

Arnum Posten

2. Årgang Nr. 1 Marts 2020



Mild Januar dag i Lindet skov 2020

Bladet for Arnum-Højrup-Tiset

Højrup Sogns Borgerforening :

BORGERBUDGETTERING 2020

Sidste år blev det på afstemningsmødet besluttet at give penge til lys i parken, en petanquebane, julebelysning og legeredskab på Sildal. En del af projekterne er i fuld gang. Der er lavet lys igennem parken og petanquebanen er undervejs. Som de fleste har bemærket, er der også eksperimenteret en del med julebelysningen i Højrup gennem december måned- ikke altid med lige stor succes, men det har været lærerigt at se hvordan det ser ud.

Vi forventer, at der kommer Borgerbudgettering igen i år – så har du et projekt eller en ide, så følg med på Borgerforeningens facebook – Højrup Sogns Borgerforening eller på www.arnum-net.dk.



Citat:

Det danske klima er stort set kun ideelt for læger.
H. Juulsgaard

Nytårskonkurrencen

blev vundet af Lene og Børge Hansen Arnum

Hjertelig tillykke :-)



Redaktørerne:

Indlæg bedes sendt i Word eller kompatible programmer. Skrifttype **Times New Roman størrelse 11**.

Dette vil gøre bladet mere ensartet og lette redigeringen.

Deadline bedes overholdt.

Der er ikke lang tid fra deadline til afsendelse til trykkeri.

Vi håber på forståelse.

Mvh. Betina og Helge

Bladudvalget :

Anette Nielsen

Redaktører :

Betina H. Lauridsen

Oplag :

Bladet udkommer i 600 eksemplarer

Annoncering priser :

1/8 annonce 600 kr. årligt

Anders Jochimsen

Helge C. Hennings

Marts, Juni, September, December

1/2 side annonce 750 kr. pr. gang

Materialer:

1/4 side annonce 375 kr. pr. gang

Materialer/indlæg til bladet på arnumposten@gmail.com

1/8 side annonce 200 kr. pr. gang

Deadline for materiale til næste nummer er 10. Maj 2020

Arnum-Højrup Pensionistforenings forårsarrangementer:

Tirsdag d. 24/3 2020 kl. 14 på AKF.

Sangeftermiddag ved Harmonikabanditterne.

Tirsdag d. 7/4 2020 kl. 12.30 på AKF.

Spisning og banko.

Tirsdag d. 12/5 2020 kl. 18.

50 års Jubilæum på Arnum Forsamlingshus.

Beretninger fra Arnum-Højrup Pensionistforening.

Tirsdag d. 3. december havde vi julehygge.

Søren Jessen læste et par julehistorier. Mange tak for det.

Vi sang også et par julesange.

Der blev serveret en frokostplatte, og pensionistforeningen gav en øl eller vand og en snaps.

Der blev også serveret kaffe og te med hjemmebagte småkager.

Tilmeldingen var rigtig god, så vi var 48 personer denne hyggelige eftermiddag.

Tirsdag d. 7. januar var vi 33 personer på besøg ved Arnum Rør, det tidligere Arnum Teglværk.

Vi fik en rundvisning på virksomheden af den nuværende ejer Jens Chr. Mikkelsen, der fortalte om de mange produkter, de har på lager.

Arnum Teglværk blev bygget i 1954 af Edvard Munk, der placerede teglværket på sin nuværende adresse, der dengang var en åben mark.

Teglværket blev bygget i træ, så da det brændte, først i 1956 og igen i 1958, blev det genopført delvis i mursten.

Frem til sidst i 60-erne fremstillede man både mursten og drænrør af ler fra lokale marker, og der blev arbejdet døgnet rundt på teglværket, der dengang var byens største arbejdsplads.

Der var mulighed for at se det sted på 1. etage, hvor de formede mursten blev skilt ad før tørring, og flere benyttede sig af muligheden.

Egnet ler begyndte nu at slippe op, først det til murstenene, senere det til drænrørene.

Fabrikationen af drænrørene fortsatte til omkring 1980, hvor der kom drænrør af plast på markedet, så sortimentet blev udvidet med dem. De var også meget lettere at håndtere.

Arnum Teglværk blev lukket i 1984, men allerede i 1985 overtog Ebbe Munk bygningerne og etablerede et bygemarked med bl. a. træprodukter.

I 2010 blev Jens Chr. Mikkelsen daglig forretningsfører, og han overtog virksomheden i 2015.

Teglværket fik navneforandring til Arnum Rør.

Til slut serverede Arnum Rør kaffe og te med wienerbrød, småkager og slik, og her fortalte Jens Chr. om sin tidligere karriere og virksomhedens daglige drift. Der var også lejlighed til at stille spørgsmål.

Jens Chr. arrangerede en konkurrence, hvor præmien var en lille handy batteriboremaskine.

Det var interessant at se hele virksomheden, for mange af de fremmødte havde en vis tilknytning til Arnum Teglværk, dengang der blev lavet mursten og drænrør af ler.

