til at trække vejret dybt.*



*Vi trak vejret dybt, mens vi strakte armene højt op i luften.*



*Bagefter pustede vi ud, mens vi sænkede armene ned igen. Det skulle være langsomt. Vi gjorde det flere gange.*



*Bagefter lavede vi maveøvelser, og det var hårdt. Vi skulle lave det 10 gange.*



*Så fik vi en ny udfordring. Vi skulle lave "planken". Abdul klarede det i et helt minut.*



*Emilie syntes, det var hårdt, men yoga-Rita syntes, at alle var gode.*



# VORBASSE AVIS



Her laver vi "krigeren". Det ser sejt ud!



Så skulle vi op med armene og derefter ned og give os selv en krammer.



Rita viste, hvordan vi skulle stå.



Næste del af øvelsen var op med armene og ud med armene.



Til sidst lavede vi en øvelse, som Rita kaldte "omfavne verden". Øvelsen startede som på billedet.



Øvelsen sluttede med at strække armene op for at favne verden og derefter ned til start igen.

# VORBASSE AVIS

## Interview med Rita, som er yogainstruktør i Vorbasse Fritidscenter

### **Vil du fortælle, hvad yoga er?**

Det kan I tro jeg vil. Yoga det er en meget, meget gammel tradition for nogle munke langt tilbage i tiden – flere tusinde år. Der var nogle munke, der fandt på at lave nogle øvelser, fordi så kunne de holde sig smidige, de kunne holde sig i god form. Så er det også sådan noget med at gå i zen. Ved I, hvad zen er? Altså at man går fuldstændig ned i energi og ind i sig selv og finder ro. Det gik de meget op i, munkene, for de skulle jo meditere. Og så lavede de en række øvelser, og så har det siden bredt sig ud til resten af verden, vil jeg næsten sige.

Det, som jeg underviser i, det er noget, der hedder hatha-yoga. ”Ha” det betyder sol, og ”tha” det betyder måne, så det er igen sådan lidt de der modsætninger. Sol og måne, som i yin og yang og sort og hvidt. Det er sådan nogle modsætninger.

### **Hvad kan man få ud af at lave yoga?**

Altså man kan få rigtig meget ud af at dyrke yoga. For det første så giver det en enorm smidighed til kroppen, og så giver det en masse styrke til kroppen. Det giver god balance til kroppen. Så er det med til – vi går meget op i vejrtrækning – og vejrtrækning det er med til at ilte hele vores system, ilte vores blod og ilte vores hjerne, så vi får frisk ilt til hjernen. Og så er det med til at give ro i sindet. Yoga er rigtig godt for mange ting. Det styrker vores holdning, når vi går, og når vi løber, og når vi cykler.

### **Hvad fik dig til at arbejde med det?**

Jeg erfarede, at sådan noget som yoga, det var rigtig godt for mig. Jeg prøvede det i en anden forening, og jeg syntes, det var rigtig godt for min krop. Der var ingen yogainstruktører i Vorbasse, og der manglede instruktører over det hele. Så spurgte jeg vores gymnastikforening her i Vorbasse, om de ville være med til at betale den uddannelse til mig. Og det var egentlig sådan, jeg kom i gang, for selvfølgelig skulle vi have yoga her i Vorbasse, så det var den måde, jeg fik uddannelsen på og kom i gang, og det har jeg bestemt ikke fortrudt.

### **Hvad lavede du, inden du blev yogainstruktør?**

Jeg har selvfølgelig haft et almindeligt arbejde ved siden af. Sådan noget som at være yogainstruktør her i Vorbasse, det er sådan noget, man gør frivilligt, så det er jo ikke et egentligt arbejde, men det er et stykke frivilligt arbejde, man gør, ligesom der er fodboldtrænere og håndboldtrænere og alt sådan noget. Men i sådan en lille by som Vorbasse, da er det på frivillig basis, men typisk i byerne da bliver man betalt for det. Før har jeg arbejdet med løb i Vorbasse. Det gjorde jeg i rigtig mange år. Og på et



# VORBASSE AVIS

tidspunkt var vi over 100, der løb i Vorbasse, og det var jeg med til at starte op. Der var forskellige ruter vi løb – 3, 5 og 10 km.

Så har jeg været spinninginstruktør. Det er, hvor man cykler og giver den gas. Man får pulsen op og kører med fed musik. Det har jeg også været i mindst fem år.

## **Hvor længe har du arbejdet med det?**

Jeg har arbejdet med det i otte år, og det startede som jeg sagde før med, at jeg spurgte gymnastikforeningen, om de ville være med til at betale sådan en uddannelse for mig. Det var dengang, jeg cyklede mountainbike, og det havde jeg gjort i mange år, og så startede jeg med at øve mig på det mountainbike-hold, jeg gik på. Vi var 30 piger på det hold. Så det var på den måde, jeg kom i gang.

## **Hvad skal man kunne for at blive yogainstruktør?**

Man skal ikke kunne noget specielt. Det, der er det vigtigste, det er bare, at man har lyst til at formidle det. Man skal hverken være ekstra smidig – jeg er i hvert fald ikke særlig smidig og jeg er heller ikke særlig god til at holde balancen og stå på ét ben og sådan noget. Det er jeg ikke særlig god til, men at formidle det vil jeg sige – det er det vigtigste – og så at have lyst til det.

## **Hvad er de tre bedste ting ved at arbejde med det?**

Det har jeg tænkt, at det var et meget godt spørgsmål, for hvorfor er det, at jeg gør det. Det er mig en gåde nogle gange, så jeg synes, det er et rigtig godt spørgsmål. Det jeg kan sige til det – det er: ”Hvad er det at være frivillig?” – og ”Hvad er det, der gør, at man gider være frivillig?”

Som svar på jeres spørgsmål:

1. Jeg giver forhåbentlig mine deltagere en god oplevelse. Og hvorfor skulle jeg så gøre det? – havde jeg nær sagt.

*(A: Fordi du har et godt hjerte!)*

Det var sødt sagt, men det må jo være noget med, at man får noget igen. Ved at jeg giver noget til andres krop og sjæl, så får jeg også en tilkendegivelse af, at det er rigtig dejligt og gør folk godt: Hvad siger du Rita (lærer)?

*(R: Vi er næsten færdige med et projekt på holddeling i 5. klasse, som vi har kaldt ”Glæden ved at gi´”. Det, som vi så fandt ud af, det var, at der, når man giver noget til andre, kan udløses glædeshormoner i ens egen hjerne.*

Lykkehormoner, endorfiner!

*(R: Ja, så det er egentlig det samme, du sidder og siger. At give andre noget, det giver også dig noget, og det er også det, vi har oplevet med vores lille*

# VORBASSE AVIS

projekt.)

2. Man får smil og søde ord med på vejen
3. Det giver mig også social kontakt, for det er vigtigt for sådan en som mig, der går hjemme til hverdag, at jeg kommer ud og møder andre, så giver det også mig lidt social kontakt. Det er vigtigt, at man ikke murer sig inde derhjemme. Det er vigtigt, at man kommer ud og får snakket med nogle mennesker – og det er det også for jer. Så det er vigtigt at komme ud, så hvis I har en træls dag og ikke gider i skole, så skal I tænke at *”det kunne være, det kunne give mig lidt at komme ud og snakke med nogen”*.

