

# LYNGPOSTEN

Årgang 2 Uge 38 Tirsdag 19. september 2023

## Høstfest på Omme Centret



- Indsendt af Centerrådet ved Omme Centret.

Den 13. september holdt vi årets høstfest på Omme Centret. Vi startede kl. 16.30 med ca. 100 feststemte mennesker i skønne lokaler, som var pyntet med korn, georginer samt meget andet fra naturen. Der duftede allerede af helstegt pattegris.

Vores formand, Karsten Fasdal, bød velkommen. Han fortalte, at i gamle dage blev bindingen af det sidste neg specielt markeret. Mange steder sad det sidste neg med til bords, og den kvinde som havde bundet det skulle danse den første dans med det. Men i 2023 er der vist ikke nogen kvinder som binder neg, ej heller danser med det.

Vi startede aftenen med dejligt mad, helstegt pattegris med dejligt tilbehør. Herefter en lidt moderne, men skøn dessert med revne gulerødder, som var lidt for sund til nogle mænd, men så var der også rigtig gammeldags æblekage, som var lavet af æbler fra Centres have. Beboerne havde selv skrællet dem, så alt var godt. Til sidst fik vi kaffe med hjemmebag.

Tusind tak til køkkenet for dejlig mad, og sød og venlig servering mm. Under hele middagen havde vi dejlig musik leveret af Jens Sandager. Efter middagen kom der rigtig gang i dansen (uden neg). Ikke

mange kunne sidde stille til den skønne musik og de, som ikke kunne danse kunne nyde musikken og se på. Vi sluttede aftenen af med "Skuld gammel venskab rejn forgo".....

Vi håber, at der igen bliver høstfest på Omme Centret i 2024, hvor vi ønsker, at endnu flere vil deltage. Vi havde en fantastisk dejlig aften.



**Vi sidder klar, når du ringer**

Kontakt Jørgen Møller og resten af holdet på Hovedgaden 30 i Billund.

Billund afdeling  
tlf. 76 88 91 60  
sparkron.dk



**SPAREKASSEN KRONJYLLAND**

**VESTERBY**  
MILJØ & ENTREPRENØRSERVICE APS

- Støbe og Jordarbejde
- Kloakering og Dræn
- Alt i belægning
- TV-inspektion
- Højtryksspuling
- Slamsugning

KLOAKMESTER  
THOMAS VESTERBY

**TLF. 4042 9240**  
TV@VESTERBYMILJO.DK

24 TIMERS SERVICE

**BCVVS**  
- DIN LOKALE VVS-MAND

VVS ARBEJDE  
FJERNVARME OG JORDVARME  
LUFT TIL VAND OG LUFT TIL LUFT  
VARMEPUMPER  
INDUSTRI OG LANDBRUG

**TLF. 44 10 19 14**

EN DEL AF WWW.BCENERGISERVICE.DK

**Din lokale elektriker**



**JyskTeknik**  
**25 21 49 59**  
WWW.JYSK-TEKNIK.DK

**Elarbejde - Varmepumper**

TØMRERFIRMAET  
**C.THAYSEN BYG**

Vi løser alle former for tømreropgaver og montageservice i hele landet. Både store totalløsninger og små specialopgaver.

- ✓ Ombygning
- ✓ Tilbygning
- ✓ Nybygning
- ✓ Vinduer/Døre
- ✓ Køkkenmontage
- ✓ Tagopgaver
- ✓ Efterisolering

TLF. 2299 8771 · CTHAYSENBYG.DK

**EL-INSTALLATIONER**

- Industri
- Nybygning
- Til- og ombygning
- Landbrug/Markvanding
- Solcelleanlæg
- EDB/Data
- Salg og rep. af hvidevarer

*Salg og montage af varmepumper  
VE-installatør*

**WESTERGAARD EL a/s**

SDR. OMME · GRINDSTED

**75 34 10 81**

INFO@WESTERGAARD-EL.DK

WWW.WESTERGAARD-EL.DK





## Senior Gymnastik styrker hele kroppen

Sæsonen 2023-2024 starter torsdag den 28. september kl. 9 - 12.

Ja, seniorer så er det nu vi går i gang. Drømmesengen er sparket til hjørne og have-stolen er gået i hi.

