VOKSNE I AKTIVE FÆLLESSKABER

Det er bevist, at deltagelse i fællesskaber giver større livskvalitet for mennesker. I Hjerting IF vil vi gerne gå forrest og bane vejen / skabe rammerne for voksne, som har lyst til at være med i et eller flere fællesskaber.

Hen over sommeren har interesserede hver torsdag formiddag søgt mod Hjertinghus, hvor forskellige aktiviteter / spil og en masse hygge og dejligt samvær har været i fokus.

Indendørssæsonen er nu i gang, og deltagerne er for en dels vedkommende at finde på blandt andet "Bordtennis for 60 +", "Stolemotion" samt "Idræt om dagen" – der er ledige pladser på "Stolemotion" samt "Bordtennis 60+"

Er du nysgerrig på at prøve? – kom frisk, du kan altid prøve inden tilmelding! – og husk det er aldrig for sent at komme lidt ud og have det sjovt med andre.

MEN vi har også tænkt på andre måder at opleve fællesskaber på end bare der, hvor vi træner kroppen. Hen over vinteren inviterer vi til følgende arrangementer:

- **Tirsdag den 20/10 kl. 11.30 -14.00** i mødelokalet, Hjertinghus. "SILD OG SØMANDSSANGE" med Halfdan Andersen
- **Tirsdag den 24/11 kl. 13.00 -15.00** i mødelokalet, Hjertinghus "MIT LIV SOM HÅNDBOLDDOMMER" ved Carsten Thybo
- **Tirsdag den 23/2 -27 kl. 11.00 -14.00** i Cafeen, Hjertinghus "ØLSMAGNING" ved Midtfyens Bryghus

Vinterens sidste arrangement er pt. ikke helt fastlagt – vi arbejder på et foredrag i april om "Hjerting under besættelsen" med Lars Brockhoff fra Byhistorisk arkiv.

Der vil være forplejning til de fire arrangementer, det betyder også, at der skal betales et beløb ved tilmelding.

Tilmelding: Tove Pedersen, mobil: 23 42 60 20 – mail: tove.pedersen3@gmail.com

Skal et af disse arrangementer være DIN indgang til et dejligt fællesskab? Det håber vi da!

Mange hilsner Lisbeth K., Tove, Claus og Lisbeth L.

Trygt åndehul med pl

For sangeren Kirstine Bonde er Hjerting Kirke en pauseknap og et musikalsk fristed

Hun begyndte som 14-årig kirkesanger, fordi hun elskede at synge – og fordi et fritidsjob jo skulle være et eller andet. Siden er Hjerting Kirke blevet en fast del af Kirstine Bondes liv, både musikalsk og personligt. Et sted med højt til loftet, plads til både alvor og latter – og måske også lidt mere stilhed.

Kirstine Bonde bevæger sig hjemmevant rundt i Hjerting Kirke oppe på den anlagte høj, mellem bænkene, forbi døbefonten og hen mod alteret, mens snakken går. Blikket ryger op mod Robert Jacobsens karakteristiske figurer på den buede altervæg, skabt af gammelt jern fra Esbjerg Havn.

Hun har sunget her, arbejdet her, holdt babysalmesang, stået ved bryllupper og begravelser og været med til at fylde kirken med musik i mange forskellige afskygninger. Så da hun bliver spurgt, hvad Hjerting Kirke egentlig betyder for hende, kommer svaret hurtigt:

"Det betyder lidt hjem. Det er et rart sted at være med højt til loftet på alle måder. Og så er det jo helt bogstaveligt også en lys kirke. En meget åben kirke."

Kirstine var omkring 14 år, da hun begyndte som sanger i Hjerting Kirke, så efterhånden har hun haft sin gang her i omkring 30 år. Det var dog ikke nogen stor religiøs åbenbaring, der som teenager førte hende ind ad kirkedøren.