## **Er der noget, du kunne tænke dig at forandre?**

Ja, der er da så meget, jeg kunne tænke mig at forandre, men jeg kan jo nok ikke forandre krig og fred og fordele det ret, men hvis jeg sådan skal tænke på min egen situation, så er det, at jeg ikke begyndte på yoga for 40 år siden, for tænk, så kunne jeg jo gå i spagat i dag! Så ville jeg være så smidig, så jeg kan godt fortryde, at jeg ikke begyndte på yoga for mange år siden, for yoga er rigtig, rigtig godt for kroppen og for sindet.

## **Er der andet du vil fortælle os?**

Ja, altså generelt så synes jeg, at I er nogle seje unge mennesker, at I tør vove at stille op her og komme med sådan en masse gode spørgsmål. Så I er nogle seje unge mennesker.

Og så er det vigtigt med motion. Det er det for alle, og så er det egentlig lige meget, hvad man laver for noget motion – om det er at løbe, eller det er at gå. Bare man kommer ud i den friske luft og får kroppen brugt.

Vi får det meget bedre af at få kroppen brugt og få pulsen lidt op indimellem!

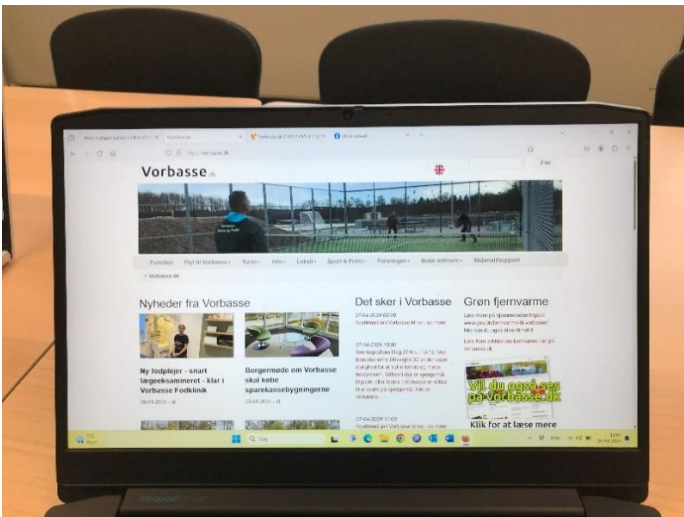


# VORBASSE AVIS

## Vorbasse.dk

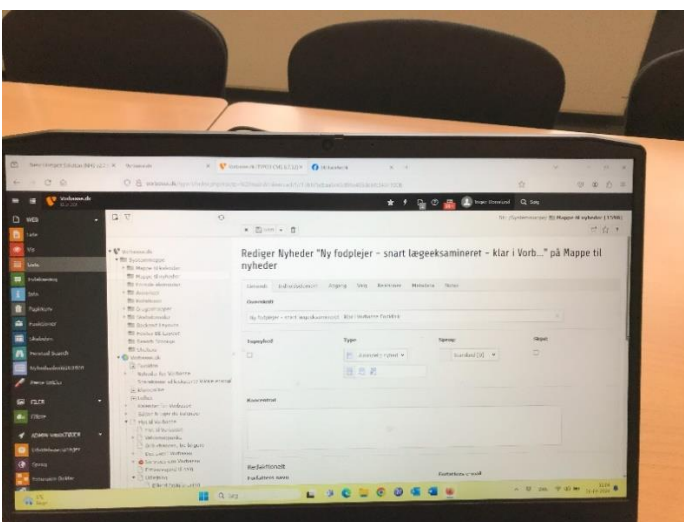


En dag fik vi besøg af Inger Donslund, som er redaktør på vorbasse.dk.



Hun viste os hvordan hjemmesiden ser ud på forsiden – eller Front Page, som det også hedder.

Den kan alle få adgang til.



Hun viste os også, det de kalder Back End.

Det er herfra, hun og en anden redaktør lægger opslag på hjemmesiden.

Det er kun de to, der gør det.

# VORBASSE AVIS

## Interview med Inger Donslund, redaktør på vorbasse.dk

### **Hvad er vorbasse.dk?**

Vorbasse.dk er en hjemmeside, der ligger på nettet, og ejeren af den her hjemmeside det er vores lokalråd i Vorbasse. Hjemmesiden dækker hele Vorbasse by. Den har nogle nyheder, og så har den en kalender. Der er lidt reklame, for at vi kan få lidt penge ind, og nederst er der en hel masse links til andre oplysninger. Man kan komme videre til fritidscentret eller man kan se, hvad der går i biografen, hvis det var det, man var interesseret i, og ligesådan er der flere aviser, man kan linke til.

### **Vil du fortælle, hvad dit arbejde på vorbasse.dk går ud på??**

Det er mest nyhederne jeg beskæftiger mig med – og kalenderen. Her til formiddag har jeg været nede i vores fodklinik og interviewe én, der hedder Lene. Hun er i gang med en uddannelse til – det hedder ”lægeeksamineret, klinisk fodplejer”, og hende har jeg været nede og snakke med, og så tager jeg selvfølgelig nogle billeder af hende, og går hjem og ser hvilke billeder, der er bedst. Så snakker jeg med hende og laver den her tekst, hvor jeg skriver om hendes uddannelse, og hvordan hun er kommet ind i det her forløb med at tage den uddannelse.

Alle de her ting kan man se på forsiden af vores hjemmeside – på Front Page og omme på den anden side, hvor man arbejder i selve programmet, det hedder Back End. Og programmet det hedder TYPO3. Det er sådan en ret simpel måde at lave hjemmeside på. Den er ikke så avanceret. Jeg kan f.eks. ikke bruge sådan noget som emojis, og jeg kan kun bruge vores flag, hvis jeg har et fotografi af et flag. Jeg kan ikke hente sådan nogen sjove ting ind. Den er – hvad skal man sige – sådan meget regulær, meget klinisk. Der er ikke noget skrammel. Men her kan jeg så vælge, om jeg vil arbejde i kalenderen, eller jeg vil arbejde i nyheder. Hvis jeg vil arbejde i nyheder, så vælger jeg et nyt element og så skriver jeg f.eks. ”Besøg på Vorbasse Skole”, og så skriver jeg, at det er mig, der har lavet den ved at skrive mine initialer, og det er ID. Så kan jeg skrive en tekst hernede og derefter gemme den.

Vi er to redaktører – vi er to, der laver det her. Jens Ole Svendsen, han bor omme i Østervænget, og han er tidligere lærer. Han går ud og besøger nogen, der køber et hus og flytter hertil, og han medbringer en stor velkomstkurv fra hele byen, og så laver han et interview med dem og lægger det herind. Og nogle gange så deler vi også det der med at tage ud og deltage i arrangementer, så vi kan skrive nogle spændende nyheder. Jens Ole er lige kommet med i noget der hedder Vorbasse Seniorer – altså pensionister – og når han er med der, så kan han også skrive om, hvad de laver.