Vi er klar til at få krop og knogler smurt, så kom i Multicentret til hyggeligt samvær og få smilet frem.

Vi starter med 30 minutters opvarmning for alle, hvorefter der er gymnastik og andre aktiviteter, som man kan deltage i indtil kl. 10.

Derefter er der kaffe og fællessang, inden vi igen går i hallen.

**- Kom frisk, der er plads til alle -**

## Skriv til Lyngposten

post@lyngposten.com / Tlf. 61 16 57 67  
www.lyngposten.com



RENGØRING TIL private hjem og erhverv  
RING PÅ:  
**42 95 04 96**  
ELLER SKRIV PÅ:  
service@gyvelgaard.com  
www.gyvelgaard.com

**VIK@ADMINISTRATION**  
- FOR SMÅ OG STØRRE VIRKSOMHEDER  
MERE END 30 ÅRS ERFARING  
Er du træt af  
**Administration - Bogføring - Momsregnskab mv.**  
- Så kontakt mig for en uforpligtende snak!  
TELEFON 40 52 63 02 - EMAIL VIK@PC.DK  
V/ANNA-MARIE CHRISTENSEN, VANDVÆRKSVEJ 1, SDR. OMME

*Hair by*  
**THIIM**  
HOVEDGADEN 4 ST TH  
7260 SDR.OMME  
TLF. 69 13 98 99  
MAIL. INFO@HAIRBYTHIIM.DK  
ONLINE BOOKING:  
**WWW.HAIRBYTHIIM.DK**

## En hilsen fra Skibet

Indsendt af Caroline og Tinne, Skibet.

Tiden går og vi står her stadig med oprejst pande! Klar til at hjælpe og guide mennesker, trods forskellige udfordringer, på rette vej.

Med ro, tryghed og samvær får vi i samarbejdet med det enkelte menneske, kortlagt ruten for hvad der skal ske nu og i fremtiden.

Vi har glæde af at være kreative og fordybe os i projekter, store som små. Vi ser værdi i at have et fællesskab, hvor der er plads til alt lige fra spil, motion, aktiviteter ud af huset og uformelle snakke rundt om bordet. Alt sammen tilrettelagt ud fra borgerens behov, energiniveau og udfordringer.

Derudover vægter individuelle samtaler højt og vi ser en værdi i at lære borgeren at kende.

På Skibet er vi en blandet pose bolsjer, hvor vi med forskellige professioner får muligheden



for at komme hele vejen rundt og give det bedst mulige helhedsperspektiv i samarbejdet med den enkelte.

Afslutningsvis kan vi med den rigtige støtte, give håb og gøre drømme til virkelighed.

Hertil vil vi vise et fint digt om håb, skrevet af en borger på Skibet.

### HÅB - PÅ SKIBET

På Skibet  
Vi mærker  
Hinanden  
Positivt

På Skibet  
finder vi glæden  
I livet  
Og i andre

På Skibet  
Ser vi et anker  
Som symboliserer  
Skibet - igen  
Og en ny start

På Skibet  
Får vi støtten  
Den støtte  
Vi har brug for

På Skibet  
Lærer vi om fyrtårnet  
Og at vi  
Kan se fremad

På Skibet  
Er der masser af luft  
Det er dejligt  
Og vi kan rumme hinanden

På Skibet  
Får vi en tro  
Og finder måske  
En mening med livet

På Skibet  
Kan vi ha'  
Forskellig  
Udfordringer

På Skibet  
Løfter vi i flok  
Vi tror på hinanden  
På at vi kan

På Skibet  
Kan vi drømme  
Og ingen drøm  
Er forkert

På Skibet  
Er der  
Håb  
For os alle

## Aktiviteter i Sdr. Omme Kirke

### Babysalmesang

Tilmelding via hjemmesiden  
Torsdag d. 21/9 kl. 10.00

### Højmesse

v. Jette Holm Rosendal  
Søndag d. 24/9 kl. 10.30

### Madklubben for enlige

Tilmelding via hjemmesiden  
Onsdag d. 27/9 kl. 17.30

### Babysalmesang

Tilmelding via hjemmesiden  
Torsdag d. 28/9 kl. 10.00

### Gudstjeneste

v. Karin Engmarksgaard  
Efterfølgende kaffe i kirken  
Søndag d. 1/10 kl. 9.00

### Babysalmesang

Tilmelding via hjemmesiden  
Torsdag d. 5/10 kl. 10.00

### Kirkegårdskafe

Vi mødes ved kirken  
Torsdag d. 5/10 kl. 10.30

www.sdrommekirke.dk

## I dagslyset får du mest el for pengene

Norlys presse:

*Hvor det tidligere var om natten, elprisen var lavest, er det i stigende grad ved højlys dag, at elkunder kan fange de bedste priser.*

Er du typen, der planlægger dit strømforbrug efter, hvornår elpriserne er billigst? Så bør du i stigende grad bruge de lyse timer til at komme i bund med vasketøjet, tænde varmpumpen eller lade bilen op.

I 2023 har markedsprisen for en kilowatt-time nemlig været lavest i tidsrummet fra 13-15, hvor den har ligget på omkring 0,47 øre i gennemsnit.

Det er en relativt ny udvikling, at priserne er lavest midt på dagen. Går vi bare tilbage til 2021 lå de billigste timer om natten.

Det skyldes blandt andet, at Danmark i højere grad er blevet forbundet til de europæiske

elnet, hvor især Tyskland og Holland har udbygget solenergi i de seneste år. Netop solcellerne producerer mest energi først på eftermiddagen, når solen rigtig brænder igennem. - Midt på dagen kommer strømmen i høj grad fra solceller. Dermed er strømmen billigere, men også bedre for klimaet, fordi solcellerne skubber mere forurenende energikilder ud af energisystemet.

Fremover kommer vi til at se større udsving i elpriserne, end vi har været vant til, så det giver rigtig god mening, at vi allerede nu vænner os til at bruge mest strøm, når møllerne snurrer og solen skinner, siger Mads Brøgger, direktør for Norlys' energiforretning.

### Gem vasketøjet til weekenden

De allerbilligste elpriser finder man desuden i weekenden, hvor markedsprisen for en ki-

lowatt-time i gennemsnit har ligget på blot 0,19 øre om søndagen klokken 14.

- De fleste virksomheder holder lukket i weekenden, og derfor falder efterspørgslen på strøm ret markant, og dermed gør prisen det samme. Derfor kan der være penge at spare ved at flytte det forbrug, man kan, til weekenden, hvis man har en variabel elaftale, fortæller Mads Brøgger.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at oveni markedsprisen kommer den statslige elafgift, eltarif til statslige Energinet, abonnementer, spottillæg, moms og nettarif til det lokale elnetselskab. Tarifferne kan også svinge fra time til time alt efter hvilken tarifmodel de enkelte selskaber bruger.

Selvom elprisen generelt er lavest i weekenden og i tidsrummet 13-15, kan for eksempel meget blæsende eller solrige dage betyde, at de billigste eltimer nogle dage ligger på andre tidspunkter.

Mads Brøgger anbefaler derfor, at man løbende holder øje med elprisen. Du kan se elprisen time for time i appen Norlys Energi eller på Norlys' hjemmeside.

**JYSK FUGE OG MONTAGE SERVICE**  
FACADERENOVERING/FUGESERVICE  
TLF. 22 45 28 79  
KONTAKT@JYSKFUGE OGMONTAGESERVICE.DK  
WWW.JYSKFUGE OGMONTAGESERVICE.DK

Lyngposten udkommer online på www.lyngposten.com.  
Udgiver: Annitta Højgård.

Det er gratis at få artikler med i avisen.  
Vedr. annoncering, ring og forhør på tlf.: 61 16 57 67.

Lyngposten udkommer tirsdag i hver uge.

Artikler: Materiale indsendes senest lørdag kl. 16.00 eller mandag kl. 9.00 KUN efter aftale.  
Annoncer: Materiale indsendes senest fredag kl. 12.00 - eller efter aftale.

Materiale indsendes til email: post@lyngposten.com. For yderligere info: Tlf.: 61 16 57 67.



## To 18-årige fra Billund Kommune skal fejre H.K.H. Prins Christians fødselsdag



Jessica Nicole Pedersen fra Sønder Omme skal til fødselsdagsgallataffel på Christiansborg slot.

