

# SVENDBORG MAGASIN

-Historier der binder os sammen

SEPTEMBER 2026 - 2. ÅRGANG

GRATIS  
MAGASIN



**VANLIFE FESTIVAL**  
FRIHED PÅ FIRE HJUL

**5700 VINTERROCK**  
12 TIMER MED LOKALE BANDS

**MED VIKING PÅ TOGT**

## REDAKTION · LAYOUT



Christian Dan Jensen  
Ansvarshavende  
redaktør 27 83 10 80  
cj@sydfynskemedia.dk



Michael Lorenzen  
Journalist  
51 41 05 45



Signe Wiggers Pedersen  
Grafiker / Layout  
29 80 02 85



Stefan H. Andersen  
DtP/Grafiker  
20 29 39 49

## SKRIBENTER / FOTO



Susanne Gregersen



Allan Bojsen



Susanne Riber



Erik Jakobsen



Pia Blohm



June Pedersen



Susanne Magelund



Peter Reumert



Nis Boesdal



Jan Maintz



Knud Mortensen  
Fotograf

## SALG



Dorte Hansen  
Medierådgiver  
24 92 62 77  
dh@sydfynskemedia.dk



Sara Hansen  
Medierådgiver  
22 45 86 83  
sh@sydfynskemedia.dk

# INDHOLD



PÅ TOGT MED VIKING

4



NY FESTIVAL PÅ THURØ

15



5700 VINTERROCK

16-17

## Det spiller i Svendborg

Godt 700 koncerter bliver det til om året – tæt på to hver eneste dag. På spillesteder, værtshuse, restauranter, festivalpladser og i små lokaler med plads til 40 mennesker. Jazz, rock, folk, blues, klassisk og alt det midt imellem, som ikke har lyst til at blive puttet i en kasse.

Det er et musikliv, som langt større byer må kigge misundeligt efter.

Men det mest interessante er ikke tallet. Det er alt det, der får koncerterne til at ske. For et levende musikliv kan ikke bestilles hos et koncertbureau, opfindes på et turistkontor eller vedtages på et rådhus. Det skal vokse frem af sig selv – nedefra og mellem mennesker.

Og det gør det i Svendborg.

Byen er fuld af musikere, som ikke kan lade være. De finder sammen, danner bands, skriver sange, skaffer et øvelokale og spiller, længe før nogen har spurgt, om der er et publikum.

Men lysten til at spille gør det ikke alene. Der skal også være nogen, som tør åbne døren og sige: Kom bare.

Det gør koncertarrangørerne, når de giver plads til både det uprøvede lokale navn og den erfarne musiker. Det gør restauratørerne og værtshusholderne, når de flytter et par borde, finder strøm til forstærkeren og

forvandler et hjørne til en scene.

Succes er ikke nødvendigvis flere hundrede solgte billetter. Nogle gange sker det største foran 40 mennesker, som faktisk lytter.

Politikere og embedsfolk har også en plads i orkestret. De skal ikke skabe musiklivet, men de kan give det gode vilkår og forstå, at musik er mere end underholdning. Det er også fællesskab, identitet, bosætning og noget af det, gæster husker byen for.

Det særlige ved Svendborg er ikke kun de mange koncerter, men samspillet bag dem. Musikere, arrangører, restauratører, kommunen og et publikum, der bliver ved med at møde op. En får en idé, en anden siger ja – og snart står endnu en koncert i kalenderen.

Et levende og organisk musikliv kan ikke konstrueres ovenfra. Men det blomstrer, når en hel by spiller med.

Og det gør vi i Svendborg.

Christian Dan Jensen  
Ansvarshavende redaktør



## UDGIVER · TRYK · OPLAG

### Udgiver og Grafisk Design

Sydfynske Media ApS  
Brogade 11, st.  
5700 Svendborg

### Oplag

2.000 stk. omdeles udvalgte steder i Svendborg.

### Forsidefoto

Knud Mortensen

### Ophavsret

Sydfynske Media ApS.

### Næste magasin udkommer

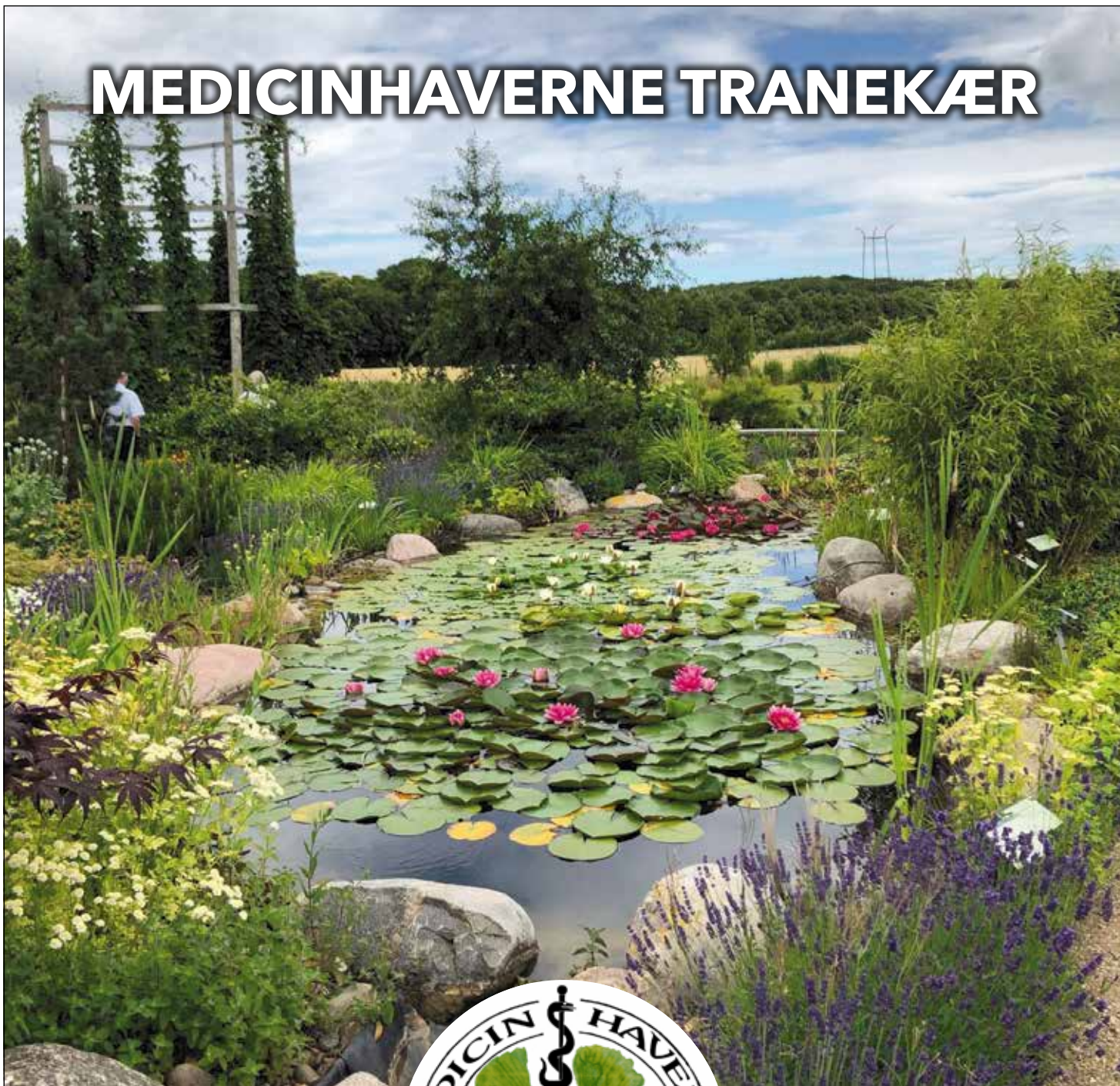
November 2026

Tryk STEP PRINT POWER A/S



svendborgmagasin.dk

# MEDICINHAVERNE TRANEKÆR



Følg os på  
[facebook.com/MedicinhaverneTranekaer/](https://facebook.com/MedicinhaverneTranekaer/)



Følg os på  
[instagram.com/medicinhaverne\\_tranekaer/](https://instagram.com/medicinhaverne_tranekaer/)

**NORDEUROPAS STØRSTE MEDICINHAVE  
NU OGSÅ MED BØRNENES MEDICINHAVE**  
**Voksne 75,- kr. • Under 18 år *GRATIS***

**Medicinhaverne • Botofte Strandvej 2A • Tranekær**  
**Læs mere på [medicinhaverne.dk](https://medicinhaverne.dk)**

# Historien stævner ud på nyt togt



**Ny bog samler erfaringerne fra sidste års sejlene expedition. Samtidig har Svendborg Museums skib VIKING sat kursen mod nye fortællinger om den maritime kulturarv.**

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

Hvad kan historien egentlig bruges til, når nutiden trænger sig på med klimakrise, krig, migration og udfordringer for demokratiet?

Det spørgsmål var med ombord, da to gamle museumsskibe i 2025 stævnede ud på en ekspedition til 12 danske havnebyer. Undervejs blev historikere inviteret til at sætte fortidens erfaringer i spil over for nogle af tidens største spørgsmål.

Resultatet er nu samlet i bogen *På togt* – En ekspedition søger svar. Hvad kan historien bruges til?, der udkommer den 28. august på Gads Forlag. Bogen er redigeret af Nils Valdersdorf Jensen og Kristian Hansen og rummer 12 bidrag med logbogsnotater og refleksioner fra rejsen.

Pointen er ikke at lede efter færdige svar i historiebøgerne. Men fortidens valg, konflikter og erfaringer kan måske gøre nutidens udfordringer lidt tydeligere. Og til søs er der tid til eftertanke.

Her bestemmer vind, vejr og skibets rytme mere end den næste notifikation på telefonen.



## Nyt togt fra Svendborg

Fredag den 21. august blev der skrevet videre på fortællingen, da Svendborg Museums krydstoldjagt VIKING stævnede ud fra Svendborg Havn. Mere end 20 lokale fartøjer fulgte

det historiske skib gennem Svendborgsund på den første del af en månedlang ekspedition.

SvendborgMagasin var inviteret med ombord på Postbåden Hjortø, da de mange skibe fulgte VIKING ud gennem sundet. Den lille motorbåd fra 1954 var i mange år øboernes forbindelse til omverdenen og fragtede både post og passagerer mellem Hjortø og fastlandet. Fra 1957 til 1976 var den ligefrem øens livsnerve.

I dag er den gamle postbåd testamentet til Svendborg Museum og erklæret bevaringsværdig. Den holdes sejlene af et bådelaug bestående af en flok gæve gutter, som ganske vist har rundet deres første ungdom, men fortsat lægger både tid og kræfter i at bevare den gamle postbåd. Dermed var SvendborgMagasin ikke blot med for at tage afsked med historien – vi sejlede midt i den.