Én ting er, at vi har en nyhedsside og en fælleskalender for hele byen, så har vi også en hel masse foreninger, der har en hjemmeside her. Vi kan f.eks. tage Vorbasse Boldklub. Der er en kæmpe stor scrapbog fra deres 100-års jubilæum – Vorbasse Boldklub er startet i 1912, så i 2012 da fejrede de deres jubilæum. Der var nogen her i byen, som



# VORBASSE AVIS

satte sig og lavede en scrapbog, som så blev lagt ind her.

Men ellers så kan jeg gå direkte til Vorbasse Boldklubs hjemmeside, og så kan jeg gå ind og finde de kampe, der skal spilles her omme på stadion. Dem lægger jeg så over i kalenderen, så folk her i byen de kan se *"ah, der er da faktisk fodbold. Det må jeg hellere gå over og kigge lidt på"*.

Vorbasse Boldklub de havde inviteret mig til at komme op og se på, at de havde besøg fra FC Midtjylland. Det er sådan et klubsamarbejde de har, og der tog jeg jo en masse billeder af alle de her skønne drenge. Så stod de der trænere og fortalte, at så skulle de ned på maven, og så skulle de sætte sig på rumpen, og så skulle de have et knæ på bolden.

Så vælger jeg et af billederne ud, som jeg kan bruge omme på forsiden, og de skal have en bestemt størrelse, så alle billeder på forsiden kommer til at se ens ud. Alle de billeder, der er brugt på forsiden, de har samme størrelse, så det giver en pæn oversigt. Den 2. maj, da skal vi til rejsegilde nede på bjerget dernede.

Én ting er, at jeg går ud og opsøger en opgave eller en historie og deltager i nogle møder. ... Jeg var f.eks. til borgermøde omme i sparekassen i går aftes, hvor der kom en masse mennesker for at høre om, hvad de bygninger evt. kan bruges til - I ved godt, de står tomme, ikke også? Der er så en arbejdsgruppe, der gerne vil prøve, om vi kan købe det og bruge det til noget fælles her i Vorbasse, eller leje det ud til nogle erhvervsdrivende. Men der var altså en masse mennesker, som var til møde deromme i går, og det var jeg så også og så hjem og lave det her bagefter. ... men det jeg ville prøve at sige, det var, at der er mange af de her ting, de kommer til mig i min mailboks. Der er mange, der skriver til mig og siger: *"kan du ikke lægge det her ind i kalenderen?"*.

## **Hvad fik dig til at arbejde med det?**

Det blev jeg opfordret til i 2008, så det er snart mange år siden. Vi havde en hjemmeside i Vorbasse også dengang, men der var bare ingen, der passede den, så tingene stod og blev for gamle, og når man har sådan en hjemmeside for en by, så skal man virkelig passe den. Der må ikke stå noget, som ikke er rigtigt eller er for gammelt, så gider folk ikke læse den.

*A: Er det der kun på hjemmesiden?*

Nej, det er godt du spørger, fordi når jeg har lagt en nyhed op, så lægger jeg den over på Facebook også. Vi har en Facebookside, der hedder "Vorbasse". Der er to i Vorbasse. Én der hedder "Vi fra Vorbasse" og så er der den, der hedder "Vorbasse", og den der hedder "Vorbasse", den får alle de nyheder, jeg laver, plus det jeg ser fra andre, som gerne må blive delt i byen. F.eks. så skriver Sparekassen Kronjylland, at konfirmanderne skal passe godt på deres penge, når nu de er blevet konfirmeret, og hvis de har et hævekort, så skal de holde koden skjult, når de bruger det. Og Fodklinikken skriver, at Lene, der er ved at være færdig med sin uddannelse, hun godt må begynde at tage flere kunder ind til at få ordnet fødder, og de orienterer om ledige tider. Det har jeg også delt.

Så er der mine egne nyheder herovre. F.eks. er der børnehaven, der var omme og synge

# VORBASSE AVIS

for plejehjemmet. Så der vælger jeg nogle nyheder, der har en kvalitet. Altså noget, jeg synes, alle gerne må vide. Det er ikke noget om, at min lille kat er rendt hjemmefra. Det deler jeg ikke. Det kan man lægge på "Vi fra Vorbasse".

## **Hvad lavede du, inden du blev redaktør?**

Jeg har arbejdet dels på rådhuset og dels på en skole på kontoret.

## **Hvor længe har du arbejdet med det?**

Det har jeg gjort fra 1969 til 2010, så det var jo 41 år, og med Vorbasse.dk siden 2008.

## **Hvad skal man kunne for at blive redaktør på Vorbasse.dk?**

Man skal have lyst til at gå ud og deltage i det, der sker i byen, så man har et grundlag for at gå hjem og lave noget. Det skal man virkelig have lyst til, og man skal også have en føling med, hvad der sker i byen – hvad der finder sted, så man kan gå ud og opsøge historierne og skrive om det.

Jeg er så heldig, at jeg har en supervisor. Det er sådan en, der hjælper mig, hvis det hele det kokser for mig. Hvis jeg ikke kan få billederne til at fungere, hvis nettet går ned, eller jeg laver en fejl, jeg ikke selv kan rette, så har jeg en søn, der ved rigtig meget om IT, og han er rigtig flink til at hjælpe mig, og det er en god ting, at man har nogen, der kan gå ind og have det store overblik.

## **Hvad er de tre bedste ting ved at arbejde med det?**

1. Den kontakt jeg har til mange mennesker i Vorbasse
2. Når nogen fortæller, at det har de læst på Vorbasse.dk
3. Det betyder meget for mig, at det arbejde jeg laver, det bliver set af nogen, og det tror jeg bestemt, det gør.

## **Er der noget, du kunne tænke dig at forandre?**

Jeg kunne godt tænke mig, at der var lidt flere indenfor erhvervslivet – dem der har butik eller håndværker-virksomhed – de skrev lidt mere – ringede eller sendte en sms – når de havde nogle nyheder i deres firma, for det mangler vi. Der kunne f.eks. være jubilæum i firmaet eller udvidelse eller ... bare ansættelser af nye folk. Det kunne være rigtig godt at få lidt mere af det.

## **Er der andet du vil fortælle os?**

Når I nu vokser op og bliver større, dygtigere, klogere..., så husk at være parat til at yde en indsats for fællesskabet, der hvor I er. Det er meget vigtigt. Vorbasse kunne ikke have så mange tilbud, som vi har, hvis ikke der var nogen, der gad være trænere og foreningsledere og alt muligt. Det er virkelig vigtigt, at man har lyst til at gøre en indsats for fællesskabet.

Og så er der en faldgrube, når man arbejder på internettet, hvad enten det er Facebook eller det er en hjemmeside. Det er, hvis du modtager nogle billeder, så skal man huske at skrive, hvem der har rettighederne til det billede. Det hedder ophavsret. Hvis jeg f.eks. får et billede tilsendt, som er fra en madopskrift, som ikke er mit billede, så må jeg faktisk ikke bruge det uden at have fået lov til det af den, der har ophavsretten. Det kan man godt komme lidt galt afsted med.