Det var to meget overraskede 18-årige, der onsdag aften blev ringet op af Billund Kommunes ungekomité, som var stiftet til at udvælge to 18-årige deltagere fra Billund Kommune, til at deltage i H.K.H. Prins Christians fødselsdagsgallataffel på Christiansborg slot.

Ungekomitéen gennemgik alle indsendte ansøgninger, som bød på kreative indslag i form af både tekst, billeder og video. Udvælgelsen af de 18-årige skete på baggrund af motive-rede ansøgninger, som blev vurderet af de unge i komitéen, der alle er uden for den aldersmæssige målgruppe. Debatten

forløb over næsten tre timer, hvor en stak af forskelligartede ansøgninger blev vendt og drejet.

### Jeppe og Jessica sendes afsted

Ungekomitéen har valgt at sende Jeppe Klitgaard fra Billund og Jessica Nicole Pedersen fra Sønder Omme afsted til fødselsdagen.

"Først og fremmest skal der lyde en stor tak både til de unge mennesker, der sendte en personlig ansøgning og ikke mindst til ungekomitéen for deres engagement i forbindelse med udvælgelsen. Stort tillykke til Jeppe og Jessica. Jeg håber, I får en fantastisk oplevelse på slottet", siger Stephanie Storbak, borgmester i Billund Kommune.

Ungekomitéen valgte Jeppe og Jessica på baggrund af deres besvarelse af spørgsmålene, "hvorfors er det netop dig, som skal deltage i fødselsdagsgallataffelen fra Billund Kommune?" og "hvad vil du - hvis du kunne vælge helt frit - tage med i gave til Prins Christian, som repræsenterer enten dig selv eller Billund Kommune?".

### Jessicas frivillige arbejde og forslag til collage gjorde udslaget

Ved valget af Jessica Nicole Pedersen, som netop når at fylde 18 år fem dage inden Prins Christian, lagde komitéen særligt vægt på, at hun i ansøgningen fortalte om sit frivillige engagement i etableringen af kommunens Unge- og Kulturhus. Her er hun blandt andet med til at arrangere koncerter og gøre stedet kreativt og levende.

Som gave foreslog Jessica Nicole Pedersen at tage en masse fotografier i hele Billund Kommune, som hun ville sammensætte som en collage, der former prinsens portræt.

Søndag den 15. oktober skal de to udvalgte deltagere til H.K.H. Prins Christians 18-års fødselsdagsgallataffel på Christiansborg Slot, sammen med to 18-årige deltagere fra hver af landets 98 kommuner samt Færøerne og Grønland og en række 18-årige kulturpersonligheder.

## Udstilling i Naturrum d. 12. november



UDSTILLING I NATURRUM SDR. OMME D. 12. NOVEMBER



Vi er i gang med at planlægge en udstilling i Naturrum søndag d. 12. november, (Skovvej, Sdr. Omme).

Til udstillingen vil kreative folk fra Sdr. Omme området, udstille og sælge deres kreative værker.

Vi møder rigtig god opbakning til arrangementet, og indtil videre, har et pænt antal lokale kreative Sdr. Omme borgere vist interesse for at være med.

Vi ved allerede nu, at der på udstillingen vil blive solgt keramik, smykker, malerier, træfigurer,

kurveflet, strik, papirklip mm. Så hvem ved, måske er det her, I finder de gode julegaver i år.

Vi håber, at rigtig mange vil kigge forbi, besøge udstillingen, og opleve hvad vores lokale kreative "naboer" kreerer.

Så sæt allerede nu kryds i kalenderen søndag d. 12. november. Det bliver en hyggelig søndag - som vi glæder os til.

På udstillingen byder Naturrum på gratis kaffe/the og lidt lækkerier til alle gæster!  
Venlig hilsen  
Naturrum bestyrelsen  
- Lisbeth Arvad

PS: Torsdag d. 28. september holder vi et planlæggermøde, med alle interesserede udstillere. Vi holder mødet i Naturrum. Kontakt gerne Lisbeth på mob. 51 74 96 71, hvis du ønsker at være med.

Af hensyn til planlægningen og udsendelse af invitationer til udstillingen, vil vi gerne, at alle udstillere tilmeldes senest d. 1. oktober.  
Det er gratis at udstille.

## O. klasse besøger Sdr. Omme Varmeværk



O. klasse fra Sdr. Omme Skole flankeret af Mette Riber Jensen, lærer, Camilla Lyager, børnehaveklasseleder (tv) og Melanie Vestergaard Pedersen, Skolepædagog. (th).