Denne gang sejler VIKING under titlen I SAMME BÅD. På rejsen besøger skibet maritime miljøer i danske havnebyer for at undersøge, hvordan søfartshistorien kan skabe værdi i dag – blandt andet gennem fællesskab, læring, håndværk, trivsel og grøn omstilling.

Først blev de store spørgsmål taget med ombord. Nu går jagten på de steder, hvor historien ikke blot bliver bevaret, men fortsat bruges. For måske ligger historiens største værdi netop dér: Ikke i kølvandet alene, men i den kurs, vi vælger herfra.



# Mød Sebastian Klein på Naturama

Sammen med Amanda Johannison og Naturamas egen fugleekspert Henrik Knudsen

7. december  
2026  
19-21



## Fuglekiggeriets fascination

En sjælden gæst, et tegn på forår eller bare en fugl?

Kom med ind i fuglekiggeriets fascinerende verden, når **Sebastian Klein, Amanda Johannison og Henrik Knudsen** deler deres skarpeste observationer, største oplevelser og kærlighed til livet på vinger. En levende aften om jagten, begejstringen og alt det, fuglene fortæller os om naturen omkring os.



# Stjerner, priser og feststemning på Torvet i Svendborg

**Skuespillere, filmfolk og et talstærkt publikum indtog Svendborg, da SVEND Prisen endnu en gang blev uddelt.**

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

Allerede tidligt var Torvet fyldt med forventningsfulde publikummer, da årets SVEND Prisen løb af stablen torsdag den 27. august.

Scenen havde i år fået en ny placering i hjørnet mod Wiggers, mens traditionerne andre steder var helt intakte. I Borgerforeningen var inviterede gæster samlet til reception, inden turen gik ned ad kirketrappen og videre ad den røde løber.

Her var både kendte og mindre kendte ansigter, lokale byrådspolitikere og naturligvis en lang række af de skuespillere og filmfolk, som var aftenens hovedpersoner. Pressefotograferne stod klar, og blandt medierne langs



løberen var både Billed-Bladet, SE og HØR og TV 2 Fyn.

Fotograf Knud Mortensen var også på plads og har forevigt aftenen og stemningen med en serie gode billeder.

## De store navne fik priserne

På scenen var det Iben Hjejle og Signe Lindkvist, der gelejdede publikum gennem showet og de mange prisuddelinger.

Nikolaj Lie Kaas modtog årets hæderspris, mens Trine Dyrholm blev kåret som årets bedste kvindelige skuespiller og Mads Mikkelsen som årets bedste mandlige skuespiller. Prisen til Trine Dyrholm blev overrakt af borgmester Bo Hansen.

Den sidste viking blev kåret som årets bedste danske film, og dermed blev der også hæder til instruktør Anders Thomas Jensen og holdet bag filmen.

Blandt de mange kendte ansigter i Svendborg denne aften var desuden Molly Blixt Egelind, Bodil Jørgensen og Mia Lyhne.

Vejret spillede stort set med, selv om det blev både blæsende og køligt hen mod slutningen. Men endnu en gang blev SVEND Prisen en festlig aften på Torvet – og flere af skuespillerne gav undervejs udtryk for, at de holder af den særlige aften i Svendborg.



# NYT BRAND LANDET PÅ LANGELAND

## OPLEV PRISVINDENDE HUDPLEJE

Hos Skincare By Kjær kan du nu opleve de professionelle ansigtsbehandlinger fra TEAM DR JOSEPH

TEAM DR JOSEPH er et familieejet hudplejebrand fra Sydtyrol i de italienske Dolomitter. I næsten 40 år har brandet forenet naturens mest effektive planteingredienser med moderne hudforskning og skabt professionelle behandlinger med synlige resultater.

Hver behandling tilpasses din huds behov og giver både fornyet glød, velvære og en afslappende oplevelse.

# TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

ANSIGTSBEHANDLINGER  
FRA KUN

# 499,-



Ørstedsgade 2, 5900 Rudkøbing



+ 45 2343 2140



Skincarebykjaer.dk



Skincare by Kjær



Foto: Christian Dan Jensen

# Lokale råvarer samlet i én app

**Dansk frugt og grønt fylder stadig mindre på butikshylderne. En ny app vil forkorte vejen fra de lokale producenter til forbrugernes indkøbskurve.**

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

Der er blevet langt mellem de danske varer i supermarkederne frugt- og grøntafdelinger. Blot 26 procent af grøntsagerne og 9 procent af frugten på det danske marked er i dag produceret herhjemme. For 60 år siden var andelen henholdsvis 92 og 54 procent.

Det er en udvikling, der kan være svær at få øje på mellem udenlandske æbler, tomater og agurker. Men kører man en tur ad de mindre veje, dukker et andet billede op. Her bugner vejboer og gårdbutikker af majs, landæg, nyopgravede kartofler og andre lokale råvarer.

Udfordringen er bare at finde dem.

Det skal appen 'Din Lokale Bod' gøre lettere. Den er udviklet af softwareudvikler Mathias Faulkner med hjælp fra

investor Erik Dalsro Jørgensen og samler vejboer og gårdbutikker fra hele landet. Her kan man søge efter varer, følge sine favoritboer og få besked, når der er nyt.

- Mange vil gerne handle lokalt, men det kan være tidskrævende at køre rundt til flere producenter. Derfor har vi udviklet en funktion med afhentningssteder, som gør det mere praktisk, fortæller Mathias Faulkner.

Brugerne kan bestille hos flere producenter og hente det hele ét sted. Funktionen udvides løbende.

## Tæt på kunderne

Mere end 130 producenter er tilmeldt appen. En af dem er Yvonne Pedersen, der har vejboer på Søndervej på Thurø. Her har hun dyrket kartofler i 20 år ved siden af sin blomstermark.

- Efterspørgslen stiger. Folk vil gerne købe lokalt dyrkede grøntsager, som ikke er sprøjtet. Kunderne kommer også udefra. En tager ligefrem bussen fra Svendborg til Thurø for at købe kartofler, og der er også godt gang i pluk-selv-blomsterne, fortæller hun.

Den direkte kontakt til kunderne betyder meget.

- Vi hører, hvad kunderne mener om vores produkter, og kommer næsten med ved middagsbordet. Det giver en rigtig god dynamik, siger Yvonne Pedersen, der blandt andet sælger kartofler, græskar, årstidens frugt og grønt samt pluk-selv-blomster.

- Salget af dansk frugt og grønt falder i butikkerne. Den udvikling skal stoppes. Mere kontakt til de lokale producenter kan give forbrugerne

større indblik i, hvor maden kommer fra, siger hun.

## Kortere fra jord til bord

Erik Dalsro Jørgensen har investeret i appen, fordi han ønsker forandringer i landbruget og i forbrugernes indkøbsvaner.

- Vi forkorter vejen fra producent til forbruger. Det kan give producenten en bedre betaling og forbruger en friske kvalitetsvarer til en attraktiv pris. Det er i virkeligheden dét, projektet handler om, siger han.

**dinlokalebod.dk**

# ALT INDEN FOR AUTOREPARATION

Vi er en moderne virksomhed med stor kompetence, som er bygget op gennem mere end 27 års erfaring på en lang række områder. Vi er 19 medarbejdere, der hver dag gør vores yderste for at levere kvalitet og god service på højeste niveau. Engagement, troværdighed og rettidig omhu i et ærligt og åbent miljø er nogle af de parametre,

vi har drevet forretning efter i 27 år. Vi er kvalificeret til at varetage alle bilmærker. Det betyder, at vi er godkendt til at udføre serviceeftersyn og reparation - uanset bilmærke eller årgang på bilen.

**Vi passer på hinanden, og glæder os til at tage imod dig!**

Dækgaragen blev kåret som

**"Michelin  
Quality Dealer  
of the Year"**

af Michelin og  
Teknologisk Institut



3

års garanti på  
reservedele

## AUTOVÆRKSTED & DÆKCENTER

**Timeløn 359,-** excl. moms



**DANMARKS  
BILLIGSTE  
DÆKPRISER**

Ring på  
**Tlf. 7070 5900**

Vores teknologi bringer dig fremad

# Dækgaragen

Dunsbjergvej 22, 5900 Rudkøbing · Tlf. 7070 5900 · [www.daekgaragen.dk](http://www.daekgaragen.dk)





# Friheden flyttede ind på fire hjul

**På Danish Vanlife Festival på Thurø var der plads til både store varevogne, små personbiler og telte på taget. Fælles for deltagerne var glæden ved friluftsliv, frihed og det enkle liv.**

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

En gammel canadisk flyder, en folkevognsbus med børn og hund og en Land Rover med et rummeligt telt ved siden af. Campinglivet kan se ud på mange måder, og det blev tydeligt, da Danish Vanlife Festival fra den 28. til 30. august blev holdt ved spejderlejren på Grasten på Thurø.

Festivalen er for vanlifere – og for alle dem, der drømmer om livet på hjul. Derfor krævede det hverken en kostbar autocamper eller et hjemmebygget køkken i en stor varevogn at være med. Deltagerne ankom i alt fra små personbiler og campere til cykler, almindelige telte

og biler med tagtelt. Nogle sov ganske enkelt i bagagerummet med bagsmækken åben og et mindre telt som tilbygning.

Trods navnet var det kun ganske få af deltagerne, der rent faktisk boede i deres biler hele året. For de fleste er vanlife en ferieform, en weekendbeskæftigelse eller en mulighed for at tage af sted, når kalenderen og vejrudsigten tillader det.

Omkring bilerne og bålstederne blev der udvekslet rejsehistorier, gode råd og praktiske erfaringer. Dørene stod åbne, så nysgerrige kunne kigge indenfor og se

de mange forskellige løsninger. For hvordan får man egentlig plads til seng, køkken, bagage og måske endda hele familien på ganske få kvadratmeter?

Programmet bød desuden på yoga, vandreture, sejlsads, livemusik og samtaler om blandt andet strøm, indretning, el-kassevogne og livet som fuldtidsvanlifer. Festivalen foregår bevidst enkelt og tæt på naturen – uden strøm ved de enkelte pladser, men med toiletter og basale faciliteter.

## Fra villatelt til tagtelt

Danskernes campingkultur er på sin vis vendt tilbage til

udgangspunktet. Camping begyndte som et enkelt friluftsliv med telt, primitivt kogegrej og få fornødenheder. Fra 1950'erne og 60'erne blev campingvognen og det store villatelt en folkelig familieferie, og siden voksede både vognene, forteltene og komforten.

På mange campingpladser fik vognen en fast plads, mens forteltet nærmest udviklede sig til en ekstra dagligstue. I den anden ende af skalaen kom de store og kostbare autocampere med køkken, bad og alle hjemmets bekvemmeligheder.

I dag søger en del campister





Foto: Knud Mortensen

igen mod det mere enkle og fleksible. Ikke nødvendigvis som et farvel til komfort, men som et ønske om frihed og muligheden for lettere at komme af sted. Tagtelte, ombyggede varevogne og almindelige biler med en madras bagi er blevet moderne alternativer til de store campingkøretøjer. Det handler ikke om, hvor meget man har med – men om hvor man kan komme hen.