# VORBASSE AVIS

## Udsmykning

5.a og Louise (den ene af 5.a's klasselærere) har i den seneste tid arbejdet med at lave udsmykning, der skal hænge på væggen over trappen ned i kælderen.

Udsmykningen er endnu ikke helt færdig, men planen er at pladerne kommer op at hænge inden sommerferien.



# VORBASSE AVIS

## Landsbybageren



*Her er det lille redaktionshold taget på besøg hos Kanyarat, der er bagemester i Landsbybagerne. Her står de i butikken.*



*Landsbybagerne bager ikke kun brød til egen butik. Der bliver bagt og leveret brød til fem ABC-butikker og til fem købmænd.*



*Inde i butikken har de en smart brødskeer, som kan skære brød op i den tykkelse, man ønsker.*



*I bageriet er der et stort arbejdsbord og en anden bordplads til f.eks. hævnning af dej. Her ligger 24 store klumper dej der hver kan give 30 boller.*



*Bag butikken er pakkeriet. Her pakkes der bagværk og opbevares brød.*



*Brød og kager bliver bagt i to store ovne. Op til 18 bageplader placeres i en slags reol. Det hele stilles ind i ovnen.*



# VORBASSE AVIS



*Kanyarat viser eleverne, hvordan man tager en dejklump.*



*I bollemaskinen formes der 30 boller i løbet af kort tid.*



*Derefter trykker man den ud over en speciel plade med markering til boller.*



*Det er nogle meget fine boller, der kommer ud af den proces.*



*Her er dejen klar til at komme i en bollemaskine.*



*I bageriet laver man også kager. Her bliver kager dyppet i chokoladegøgen.*



# VORBASSE AVIS

## Interview med bagermester Kanyarat

### Hvad fik dig til at arbejde her?

Jeg flyttede fra Viborg, fordi jeg havde købt hus i Bække. Så har jeg fundet et bageri i nærheden. Det her er det eneste bageri heromkring.

### Hvor længe har du arbejdet her?

Jeg har arbejdet her siden 2020. Fire år sådan ca. - fire år til sommer.

### Hvilke steder har du arbejdet før?

Jeg har arbejdet i Viborg i Midtjylland.

### Hvor mange arbejdssteder er der i bageriet?

Vi har butikken og pakningen og så bageriet, så tre arbejdssteder.

### Hvad skal man kunne for at få arbejde her?

I butikken der skal du bare kunne tale med kunder. Altså betjene kunder og sælge ting. I pakningen skal du tage ansvar for pakkeri til de kunder, vi leverer til, og i selve bageriet skal du kunne bage.

### Hvad er de bedste ting ved at arbejde her?

1. Der er meget fleksibel arbejdstid. Til pakning har vi mange unge mennesker, som kommer og arbejder efter skole. De har meget fleksibel arbejdstid. De kan komme, hvornår de vil, og når de har fri fra skole. De skal være her senest klokken 4.
2. Det er sjovt at stå i bageri undtagen om sommeren, for det bliver rigtig varmt. Ellers er det et rigtig sjovt arbejdssted.

### Er der noget, du kunne tænke dig at forandre?

Efter jeg har overtaget bageriet her, har jeg lavet det hele om, så jeg synes ikke, der er noget, jeg vil forandre.

### Er der andet du vil fortælle os?

Nej, men hvis I mangler arbejde, så er I velkomne til at sende en ansøgning. Man skal være 14 år for at arbejde her. Det er egentlig ikke så svært at finde unge til pakkeriet, men det er svært om sommeren, når 9. klasserne slutter i skolen

Jeg kom selv i lære som bager lige efter 9. klasse.



# VORBASSE AVIS

## På besøg hos Caroline

– Ritas handicappede datter



Her interviewer vi Caroline, som er Ritas datter. Caroline fjollede lidt, så det var svært at tage et billede.



På Carolines værelse er der et boldbassin. Det prøvede vi sammen med Caroline.



Caroline viste os sin ugeplan. Hun fortalte, at hun skulle i Løveparken om eftermiddagen.



Emilie cyklede en lille tur på Carolines Fun-to-go cykel.



Senere gængede vi en tur sammen med Caroline. Det var hyggeligt.



Her får Caroline en hoppetur på trampolinen. Emilie er god til at hoppe lige så stille, så det ikke bliver for vildt.



# VORBASSE AVIS

## Interview med Caroline

Abdul: Hvad hedder du?

Caroline: Caroline Bundgaard Vilhelmsen. Og jeg har en storesøster der hedder Juliane. Og hun starter med J.

Emilie: Hvor gammel er du?

C.: 27 år. – Øh, hallo – er I bange for tordenvejr eller hvad?

Rita: Caroline, de har nogle spørgsmål.

C.: Er I bange for tordenvejr?

E.: Nej.

C.: Jo, men det er jeg.

R.: Ja, men det kommer vi til. Det spørger de dig om senere.

C.: Kommer det ikke i dag.

R.: Nej, det gør det ikke, men Abdul vil spørge dig om noget andet. Er du klar til at lytte?

A.: Hvor bor du?

C.: Jeg bor på Skredsande – i Holstebro.

E.: Har du et arbejde?

Jeg arbejder på Thorshøj.

A.: Hvad laver du på dit arbejde?

C.: Mandag maddag; tirsdag på bustur; onsdag wellness og fodbad; torsdag svømning; fredag musik.

E.: Hvad laver du i din fritid?

R.: Ved du hvad fritid er, Caroline? Når du ikke er på arbejde – hvad kan du så lave? Går du til noget?

C.: Ja, fys. Det er om onsdagen sammen med Kamilla.

R.: Er det noget med at du også går til folkedans?

C.: Ja. Nej ikke mere.

R.: Fordi I holder ferie nu. Er I nogle gange på diskotek?

C.: Ja!

R.: Hvad laver I, når der er diskotek?

C.: Danser. – Ved I hvem jeg har lånt katte-T-shirten af? (*Caroline har en T-shirt på med tre katte*).

E.: Juliane?

C.: Ja! Og hun bor overfor mig.

Juliane: Ja, oppe på loftet. Det er det, du mener?

R.: Det kan vi se på senere. Så kan de se, hvor du har værelse henne.

J.: Tror du, de har nogle flere spørgsmål til dig?

R.: Det tror jeg da, Caroline,

A.: Hvad kan du lide....?

C.: Vil I gerne se mit værelse?

# VORBASSE AVIS

R.: Prøv lige at lytte til det, Abdul han siger.

C.: Hvad sagde du, Abdul?

A.: Hvad kan du lide at lave?

C.: Jeg kan godt lide at lave maxi Sticks

R.: Er der andet du kan lide?

C.: Jeg kan også godt lide at cykle på FunToGo cyklen. Skal I se den? Den står inde i garagen.

C.: Emilie, kender du ikke Brandmand Bjørnis?

E.: Er der noget, du er bange for?

C.: Ja, Det er det der med lyn og torden. Jeg er i hvert fald bange for lyden. Når det siger BUM og BUM. Men jeg er vild med solskin.

Ved I, hvor mig og Juliane vi skal hen i dag? Vi skal i Løveparken. Er det rigtig, Juliane? – vi skal i Løveparken?