Sdr. Omme Varmeværk har haft besøg af O. klasse på Sdr. Omme Skole, hvilket er en fast tradition hvert år. Driftsleder Ole Frandsen viste børnene rundt og fortalte dem om varmekærket. Besøget sluttede med, at børnene fik en Reflexvest, som kan bruges på vej til skole i den kommende mørke tid.

"Det er som sædvanlig en stor oplevelse for både børn og voksne", siger Ole Frandsen.

## Små synger sammen på Omme Centret



I torsdags var "små synger sammen dag", som foregår over hele landet.

Vi i den kommunale dagpleje i Sdr. Omme, havde fået lov til at komme på Omme Centret og synge sammen med borgerne der.

Vi mødtes kl. 10 og sang forskellige sange. Temaet i år var "ting på hjul". Der blev sunget, "Hjulene på bussen...", "Traktoren kører...", "Oles nye automobil" m.m. Børnene sang og fagtede med, til stor glæde for beboerne.

Da sangene ebbede ud, fik vi Slush Ice, kaffe, kiks og banan, til stor fornøjelse for alle. Vi hyggede, snakkede og der blev løbet rundt om bordene.

Vi takker Omme Centret fordi de ville se os og være med, og for en rigtig dejlig dag.



**Skriv til Lyngposten**  
post@lyngposten.com / Tlf. 61 16 57 67  
www.lyngposten.com



## De lokale byrådspolitikere skriver...

I denne uge er det Kurt Jensen, Socialdemokratiet, der skriver til Lyngpostens læsere.



### Billund Kommunes budget 2024

Billund Kommune har indgået et budget for 2024 som 23 ud af 25 bestyrelsesmedlemmer står bag.

Jeg synes, det er et godt og visionært budget.

Totalbudgettet er på godt 2,2 mia. kr. Den største beslutning i budgettet er lukningen af plejehjemmet Mødestedet i Grindsted.

Vi vil gerne bruge pengene bedst muligt på ældreområdet og skabe muligheder som fremtidsikker området, samtidig ønsker vi en tilbudsvifte, der matcher borgernes behov og efterspørgsel. Derfor har vi aftalt, at de penge der bliver frigivet med nedlæggelse af plejeboligerne, skal blive på området.

Der bliver blandt andet tale om investeringer i de tilbageværende plejeboliger og i hjemmeplejens samt etablering af et

nyt daghjem på Fynsgade, hvor de ældre får et nyt tilbud i dagtimerne.

Strukturanalysen peger på, at efterspørgslen efter en plejebolig, på trods af et stigende antal ældre, har været faldende gennem flere år. Vi vil gerne bruge pengene bedst muligt og skabe muligheder, der fremtidsikker området.

Det er spild at betale for tomgangshusleje. De penge får vi ikke bedre ældrepleje for. Når vi nu lukker et plejehjem, kan vi ikke tvinge de ældre til at flytte. Nedlæggelsen af boligerne skal ske i dialog med beboerne og pårørende. Målet er, at det sker med mindst mulig gene for de berørte. Den fremtidige anvendelse af Mødestedet skal drøftes i kredsen af partierne bag budgetforliget.

Med lukningen af 27 plejeboliger er der måske nogle, der vil sige, at det er en spareøvelse, men det er det ikke – pengene skal blive på ældreområdet.

Beslutningen vil frigøre ressourcer svarende til 10,1 millioner kroner. Tanken er, at der investeres 5,1 millioner kroner i hjemmeplejen og til oprettelse af et dagcenter på Fynsgade. Her kan de ældre få et nyt tilbud i dagtimerne. De resterende 5 millioner kroner investeres i udviklingen af kommunens plejecenter.

Vi er udmærket klar over, at der er mange forskellige foreninger, som har til huse på Mødestedet. Der skal nu findes nye lokaler til foreningerne. Vi lægger op til at gå i dialog med foreningerne, om at finde en fornuftig løsning.

Mindre arrangementer kan flyttes til Nymarksvej. Store arrangementer kan dog ikke være på Nymarksvej. Derfor skal der afsøges, hvilke muligheder der er i Grindsted. Med udgangen af maj 2024 skal der være fundet en løsning og placering af aktiviteterne.