Et par stykker havde arbejdet der fuldtid, andre om eftermiddagen efter skoletid og i ferierne, og mange havde haft forældre og andre familiemedlemmer på arbejde der.

De fleste var nok lidt overraskede over, hvor stor virksomheden er.



Meget velholdt lastbil fra 1930, tilhører Jens Chr. Mikkelsen.

TAK TAK TAK - for støtten til
Borgerforeningen.

Vi har været rundt med vores
årsprogram og kalender den sidste
måneds tid og vil gerne sige TAK
for støtten til alle som købte et
medlemskab til Borgerforeningen.
Den økonomiske støtte betyder
meget for os. Den betyder at:

- vi kan holde en Fastelavns fest, som alle har råd til at være med til
- vi kan holde hjemmesiden www.arnum-net.dk kørende.
- vi har en info-skærm hos Købmanden
- vi har penge til vedligeholdelse af julebelysningen i Arnum og Højrup
- vi har penge til at bidrage til Arnum Posten
- og meget andet.....

Hvis du ikke var hjemme, da vi kom forbi, men gerne vil støtte os, kan du betale med Mobile Pay til 35209.



Arnum frivillige brandværn blev dannet tilbage i 1926, og har siden haft mange frivillige brandmænd i værnet. Vi har i snit mellem 10 og 20 brande om året.

I dag har vi 2 funktionsdygtige udrykningskøretøjer, og vi er 24 aktive brandfolk.

Vi har øvelse hver torsdag, som vi forventer at man møder op til. Derudover går vi engang imellem brandvagt, til arrangementer hvor der er behov for det. På brandstationen er der et godt fælles skab mellem unge og gamle, og vi har 2 årlige fester.

Er du over 18 år og kunne du tænke dig at blive en del af et godt fællesskab, står vi klar til at modtage dig med åbne arme. Det eneste det kræver, er at du har lyst til at hjælpe andre mennesker, og give vores borgere en tryghed. Du er velkommen til at kontakte vores kaptajn, for at høre nærmere, eller møde op på brandstationen den første torsdag i måneden kl. 19:00.

Du vil altid have en prøveperiode så du kan se om det er noget for dig.

OBS:

Vi har grundet manglende opbakning til vores juletræsfest, valgt at nedlægge det på en

Ukendt periode. Dette er vi rigtig ked af!

Men der er rigtig meget arbejde og planlægning i det. Vi håber der igen på et tidspunkt vil være opbakning i Arnum, til at afholde juletræsfest.



Udlejning af Toiletvogn:

Skal du holde fest, eller har du bare brug for en toiletvogn, så kan vi i Arnum frivillige brandværn også klare det, så kontakt Torben på tlf: 26706353, for udlejning.

Pris: 550 kr. pr weekend arrangement.

VVS manden i Arnum har **FOKUS** på energibesparelser



Bosch luft/vand varmepumpe
Med en COP på op til 4,84 vil du opleve en betydelig besparelse på varmeregningen.



Bosch Jordvarmepumpe
udnytter effektivt varmen fra jorden, alle årets 365 dage. Til fordel for både miljøet og din økonomi.



Bosch Gaskedel
Condens 5000 W fra Bosch har en virkningsgrad på 109 % og udnytter gassen optimalt.



Bosch Luft/luft varmepumpe
fra Bosch er udviklet til nordiske klima og giver maksimal effekt.

HUSK! Tilskudsordningen

**5 års
produkt
garanti**



Vand · Varme · Sanitet · Ventilation
Blik · Gas · Olie · Varmepumpe service

**Paul Petersen
Arnum VVS**

Bjerglundsvej 1 · Tlf. 74 82 63 01 · info@arnum-vvs.dk · www.arnum-vvs.dk

MUSTANG®-trailers.dk
Industrivej 15 - 6510 Gram



**Min
Amigo®**



**Alt det bilen ikke kan rumme
det klarer Amigo!**

www.mustang-amigo.dk

Sportigan



GØR DIN KROP EN TJENESTE

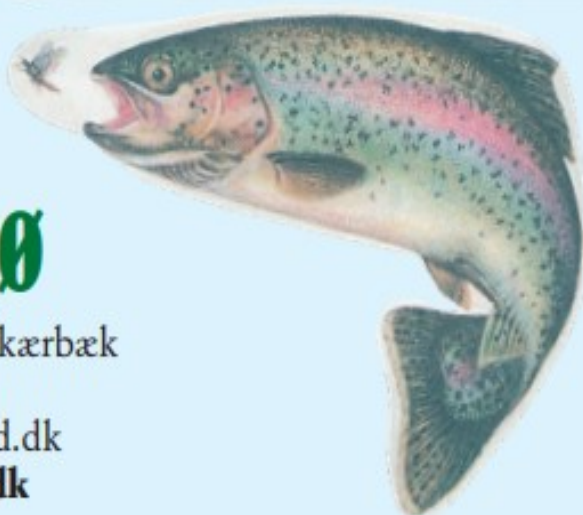
Torvet 1 • 6630 Rødding • Tlf.: 74 84 15 44



PUT & TAKE

**Renbæk
Lystfiskersø**

Rørmøvej 50 . DK 6780 Skærbæk
Mobil 30 74 02 24
Mail: plantesoren@bbsyd.dk
www.renbaek-fiskersoe.dk



HUSK:

Deadline

til Arnum
Posten.