J.: Ja, det er rigtigt.

C.: Har du en cykel, Emilie? Kan du godt lide at cykle?

E.: Ja!

C.: Vil I se mit værelse?

E.: Ja, det vil vi gerne.

R.: Vi skal lige have det sidste spørgsmål

A.: Må vi se dit værelse?

C.: Ja, så kom med!



# VORBASSE AVIS

## Veteranbiler hos Bent Højvang-



Her er vi taget på besøg hos Bent Højvang, som er vild med veteranbiler. Bent er Emilies bedstefar.



Abdul og Silke har fået lov til at sidde i bilen. De synes, den er vildt sej.



Her sidder vi og er klar til at interviewe Bent.



Bilen er en åben sportsvogn, men den har en kaleche, der kan slås op, hvis man ønsker det.



Her ser I Bents seje BMW. Den er endnu ikke en veteranbil men en klassiker.



Her er Bents limegrønne BMW. Han er ved at fikse noget på den.



# VORBASSE AVIS



*Bent har sit eget værksted. Der er både værktøj og udstilling.*



*Bents folkevogn blev brugt i serien "Dansegarderoben", og den blev brugt, da de flygtede fra en voldelig ægtemand. Bent fik en scrapbog af en af skuespillerne.*



*Bent har en megasmart CD afspiller, som har facon som en bil. Den spiller godt.*



*Nu går turen ud i det grønne til Holme Å og Bindeballe Købmandsgård.*



*Nu skal vi ud på en lille køretur.*



*Nu er vi ved Bindeballe Købmandsgård. Det har været en hyggelig tur, og Bent er heldigvis en flink mand og kører os hjem til skolen igen.*

# VORBASSE AVIS

## Interview med Emilies bedstefar, Bent Højvang

Vil du fortælle os, hvad det er for en hobby du har?

Ja, det vil jeg. Jeg har interesseret mig for motorer, knallerter og biler i rigtig mange år. Jeg tror, at jeg købte den første veteranbil i 1983 eller deromkring. Så har jeg handlet lidt frem og tilbage, købt nogle andre og byttet lidt. Så det er simpelthen min hobby.

Hvor længe har det været din hobby?

Jeg tror, jeg var 10 år, da jeg havde min første knallert og kørte lidt markræs og sådan, og så har jeg altid godt kunnet lide motorer og bøvle lidt med det. Jeg er 71 år nu, og som sagt var jeg 10 år, da jeg fik min første knallert, og så kan vi jo regne det ud! Senere er det blevet til biler. Jeg har haft mange privatbiler, som jeg har kørt i.

Hvor mange biler har du, og hvad er det for nogen?

Jeg har en folkevognsbuss, og så har jeg en BMW Z3 og så har jeg en BMW 2002. Den sorte BMW den er ikke veteran endnu. Den er fra 97, men den gule den er fra 74, og så folkevognen – den er fra 66. Jeg har lige solgt to. Jeg er lige kommet af med en Honda – jeg har faktisk solgt tre. Jeg er lige kommet af med en Honda, en Fiat og en Peugeot. De var alle tre veteranbiler. Det er ikke så længe siden, at jeg solgte dem, for jeg skal selv holde dem i orden, og jeg kan kun køre i en ad gangen, så sådan er det!

Har du en yndlingsbil?

Ja, det har jeg. Det er nok bussen derovre. For det er lige meget, hvor du holder henne, så kommer folk hen og spørger ”*Nej, hvor har du da fundet den henne?*” og sådan noget, så det er min yndlingsbil – og det synes du også, Emilie? – så den skal vi aldrig af med! Det har jeg lovet, at den sælger vi ikke!

Er der biler, du drømmer om at få?

Det er der nok, for jeg er udlært Fiat-mekaniker, og jeg drømmer jo nok lidt om de små Fiatter. Dem har jeg haft nogle stykker af og solgt, og jeg kunne godt komme i tanker om at købe en lille Fiat igen – en veteranbil selvfølgelig. For som sagt er jeg udlært Fiat-mekaniker, så jeg hænger lidt til det. For at det kaldes en veteranbil, skal den være mindst 35 år gammel. Så er den billigere i vægtafgift og forsikringer og sådan noget.

Hvilken bil er den dyreste, du har?

Det er nok bussen, for der er næsten ingen tilbage af dem, og så er det, fordi det er den første – en T1` er hedder den, og den har sprosser i forruden. Det er det,



# VORBASSE AVIS

der gør den lidt sjælden, fordi de er sådan set rustet op alle sammen. Der er nogle i Danmark af dem, men der er ikke mange. Det er den dyreste, jeg har.

Har du nogle planer for fremtiden, hvad angår dine biler?

Nej, det har jeg sådan set ikke andet end, at jeg godt kan lide at køre. Jeg kan godt lide at køre med børnebørn, og jeg kan også godt lide at køre med andre. Jeg har altid nogle planer – jeg skal hen til træf et eller andet sted. Nu i morgen da skal jeg til Hejnsvig til byfest, og søndag er der noget i Hyldelund ovre i Lindknud.

Er der nogen, der har henvendt sig til dig for at låne eller leje bil hos dig?

Nej, der er ingen, der spørger, om jeg vil låne ud, for de ved, at jeg kun vil låne ud til de allernærmeste, jeg kender. Der er nogen, der spørger, om jeg kan køre til en konfirmation – og jeg skal køre til et bryllup nu her engang i Grindsted. Men jeg lejer dem ikke ud. Hvis der skal køres for nogen, så kører jeg selv.

Er du ikke også blevet spurgt, om dine biler kunne være med i en film?

Jo, folkevognen har været med i ”Dansegarderoben” – den der var om søndagen. Jeg var i Klampenborg med den, og så beholdt de den derovre. De skulle bruge den i 14 dage. Det var meget sjovt - sådan nogle optagelser.

Var det i den, at de flygtede fra ham manden?

Ja, det var den, de kørte i. Så havde jeg også sådan en blå NSU – og den var med i ”Carmen Curlers”. Det var sjovt nok! Jeg har scrapbogen fra en af skuespillerne, der var med i ”Dansegarderoben”. Den fik jeg, og den ligger ovre i bilen, så det kan vi lige se på.

Hvad er de tre bedste ting ved din hobby?

1. Det er for det første det sociale.
2. Så kan jeg godt lidt at gå og skrue og gøre forskellige ting.
3. Og så kan jeg godt lide at gøre folk glade, hvis jeg skal køre en tur med dem. Det er lidt hyggeligt, og det kan de godt lide.

Det er tre gode ting jeg får med min hobby i hvert fald.

Er der nogle udfordringer ved din hobby?

Ja, det kan godt være lidt besværligt en gang imellem at finde reservedele til bilerne, for de er jo gamle, så nogle gange må jeg selv lave nogle reservedele eller få en til at hjælpe med at lave nogen. Så det er lidt udfordrende, men jeg har lift, drejebænk, fræser og det hele og svejseværk selvfølgelig, så jeg kan selv lave det hele. Jeg laver mange ting selv, og det har jeg også gjort ved de andre biler, jeg har haft. Det er der lidt udfordringer i.