På skoleområdet vil der også komme ændringer.

Alle 0. og 1. klasser vil fremover få en lærer og en pædagog i alle klasser. Som hjemsted for Børnenes Hovedstad er vi optaget af børns trivsel fra skolestart. Al forskning viser, at en tidlig indsats ruste børnene til fremtiden.

Til finansiering hæves lærernes undervisningstid fra 700 til 750 timer om året.

Fra politisk side ønsker vi ikke at lægge bånd på skolerne. Det vil derfor fortsat være op til den enkelte skoleleder at vur-

dere, hvordan man bedst mulig tilrettelægger undervisningen og opgaver på skolen fremadrettet. Til specialundervisning afsættes 3,4 millioner kroner, til at håndtere det øgede behov, der er på området, så der kan tages hånd om det enkelte barns trivsel og læring.

Samtidig viderefører vi arbejdet med de fleksible undervis-

ningsformer, og der er afsat yderligere 1,6 million kroner til området.

Med venlig hilsen  
Kurt Jensen  
Medlem af  
Billund Kommunalbestyrelse  
for Socialdemokraterne.

### Aktive Kvinder Sønder Omme i fuld gang med billetsalget

Billetsalget er i gang og vi ser frem til en dejlig sang- og musikaften med Klaus og Karin.

Yderligere info følger senere her i Lyngposten.



## Ole's skrivelser...

Min datter, som er bibliotekar, satte fornyligt et opslag på facebook, hvor man skulle nævne den første børnebog man fik læst.

Jeg kan huske at det var børnebogen som hed "Lille sorte Sambo", skrevet af den skotske forfatter, Helen Barneman.

Bogen blev skrevet under et ophold i Indien i 1899, men udkom først på dansk i 1937.

Den omhandler den sorte dreng Sambo, som må give afkald på sin nye røde jakke og blå bukser, men han snyder alle, og vender hjem, og spiser 169 pandekager.

Bogen er i dag kontroversiel, både på drengens navn og

fremstillingen af sorte mennesker.

Jeg må nok indrømme, at jeg har det lidt svært med al den snak om feminisme og ligestilling, som er nået langt ind i børneværelserne, og at det ikke hedder han og hun, men hen.

Kravet i dag er, at alle gamle børnebøger skal skrives om. Man burde måske præsentere børn for de muligheder og nuancer der er i livet, som er med til at udvikle dem, og samtidig fortælle den historiske udvikling i stedet for at slette alt.

Inspireret af lille sorte Sambo's røde jakke og blå bukser, går jeg straks til mit garderobe- og klædeskab, for at sortere i alt mit tøj.

Jeg må være bevidst om bæredygtighed og give af et godt hjerte, jeg får da også sorteret en del og der er efterhånden en stor bunke tøj.

Min bedre halvdel kommer forbi og spørger om hvad jeg laver, og jeg forklarer min idé om bæredygtighed, genbrug og tøj til de fattige og sultne i Afrika.

Hun klapper mig kærlig på min ølmave og siger: "Hvis der er nogen i Afrika, som kan passe dit tøj, så sulter de i hvert fald ikke".

Jeg er besluttet på at gøre noget for de fattige og sultne i Afrika, og bevæger mig ud af huset. Jeg vil besøge naboerne, for at spørge, om de ikke kan hjælpe mig med nogle donationer.

På vejen møder jeg naboens dreng Konrad, som spørger om, hvor jeg skal hen. Og jeg forklarer ham situationen, at jeg må skaffe nogle penge og andre ting til de fattige og sultne i Afrika. Konrad kikker lidt forundret på mig, og tygger lidt på mine ord inden han stiller mig endnu et spørgsmål: "Er det fordi de har mistet deres sygesikringskort".

Jeg er nok lidt forundret over knægtens skarpsindighed og konklusion på mine forklaringer, og inden jeg kan nå at svare, så fortsætter han med en anerkendelse til mig. Konrad siger: "Jeg kan godt lide dig Ole, fordi du er dig selv og ikke lader som om, at du er et normalt menneske".

Jeg må erkende at det gamle ordsprog er sandt, "at fra børn og fulde folk, får man sandheden at vide".