Den 10. i
måneden før
udgivelse.

Times New
Roman str. 11

Lokalhistorisk forening:

Lokalhistorisk Forening fortsætter beretningen om de estiske flygtninge i Stensbæk 1945-48.

Forstander Niels Bruun var Inspektør for de allierede flygtningelejre i Danmark og drev sammen med sin kone Stensbæklejren, mens de estiske flygtninge boede på lejren 1945-48.

Også nogle få flygtninge fra Ungarn, Rumænien, Letland og Litauen boede i Stensbæk midlertidigt i en periode. Ægteparret Bruun gjorde et stort arbejde for at give flygtningene en tålelig tilværelse langt fra hjemmet.

På samme tidspunkt var Pastor Paulsen præst i Højrup, og også han gjorde så meget godt for flygtningene, at de i forbindelse med hans 60 års fødselsdag d. 5. april 1946 forærede ham et lille estisk flag og et maleri af tårnene i Tallinn, hovedstaden i Estland, hvor Dannebrog ifølge sagnet faldt ned fra himlen i 1219.

Tårnene på maleriet fra Tallinn viser kanontårnet på Kiek-in-de-Kök, og kirketårnet på Aleksander Nevski Katedralen.

Thora Bruun har klippet et utal af avisartikler om de estiske flygtninge ud og sat dem ind i en bog sammen med en del kort og andre effekter lavet af esterne.

I samme bog er der også avisudklip med Kronprinsesse Ingrid's besøg i 1945, mens Stensbæklejren endnu var "Kronprinsesse Ingrid's Feriehjem".

Thora Bruun har desuden sat avisartikler ind i 2 andre bøger efter 1948, hvor der i den sidste bog bl.a. er avisudklip fra Dronning Ingrid's besøg i Stensbæk i 1961.

Bøgerne, flaget og maleriet kan ses på Lokalhistorisk forening.

De estiske flygtninge var både mænd, kvinder og børn, flest kvinder, og i alle aldre.

De kom fra mange forskellige samfundsgrupper, så der var læger, bankdirektører, håndværkere, sømænd, sagførere, borgmestre, en journalist, en skovarbejder, en bogtrykker og en fotograf.

En stor gruppe var kunstnere som f.eks. pianister, sangere og sangerinder, heriblandt en operasangerinde.

Der var også en tidligere leder af Estisk Ungdom.

Som talsmand for flygtningene udnævnte esterne Andres Pirk, der var den tidligere speaker ved den estiske radio, tidligere leder af radioens musikafdeling og søn af den estiske Ministerpræsident.

Der var mange ulykkelige skæbner blandt flygtningene.

Operasangerinden havde således mistet 3 små børn under flugten til Danmark, nogle af børnene kom alene uden at kende forældres og søskendes skæbne, og resten var også uvidende om deres familiemedlemmer.

Da der var så mange musikalske kunstnere blandt flygtningene, fik Forstander Bruun den gode idé at danne en koncerttrup og hjælp med at organisere koncerterne.

Den første koncert blev afholdt i Arnum d. 17. november 1945.

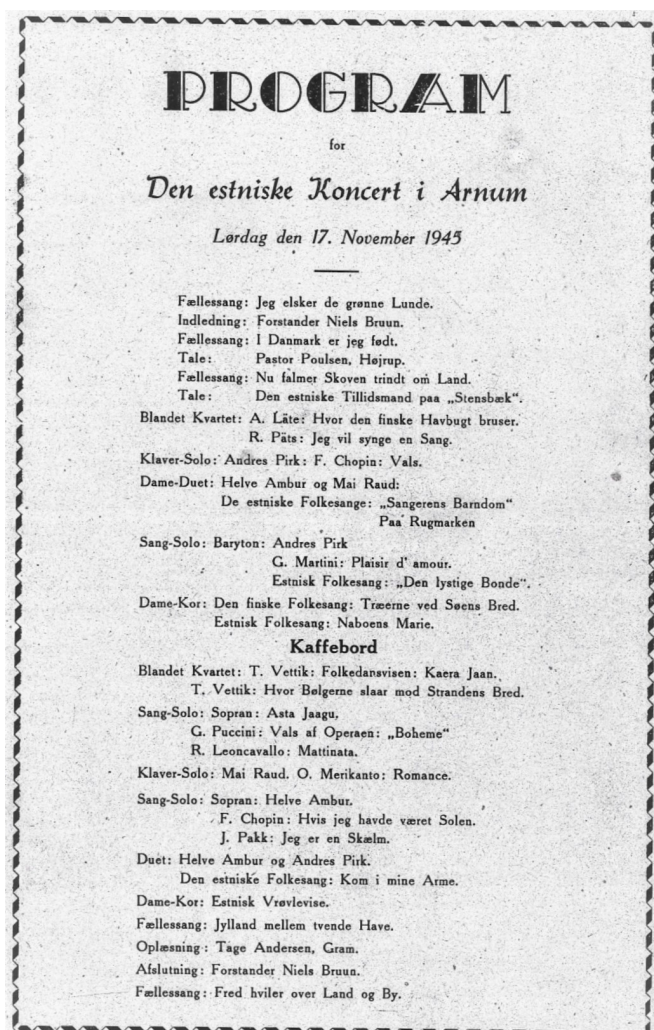
Det blev en stor succes med koncerttruppen, så i alt blev det til 165 koncerter i det sydlige Jylland fra Esbjerg i nord og så forskellige steder som Gram, Kastrup, Spandet, Rurup, Toftlund, Agerskov, Branderup, Løgumkloster, Tirslund, Ribe, Tobøl, Roager, Åbenrå, Haderslev, Brørup, Jels og Nustrup.