# VORBASSE AVIS

## Abduls jordbærmarmelade



Abdul er gået i køkkenet, for han vil lave sin egen jordbærmarmelade, som skal bruges til et lille projekt der hedder "Glæden ved at gi´"

Abdul har selv handlet ind til marmeladen. Der er købt jordbær, sukker, vaniljesukker, citron, marmelit og atamon.

Gajolerne hører ikke med til de ingredienser, der skal i marmeladen.



De glas, som marmeladen skal fyldes i til sidst, skal være helt rene. Derfor gør Abdul klar til, at der kan blive hældt kogende vand i nogle syltetøjsglas. For at glassene ikke skal gå i stykker, står der en teske i hvert glas.

Imens koger jordbærrene i gryden.





# VORBASSE AVIS



Efter et stykke tid hælder Abdul sukker og citronsaft i gryden.



Abdul synes jordbærmarmeladen er bedst uden hele bær, så jordbærrene bliver blendet med en stavblender.



Nu er marmeladen kogt færdig, og så bliver den hældt på glas, og så mangler der bare at komme etiketter på glassene.



# VORBASSE AVIS

## Glæden ved at gi`

På holddeling i 5 klasse har eleverne arbejdet med et projekt, som de kalder "Glæden ved at gi". Projektet går ud på, at holdet bager boller og giver til forskellige klasser.

De fire klasser i indskoling var de første til at få boller og Abduls hjemmelavede jordbærmarmelade. De var alle sammen rigtig gode til at tage imod 5. klasses elever og var også meget gode til at rose både bollerne og marmeladen.



*Her deler og former Abdul og Celina dejen til boller.*



*Her ælter Abdul og Celina dej til den første portion boller.*



*Det gør Rebecca også.*



*Rebecca er også med på holdet*



*Bollerne er lagt på et rullebord sammen med smør og Abduls hjemmelavede jordbærmarmelade, og eleverne er på vej over i 2. klasse.*



# VORBASSE AVIS



Eleverne fra 5. hjælper de yngre elever med at smøre boller.



Arthur bager boller. Han er så glad.



Her giver de boller til 1. klasse.



Rebecca former boller med både højre og venstre hånd.



Eleverne bliver glade, når de får boller, så det er både dejligt at give og få noget.



Denne gang skal alle elever lave deres egen dej.



# VORBASSE AVIS



*Abdul er så glad, for han har lavet dejen helt alene uden hjælp*



*Der blev bagt mange boller den dag, for der skulle nogen i fryseren.*



*3 klasse spiser bollerne og de kunne lide bollerne.*



*Da Celinas boller skulle formes, kom Rebecca og hjalp til.*



*I 0. klasse blev de også glade for at få boller.*





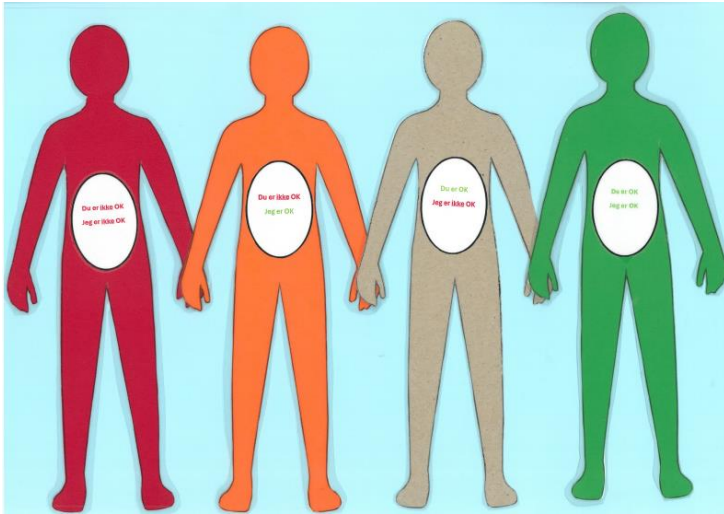
Der blev også bagt boller til eleverne på mellemtrinnet.

Inden eleverne fik en bolle, hørte de lidt om, hvordan man kan have det med sig selv i mødet med andre.

Det står der lidt om på næste side under overskriften: *"Husk den lille grønne mand"*



# Husk den lille grønne mand



Når man går ud i verden og møder et andet menneske, så kan man have forskellig holdning til sig selv og også forskellig holdning til den person, man møder.

Begge dele betyder meget i forhold til, hvordan en situation er.

4 forskellige måder at mødes på

**Du er ikke OK – Jeg er ikke OK**

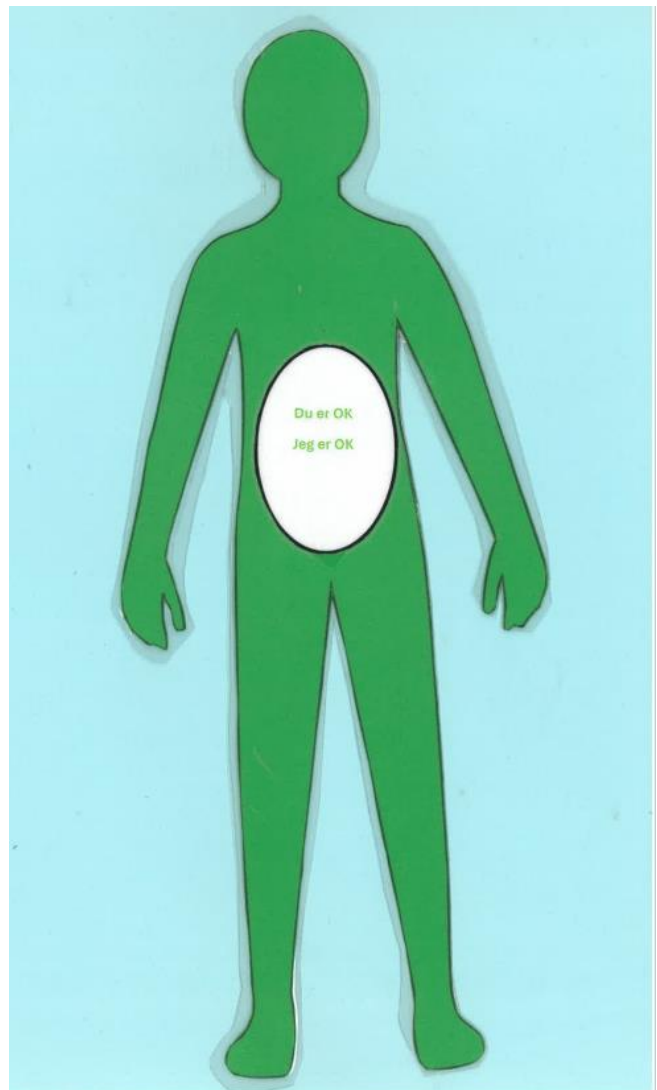
**Du er ikke OK – Jeg er OK**

**Du er OK – Jeg er ikke OK**

**Du er OK – Jeg er OK**

Den grønne mand betyder, at du er OK og jeg er OK. Har man det sådan med hinanden, så er der en god stemning

- Man er sød mod hinanden.
- Man taler med rolig stemme.
- Man ved, at man selv er god nok, selv om man ikke kan alt.
- Man forhandler og finder løsninger, som alle kan leve med.