Efter mødet med Konrad, så er jeg af den overbevisning, at mit Afrika projekt om bæredygtighed, fattige og sultne mennesker, nok må ligges lidt på hylden indtil videre.

Og så er der vel kun at afslutte med et Peter Plys citat. "Det var ikke særlig klogt sagt, Plys" sagde Grislingen. Peter Plys svarer: "Det var klogt da det var inde i mit hoved, men så skete der noget på vejen ud".

Ole Filip Hansen

**Levende musik til festen med Ernst**  
Ernst Larsen 21 28 38 64 / 75 34 17 64  
Se mere på [www.larsenmusik.dk](http://www.larsenmusik.dk)

**JJ Stål & Montage** APS  
Smedegade 9, 7260 Sdr. Omme Tlf.: 22 68 88 30 Mail: [jj@jjstaalmontage.dk](mailto:jj@jjstaalmontage.dk)

**LYNGPOSTEN**  
udkommer hver tirsdag på domænet [lyngposten.com](http://lyngposten.com)

Det er også muligt at læse Lyngposten på Biblioteket og på Omme Centret.

Kontakt:  
[post@lyngposten.com](mailto:post@lyngposten.com) / Tlf. 61 16 57 67

**VELVÆRE FOR DIG**

- ANSIGTSBEHANDLINGER
- VOKSBEHANDLINGER
- VIPPER & BRYN FARVE & RETN.
- WELLNESSMASAGE
- HÆNDER & FØDDER
- SALG AF MEDEX & NEOVITA PRODUKTER

v/Stephanie Graugaard  
Tlf. 75 34 17 00

**Salon Winia**

HOVEDGADEN 12 - SDR. OMME  
TLF. 42 96 10 11  
KIG IND OG SE OM VI HAR EN TID ELLER BOOK ONLINE PÅ [WWW.WINIA.DK](http://WWW.WINIA.DK)

 



# Skriv om sport & fritid

## Jyden Styrke & Motion er i form til ny sæson!



Det lokale motionscenter i Sdr. Omme, Jyden Styrke & Motion, har igen fået nye maskiner i deres center.

Denne gang er det nye spinning cykler, hvor der er indkøbt 19 spritnye Tecnogym Group Cycle, som er noget af det absolut bedste på markedet.

Det er vigtigt for os, at vores udstyr er i topform, for det er en betingelse for, at vores medlemmer får en god oplevelse, når de træner hos os, siger Jeff

Petersen som er formand i Jyden Styrke & Motion.

Når vi ser på medlemssammensætningen, spænder Jyden Styrke & Motion vidt.

Vi har medlemmer fra 14 år til over 80 år, og der er masser af muligheder for at få en god oplevelse i vores center.

Vi har uddannede instruktører, både i fitness og i spinning, hvor programmer laves, så de er tilpasset de enkelte brugere

eller grupper. Man kan komme i centret fra kl. 05:00 til kl. 22:00 alle dage, så der er rig mulighed for at finde en tid, der passer ind i ens hverdag.

Spinning køres i hold flere gange i løbet af ugen, og særligt onsdag morgen er populær blandt vores ældre medlemmer. Her kører vi senior spinning, hvor vi starter kl. 08:00, så træner vi en times tid, og så samles vi til nybagte boller og kaffe bag efter, og det kan fak-

tisk godt tage længere tid end selve træningen.

Det er super godt, for de ældre at komme ud og røre sig til noget glad musik, og samtidig få det fællesskab man ikke har andre steder.

Nå ja, så er der jo også prisen, som er helt i særklasse. Et medlemskab i Jyden Styrke & Motion kan du få for kun kr. 199,00 pr. måned og endnu billigere, hvis du køber et års-abonnement, som kun koster kr. 1499,00.

Er du i tvivl om Motionscentret eller spinning er noget for dig, så er du altid velkommen til at komme og prøve det nogle gange, inden du bestemmer dig, siger Jeff Petersen, da mange måske er lidt bange for, om de kan finde ud af de mange maskiner.

Her står vores instruktører klar med råd og vejledning, både i fitness og spinning, hvor man stille og roligt bliver introduceret for de muligheder der er i Jyden Styrke & Motion.

Du kan se mere på Jyden Styrke & Motions hjemmeside [www.jyden-sport.dk](http://www.jyden-sport.dk) eller kom forbi, og vi kan vise dig rundt i centret.