Der var fuldt hus ved hver koncert, så ca. 50.000 danskere oplevede esternes underholdning med sang, musik, folkedans og ballet.

Ved hver koncert blev der holdt en tale af Forstander Bruun om esternes ophold og af Andres Pirk, der efter kort tid kunne holde sin tale på dansk.

Sangerne kunne endda senere synge f.eks. "Lykken er ikke gods eller guld" på dansk.

Beretningen om de estiske flygtninge i Stensbæk fortsættes i næste nummer.



DS/EN ISO 14001 Certificeret

Genvindingsvirksomhed

der modtager og afhenter alle former
for stålskrot og metaller

Miljø-
behandling
af biler efter
de nyeste
lovkrav

Salg
af brugs-
jern

Det sønderjyske genvindingsfirma siden 1919

 **U.L. Petersens efft.** Geestruplund 3
Preben Nielsen ApS 6534 Agerskov
GENVINDINGSINDUSTRI 74 83 17 44

www.ulp-genvinding.dk

Vi kommer lige



- Zoneterapi
- Tankefelt Terapi
- Clairvoyance
- Reikihealing
- Akunova akupunktur

Birthe Schrøder Hansen
ZCD uddannet zonetapeut
Kongevej 324, Arnum
Tlf: 4017 1489
www.birtheschroeder.dk

fra zoneterapi

GULDKLUMPERNE



PRIVAT PASNINGSORDNING

Anette N. Egertsen. Tiset Forte 4 Tiset 6510 Gram. TLF. 20 16 30 99
www.guldklumpernetiset.dk



Arnum Posten kan
blandt meget andet
også ses på

www.arnum-net.dk

Mobil
50507931



**Gunhilds
Mensendieck®
institut**

Få kørekort
til din krop

Mensendieck
og
Fysio-Pilates
På Skolevej 2 i Arnum




HT AUTOCENTER ER BLEVET TIL OVE'S AUTO

Vi er flyttet i nye lokaler og har skiftet navn
til Ove's Auto. Du vil stadig få den samme
gode service og vi reparerer stadig alle biler,
uanset mærke og årgang – også i garanti-
perioden på helt nye biler.

Vi glæder os til at servicere dig og din bil i
vores nye lokaler!

 CERTIFICERET
VÆRKSTED
www.cac-certificeret.dk

OVE'S AUTO APS
Ørderup Kirkevej 45 Tlf.: 74 83 23 23
6520 Toftlund www.oves-auto.dk

 **AUTO-
PARTNER**
AutoPartner.dk

AutoPartner – For en sikkerheds skyld



Kirken :

Gudstjenestetider:

1.marts – 1.s.i.fasten 9.00 - kirkekaffe
8.marts – 2.s-i-fasten 10.30 bagefter konfirmandforældremøde
15.marts – 3.s.i.fasten 9.00
22.marts – midfaste 10.30
29.marts – Marie Bebudelse ingen

5.april - Palmesøndag 10.30 Guldconfirmation
9.april - Skærtorsdag ingen
10.april - Langfredag 9.00 Musikgudstjeneste
12.april - Påskedag 10.30
13.april - 2.Påskedag 14.00 Fællesgudstjeneste i Haderslev
Domkirke. Bus fra forsamlingshuset kl.13.00
19.april - 1.s.e.Påske 10.30
26.april - 2.s.e.Påske 10.00 Confirmation

3.maj - 3.s.e.Påske 9.00
8.maj - Bededag 10.30 Fole - Fællesgudstjeneste og Kirkekefrokost
10.maj - 4.s.e.påske 9.00 - Kirkekaffe
17.maj - 5.s.epåske 10.30
21.maj - Kr. Himmelfart ingen
24.maj - 6.s.e.påske ingen
31.maj - Pinsedag 10.30
1.juni - 2.Pinsedag 11.00 Fælles friluftsgudstjeneste i Gram
7.juni - Trinitatissøndag Genforeningsgudstjeneste



Konfirmander:

Søndag den 8.marts Højrup kirke kl. 10.30

Forældremøde konfirmander

Tiden for konfirmationen nærmer sig. Derfor Vi mødes til Gudstjeneste i kirken. Efterfølgende er der holder vi et lille orienteringsmøde, hvor vi får styr på det praktiske omkring konfirmationen

Fredag den 3. april

Konfirmandfestival for alle konfirmander i Fole sognehus og Friskole

Se oplysninger på hjemmesiden

Konfirmation i Højrup kirke den 26. april kl. 10.00

Telegrammer kan afleveres i konfirmandstuen på selve dagen i tidsrummet mellem kl.9.00-11.00.