# VORBASSE AVIS



Til sidst var det 7., 8. og 9. klasses tur til at få lune grovboller med jordbærmarmelade.

De tog godt imod eleverne fra femte, så det blev et rigtig fint punktum for vores lille, men vellykkede projekt.

Desuden nåede redaktionen lige at ønske 7. klasse til lykke med konfirmationen og 9. klasse held og lykke til afgangsprøverne.

# VORBASSE AVIS



## Alliance marmelade



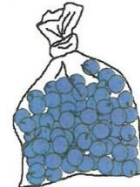
300 g hindbær



300 g brombær



300 g blåbær



300 g jordbær



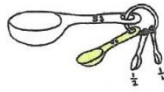
1 dl vand



ca. 5 dl sukker

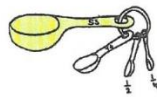


1 ts vaniljesukker



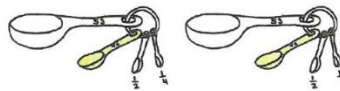
1 ts

1 ss citronsaft



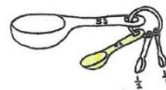
1 ss

2 ts Melatin  
geleringspulver



1 ts

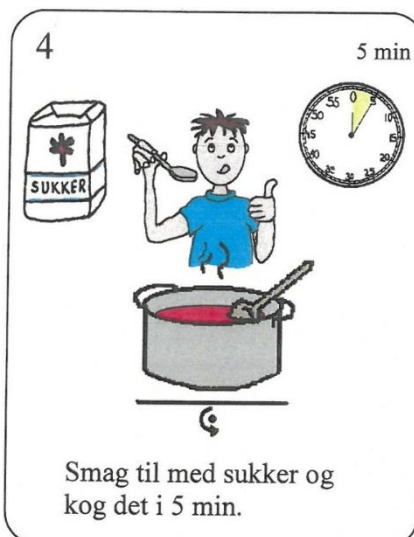
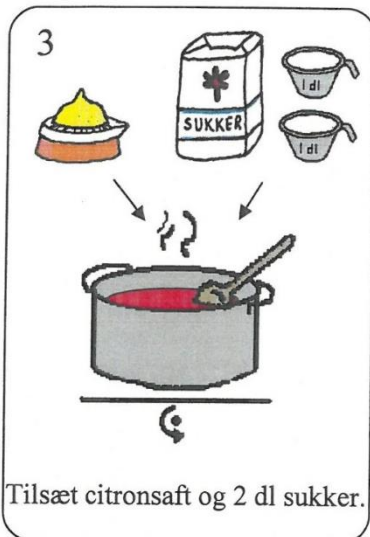
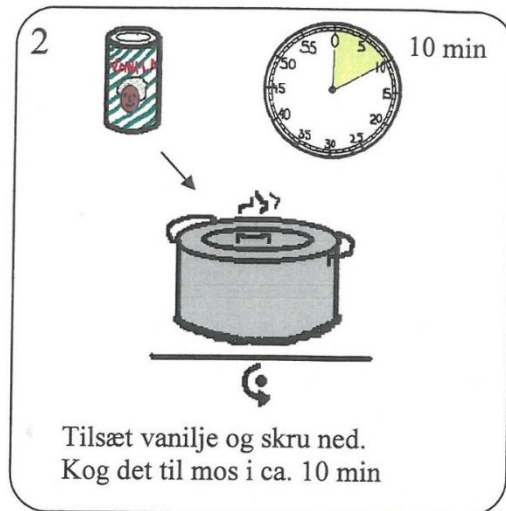
evt 1 ts atamon



1 ts



# VORBASSE AVIS



- Hvis man bruger atamon kan syltetøjet holde i et år ellers kun 14 dage i køleskab.
- Citronsaften og opbevaring et mørkt sted forlænger farven i syltetøjet.

# VORBASSE AVIS

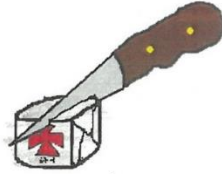


## Fødselsdagsboller

ca. 12 boller



25 g gær  
(½ pakke)



75 g margarine



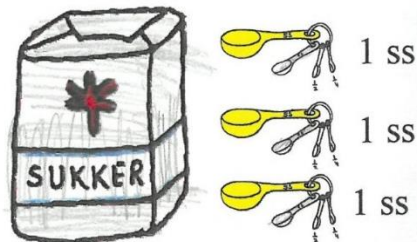
2 dl mælk



1 æg



3 ss sukker

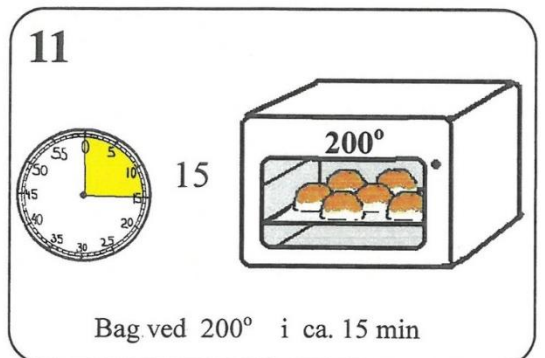
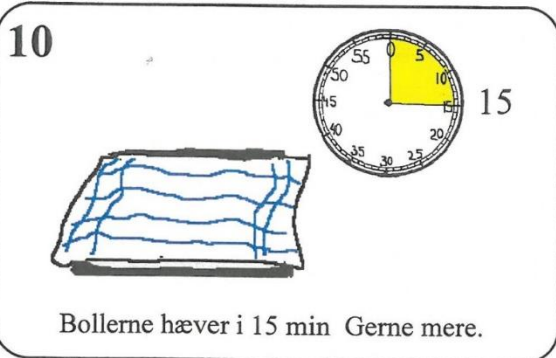
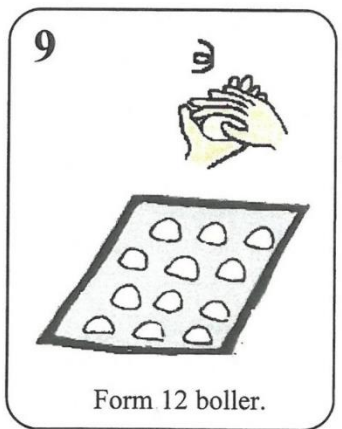
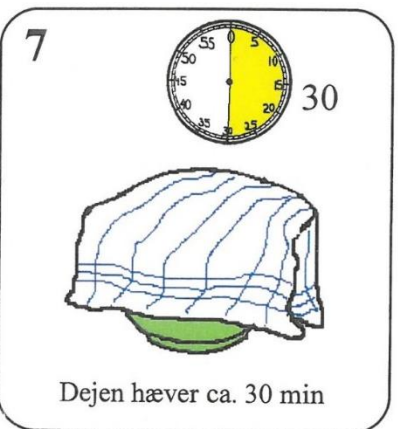
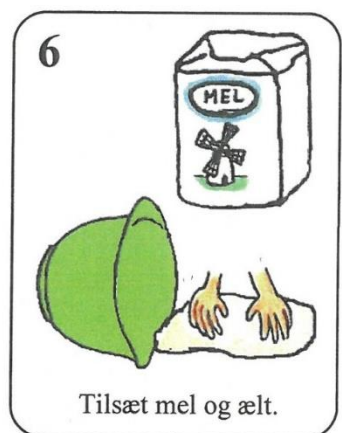
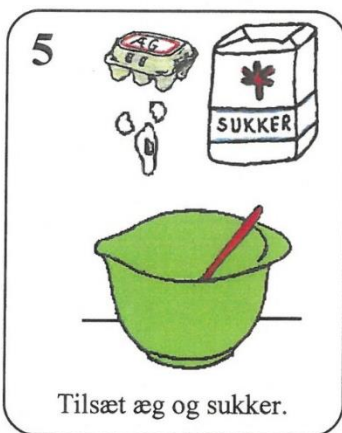
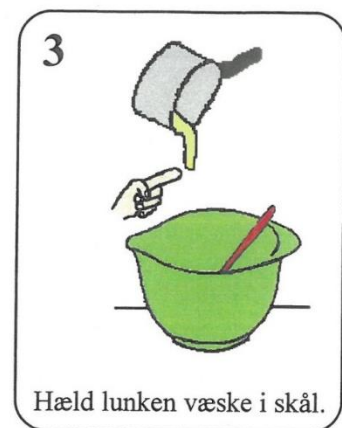