## Christoffer Frost-Jensen Johansen - En løber i verdensklasse

Den 1. oktober løber Sønder Ommedrengen Christoffer Frost-Jensen Johansen One Mile (1609,4 meter landevej) ved VM i Riga.

Det er første gang han starter i en VM klasse.

Christoffer blev i 7-8 år trænet af Kai Thomsen i Sdr. Omme IF - Atletik og Motion, og har i perioden vundet en del danske mesterskaber.

Med starten på studierne i Lyngby, var Bagsværd Atletik Club et naturligt nyt valg. Her bliver han trænet af Carsten Rytter.

Christoffer studerer på DTU i Lyngby, men i det næste halve år tager han en master i Belgien på Leuven universitetet lidt uden for Brussel.

I søndags vandt Christoffer One Mile løbet, der var arrangeret ved Copenhagen half marathon 2023.

Vi ønsker ham tillykke og held og lykke med VM løbet i Letland.



Foto fra Odense, hvor Christoffer vandt DM i 1500 meter løb i 2022.



Skriv til  
Lyngposten

[post@lyngposten.com](mailto:post@lyngposten.com)

[www.lyngposten.com](http://www.lyngposten.com)

**KØBENHAVNER  
BANKO**

Husk medlemskort

**I SDR. OMME MULTICENTER  
HVER MANDAG KL. 19.00**



**MENY SDR. OMME - ÅBENT ALLE DAGE 8.00 - 22.00****FREDAGSMENU**

SÆLGES LUN FRA KL. 17-18 - KAN FORUDBESTILLES SENEST TORSDAG KL. 11



Tine

FREDAG UGE 38: **STEGT FLÆSK** M/KARTOFLER, PERSILLESOV & RØDBEDER  
TILKØB DESSERT 20,- **HJEMMELAVET PORTVINSFROMAGE**

FREDAG UGE 39: **SKINKESCHNITZEL** M/ÆRTER, BRASEDE KARTOFLER &  
BEARNAISESAUCE  
TILKØB DESSERT 40,- **CHEESECAKE TIL 2 PERS.**

FREDAG UGE 40: **KALVESTEG STEGT SOM VILDT**  
M/WALDORFSALAT, TYTTEBÆR, VILDTSAUCE & HVIDE KARTOFLER  
TILKØB DESSERT 20,- **HJEMMELAVET FRUGTSALAT**

FREDAG UGE 41: **FLÆSKESTEG** M/RØDKÅL, SOVS, BRUNE & HVIDE KARTOFLER  
TILKØB DESSERT 20,- **HJEMMELAVET CHERRYFROMAGE**

FREDAG UGE 42: **STOR KARBONADE** M/GRØNÆRTER & RØDBEDER  
TILKØB DESSERT 20,- **HJEMMELAVET CITRONFROMAGE**

PR. PERS.

**70<sup>00</sup>****FRUGT & GRØNT MARKED****DANSKE SPIDSKÅL****DANSKE BROCCOLI****FRIT VALG 10,-****ANANAS****2 KG VILDMOSE KARTOFLER**

**TULIP PÅLÆKKER PÅLÆG  
ELLER LEVERPOSTEJ**  
Flere varianter. 60-200 g.



5 STK.

**55<sup>00</sup>**

**LOTUS TOILETPAPIR ELLER  
KØKKENRULLER**

4 Nature lover køkkenruller, 1 Jumbo køkkenrulle, 8 ruller Comfort toiletpapir, 4 Premium køkkenruller, 6 ruller Nature lover toiletpapir, Sensitive family pack fugtigt toiletpapir eller 2 Just 1 køkkenruller. 271-693 g/1-80 stk.



PR. STK.

**25<sup>00</sup>****START STYKKE**

**THEM OST**  
Mellemlagret 45+ eller  
Mellemlagret 45+ m/kommen.  
BEGRÆNSET PARTI.

CA. 1,04-1,06 KG

**60<sup>00</sup>****TORSDAGS-SMØRREBRØD**

PR. STK.

**25<sup>00</sup>**

**HVERDAGSPRIS** Fast lav pris på over 400 varer

Find de varer, du bruger mest i hverdagen til en fast lav pris - hver dag.  
Kig efter skiltene, når du handler i MENY.