#### Hver sin vej til friheden

Det kunne også ses på Thurø. Morten fra Faaborg rejser i en gammel canadisk bil og sover i bagagerummet, mens en familie fra Svendborg tager rundt i hele landet i en gammel folkevognsbuss med både børn og hund. Familien elsker friluftslivet, og maden bliver gerne lavet over bål.

Dan har valgt vanlife på fuld tid og kører rundt i hele Skandinavien. På festivalen fortalte han om sin vej fra et liv præget af gaming til en hverdag på fire hjul, som

interesserede kan følge på Facebook.

Bodil fra Skælskør, der er pensioneret buschauffør, foretrækker lidt mere komfort. Ved siden af sin Land Rover slår hun et stort telt op. Hun er medlem af en Facebookgruppe for kvinder, der sammen tager på ture rundt i Danmark, og på festivalen havde kvinderne indrettet deres egen lille lejr.

Det var anden gang, Danish Vanlife Festival blev holdt på Thurø. Ifølge arrangør Christian er spejderlejren allerede booket på samme tidspunkt næste år. Og invitationen gælder fortsat alle – også dem, der endnu blot er nysgerrige på livet på hjul.



*"Omkring bilerne og bålstederne blev der udvekslet rejsehistorier, gode råd og praktiske erfaringer"*



# Thurøs eget bryghus skummer af succes

Foto: Christian Dan Jensen

**På Thurø har Gurli Kampmann og Ask Wichmann skabt et bryghus, hvor håndværk, fællesskab og lokale samarbejder går hånd i hånd.**

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

På Bergmannsvej 82 – dér hvor de fleste thurinere kommer forbi mindst én gang om dagen – ligger Thurø Bryghus. De fleste på øen ved allerede godt, hvad der gemmer sig i den gamle købmandsforretning: Duften af malt, lyden af øltanke og udsigten til endnu en god

omgang Ø-Bryg. Men det lille bryghus på Thurø er efterhånden blevet kendt langt uden for øens grænser, hvor både restauranter og ølentusiaster har fået smag for de lokale dråber.

Siden Gurli Kampmann og Ask Wichmann overtog

bryghuset i 2022, har ambitionerne været klare: Øllet skal brygges med passion, og bryghuset skal være solidt forankret i lokalsamfundet.

– Det er vigtigt med den lokale forankring, siger Gurli Kampmann.

Øllene fra Thurø Bryghus sælges blandt andet hos den lokale Spar-købmand, og samarbejdet med Thurø Bageri spiller også en vigtig rolle. Fra foodtrucken foran bryghuset sælges de populære burgere, hvor burgerbollerne bliver bagt lige rundt om hjørnet hos Thurø



AMBITIØS RESTAURANT  
MED FØDDERNE SOLIDT PLANTET  
I DEN SYDFYNSKE MULD

Vores menuer består af årstidens råvarer  
og viser hvad det sydfynske landskab har at byde på.

Se menuerne og bestil bord på  
[www.restaurantresume.dk](http://www.restaurantresume.dk)

## Resumé

Lundevej 5 - 5700 Svendborg  
[www.restaurantresume.dk](http://www.restaurantresume.dk) - Tlf. +4560388642

Bageri.

– Vi synes, det giver noget særligt, når vi kan bruge lokale samarbejdspartnere. Folk på Thurø bakker virkelig op om os, og det betyder meget, fortæller Gurli Kampmann.

#### Øl med personlighed og plads til nørderi

Bryghuset producerer omkring 50.000 liter øl om året og betegnes som et nano-bryggeri – mindre end et mikrobryggeri. Alligevel er efterspørgslen så stor, at bryghuset sidste sommer løb tør for flere af de mest populære varianter.

Der brygges i dag 19 forskellige øltyper, og fire nye tanke er på vej ind for at øge kapaciteten.

For Ask Wichmann er brygningen både håndværk og passion.

– Selvom jeg har været hjemmebrygger i mere end ti år, så har jeg lært utroligt meget efter, at Gurli og jeg købte Thurø Bryghus, siger han.

Hans egen favorit er “Hops don’t lie”, en New England IPA, hvor detaljerne har været afgørende.

– Den er virkelig nørdet i bund i brygningen. Jeg har brugt otte-ni forsøg med humle og gær, inden den sad lige i skabet, fortæller han.

Gurli Kampmann’s favorit er “Havblik”, en belgisk blanche med friske citrusnoter.

– Den er mere frisk og let end den klassiske tyske hvedøl. Det er en øl, jeg vender tilbage til igen og igen, siger hun.

#### Foodtruck og fællesskab trækker folk til

Om sommeren summer området foran bryghuset af liv. For fjerde år i træk åbner foodtrucken foran bryghuset, hvor gæster kan købe burgere, stjerneskud, fish and chips og fra i år også smørrebrød.

– Alt skal passe godt til en god øl, siger Gurli med et smil.

Foodtrucken er både blevet en ekstra indtægtskilde og en måde at tiltrække flere gæster i højsæsonen. Kunden tæller både campingturister, sommerhusgæster, seniorklubber og virksomheder, der booker ølsmagninger.

Den 6.juni afholdte bryghuset et arrangement med helstegt pattegris og Ø-Bryg – et arrangement, der hurtigt blev udsolgt.

– Vi kan rigtig godt lide at lave arrangementer, som favner bredt. Folk skal føle sig velkomne her, uanset om de er ølnørder eller bare nysgerige, siger Ask.

#### Lokalt bryghus med stor opbakning

Selvom Thurø Bryghus er placeret på en lille ø, er ambitionerne store. Øllene sælges flere steder i landet, og bryghuset leverer også fadøl til private fester og arrangementer.

Men det vigtigste er stadig opbakningen hjemme på Thurø.

– Vi er meget taknemmelige for den store lokale støtte. Vi hører tit folk sige til andre, at de skal tage en tur forbi bryghuset, fortæller Gurli.

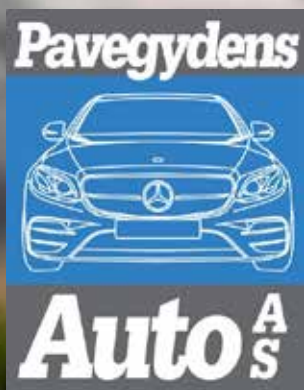
Og netop dét er måske den største succes for Thurø Bryghus: At skabe et sted, hvor passionen for godt øl også bliver til fællesskab.



**Besøg [www.pavegydensauto.dk](http://www.pavegydensauto.dk)**

Her finder du alt om leasing, biler til salg, værksted og meget mere!

# *Din Mercedes - vores speciale!*



Pavegydens Auto A/S · Pavegyden 10 · 5771 Stenstrup · 63241425 · 23619408 · [biler@pavegydensauto.dk](mailto:biler@pavegydensauto.dk)

[www.pavegydensauto.dk](http://www.pavegydensauto.dk)



**Fredlund Byg**  
løser alle opgaver  
inden for snedker-  
og tømmerfaget!

## Professionelle og rådgivende håndværkere: tømmer og snedker

Når huset trænger til en tilbygning, når gulvet trænger til en overhaling eller paneler, døre og vinduer har brug for en kærlig hånd, står vi klar til at udføre arbejdet.

Vi sætter en ære i, at slutresultatet bliver smukt, solidt og på alle måder lever op til dine forventninger. Derfor gør vi meget ud af at levere en grundig rådgivning, inden arbejdet går i gang, så der er en fælles forståelse for, hvordan arbejdet skal udføres.

### FREDLUND BYG APS

Egemosevej 23, 5882 Vejstrup

Tlf: 40 60 79 70

se mere på [fredlundbyg.dk](http://fredlundbyg.dk)



## Store oplevelser på Havnepladsen

### Giant Steps leverer koncerter hele efteråret frem til d. 17. december

AF PIA BLOHM

Der er fortsat fuld gang i den hver torsdag aften, når Giant Steps skruer op for musikken i alle farverige varianter for både det unge og voksne publikum.

Torsdag d. 24. september kan man opleve Sahra da Silva og Hans Knudsen med gruppen Back Then, når de sammen hylder blues- og jazztraditionens store vokalisti. Sahra da Silva er en særdeles fremtrædende sanger på den danske livescene og balancerer ubesværet mellem soul, blues og jazz med en stemme, der kan blæse én omkuld, men også udtrykke hudløs inderlighed. Pianisten Hans Knudsen er en af landets bedste formidlere af den traditionelle rhythm & blues, som han giver et eget personligt præg.

Efteråret byder endvidere på en af Nordens mest markante og innovative guitarister Krister Jonsson, der sammen med de to danske musikalske sværvægtede bassisten Thomas Fønnesbæk og trommeslageren Stefan Pasborg kommer rundt om både det stille og det udadvendte tilsat medrivende grooves.

Der er desuden besøg af det nye seje powerband The Action 4s, hvor de to virtuose og prisbelønnede musikere pianisten Rasmus Sørensen og mundharpespilleren Mathias Heise medvirker i godt selskab med den herboende eksplosive norske trommeslager Anton Eger.

Opleves kan også Danmarks førende crooner Bobo Moreno sammen med sine storsvingende musikere hentet fra toppen af dansk jazz. Bobo Moreno har for længst sunget sig ind i hjerterne på musikelskere, og han har samarbejdet med en lang stribe af store navne blandt andre Sanne Salomonsen, Hanne Boel, Anne Linnet, Bo Stief og DR Big Band. Med charme, overskud og en stemme, der favner hele følelsesregistret fører Moreno denne aften publikum gennem en perlerække af klassikere fra den legendariske amerikanske sanger Tony Bennetts store repertoire.

Mange andre spændende koncerter venter. Ta' et kig i efterårets koncertprogram på Giant Steps' hjemmeside [www.giantsteps.dk](http://www.giantsteps.dk). Der er noget at glæde sig til.

Inden koncerterne er der mulighed for fællesspisning, serveret af Molens Måltider. Også vegetarianer kan være med her. Koncert- og madbilletter kan købes på Eventbilletten.

PIA BLOHM



## Bregninge Kro

Åbent tirsdag til lørdag: 12-21 og Søndag: 12-16

### Krobal for ALLE

d. 9. oktober m. gammeldags oksesteg, kaffe/småkager, musik og dans

245,- pr. kuvert

### Latter og Livretter

d. 22., 23 og 24. oktober  
Buffet, kaffe og kage,  
underholdning og dansemusik.

299,- pr. person



Husk at bestille bord på  
[booking@bregningekroen.dk](mailto:booking@bregningekroen.dk)  
eller ring 91 83 09 86  
eller 91 99 99 68 (fra kl. 16)

Vi har næsten alt i drikkevarer,  
bl.a. fra lokale bryggerier, og en  
rigtig god husets vin  
fra Italien.