Navne på konfirmander

Deimante Cepokaite

Maja Møller Dahl

Rakel Botilde Lund

Jonas Skovby

Sara Smidt



Indskrivning af næste års konfirmander – se Midtsyd

Onsdag den 25. marts - Aftensang med Hvidvin og snitter

Vi mødes i kirken kl. 19.00 til en hyggelig aften i fællessangens tegn. Undervejs vil menighedsrådet servere snitter og hvidvin.

Sogneftermiddag i konfirmandstuen torsdag den 26. marts kl.14.00-16.00

"Tanker om Sønderjylland i et spændingsfelt mellem dansk og Tysk" En blandet landhandel om Sønderjylland, historie og tidsånden 2020.

Ved Bjarne F. Pedersen

Kalender:

Marts

Søndag den 8.marts - Højrup kirke kl. 10.30 Forældremøde for konfirmander og forældre

Onsdag den 25. marts - Højrup kirke kl.19.00 Aftensang med Hvidvin og snitter

Torsdag den 26. marts - Sogneeftermiddag i Konfirmandstuen kl. 14.00-16.00

April

Fredag den 3. April – Konfirmandfestival

Søndag den 5. april – Højrup kirke kl.10.30 Guldkonfirmation

Fredag den 10.april – Højrup kirke kl. 9.00 Musikgudstjeneste

Mandag den 13.april

Haderslev Domkirke fællesgudstjeneste 2. Påskedag kl. 14.00

Provstiet fejrer den sidste af påskens gudstjenester i Haderslev Domkirke kl. 14.00

Fælles kørsel med bus. se Midtsyd

Søndag den 26.april – Konfirmation kl. 10.00

Torsdag den 30.april – Sogneeftermiddag i konfirmandstuen kl.14.00-16.00



Maj

Fredag den 8.maj – Bededag kl. 10.30 -Fællesgudstjeneste i Fole med kirkefrokost

Fællesgudstjeneste i Fole kirke for Højrup og Gram-Fole sogne. Efter gudstjenesten er menighedsrådet vært ved en kirkefrokost i Fole Sognehus

Torsdag den 14.maj – Forsamlingshuset kl.19.00 Orientering om menighedsrådsvalg

Mandag den 1. juni - Pinsegudstjeneste Gram Slot kl. 11.00 2.Pinsedag

Den store fælles gudstjeneste for alle sogne i Haderslev Domprovsti foregår i år på Gram Slot.

Menighedsrådet:

Menighedsrådsvalg 2020.

Menighedsrådet er i perioden 2016 til 2020 sammensat af følgende: Anette Petersen, EvaBolette Lauritzen, Ulla Juhl, Finn Schack og Søren Jessen. Menighedsråd vælges for en 4-årig periode.

I år - hen over sommeren - skal vi have sammensat et menighedsråd for den næste fireårige periode fra 2021 - 2024. Der vil blive afholdt 2 møder herom - henholdsvis torsdag d. 14. maj og tirsdag d. 15. sep. kl. 19.00 i forsamlingshuset. Herefter forventer vi, at der igen er et arbejdsvilligt og samarbejdsvilligt menighedsråd, der vil forvalte vor fælles folkekirke i sognet.

Byggeri af værksted.

Gennem de sidste år har menighedsrådet arbejdet med en tilbygning til mandskabsrum/kapel, som afløser for ”det grønne skur” ved norddiget. Det er en kompliceret sag at få alle kommunale og kirkelige myndigheders tilladelse til en forholdsvis lille tilbygning til eksisterende bygninger. De sidste tilladelser er nu kommet i hus og et licitationsmateriale kan udarbejdes og sendes ud til håndværkere. De økonomiske midler til byggeriet er tilvejebragt gennem salg af avlsgårdens bygninger og almindelig sparsommelighed på drift gennem de sidste år. Vi forventer at kunne tage denne tilbygning i brug henover sommeren og efteråret, hvorefter mandskabsrum/kapel/værksted vil udgøre et hele og samtidig fremstå med hvid farve.

Kalkning af kirken.

Vor smukke kirke - højt på kanten af bakkeøen - skinner ikke for tiden. Vi ved det godt. Den trænger rigtig meget til kalkning. Som anført herover: Vi har været sparsommelige i nogle år.

Kalender

<<		feb 2020							>>	
m	t	o	t	f	i	s				
27	28	29	30	31	1	2				
3	4	5	6	7	8	9				
10	11	12	13	14	15	16				
17	18	19	20	21	22	23				
24	25	26	27	28	29	1				

Kalenderen på www.arnum-net.dk

Har du set, at der er en aktivitetskalender på [hjemmesiden](#) ?