Ca. 7-8 dl mel





# VORBASSE AVIS



# VORBASSE AVIS

## Groft mel:

Lang hævetid øger udbyttet af næringen og smagen ved brug af groft mel.



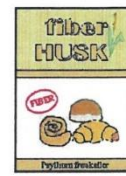
**Sigtemel:**  
Sigtet hvedemel + sigtet rugmel



**Hvid hvede:**  
Sigtet hvedemel med alle skaldele



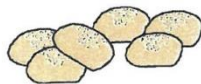
**Grahamsmel:**  
Fint malet hvedemel med alle skaldele



Fiber tilsætning

Mel med fibre indeholder flere vitaminer og mineraler og øger mæthedsfølelsen.

**(FiberHusk):**  
Pulveriseret loppefrøskaller fra indisk plante psyllium



## Grovbrød grundopskrift

20 boller eller 2 brød



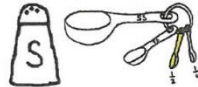
50 g gær



7 dl lunken vand



½ ts salt

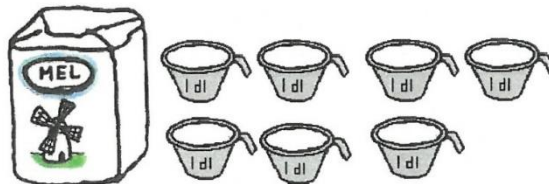


½ ts.

8 dl groft mel



Ca. 7 dl hvedemel



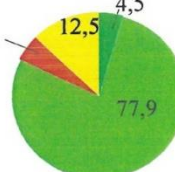
### Anbefalet energiprocentfordeling

- Kulhydrat tilsat sukker max 10 %
- Kostfibre 2,4 %
- Kulhydrat tilgængeligt 37-47 %
- Fedt 25-35 %
- Protein 10-20 %



### Grovbrød med grahamsmel

20 boller  
13254Kj / 3156 Kcal  
Pr bolle  
663 KJ / 158 Kcal





# VORBASSE AVIS

1

Rør gær i med lunken vand og salt

2

Tilsæt groft mel

3

Tilsæt hvedemel og ælt dejen

45 min

Dejen hæver i ca. 45 min

4

Del dejen i 2 og skær 10 boller af hver del

5

Form bollerne der hæver i 15 min

6

Tænd ovnen på 220°

7

Bager 15 min ved 220°

Gulerodsboller +

Solsikkeboller +

Kardemommeboller +

Øl boller +

1 SS  
Minus tilsvarende vand

Pensel med æg og drys med:

Nigella

Birkes

Sesam

Solsikkefrø

# VORBASSE AVIS



## En dejlig overraskelse

En dag overraskede Abdul og hans plejemor, Ulla, det lille redaktionshold med at invitere på en virkelig lækker lagkage.



Her sidder redaktionen og er klar til at smage.



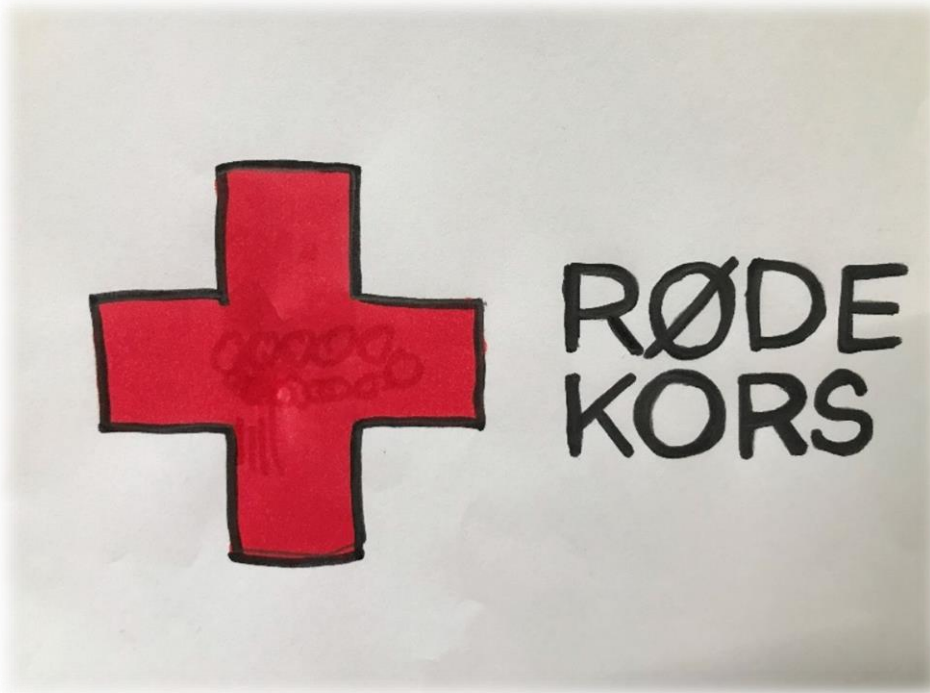
Der var rigtig meget glæde rundt om bordet. At give til andre kan noget, og at modtage en dejlig overraskelse i form af en invitation til at smage den lækreste lagkage, det kan bestemt også noget.

Tak til Abdul og Ulla!



# VORBASSE AVIS

## Tegninger i avisen



De tegninger, der kan ses rundt omkring i denne avis, er lavet af Emilie Bøgelund Petersen.



Billed-opskrifterne er kommet med i avisen med tilladelse fra Anne Vestergaard, som har forfattet flere gode billed-kogebøger. Se evt. nærmere på [www.billedopskrifter.dk](http://www.billedopskrifter.dk)

# VORBASSE AVIS

Redaktionen ønsker alle en god  
sommer



Silke



Abdul



Emilie



Rita