Følg os  
på Facebook:  
Bregninge Kroen  
- Tåsinge

Hjertelig hilsen Thu Dung og Glenn

Se mere på [www.bregningekroen.dk](http://www.bregningekroen.dk)

Bregninge Kro

Sundbrovej 54

Tåsinge

Tlf. 91 83 09 86  
Thu Dung 91 99 99 68  
Glenn 22 61 06 07  
(- efter kl. 16)

# SYDLANDET

## ...skal samle Thurø – og hele Sydfyn

**Den 19. juni 2027 skal en helt ny festival se dagens lys ved Thurøbund. Sydlandet skal byde på musik, mad, kunst, aktiviteter og fællesskab – skabt med stærke lokale kræfter.**

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

Idéen har ulmet i flere år. Kunne man skabe en festival på Thurø, som både var værd at rejse efter og samtidig voksede ud af de fællesskaber, der allerede findes på øen?

Flere har gået med tanken, og de seneste to år har elever fra Vejstrup Efterskole sågar arbejdet med spørgsmålet som afsluttende projekt i Thurø Gymnastikforening. Nu er idéerne samlet, en forening er stiftet, og festivalen har fået navnet Sydlandet.

- Vi vil gerne skabe noget, der har professionelle ambitioner, men som samtidig tydeligt udspringer af Thurø. Festivalen skal ikke bare ligge på øen. Den skal skabes sammen med øen, fortæller Kristoffer Nielsen, der er en af initiativtagerne.

**Lokale kræfter skal med**  
Sydlandet skal være en årlig festival for hele Sydfyn med musik, mad, talks, kunst og aktiviteter. Men meget af indholdet skal findes tættere på festivalpladsen.

Tanken er at invitere lokale foreninger, virksomheder, restauranter, producenter, kunstnere og frivillige med som aktive medskabere. Spejdere, gymnastik, sejlsads, surf, bold og fitness er blot nogle af de fællesskaber, der kan bidrage.

- Thurø har allerede utrolig meget af det, man ellers skulle ud og opfinde til en festival. Vi har foreningerne, naturen, frivilligheden og mennesker, der kan en masse. Det handler om at samle det og skabe en ny ramme omkring det, siger Kristoffer Nielsen.

Sydlandet skal altså være lokalt skabt – uden kun at være for lokale.

### Fra morgenmad til aftenkoncert

Festivalen er tænkt som én lang sommerdag ved Thurøbund. Man skal kunne komme om morgenen og blive til langt ud på aftenen – eller blot kigge forbi nogle timer.

Programmet er endnu ikke fastlagt, men idéerne spænder fra morgenyoga, langbordsbrunch og fællessang til koncerter, talks, kunst, lokale madoplevelser, aktiviteter på vandet og et særligt univers for børn.

- Vi vil gerne skabe en festival, hvor flere generationer kan være sammen, uden at alle nødvendigvis skal lave det samme. Man skal kunne komme efter musikken og ende med at opleve noget

helt andet, man ikke vidste, man havde lyst til, fortæller Kristoffer.

Sydlandet bliver foreningsdrevet, og ambitionen er samtidig, at et eventuelt overskud skal føres tilbage til lokale aktiviteter og fællesskaber på Thurø.

Første festival er planlagt til 19. juni 2027. Frem mod dagen skal organisationen på plads, partnerskaber etableres og musikere, madfolk, kunstnere, foreninger og frivillige findes.

- Vi har retningen, men der er stadig meget, der skal formes. Og det er netop nu, man har mulighed for at være med til at skabe Sydlandet, lyder det fra Kristoffer Nielsen.

Festivalen bliver skabt på Thurø. Ambitionen rækker til hele Sydfyn.



Det lokale og pladeaktuelle orkester  
KORNMOD kan opleves live på 5700  
VINTERROCK

# 11 KONCERTER PÅ ÉN DAG: Vinterrocken rykker ind i Svendborg

**Svendborg har et musikliv, som de fleste byer på samme størrelse må kigge langt efter. Nu vil et nyt arrangement vise bredden i det lokale musikmiljø - med 11 bands, 12 timers musik og en entré, hvor de fleste kan være med.**

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

Hvis nogen skulle være i tvivl, så er Svendborg måske Danmarks mest sprudlende musikby. I hvert fald når man tager byens størrelse i betragtning. Der er ikke mange provinsbyer, der kan bryste sig af omkring 700 koncerter om året - og det er vel at mærke de annoncerede.

Nu kommer der 11 mere. På én enkelt dag.

Den 21. november løber 5700 VINTERROCK af stablen på Eventfabrikken i Frederiksgade, og jeg har mødt en af initiativtagerne, Andreas Dahl, der også selv går på scenen med sit pladeaktuelle orkester KORNMOD.

Hvad er 5700 VINTERROCK egentlig?

- Det er et endags-musikarrangement på Eventfabrikken, hvor Den Blå Gård tidligere lå. Fra klokken 14 til cirka 02 kan man opleve 11 forskellige bands fra Svendborgs eget musikmiljø. Og det hele for 100 kroner.

Hvorfor endnu et musikarrangement i en by, der i forvejen har masser af musik?

- Fordi vi gerne vil præsentere Svendborg fra en af byens stærkeste sider. Som en levende kulturel motor med et enormt stærkt musikermiljø.

Og 11 lokale bands på samme plakat siger vel noget om musiklivet?

- Det siger, at det er stærkt

og mangfoldigt. Der er en høj grad af entusiasme, kvalitet og energi - og et stort ønske blandt musikerne om at komme ud og møde det lokale publikum.

Programmet spænder vidt. Fra singer/songwriter over klassisk rock til musik med rødder i 50'erne og 60'ernes guldalder.

Er det bevidst, at i musikalsk stritter lidt i alle retninger?

- Ja. Det har været vigtigt at vise bredden blandt de mange dygtige musikere, vi har her i byen. Og samtidig håber vi selvfølgelig, at bredden betyder, at vi kan appellere til et stort publikum.

Der bliver dog ikke tale om en tætpakket festivalhal. Maksimalt 100 mennesker lukkes ind ad gangen.

- Man kan komme og høre noget musik, gå en tur i byen og vende tilbage senere - hvis der er plads. Vi håber, at folk går hjem med en følelse af samhørighed med både publikum og musikere. Musik er noget, vi gi'r til hinanden, for nu at bruge et lidt slidt slogan.

Hvad kan sådan et lokalt arrangement, som de store festivaler med de kendte navne ikke kan?

- De store festivaler kan helt sikkert deres ting med et strømnet produkt til et stort publikum. Vi vil gerne slå et slag for det, vi mener, live-

musik også handler om: Det fortættede og intime rum mellem scene og publikum. Noget man med et dyrt ord kunne kalde "ægte".

Andreas Dahl skal ikke kun stå bag arrangementet. Han går også selv på scenen med KORNMOD, der netop har udgivet singlen Føl dig frem.

Og den får vi at høre til Vinterrock?

- Helt sikkert. Det er en klassisk rockballade, der tør gå ind i de store følelser om længsel, kærlighed og afstand mellem mennesker uden at gemme sig bag ironisk distance.

Og KORNMOD - hvem er I?

- Et rockorkester fra Svendborg med stærk lokal forankring i både tone og tekst. Vi bekender os fuldstændig til klassisk far-rock: tekster med noget på hjertet, guitar med tråd - og så er det selvfølgelig på dansk.

**5700 VINTERROCK:** DIRTY BEATS, SHRED, KORNMOD, SoulDios of Love, Wang Dang Doodle, GAMLE DRENGE, Peter Hartvig, OP I BJERGE, A Fall From Orbit, VERDENSRAMT og bÆnji.

Følg med på [svendborgti-dende.dk](http://svendborgti-dende.dk), hvor programmet og artikler med de enkelte orkestre løbende opdateres.



Andreas Dahl er en af initiativtagerne til 5700 VINTERROCK

# 5700 VINTERROCK

*I samarbejde med Eventfabrikken*  
Lørdag d. 21. november 2026 kl. 14-02

**DIRTY ⚡ BEATS**

**KORNMOD**

**SoulDios of Love**

**OP I BJERGENE**

**Gamle Dreng**

**SHRED**

**bÆnji**

**WANG DANG DOODLE**

**Peter Hartvig**

**VERDENSRAMT**

**A FALL FROM ORBIT**

*12 timers musik fra den lokale musikscene*

**Entré - 100 kr. | Billetter sælges i døren**

**Eventfabrikken | Frederiksgade 11F, 5700 Svendborg**

**5700 Vinterrock  
støttes af:**



Sydfynske Media

**EVENT FABRIKKEN**

*Festivalleder Sune Vesterlund Larsen er glad for at markere, at det er 50 år siden, at den første Midtfyns Festival blev afviklet.*



Foto: Christian Dan Jensen

# 50 år efter den første festival lever ånden videre på Midtfyn

**Genoplivet Midtfyns Festival drives udelukkende af frivillige – og festivallederen glæder sig over, at festivalen har fundet sin egen niche**

AF MICHAEL STRANGE LORENZEN

Da årets Midtfyns Festival løb af stablen den 4. og 5. september, var det 50 år siden, at Peter Færgemann bød velkommen til den allerførste festival. På grund af pauser undervejs var der dog ikke tale om festival nummer 50.

Siden genoplivelsen i 2019 er interessen vokset, og sidste år kunne festivalen byde 5.500 deltagere velkommen.

- Vi har fundet os en rigtig god og lille niche mellem de to store festivaler på Fyn, Tinderbox i Odense og Heartland på Egeskov. Her er plads til alle – både tømmeren, som kommer forbi og stadig er i sit arbejdstøj, og bankmanden med fine sko på, nævner festivalleder Sune Vesterlund Larsen og fortsætter:

- Siden vi startede i 2019 – kun afbrudt af corona i 2020 – har vi slået rekord hvert år, og det gjorde vi igen i år og endda ret massivt. Vi var nervøse for, om udsigten til det dårlige vejr stoppede billetsalget den seneste uge, men tværtimod steg det. Vi var ret forundrede. Vi endte på 6.300 gæster om dagen, og det er 1.100 mere end sidste år og 4.400 mere end i 2019. Så vi er taknemmelige for, at gæsterne bakker op om Midtfyns Festival og også dukker op, selvom vejret er dårligt, siger han og tilføjer:

- Vi oplever lokal opbakning både fra gæster, sponsorer, samarbejdspartnere og frivillige. Når vi som i år vækster 21 % i forhold til antallet af gæster på pladsen, må vi ramme noget rigtigt. Vi er dybt berørte og taknem-

melige for den opbakning, vi mærker, ikke kun i Faaborg-Midtfyn Kommune, men også fra resten af Fyn. Vi kan især mærke, at flere i Odense begynder at kigge vores vej, men også resten af landet er repræsenteret.

Festivalen lever fortsat op til mottoet "græsrodder & ildsjæle siden 1976". Alle arrangører og praktiske medarbejdere arbejder ulønnet.

- Da vi genoplivede festivalen, skulle det ske i respekt for den oprindelige ånd, så vi gør det her gratis. Vi er cirka 200, som i årets løb er i sving, og når vi er fremme ved selve arrangementet, støder omkring 650 flere til med praktiske opgaver, fortæller Sune Vesterlund Larsen.