Vi forsøger at få alle arrangementer og aktiviteter med i kalenderen, men det kræver at vi får besked om dem. Derfor send en mail til borgerforening@arnum-net.dk med dato og tidspunkt samt en kort beskrivelse, så sørger vi for, at det kommer med i kalenderen.

Hvis du også gerne vil have det med på infoskærmen hos Købmanden, skal du også bare skrive det.

Hjemmesiden og info-skærmen administreres af Borgerforeningen.

Har du spørgsmål, så tag fat i os – borgerforening@outlook.dk

Fros

Sparekasse



Vi træffes hele døgnet.

Bjarne Christensen Henrik Kristensen

H.B. Begravelse

Tlf. 70 70 21 10 www.hb-begravelse.dk

**Ro · Tid
Respekt · Omsorg
Nærvær**

Vi står til rådighed og hjælper med alle praktiske opgaver i en svær tid, så du får overskud til en værdig afsked

*Vi kører i hele
Sønderjylland og
Sydvestjylland
- uden merpris.*

syns hallen

TOFTLUND



74 830 890



Tømrer-Snedker

Tlf. 29 37 19 79 • www.brian-jessen.dk

Alt ender i et

ARNUM RØR

Ring 7482 6230 eller se på www.arnumrør.dk

Warmings Slagterforretning

Østergade 20 • Gram • 74 82 11 44

ENTREPRENØRFIRMAET

Otto Chrestensen A/S

CVR. 28885342

ARNUM EL-SERVICE



www.arnumel.dk

Mad og Mænd:

Vinterens fællesspisning i Forsamlingshuset – 2020.

Et traditionsrigt fællesmåltid for alle, hvor Forsamlingshuset har faciliteterne og Mad & Mænd stiller op med treretters menu og arbejdskraft.

110 mennesker i alle aldre havde købt billet til kr. 125,- hos købmanden og forberedelserne gik i gang torsdag eftermiddag. Fredag kl. 1800 havde alle indtaget deres plads og den vestsønderjyske "nationalsang": For en fremmed barsk og fattig" kunne indlede måltidet:

Mulligatawny suppe med topping

(måske kendt fra 90-års fødselsdagen – nytårsaften)

Gullach med kartofler og rødbeder

Citronfromage eller citronmousse

Et evt. økonomisk overskud fra denne aften går til vort fælleshus: Forsamlingshuset.

Men hvem er nu de der Mad & Mænd? Det er mænd i deres bedste alder - yngste 28 og ældste 78 år - der holder af samvær omkring forberedelse og fællesspisning af kendte og ukendte spændende forskellige retter. I vintertiden mødes disse hver anden mandag aften i hjemkundskabslokalet på AKF og nyder hinandens selskab og de forarbejdede kulinariske oplevelser. Starten til denne Mad & Mænd blev gjort allerede tilbage til år 2003.

Men tilbage til fredag aften - fællesspisning. Der var temmelig mange, der spurgte om opskriften på Mulligatawny suppe. Her kommer den:

Mulligatawny suppe

Ingredienser 4 pers.

- 8 dl grøntsagsbouillon
- 2 tsk karry, medium
- 1 tsk spidskommen
- 2 spsk olivenolie
- 1 løg, finthakket
- 2 fed hvidløg
- 2 porrer, i skiver
- 1 rød peberfrugt, i strimler
- 2 tomater, i både
- 2 tsk timian, tørret
- 2 dl piskefløde
- 4 spsk majsstivelse
- Salt
- Sort peber, friskkværnet

Tid: 30 minutter

Fremgangsmåde

Varm gryden op ved middelvarme og rør karry og spidskommen rundt i gryden til den begynder at dufte. Tilsæt olie, løg, porre og hvidløg og sauter i karryen til løgene er bløde.

Lad det simre under låg i 20 minutter.

Tilsæt tomat og peberfrugt og smag til med salt og peber og jævn det evt. en smule med lidt majsstivelse udrøres i koldt vand, som tilsættes under omrøring.

Kog karrysuppen godt igennem, smag suppen til og tilsæt piskefløde.

Suppe topping

Ingredienser

- 50 g sesamfrø
- 50 g græskarkerner
- 2 spsk solsikkekerner
- 2 spsk pinjekerner
- 2 tsk soja
- 1/2 tsk honning
- 1 nip spidskommen, (kan undlades)
- sort peber, friskkværnet

Tid: 10 minutter

Fremgangsmåde

Kom alle kerner og frø på en tør pande og rist under omrøring til græskarkernerne begynder at poppe en smule og det hele bliver lettere gyldent. Tag panden af varmen og tilsæt honning og soya, mens der røres godt rundt. Drys med friskkværnet sort peber og en smule spidskommen (kan undlades, hvis man ikke er så begejstret for det krydderi) og så opbevares det i et lufttæt glas, hvor det fint holder sig sprødt i et par uger. Opskriften giver ca 2 1/2 dl

- og her kommer så luksustilbehøret: **Æbletern**

Ingredienser

- 4 æbler skåret i tern
- 2 tsk honning
- 2 citroner

Fremgangsmåde

Vend æbletern med honning og citronsaft

Rigtig god appetit!

