



Der spilles lystigt hen over bordene, og man spiller for motionens og hyggenes skyld.

Hjertinghus er ved at blive byens ny samlingspunkt

Gåture for de friske om tirsdagen, morgenhygge om onsdagen, fitness og bordtennis for det grå guld alle ugens dage om vinteren – Hjertinghus samler borgerne

LIV – Hjertinghus har efter Corona-genåbningen i 2020 udviklet sig til lidt af et samlingssted for Hjertings borgere og som centrum for mange af HIFs aktiviteter for borgere med et gråt stænk i håret. Det skyldes især, at huse nu er åbent for alle i hverdage fra klokken 9 til 15, og at der er mulighed for at købe sig en kaffe og en bolle i husets café. Og så er mundtil-mund-metoden jo effektiv...

Om tirsdagen samles Gå-klubben klokken 9 for at drage ud på en times vandring ad en af de mange ruter i området. Turen krones bagefter med boller og kaffe i Hjertinghus' café.

Om torsdagen klokken 9-11 er der Idræt om dagen, ledet af Anni Høst med gymnastik, curling, floorball, bordtennis og nu også petanque/Worbles, mens

det nyoprettede seniorhold spiller padel på padelbanerne uden for Hjertinghus – begge aktiviteter afsluttes også med kaffe og boller.

Siden kommunen har lukket plejehjemmenes fitnesscentre for pensionister udefra, er der strømmet mange pensionister til for at bruge fitnesscentret i Hjertinghus i dagtimerne og nyde kaffen og selskabet i huset. Et rigtigt godt tilbud fra HIF Fitness gør sin virkning.

18 med til bordtennis

Efter stiftelsen af den nye bordtennisafdeling lykkedes det i første omgang at få 10 medlemmer i alderen 60+.

"Det aktuelle medlemstal for 60+ er per torsdag den 11. november vokset til 18 medlemmer, hvoraf de fleste er helt nye med hensyn til bordtennis. Nogle har så-

gar aldrig gået til idræt før – og der er cirka 10 potentielle nye medlemmer i sigte. Der er 40 procent meget livlige kvinder blandt medlemmerne, og den andel ser ud til at stige," smiler initiativtager Claus Jensen, da vi besøger 60+erne den 12. november.

Medlemmerne griner lystigt og sender forpustede kommentarer til hinanden, mens de træner i det nye fællesskab, og den gamle redaktør lader sig lokke til et genopfriskningsspil med Claus. Det er mange, mange år siden, så der bliver kæmpet for at ramme den forbaskede lille bold, men det er mægtigt sjovt. Og giver en god varme og god motion. At få bolden ned i flugthøjde lige over nettet er det helt svære.

"Kan du mærke det? Man stresser af, det er godt for hjernen og kroppen, og

humøret går i vejret," siger han og skruer endnu en bold over til den hjælpeløse redaktør.

Bordtennis har vist sig at træne medlemmernes motorik og balance samtidig med, at de har fået en meget bedre kondition, fortæller han.

"Der er en del af kvinderne, som i den grad fortryder, at de ventede med at gå til bordtennis til deres tilbagetrækning fra arbejdslivet. Afdelingen har derfor måttet udvide aktiviteten til samtlige hverdage," tilføjer han.

Humor og hygge

I en pause fanger vi Grethe Frederiksen fra Sædding, der spiller bordtennis med sin mand Arne Frederiksen for at høre, hvorfor hun har meldt sig til bordtennis for 60+ere.

"Det har jeg gjort, fordi en veninde fortalte om det. Jeg var blevet pensionist og havde mere tid. Vi blev grebet af det med det samme. Der er jo også en god humor blandt os, kan du høre. Vi kommer tre-fire gange om uge, og om onsdagen er der onsdagshygge med kaffe og morgenbrød," fortæller hun.

Tekst og foto:
Finn Arne Hansen

Grethe Frederiksen fra Sædding kommer og spiller bordtennis tre-fire gange om ugen med ægtemanden Arne.



SANGAFTEN

Mandag den 6. december 2021
kl. 19.30-22.00 i Hjerting Kirkes lokaler

Kom og syng med på nogle af julesangene og andre danske sange.

Musikken leveres af Agnete og Bent Steffensen. Grethe Moesner leder aftenen.

Der serveres gløgg, kaffe og te samt hjemmebagt kage.
Pris: 50 kr.

Alle er velkommen

HIF FOLKEDANS

Minitennis

Efter en forrygende udendørs sæson tilbyder HIF Tennis igen minitennis (i samarbejde med Esbjerg Tennis Klub)

Minitennis spilles som tennis med skumbolde på en badmintonbane med nedsænket net. Det afvikles som drop-in/"kom og spil", så man skal ikke have en makker eller bolde med. Der er mulighed for instruktion af en træner, så du kan forbedre dit spil.

Spilletider i Vitaskolens hal:
Lørdage kl. 9-12
Kl. 09.00-10.30 og 10.30-12.00

Yderligere oplysninger:
Sæsonen slutter 2. april 2022
Kontingent: 500 kr.
Tilmelding på hjertingif.dk/Tennis under Tilmelding fanen.
Kontakt formand Claus Jensen på 60 83 16 60 / cj@mctf.dk for yderligere oplysninger

Kom til Bordtennis

i Hjertinghus, Tobølparken 25, Hjerting

NYHED! Nu kan du også spille bordtennis i Hjerting Idrætsforening

Spilletider:

| | | |
|---|---------|-------------------|
| Børn | mandag | kl. 15.00 - 16.30 |
| | onsdag | kl. 15.00 - 16.30 |
| | fredag | kl. 14.30 - 15.45 |
| Kontaktperson: Kim Nymand Kristensen, 91 88 72 62 | | |
| 60+ | mandag | kl. 11.00 - 13.00 |
| | tirsdag | kl. 12.00 - 14.00 |
| | onsdag | kl. 11.00 - 13.00 |
| | torsdag | kl. 11.00 - 13.00 |
| | fredag | kl. 12.00 - 14.00 |
| Kontaktperson: Claus Jensen, 60 83 16 60 | | |

Tilmelding: på hjertingif.dk/bordtennis – vælg Tilmelding

Har du et godt tip?

Så send det til
mail@hjertingposten.dk