Mange festivaler har store virksomheder eller organisationer i ryggen og dermed langt flere penge til rådighed. Midtfyns Festival har til gengæld fundet sin plads i kalenderen. I 2021 rykkede den fra sidste weekend i maj til første weekend i september.

## Stort borgermøde

Tanken om at genoplive festivalen tog fart i 2018, hvor cirka 80 mennesker deltog i et stormøde på Ryslinge Høj- og Efterskole. Festivalen begyndte med nul kroner, og billetindtægterne blev fordelt mellem blandt andet musik, bar og produktion.

- Vi blev nødt til at trække på vores netværk, og på den måde kunne vi holde den første genoplivede Midtfyns Festival med Allan Olsen og Tøsedrengene som hoved-

navne, altså i 2019. Vi håbede på at nå 1.500 gæster, men vi rundede de 1.900 og fik et pænt overskud at arbejde videre med, tilføjer Sune Vesterlund Larsen.

Målgruppen var fra begyndelsen især mennesker omkring de 35 år, og festivalen skulle rumme både nostalgi og udvikling.

I jubilæumsåret blev festivalindgangen indrettet med museum, gamle programmer og armbånd. Samtidig lancerede festivalen et initiativ for tilflyttere til Faaborg-Midtfyn Kommune. Voksne, der havde fået folkeregisteradresse i kommunen siden september 2025, kunne få gratis adgang den ene dag.

– Målet er, at de skal møde lokale og foreningslivet og få nogle kontakter. Det handler ikke om information, men om relationer – at nye borgere kan få en tilknytning, påpeger Sune Vesterlund Larsen.

Der var plads til cirka 100 tilflyttere over 18 år, som desuden fik et måltid, noget at drikke og en t-shirt.

– Med initiativet ønsker vi at bidrage til øget sammenhængskraft, mindre ensomhed og stærkere lokale fællesskaber, afrunder festivallederen og tilføjer, at trods en del regn til årets festival afholdt det ikke folk fra at købe billet og holde humøret højt.





# Café-byen Svendborg

**Café latte og espresso med en lille croissant indtages snart på ethvert hjørne i byen, eller hvad med tapas og et glas vin på et af byens vinudsalg? Café, bistro, vinbar, brasserie, pub, kro, restaurant – kært barn har mange navne.**

AF SUSANNE RIBER

Cafékulturen breder sig lystigt i Svendborgs gader. Caféstolene og parasollerne fylder i gadebilledet. Café to go og café to stay. Vi omfavner det hele, en kultur, som passer os godt, måske fordi vi kommer ned i gear og nyder byen og samtalen. Kaffe eller et glas vin befordrer en god snak.

Vi er en af verdens fem mest kaffedrikkende nationer, og i dag er kaffe ikke blot en kande filterkaffe. Udvalget af kaffe er stort, og vi nyder de mange forskellige slags: den med meget mælk først på dagen og den kraftige espresso til at stramme os op senere på dagen.

Caféer, restauranter og vinbarer fylder i gadebilledet og har stille og roligt ændret vores vaner for byliv. Man mødes oftere på caféer end hjemme privat. Vi inviterer ikke så ofte vennerne på middag. I stedet går vi sammen i byen og spiser. Måske er det blevet for besværligt at invitere vennerne til middag, måske er det blevet vigtigt at mærke byens puls, som vi jo gør, når vi sidder på en restaurant eller café, eller måske har vi ikke lært, hvordan man laver et godt måltid mad.

Men noget nyt er opstået: fællesspisninger. Vi mødes i foreninger, på vejen og i samlingshuse og spiser sammen. Ja, selv nogle caféer ser trenden og laver spisninger med fællesmenu til rimelige priser. Til fællesspisninger laves maden ofte af uprofessionelle, af de lokale, under kyndig vejledning af en i flokken, der kan lidt mere ud

i madkunsten end de andre. Fællesspisninger henvender sig til alle og nogle steder især til småbørnsfamilier, som kan se frem til et godt måltid mad, hvor de ikke selv skal stå i køkkenet, og hvor de kan få en snak med venner og naboer. Disse fællesspisninger gør det muligt for børnefamilier at "komme i byen" i en periode i livet, hvor en travl hverdag ellers gør det svært.

Fra jord til bord er også et forholdsvis nyt begreb, hvor vi forkorter afstanden mellem jord og bord, og det bliver tydeligere, hvor maden kommer fra, og hvordan den er lavet. Et skridt nærmere naturen og et element, som ikke kun indgår i fællesspisningerne, men som mange caféer og restauranter har taget til sig som en del af deres brand.

Velbekomme.



## Den gamle Kro i Oure Velkommen til Majorgaarden



Vi kan tilbyde alt inden for selskaber – så har du festen – Ja så har vi de praktiske rammer, lige fra kroens store parkeringsplads til vores hyggelige selskabslokaler med plads fra 10 til 90 pers.

Herudover har vi åbent i vores hyggelige a la carte restaurant, hver fredag kl. 17-20.30, lørdag kl. 12-15 + 17-20.30 og søndag 17-20.30

*Vi har også gårdhave.*

Desuden tilbyder vi alt i "mad ud af huset" fra smørrebrød til festmenuer

LANDEVEJEN 155 • 5883 OURE  
TLF. 62 28 18 19  
SE MERE PÅ MAJORGAARDEN.COM



SUSANNE RIBER





# Fra fan på Svendborg Gymnasium til dirigent for Vocal Line

**Som 16-årig blev Line Groth fan af Vocal Line ved en koncert i Svendborg. Nu vender den sydfynske korleder tilbage – som en af korets nye kunstneriske ledere.**

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

For godt 20 år siden sad Line Groth på Svendborg Gymnasium og lyttede til Vocal Line. Hun var allerede optaget af rytmisk kormusik, men koncerten gjorde noget særligt.

– Jeg blev bare fan. Jeg købte deres plade Dream Rhymes, og så var jeg solgt, fortæller Line Groth.

Den 2. oktober står hun igen i Svendborg med Vocal Line, når koret giver koncert i Vor Frue Kirke. Denne gang står hun dog ikke blandt publikum, men foran koret som den ene af to nye kunstneriske ledere.

Line er født og opvokset i Ulbølle og gik på Ollerup Musikefterskole. Efter gymnasiet skrev hun til Vocal Lines mangeårige dirigent Jens Johansen. Emnefeltet lød meget direkte: Hvordan bliver man Jens Johansen?

Vejen gik siden til Det Jyske Musikkonservatorium, og som 23-årig blev Line selv optaget som sanger i Vocal Line. Senere blev hun med-dirigent og sparringspartner for Jens Johansen.

Efter 35 år i spidsen for Vocal Line trådte Jens Johansen af i januar 2026. Line Groth og Morten Vinther har nu overtaget den kunstneriske ledelse.

– Det er stort for mig at komme tilbage til Fyn med Vocal Line. Det er jo her, min drøm om at leve af kormusikken begyndte. At jeg nu kommer tilbage som dirigent, er ret vildt, siger Line Groth.

**Vocal Line giver koncert fredag den 2. oktober kl. 20 i Vor Frue Kirke i Svendborg og lørdag den 3. oktober kl. 16 i Sankt Hans Kirke i Odense.**

## KP Biler

### Dit lokale AutoMester E+ værksted



**Vi servicerer alle biler - også el- og hybrid**

Her kan vi servicere alle biler, modeller og årgange - også el- og hybridbiler.

Du bevarer fabriksgarantien ved service efter fabrikkens forskrifter og får E+ Vejrhjælp med helt indtil næste service.



Kig ind eller book tid online så hjælper vi uanset hvilken bil, du har.

■ **KP Biler**  
Fåborgvej 39  
5762 Vester Skerninge  
Tlf. 6224 1448  
kp-biler.dk



**AutoMester E+**  
Enkelt og lokalt



**OLLERUP**  
RESTAURERINGSHÅNDVÆRK

## BINDINGSVÆRK OG BYGNINGSSNEDKERI

Hos os er bygningsarv og bæredygtighed uadskillelige. Vi arbejder med restaurering, nybyg, vedligehold af bindingsværk og bevaringsværdige ejendomme samt snedkeropgaver hvor løsninger og materialer sikrer æstetik og holdbarhed – og at ting kan repareres af fremtidige generationer.

### DET HJÆLPER VI MED

- Restaurering, nybyg og vedligehold af bindingsværk.
- Istandsættelse og bevaring af døre, vinduer og andre bygningsdele.
- Husbesigtigelser ved køb af ejendom.
- Kurser i bevaringstekniker og løsninger.

### BEVAR ORIGINALERNE



**BINDINGSVÆRK OG BYGNINGSSNEDKERI**  
**V. KRISTIAN BO**  
**TELEFON: 53 63 46 54**

restaureringshaandvaerk.dk

Foto: Martin Liebmann



## Fortsæt lige frem

AF JUNE PEDERSEN

Jeg havde en drøm, hvor jeg var ude at ride sammen med nogle andre mennesker. Jeg red på en meget lille pony som bare gik og gik og gik, uden at fortrække en mine. Jeg var noget bekymret for, om ikke jeg var for stor til den, men jeg klappede den og mærkede at den var et regulært muskelbunt. Og uanset hvor meget op og ned det gik, så fortsatte den uden overhovedet at bekymre sig.

Jeg ved, at mine drømme er en måde at få vigtig indsigt på. Og denne drøm var meget fysisk, så jeg vidste at den var vigtig. Men jeg var ikke helt sikker på hvad den handlede om, før jeg skulle ud at løbe om eftermiddagen.

Jeg træner op til mit første maratonløb i slutningen af september, så der skal løbes nogle kilometer for at blive klar til det. Og selvom jeg godt kan lide at løbe, så kan de lange ture alligevel udfordre ind i mellem.

Men da jeg løb den dag, gik det pludseligt op for mig, at drømmen jo så fint fortalte mig, at jeg sagtens kan holde til det.

"Hesten" er godt nok ikke hurtig – men den er stærk og kan holde ud i meget lang tid.

Det mindede om de drømme jeg havde haft før jeg løb "De 3 broer" i starten af sommeren. Her drømte jeg, at jeg havde markant mere brænde i mit brændeskur end jeg var klar over ... og det viste sig at være helt korrekt. Det var mit bedste løb til dato

Jeg var på Skarøfestival i år, og fik uendeligt meget godt med mig hjem. Blandt andet nye sange til playlisten.

Mens jeg løb hørte jeg musik, og så kom LoveShops "Skandinavisk lyst" på banen. Den ramte lige præcis en særlig tone i mig denne dag. Den tone som gør, at jeg kan blive ved og ved og ved ... som den lille pony i min drøm.

Så jeg satte sangen på repeat – det er et ufatteligt godt trick for mig, hvis jeg skal koncentrere mig om noget, eller holde en bestemt energi igennem længere tid. Det er på ingen måde alle sange der kan det. Jeg har en lille håndfuld som virker – og nu kom der så en sang mere i skattekisten.