"Jeg blev jo ikke ansat i Folkekirken, fordi jeg tænkte, at jeg var kristen, og nu skulle jeg have en kristen arbejdsplads som 14-årig. Jeg skulle bare tjene nogle lommepenge. Det kunne også have været et job som bærplukker eller et eller andet."

Sang i kirkekoret

Men hun gik til kor, elskede musik og især at synge, og derfor gav kirkesangerjobbet god mening. Siden blev kirken også et sted, hvor hun udviklede sig som sanger, blandt andet sammen med organist Henrik Gry, der gennem årene gik fra at være chef til at blive kollega.

"Vi sangere kan jo simpelthen ikke stå for at synge i et rum med god akustik."

Men det er ikke kun musikken, der trækker. For Kirstine kan selve kirkerummet noget, som vi måske har mere brug for i dag end nogensinde før.

"Det indbyder til refleksion og ro. Vi er alle sammen en del af en verden, hvor det går helt utroligt hurtigt, og vi får hele tiden stimuli. Og hvis der ikke lige kommer noget udefra, så kan vi jo hurtigt kigge ned i telefonen og få nogle."

Selv går hun gerne ind i kirker, når hun besøger andre byer, både herhjemme og i udlandet, bare for at sætte sig et øjeblik og reflekterer lidt.

Og så kommer hun med en sammenligning, der næppe finder vej ind i enhver prædiken.

"Kirkerummet indbyder til ro og refleksion i en verden, hvor det ellers går utroligt stærkt," fortæller Kirs

ads til alvor, grin og stilhed

Kirstine Bonde har sunget og haft sin gang i Hjerting Kirke i 30 år – et rum, der for hende føles "lidt som at komme hjem."

"Det er lidt ligesom, når man er til fest og lige går ud og sætter sig på toilettet," siger hun og griner.

"Jeg skal lige have ro. Jeg skal lige sidde her, hvor der ikke kommer indtryk ind i hovedet på mig hele tiden."

Kirstine oplever, at nogle mennesker næsten skal afkode, hvad man egentlig må i en kirke. Må man klappe og grine – og skal man pludselig opføre sig på en bestemt måde?

Det er hun selv ikke voldsomt optaget af.

"Jeg har lige siddet og sagt både fanden og helvede. Nu er jeg så ret sikker på, at hvis Gud er den store mester for det, der er skabt, så har han vel også været med i alle de bandeord, der findes. Jeg tænker bare, de sætter lidt mere kolorit på det hele," siger hun med et kæmpegrin.

Hun kalder sig selv troende og kristen, men for hende handler tro langt mindre om regler end om blandt andet at have et sted at gå hen, når livet bliver alvorligt. Det oplevede hun også, da hun var ansat på Rigshospitalet og så, hvilken betydning kirken og præsterne kunne få for mennesker i deres dybeste nød.

"Når man ikke har andre steder at ty hen, bliver man nødt til at håbe på det bedste udfald for sig selv eller sine nærmeste. Og så er der et sted, man kan gå hen."

Netop spændet mellem det lette og det alvorlige har Kirstine oplevet mange gange i Hjerting Kirke. Hun har stået med de allermindste til babysalmesang, og få timer senere kan det samme rum danne rammen om en begravelse.

"Jeg synes virkelig, jeg er med i hele den der livscyklus. Fra de her små, vidunderlige unger, som bliver ramt af musikken, hvælvet og rummet – og så kan vi tre timer senere have en begravelse."

For hende er det en væsentlig del af det, en lokal kirke kan. Den er ikke kun søndagens gudstjeneste, men også morgensang, babysalmesang, børn, kor, koncerter og alle de andre anledninger, hvor mennesker kommer ind ad døren og bliver fortrolige med huset.

"At være sammen og fællesskabet, det tænker jeg er meget af kirkens kerne. At skabe et fællesskab i huset eller omkring huset."

Og hvis Kirstine selv måtte ønske noget mere ind i kirkerummet, er svaret egentlig lidt paradoksalt. For samtidig med at hun gerne ser kirken åbne sig for flere måder at bruge rummet på, drømmer hun om arrangementer, hvor der sker mindre.