- og tak for en god fælles aften i Forsamlingshuset.

Familiesvømning med AIF:

I skrivende stund er svømmesæsonen i fuld gang og heldigvis er der mange i år, der har valgt at prioritere at tage familien med til Familiesvømning i Arrild med Arnum IF.

Og de kommer fra et stort område. Der er familier fra Brændstrup, Rødding, Agerskov, Arrild, Branderup, Gram og naturligvis Arnum.

På Plask og Leg er der i år tilmeldt 12 børn, På både A- og R-holdet er der 16 børn, som alle træner i det lille bassin. I det store bassin er der på N-holdet i år tilmeldt 8 børn. Det er der også på U-holdet, mens der er 5 børn på M-holdet.

Vi har prøvet med et voksenhold, men der er kun 1-3 deltagere, så om det fortsætter til næste år må lige overvejes.

Den 6 februar blev der svømmet langt. I alt 66 km 725 m. Det blev til 1131 m i gennemsnit pr svømmer helt fra de små på plask og leg og til de voksne svømmere.

Både i det lille og store bassin blev der arbejdet hårdt for at slå egne og andres rekorder fra sidste år.

Rigtig godt gået.

Sæsonen slutter den 12 marts med først hygge i svømmehallen og bagefter er der diplomoverrækkelse i Arnum-hallen.



Svømmeteamet takker for den store opbakning

v/ Christina Jensen

SKROT DIN GAMLE BIL - og få kontanter med hjem...

Skal du skrotte din gamle bil, så gør det hos
en certificeret autoophugger.

Vi klarer papirarbejdet for dig, bl.a.
afmelding og miljøerklæring.

Dæk og brugte reservedele sælges.

Kroghs Autoophug

Udsigtsvej 19, 6510 Gram

Tlf. 74 82 27 99

Der kan lejes
Borde og Stole
hos AIF ved at
kontakte Mette
Carstensen på
tlf. 27 62 31 90
Borde 10 kr. pr.
stk.
Stole 5 kr. pr. stk

TØJ | ekspert
TOFTLUND SPORT

CHR Sandrup
URMAGER - GULDSMED - AUT.OPTIKER
TLF. 74 83 13 42 6520 TOFTLUND



FRISØRGALLERIET

Gram - Love is in the hair

Tlf. 74 82 00 16

Arrild Svømmehal - Midtlandets store svømmehal

Danmarks længste vandrutchebane

107 m med indbygget lysshow
og dolby surround watersound

Dänemarks längste Wasserrutschbahn

107 m mit eingebauter Lichtschau
und Dolby Surround Watersound.



Ring for åbningstider i skolernes ferier:
Telefon 7483 4403

Åbningstider i normaluger:

Mandag lukket

Tirsdag 10-12 og 14-17

Onsdag 15-21 (19-21 kun for voksne)

Torsdag 10-12 og 14-17

Fredag 14-17

Lørdag 14-17

Søndag og helligdage 10-16

Arrild Svømmehal

Arrild Ferieby 502 - 6520 Toftlund



Solstrålerne

v/ Helle Bracht

Privat Pasningsordning

www.solstrålernetiset.dk

Kongevej 240 - 6510 Gram

Tlf: 25828228



G
O
D
P
Å
S
K
E

Bestil dine varer senest om mandag formiddag på tlf. 74826104

- så leverer vi til dig om tirsdagen



Vestergade 1, Arnum, 6510 Gram - Tlf. 74826104

e-mail 0717751@minkobmand.dk

Åbningstider: Mandag - søndag kl. 07.00 - 19.00

Tilbudssaviser og Gode Tilbud findes på

www.minkobmand.dk eller i butikken



Det er lokalt - Det er billigt - Det er min købmand !

Stensbæk og Den Holistiske Højskole

I år er det 10 år siden, at de første kursister ankom til Den Holistiske højskole.

Inden det kunne lade sig gøre, havde Frank, Linnea, Christa og mange af deres venner knoklet hårdt for at få Stensbæklejren klar. Vægge blev revet ned, nye vægge blev bygget op og værelser gjort klar til indflytning. Der blev ordnet have og vasket vinduer. Der blev malet og gjort rent. Der blev også tænkt meget over, hvad højskolen skulle hedde.

Linnea havde mange år forinden haft en vision om at lave en holistisk højskole og efter nøje overvejelser blev det vedtaget at højskolen skulle tage navn efter visionen; Stensbæk – Den Holistiske Højskole var en realitet.

Men hvad betyder holistisk egentlig?

Orden 'holistisk' betyder HELHED. Dersom vi er en højskole og tilbyder kurser for mennesker, betyder holistisk hos os, at noget er forenet i krop, sjæl og sind. Det er IKKE et religiøst udtryk hverken definitions-mæssigt set eller hos os. Tværtimod bruges ordet på tværs af religioner.