Det slog mig, at jeg ville skrive om netop det i min klumme til bladet her – vores redaktør havde lige meldt ud, at der snart var deadline.

Netop som jeg puslede med det i tankerne, sang den gode Jens Unmack næsten helt personligt til mig:

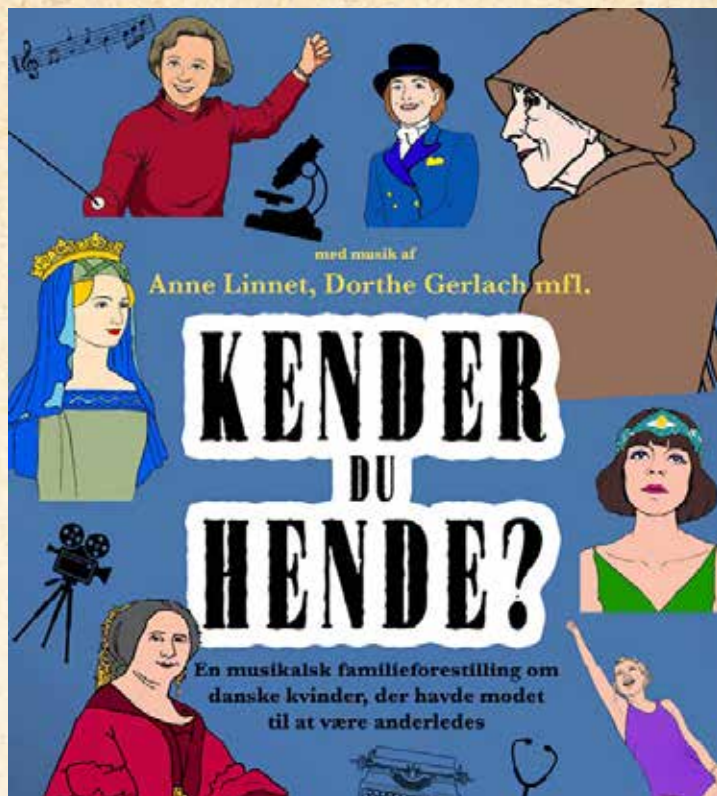
**"Jeg giver dig ingen trøst.  
Kun skandinavisk lyst.  
Hold dit hoved højt.  
Fortsæt lige frem."**

De næste to timer blev jeg mindet om at holde hovedet højt og fortsætte lige frem – vel omtrent 100 gange, for han synger det to gange i sangen.

Og det er præcist det vi har brug for ... nogen som giver os lyst til at holde hovedet højt og at blive ved med at blive ved. Tak!

JUNE PEDERSEN  
Personlig vejledning og  
spiritualitet. Symbolik,  
drømme og tegn.  
Astrologi og tarot.  
Forfatter. dinlivsvej.dk





# Modige kvinder indtager Svendborg Teater

**Den nye musikalske familiefestilling Kender du hende? kommer til Svendborg Teater den 14. og 15. oktober – og det bliver med fynsk deltagelse på scenen.**

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

Der står flere statuer af dyr i Danmark, end der gør af kvinder. Netop den tankevækkende kendsgerning blev inspirationen til Lykke Sand Michelsens børnebog Kender du hende?, som nu er blevet til en musikalsk familiefestilling om nogle af de kvinder, der har været med til at forme Danmark.

Publikum møder blandt andre seismologen Inge Lehmann, skuespilleren Asta Nielsen, politikerne Nina Bang og komponisten Else Marie Pade. Forestillingen handler om mod, handlekraft, og om at turde bryde normerne og gå foran. Musikken er nyskrevet, og Anne Linnet står bag titelsangen, mens Dorte Gerlach, Helle Hansen og Eskil Dohn har skrevet de øvrige sange.

**Fynske talenter på scenen**  
Når forestillingen rammer Svendborg, bliver det samtidig med lokal fynsk deltagelse. De tre professionelle skuespillere får nemlig selskab af unge elever fra Friskolen for Scenekunst i Odense – den tidligere Det Kongelige Teater Balletskolen Odense.

Kender du hende? rækker også ud i klasselokalerne. Skoler tilbydes undervisningsmateriale og seks små animationsfilm om nogle af kvinderne fra fortællingen.

Forestillingen produceres af Louise Schouw Teater, der blandt andet står bag Sallys Far, Vitello og Villads fra Valby.

Kender du hende? spiller på Svendborg Teater 14. og 15. oktober kl. 19.30.

STINES FOD-  
OG HUDPLEJE  
af Stine Deleuran

Alt inden for:

- Fodpleje
- Hudpleje
- Manicure
- Voksbehandlinger

Bestil tid på tlf. 20 91 93 92 eller online

Lægeeksamineret fodplejer  
Statsanerkendt kosmetiker



**Stine Deleuran**

[www.stinesfodoghudpleje.dk](http://www.stinesfodoghudpleje.dk)  
Skovmarksvej 9, V. Skerninge/Ollerup

## Svendborg Malerfirma

Telefon:  
23 61 38 29

**-maler hele Fyn!**  
Kun 295,- pr. time! ex. moms  
Eller uforpligtende tilbud

[www.svendborg-malerfirma.dk](http://www.svendborg-malerfirma.dk)





## VÆLG EN PRIVATSKOLE MED VISIONER FOR DIT BARN

- Undervisning af høj kvalitet.
- Fokus på udvikling af faglige og sociale kompetencer
- Nærhed og fællesskab for alle.
- Lyst til læring som et sikkert afsæt for fremtiden.
- Børnehave, grundskole og sfo.



## Ida Holsts Skole

FAGLIGHED · DANNELSE · TRADITION · TRIVSEL

Kyseborgstræde 5 · 5700 Svendborg · Tlf. 6221 1129  
[idaholst.dk](http://idaholst.dk)

# Bliden og dronen

AF NIS BOESDAL



Når man ser tv-nyheder eller hører radioavis i dag, er det svært at komme udenom ordet "drone". Det dukker op overalt i de mange krige, der er i gang for tiden, Rusland, Ukraine, USA, Iran o.s.v. Og hele tiden får man en fornemmelse af, at dronerne er lavet til de specifikke situationer: Død og ødelæggelse, smadrede boliger, håbløse veje, bombede sygehuse og skoler osv.

Men dronerne er i nær familie med de "blider", man brugte i middelalderen, ret tidlige kanoner, kunne man sige. Vægtstænger, slyngposer, aksler og kontravægte. En blide i middelalderen kastede snildt 90 kilo, gerne flere hundrede meter. Bliden stod på en lille høj og blev som regel kaldt for en "kat", og det er derfor, der flere steder i landet står "Kattesundet" på hjørnet af de små gader nær centrum i vores byer. Horsens, Ålborg og København har Kattesunde, i alt en

halv snes danske byer er med i puljen.

I dag vender flere af mine køkkenvinduer ud mod et Kattesund her i Svendborg. Når jeg står og laver bol-ler i karry, kan jeg forestille mig en kattehøj med blide, måske lige overfor Carlsens Barbershop, lige ved siden af skiltene med "New Arrivals", "Fine jewelley" og "Sexy Outfit". Her stod katten og gjorde klar til angreb.

Den kastede med sten, brændende træ, døde dyr og stumper af menneskers lig, der kunne sprede sygdomme blandt indbyggerne i byen. Længe før corona. Mit Kattesund er ikke en mindreårig, men en meget lille gågade, fjorten butikker, halvfjerds pensionistkridt, uden stok, kirker i begge ender, Skt. Nikolai og Vor Frue. Død og liv på kassekredit, i dag smykket med beige barneskjorter i nymalede vinduesrammer, tilbud om gratis bibellæs-

ning, briller med flere styrker, slik og vintage, kufferter og småtasker med mobillommer, t-shirts fra den anden side af jorden. Kattesundet.

Og engang susede menneskers indvolde og brændende træstumper rundt i luften, over Skt. Nikolaj og ned i boligkvartererne bag kirken. Skt. Nikolaj er den ældste af kirkerne, bygget i 1100-tallet, oprindelig tiltænkt børn, pro-stituerede og sømænd, siden ret almindelig som julemand. Glem alt om at sove efter otte om morgenen, kimer om kap i klokker, tit fra to kirker på en gang, Det er i dag et vejr...

Men der har åbenbart aldrig været tvivl om, at Gud skulle have "skylden", både for de sygdomme, bliderne spredte i middelalderen og dem, som dronernes ødelæggelser har ansvaret for i vore dage. "With God on our side", "Gott mit uns" muslimernes Allah, og påfaldende med

alle de "præstestyrer", som vi oftest henvises til. De styrer nok mere, end de præster. Som Bob Dylan sad med en akustisk guitar på et kollegieværelse og sang i 1963 om krigen i Vietnam: "So many young men died, so many mothers cried: Now I ask the question: was God on our side?"

I hvert fald tror jeg, det er en god ide at slukke for telefonen på søndag, når vi går gennem våbenhuset. Selvom vi opsøger kirken for at komme i kontakt med Gud, er det nok ikke sandsynligt, han ringer på mobilen.

NIS BOESDAL, forfatter, journalist og tidligere radiovært på DR



## Vilstrup's Varmeservice

Vi leverer kvalitet til tiden



Få et godt tilbud på tlf. 20 20 11 24

Vi udfører opsætninger, reparationer, vedligeholdelse og service af:

- Solvarme
- Oliefyr
- Brændefyr
- Varmepumper
- Træpillefyr
- Brugsvandsinstallationer

Skolebakken 1  
5762 Vester Skerninge

lv@shopvvs.dk  
www.vvs12.dk

## Besøg min fodplejeklinik i Vester Skerninge

Hjemmebesøg tilbydes

Ring og bestil tid  
28 94 73 44



Fodplejer  
Berit Hansen

Lukket  
fredag



Kærvej 37 · V. Skerninge



## Godt malerarbejde, gør hele forskellen!

Leder du efter en god og billig maler fra et professionelt malerfirma? Vi spartler, maler og udfører alle former for malerarbejde for private og erhverv.

### Over 20 års erfaring

Vi har et dedikeret hold af erfarne malere, der sørger for kvalitet og ekspertise på hvert projekt.

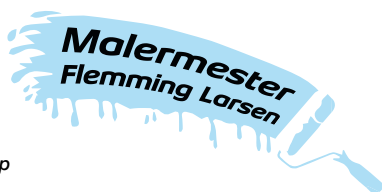
### Hurtig og effektiv service

Vores hold arbejder effektivt, for at levere resultater til tiden, og inden for det aftalte budget.

Kontakt os,  
og få et godt tilbud!