Meditative åndehuller med måske en kort tekst eller et digt, lidt musik – og derefter stilhed. Hun kunne også forestille sig meditation, klange eller yoga, fordi krop og ånd for hende hænger naturligt sammen.

"Nogle gange kunne det være fint, at det bare var rummet, der var omdrejningspunktet. At når man får noget serveret, så kan man sidde og optage det i sit system og se, hvor det guider én hen."

For hvis der hele tiden er ord og hele tiden foregår noget, mener Kirstine, at det kan være svært at nå at fordybe sig i en følelse eller en tanke.

På sin vis fører det hele tilbage til det lyse rum på højen midt i Hjerting, hvor Kirstine Bonde har sunget, arbejdet, grinet, bedt og haft sin gang, siden hun var 14 år – og hvor hun stadig synes, der er højt til loftet.

På flere måder.

Tekst og foto:
Rikke Egholm Ravn

tine Bonde. Fra babysalmesang til begravelser – for Kirstine rummer kirken hele livets cyklus og skaber et naturligt fællesskab.

LEJLIGHED TIL LEJE

3-værelses lejlighed på
Hjerting Strandvej udlejes.
102 kvm med udsigt til Langli og Fanø.
Der er P-plads i gården og en fælles have.

Kontakt: Preben Jensen, pj@pjbolig.dk / 40 10 77 24

Stole-gymnastik

- så kan du godt lægge dig i sædet!

Det er ikke kedeligt at dyrke stolegymnastik/motion. Har du en stol? Har du en krop? Så har du alt, hvad du behøver for at komme i gang med stolegymnastik – træningsformen, hvor det er helt i orden at sidde ned og stadig svede!
I en tid, hvor fitnesscentre lokker med fancy maskiner og sveddryppende selfies, er stolegymnastik det stille (og siddende) oprør. Det er motion for dig, der hellere vil bruge stolen til andet end bare kaffe og krydsord.

Hvad er det?
Stolegymnastik er gymnastik – på en stol. Øvelserne er skånsomme, sjove og tilpasses alle, uanset om du er 70 år ung eller bare har lidt stive knæ.
Man træner arme, ben, ryg og mavemuskler – og får samtidig gang i både blodcirkulation og lattermuskler.

Nyt hold i Hjerting!
Der er netop startet et nyt hold i Hjerting IF!
Vi mødes hver tirsdag kl. 9.30–10.30 i Hjertinghus.
Efter træningen hygger vi med en kop kaffe, te eller kakao – og lidt snak, selvfølgelig.

Mænd er også meget velkomne!
(Og nej, du mister ikke mandigheden af at lave armsving på en stol – tværtimod!)

Citater fra bænken:
"Jeg troede først, det var lidt fjollet – men nu glæder jeg mig hver tirsdag!"
– Bodil, 82, fast deltager og fan af armsving og grin

"Det er som en fest, bare uden tømmermænd!"
– Henrik, 76, og tidligere danseinstruktør (i 70'erne, siger han selv)

Hvorfor er det godt?
- Du får rørt kroppen på en skånsom måde
- Du styrker muskler og balance
- Du får pulsen op og smilet frem
- Og du slipper for at stå op hele tiden!

En stol med mange funktioner
Glem alt om dyre træningsmaskiner – den gode gamle spisebordsstol er din nye træningsmakker. Bare sørg for, at den ikke har hjul. (Vi skal trods alt ikke ud og køre ræs – endnu.)

Klar til at prøve?
Så kig forbi Hjertinghus tirsdage kl. 9.30 – vi lover god stemning, let motion og varme drikke bagefter. Det er for alle, der gerne vil bevæge sig – uden at skulle hoppe rundt som en gymnast fra OL.

Kom som du er – bare du har tøj, du kan bevæge dig i, og lyst til at få kroppen i gang.
Vi ses på stolen!

Gymnastikbestyrelsen i Hjerting IF