At højskolen er 'holistisk' betyder derfor, at ALLE ER VELKOMNE hos os! På tværs af religion men også på tværs af arbejdsmæssige forhold, alder, civilstatus, fortidshistorie og alle andre steder, hvor vi som mennesker skiller os ud fra hinanden individuelt eller grupperne i samfundet.

På højskolen har vi hvert år mellem ca. 50 frivillige til at få højskolen til at fungere. Højskolen er nemlig ikke statsstøttet og vi lever af gratis arbejdskraft. Alle frivillige samt kursister kommer fra hele verden, fra vidt forskellige baggrunde, kulturer og samfundsforhold.

Ordet 'holistisk' på højskolen betyder, at man ved at opholde sig på højskolen og deltage i vore kurser, foredrag, koncerter, workshops og andre arrangementer eller ved at være frivillig kan komme til at opleve sin væren i kroppen, i psyken og i sjælen.

Ordet sjæl forbinder mange i øvrigt også med noget religiøst. Men faktisk er sjæl bare et udtryk for menneskets indre liv og det vil sige tanker, følelser, forestillinger, erfaringer, etc. som kun eksisterer inde i én selv. Det vil sige, det altså ikke er noget direkte delbart, selvom man kan rumme nogle af de umiddelbare samme elementer fx tanker, så er DU altså helt unik i netop DIN sjæl.

Så for at ramme det meget MELLEMMENNESKELIGE i at have en krop, en psyke og en sjæl. For at kunne anerkende, udvikle og elske det mennesket indeholder; det DU OG JEG vel at mærke indeholder, så blev Stensbæk Den Holistiske Højskole grundlagt i 2010.

Vore kurser spænder fra at man kan lære at synge over at dyrke yoga til at man kan lære at bruge sin indre energi og kraft i ens hverdagsliv. Alle vore undervisere er topprofessionelle og bliver nøje udvalgt hvert år.

I år fejrer vi på Stensbæk både Genforeningen såvel som grundlæggelsen af højskolen. Derfor hylder vi samlet set menneskets frihed til at vælge og måske genforene, hvad der er sandt og godt for dets HELHED nemlig i krop, sjæl og sind.

VELKOMMEN til STENSBÆK!

Sognepris 2020

Sogneprisen gives til en person/personer eller en forening, som har gjort noget særligt for Arnum og Højrup. ALLE kan indstille til Sogneprisen – så send en mail til Borgerforeningen senest 15. maj; borgerforening@outlook.dk med hvem du vil indstille og hvorfor.

Sidste års modtagere af Sogneprisen var Leo og Marianne Beyer.



Arnum Motionscenter har åbent hver dag fra kl. 05.00-22.00

Det koster 600 kr. for et halvt år og 1000 kr. for et år. Ellers 40 kr. pr.gang. Depositum for nøglebrik er 150 kr.

Henvendelse til Karina Skovby nr. 28 70 63 53 eller Birgit Keller nr. 28 94 31 07

Spinning hver tirsdag og torsdag kontakt Heidi Skovby nr. 61 61 38 59

Kom frisk. :-)

Forårstilbud i butikken



Tryk af logo på tøj
Plæneklipper
Haveredskaber
Håndværktøj
EL-Værktøj - Metabo - Makita
Højtryksrensere / Støvsuger
Arbejdstøj / Regntøj
Toro Zeroturn Græsmaskiner
Husqvarna akylatbenzin
Landbrugs/traktor dele
Jern maling/tilbehør
Fodtøj/sikkerheds fodtøj
Veterinær artikler
Kemi produkter
Legetøj
Hegns artikler
VVS artikler
Med mere



Åbningstider:
Man-fre: 7.30-16.30
Lør: 9.00-12.00

CN MASKINFABRIK A/S
Skovløkkevej 4 - Tiset - 6510 Gram - Tlf. 74 82 19 19
www.cn-maskinfabrik.dk

Gymnastik opvisning 2020

I Arnum hallen

Søndag den 8. marts kl. 14.00

Kom og se hvad vores super seje gymnaster har lært i denne sæson!

Der er alt fra Guldklumper, Spilopper, Minitons, Juniormix, Skrot & Skrog, samt Zumba 😊



Der kan købes kaffe og kage, som serveres efter opvisningen.

Entre voksne: 25kr. - Børn gratis.

Entre + kaffe og kage: Voksne 45 kr. - Børn 15kr



Arnum forsamlingshus'
Generalforsamling.

Torsdag d. 19-3,2020 kl:19,00

Dagsorden ifølge vedtægter.



PÅSKEBANKO.

Arnum forsamlingshus

Søndag d. 29-3,2020 kl: 14,00

Vi spiller som vi plejer.

HUSK !!!

der er Skt. Hans den 23. Juni i Arnum Park-
mere information kommer senere på
hjemmesiden og facebook –
Højrup Sogns Borgerforening.



Et dejligt forår til alle