**Tlf. 31 12 39 79**

Vestergade 18, 5881 Skårup



## DRONNINGEMAENS AUTO

- god service, god kvalitet til gode sydfynske priser

**Hos os skifter vi dine hjul GRATIS i forbindelse med service eller sikkerhedstjek af din bil.**

### SIKKERHEDSTJEK:

- Hjul afmonteres og bremses adskilles, renses og smøres
- Kontrol af styretøj, hjulophæng, støddæmpere, lys og dæk

**KUN 1295,-**

Prisen inkl. moms og eks. materialer

### SMØRE-EFTERSYN:

Skift af olie + filter, samt kontrol af gearolie, kølevæske, bremsevæske, sprinklervæske, batteri, dæktryk, ventilatorrem samt smøring af hængsler og låse

**KUN 295,-**

Prisen inkl. moms og eks. materialer

### VI UDFØRER:

- Service og reparationer af alle gængse bilmærker efter servicebogen
- Reparation af stenslag
- Forsikringskader



**NOKIAN TYRES**

VI HAR BYENS BEDSTE PRISER PÅ DÆK

- og mange andre kendte mærker



Tank altid billigt  
brændstof hos os



Dronningemaen 34 - 5700 Svendborg - tlf. 62228243 - dronningemaensauto@gmail.com

## MED HJERTE OG SJÆL

sydfynsk charme forenes med et modigt  
og kreativt køkken

Mærk historiens vingesus i vores stemningsfulde lokaler midt i Svendborg.

Vi vægter det personlige værtskab højt og elsker den uformelle kontakt med vores gæster.

For os er god service ikke bare et fag – det er en ære, og der er altid plads til både faglighed og en munter anekdote.

Hos os kan du vælge frit fra vores a la carte-kort eller lade dig friste af vores sammensatte menuer, der altid tager udgangspunkt i månedens bedste råvarer.

**Sæsonmenu (3 retter): 500,-**

**Sæson fuld menu: 800,-**

Inkl. snacks, bobler, vinmenu samt kaffe og sødt

**Signaturmenu (5 retter): 800,-**

**Signaturmenu fuld menu: 1.200,-**

Inkl. snacks, bobler, vinmenu samt kaffe og sødt



**SALIG  
SIMONS  
GAARD**



OBS!  
Hold øje omed vores  
særrangementer!  
se mere på  
saligsimonsgaard.dk

Vi tilbyder 25% rabat på maden til både medlemmer af Ældre Sagen og studerende. Rabatten er gældende tirsdag, onsdag, torsdag og søndag.

[saligsimonsgaard.dk](http://saligsimonsgaard.dk)

# Marie Svendsen har sat Vejstrup i bevægelse

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

Der er højt til loftet. Helt bogstaveligt. I en tidligere længe på familiens gård på Højskolevej 23 i Vejstrup har Marie Svendsen fået indrettet et lyst og indbydende træningsstudie med åbent til kip, god akustik og plads til både vægte, træningsredskaber og bevægelse.

Her bor hun med sin familie – og herfra driver hun en virksomhed, som siden starten i 2018 har udviklet sig ganske betragteligt.

Marie Svendsen er uddannet fysioterapeut, kropsterapeut og VaneCoach. Det begyndte primært med kropsbehandlinger som bierhverv, men i 2021 kom træningen for alvor ind i billedet.

– Jeg startede et udendørs træningshold op i Vejstrup og i Lundeborg. Det var lige efter corona, hvor fitnesscentrene stadig var nedlukket, og det var med til at sætte gang i forretningen, fortæller Marie Svendsen.

Siden er der kommet flere og flere hold til. I dag har hun godt og vel 20 om ugen med typisk omkring ti deltagere på hvert. Og Marie Svendsen står selv for dem alle.

**Personlig træning – på hold**  
Man finder ikke et traditionelt fitnesscenter på gården i Vejstrup. Her kommer man ikke forbi, tager høretelefonerne på og træner på egen hånd. Træningen foregår på hold og med Marie Svendsen som fast underviser.

– Jeg er ret analogt orien-

teret, så jeg kan godt lide at have en samtale med dem, som kommer her. Det giver mig et godt billede af, hvordan jeg kan hjælpe, så alle får mest muligt ud af deres træning, siger fysioterapeuten fra Vejstrup.

Holdene sammensættes, så øvelserne kan tilpasses den enkelte. Man behøver derfor hverken have samme styrke, alder eller træningserfaring som sidemanden. Træningen arbejder blandt andet med styrke, puls, mobilitet og kropsbevidsthed.

– Jeg plejer at kalde det personlig træning på hold. Vi er alle forskellige, og derfor skal træningen også kunne tilpasses den enkelte, fortæller Marie Svendsen.

Og resultaterne behøver ikke nødvendigvis kunne aflæses på en badevægt eller i størrelsen på overarmen.

– Det bedste er, når nogen kommer og fortæller, at de har fået det kropsligt bedre efter relativt få gange. Det kan være en, der fortæller: Nu kan jeg løfte mit barnebarn eller gå ture igen. Det betyder meget.

**Træningen rækker ud i lokalsamfundet**

Selv om gården på Højskolevej er blevet omdrejningspunkt for virksomheden, foregår en del af træningen andre steder i lokalområdet.

I fem år har Marie Svendsen haft seniorhold for 60+ i Vejstrup Forsamlingshus, hvor der er måtter, vægte, elastik-

**Det begyndte med kropsbehandlinger som bierhverv og et udendørs træningshold efter corona. I dag driver fysioterapeut og kropsterapeut Marie Svendsen mere end 20 ugentlige hold i og omkring Vejstrup – og har omkring 200 deltagere gennem træningen hver uge.**

ker og andre træningsredskaber til rådighed. Samarbejdet betyder samtidig, at det nyrenoverede forsamlingshus bliver brugt til andet og mere end fester og fællesspisning.

Og i Lundeborg foregår fredagstræningen under åben himmel ved Gåsehudsbadklubben ved stranden.

– Det er for de seje seniorer. Flere af dem hopper i havet efter træningen – året rundt, fortæller Marie Svendsen.

Kunderne kommer hovedsageligt fra lokalområdet og Svendborg, og fra de første udendørs hold i 2021 er træningsdelen vokset til omkring 200 deltagere om ugen.

Marie Svendsen bruger samtidig sin uddannelse som VaneCoach i arbejdet med blandt andet kost, vaner og livsstil. På hendes hjemmeside kan man se de aktuelle hold og ledige pladser.

For Marie Svendsen er udgangspunktet dog stadig det samme, hvad enten træningen foregår under de åbne bjælker hjemme på gården, i forsamlingshuset eller med frisk luft fra Storebælt i Lundeborg:

– Jeg har altid været optaget af kroppen, sundhed og træning. Vi er alle forskellige, og derfor tager jeg altid udgangspunkt i den enkelte.



# Balladen Center

## for fysioterapi, sundhed og yoga

Der sker en del i Balladen, center for fysioterapi, sundhed og yoga. Udover de faste aktiviteter tilbyder vi nu også pilates for gravide og pilates for efterfødsel. Marianne Kyvsgaard har været på orlov og er tilbage med fuld fart og energi, som tidligere og vil komme til at sætte nye hold og aktiviteter op i løbet af foråret.



**Hanne**  
Leder



**Anne**  
YOGA lærer



**Lisbeth**  
Aut. Fysioterapeut



**Flemming Fredsholm Andersen**  
Aut. Fysioterapeut

**Flemming Fredslund** er autoriseret fysioterapeut og uddannet fra UCL professionshøjskole

og erhvervsakademiet i Odense. Flemming har en holistisk tilgang, hvor det hele menneske er i fokus.

Det faglige fokus er genoptræning og rehabilitering af både neurologiske og ortopædiske problemstillinger.

Derudover har Flemming mangeårig erfaring i gymnastik verdenen i Svendborg mv., både som elitegymnast og træner.



**Cecilie Møller**  
Fysioterapi med specialisering i neurologi



**Preben**  
Massør



**Karina**  
Aut. Fysioterapeut



Kig ind på hjemmesiden [www.balladen.dk](http://www.balladen.dk) og tjek Balladens forårsprogram, hvor der er mange muligheder og enkle ledige pladser på Anne Skovs nærværende og dybdgående yoga hold.

Blåbærvænget 10, Thurø · tlf. 2484 3042 eller [fysio@balladen.dk](mailto:fysio@balladen.dk) · [www.balladen.dk](http://www.balladen.dk)

# Kreativiteten trak hende tilbage til frisørfaget

Kamille Kaas tog turen fra frisørfaget til en kandidatgrad i klinisk sygepleje og et lederjob på et plejehjem. Men kreativiteten trak – og i dag er hun tilbage som indehaver af Vindeby Frisørsalon på Tåsinge.

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

Man kan godt skifte spor i arbejdslivet for senere at opdage, at det måske alligevel var det første, der var det rigtige. Sådan omtrent har turen været for Kamille Kaas.

Hun blev uddannet frisør i 2009, men valgte senere en helt anden hylde og uddannede sig til sygeplejerske. Det blev siden til en kandidatgrad i klinisk sygepleje og nogle år som leder på et plejehjem. Men noget manglede.

– Jeg savnede at være kreativ. Så min beslutning om at vende tilbage til frisørfaget var velovervejet, og jeg var slet ikke i tvivl om, at det var det, jeg skulle, fortæller Kamille Kaas.

Da hun læste et opslag på Facebook om, at man søgte en frisør til at overtage salo-

nen i Vindebycentret, slog hun til. I marts 2026 overtog hun Vindeby Frisørsalon på Bregningevej.

## To generationer i frisørfaget

Planen var egentlig, at Kamille Kaas skulle drive salonen alene. Men kunderne fandt hurtigt vej til frisørstolen, og hun måtte erkende, at opgaven var blevet for stor til kun ét par hænder.

Derfor ansatte hun Mie von Rosen Lerche, som er født og opvokset på Tåsinge og blev udlært frisør i 2023. – Vi er et rigtig godt team, som komplementerer hinanden. Jeg har en del års erfaring, mens Mie kommer med nye øjne på frisørfaget. Det giver en rigtig god sparring, siger Kamille Kaas. Det er Mie enig i.

– Det er et spændende arbejde, og vi arbejder med forskellige produkter, hvor vi har en god sparring, smiler hun.

## Kunden skal have et valg

På hylderne står både traditionelle hårprodukter og alternativer. Salonen tilbyder blandt andet Elumen-hårfarve samt veganske Davroe-produkter uden parabener, silikone og sulfater.

– Vi er ikke en grøn salon, men vi vil gerne give vores kunder en valgmulighed, forklarer Kamille Kaas. Kunderne kommer hovedsageligt fra Tåsinge, men flere finder også vej fra Svendborg og Langeland. Og aldersspredningen er til at få øje på.

– Vi favner alle. Vores yngste kunde er to år og den ældste

97.

For Kamille Kaas handler frisørfaget dog om mere end saks, hårfarve og den rigtige frisure. Den gode dialog i stolen betyder mindst lige så meget.

– Kunderne kender os, og vi kender dem. Det vigtigste er, at man går herfra med en god fornemmelse og er tilfreds med sit hår. Håret er jo en del af vores personlighed.

Og efter en længere omvej gennem sygeplejen har Kamille Kaas fundet tilbage til det fag, hvor kreativiteten igen har fået en fast plads i arbejdslivet.

[kamillekaas.dk](http://kamillekaas.dk)

## VI ER MED TIL AT TEGNE TIDENS BILLEDE

JORDARBEJDE - KLOAKARBEJDE - BETONARBEJDE - MURERARBEJDE - ANLÆGSARBEJDE - TØMRERARBEJDE



VI UDFØRER OPGAVER FOR PRIVATE, OFFENTLIGE OG ERHVERVSKUNDER  
– TAGER MOD UDFORDRINGER PÅ HELE FYN.

Se mere på [www.alf-jensen.dk](http://www.alf-jensen.dk)

**Alf Jensen a/s**  
Murer • Tømrer  
Entrepreneur  
Aut. kloakmester

**AAA**  
Højeste kreditværdighed  
Bisnode 2020

byg  
garanti  
[www.byggaranti.dk](http://www.byggaranti.dk)

**62 51 48 12**

Ellehaven 16 · 5900 Rudkøbing · Tlf. 20 45 72 20



### Selskabsarrangement - 6 timer

Velkomstdrink  
3 retters middag  
Husets vine samt øl og vand ad libitum  
Kaffe/the og sødt  
Fri bar med husets vine, øl og vand  
Fra kr. **645,-** pr. person

### Selskabsarrangement - 8 timer

Velkomstdrink  
3 retters middag  
Husets vine samt øl og vand ad libitum  
Kaffe/the og sødt  
Fri bar med husets vine, øl og vand  
Natmad  
Fra kr. **745,-** pr. person

### Bryllupsarrangement - 11 timer

Eftermiddag med kaffe/the  
samt øl/vand og snacks  
Velkomst med mousserende vin  
3 retters middag  
Husets vine samt øl og vand ad libitum  
Kaffe/the og sødt  
Fri bar med husets vine, øl og vand  
Natmad  
Fra kr. **1.145,-** pr. person  
(Prisen er ex. bryllupskage)

### Vi tilbyder også:

- Dagsmøder/konferencer
- Grupperejser
- Busselskaber
- Mindehøjtideligheder
- Overnatning
- Selskaber
- Konfirmationer
- Bryllupper





# 10 år med helhedsHUSET - fra møbler til mennesker

**For 10 år siden åbnede helhedsHUSET dørene. I dag er den gamle møbelforretning blevet et levende hus for sundhed og trivsel.**

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

Tæt på toppen af Tåsinge ligger et hus, som mange lokale husker som den gamle møbelforretning. I dag er sofaer og spiseborde erstattet af mennesker, samtaler, behandlinger og idéer om sundhed og trivsel.

Den 1. september 2016 åbnede helhedsHUSET dørene. Nu fylder huset 10 år.

Idéen udsprang af Susanne Gregersens egne erfaringer med alvorlig sygdom, to hjerneblødninger og senere stress. Hun oplevede, hvor svært det kan være at finde rundt i forskellige tilbud og fagligheder, og savnede et sted, hvor forskellige tilgange kunne mødes.

- Jeg ønskede, at vi skulle kunne sende kunden videre, hvis en anden kunne hjælpe bedre, og at vi skulle blive kloge ved at dele vores viden, siger Susanne Gregersen.

## Ni måneder og arbejdstøj

Familien stod selv for en stor del af ombygningen af den gamle møbelforretning, og efter ni måneders arbejde åbnede helhedsHUSET med ti behandlere.

På et iværksætterforløb fik Susanne Gregersen at vide,

at det ville være svært at samle forskellige behandlere, fordi de havde "hver deres sandhed". Det blev nærmest en udfordring, for drømmen var netop et fællesskab, hvor forskellighed var en styrke.

- Et af mine største ønsker har været at skabe et fællesskab med respekt og åbenhed - uden fordømmende meninger. Der er kunder, der passer til os alle. Og jeg mener, der er en kæmpe styrke i ikke at være ens. Det gør samarbejdet spændende og lærerigt, fortæller hun.

## Mere end behandling

Gennem alle årene har helhedsHUSET også dannet ramme om foredrag, workshops og forskellige forløb. For Susanne Gregersen handler sundhed ikke kun om behandling, når noget er gået galt, men også om viden og motivation til at tage ansvar for egen og familiens sundhed.

- Hvis vi ikke lærer noget om det eller får et nyt og friskt syn på det, er det svært at ændre vores vaner. Mange har også brug for støtte og opmærksomhed i den proces.

Mindfulness har været en fast del siden begyndelsen, lige-

som stress- og slankeforløb.

- Jeg tror ikke så meget på quickfixes. Hvis vi ikke forstår, hvorfor vi gør, som vi gør, er det svært at ændre noget.

Corona blev et voldsomt bump på vejen. Huset måtte lukke ad flere omgange, og det blev en økonomisk byrde. Nogle behandlere valgte en anden vej, mens andre fik mod på at følge nye drømme.

## 10 år - og stolt

Senest har helhedsHUSET investeret i hyperbar iltbehandling, som foregår i et trykkammer med let overtryk og ren ilt.

Behandlingen står dog ikke alene. At se hele vejen rundt om mennesket - på kost, livsstil, mental trivsel, undersøgelser og behandlinger - kalder Susanne Gregersen "Næring for livet".

I dag består helhedsHUSET af otte behandlere, som tilbyder mere end 20 forskellige behandlinger.

- Jeg er bare mega stolt over, at vi rent faktisk er her efter 10 år, smiler hun.

Planen er ikke at gøre huset kæmpestort. Der må gerne

komme et par behandlere mere, og der skal arbejdes endnu mere med test, undersøgelser og forebyggelse.

- Selve behandlingsformen er ikke det allervigtigste. Det er mennesket og lysten til fællesskabet og til at udvikle det bedste hus for vores kunder.

Susanne Gregersen beskriver ambitionen med et lille regnestykke: 2 + 2 skal helst blive mindst 5.

## Jubilæet fejres

Fredag den 18. september blev helhedsHUSET fejret med fredagsbar, musik, bobler, snacks og et oplæg ved Joan Ørting. Susanne Gregersen har selv taget sin uddannelse som selv-værdsterapeut hos Joan Ørting. Christina Funch står for musikken, mens Susanne Gregersen fortæller om de første 10 år og tanker for fremtiden.

For idéen er fortsat den samme: Mere viden, nysgerrighed og ansvar for egen sundhed - og et hus, hvor forskellighed skaber mere helhed for flere.

# Alting koster noget

AF ERIK JAKOBSEN



Vi kender alle sammen ovenstående udsagn når vi hører om en utrolig succes eller støder på et fantastisk godt tilbud. Mange års erfaring har lært voksne mennesker at en del af sådanne tilbud faktisk VAR for gode til at være sande, og vi bliver mere realistiske.

Men når vi skal navigere i nyt farvand, mister vi ofte retningssansen, og det forstår vor tids rovdyr og plattenslagere at udnytte.

Tag fx alle de fantastiske gratis service-goder på nettet: søgemaskiner, sociale medier, nyheder, underholdning m.m. Det er næsten for godt til at være sandt. Og det er det da ofte også.

Det er ved at gå op for flere og flere at det nu er OS, der er blevet varen.

Googles søgemaskine startede angiveligt som en nærmest idealistisk service der

leverede de bedst mulige svar på brugernes søgning. Dette blev gradvist mere succesfuldt - for brugerne. Men uden pålideligt afkast til investorerne. Indtil Google fandt ud af at sælge alle de indsamlede data om brugernes adfærd til annoncerer o.a. Det såkaldte adfærds-overskud kunne bruges til gradvist mere målrettet annoncering, og efterhånden også til fx politisk påvirkning.

Noget tilsvarende er sket med vores "gratis" brug af sociale medier: Vores digitale fodaftryk bliver til en guldrandet vare.

Alt dette er blevet til det, der kaldes "overvågningskapitalismen", hvor flere og flere aspekter af vores liv bliver til data (som vi selv leverer), der kan sælges på et uigenemsigtigt marked.

Et afsluttende, aktuelt eksempel er de nyeste el-biler, der i mange tilfælde kræver

adgang til personlige data for at kunne fungere. Det er ofte uklart hvad der sker med de indsamlede data, men i USA har der været flere sager med forsikrings-selskaber, der har hævet forsikringspræmien fordi selskabet på baggrund af disse data har vurderet at føreren af bilen ikke kørte ansvarligt. Vel at mærke uden at føreren var klar over at data blev delt.

Så - alting koster noget. Og det kræver ofte en indsats at finde ud af hvad omkostningerne ved de "gratis" tjenester egentlig er.

ERIK JAKOBSEN



## SALG OG REPARATION AF ALLE BILMÆRKER

Vi glæder os til at tage imod jer og servicere jeres biler.



**SOLGT**  
Opel Mokka 1,4, AUT.  
Årg. 2017. km. 119.000.  
Kr: 120.000,-



Suzuki Swift 1,2 Årg. 2013.  
Km 127.000  
Kr: 42.500,-



Årg. 14, Opel Meriva 1,6,  
5-Dørs, Diesel, km: 270.000  
Kr: 54.800,-



Årg. 15, Peugeot 108 1,0,  
5-Dørs, Benzin, km: 139.000  
Kr: 57.900,-

### BRUG TÅSINGE BILER FORDI:

- Man støtter en lille lokal virksomhed, som prioriterer at servicen er i top.
- Det frie Autoværksted, der gør at man altid er sikret de skarpeste priser.
- Når man ringer er der ikke noget med tryk 1 eller 2.
- **Altid personlig betjening - Dorte eller Kim.**
- Gratis Lånebil eller Gratis afhentning og levering.



**HUSK:**  
At der er frit  
værkstedvalg ved  
forsikringskader både  
ved buler og glasskader.  
Ring trygt til os vi  
hjælper med det hele.



2CV Charleston Årg. 84. Veteran,  
Nysynet, 7 år til næste syn  
Kr: 69.000,-

Bilsalg og værksted: Melbyvej 25 Tåsinge  
Tlf: 21 45 25 93, info@taasingebiler.dk  
Åbningstider: Mandag til Torsdag: 7.00 til 17.00  
Fredag: 7.00 til 15.30  
Lørdag og Søndag efter aftale

**TÅSINGE BILER**  
Ved Kim Trøjborg Jensen



DANSK  
BILBRANCHERÅD

# Man hilser da på hinanden i Svendborg

AF PETER REUMERT



For nylig havde jeg besøg af en gammel kollega fra København. Jeg ville vise ham Svendborg fra den bedste side, så vi gik en lang tur gennem byen, mens jeg fortalte om gaderne, husene, havnen og alt det andet, jeg holder af her. Han havde ikke været i byen før, og jeg glædede mig til at vise ham, hvad der gør Svendborg til noget særligt.

På et tidspunkt stoppede han op og kiggede på mig.

»Sig mig engang – kender du alle mennesker her i Svendborg?«

Jeg blev lidt overrasket. Nej,

det gør jeg naturligvis ikke. Men han havde lagt mærke til, at jeg hilste på ganske mange undervejs. Nogle nikkede, andre sagde hej eller goddag, og jeg gjorde det samme tilbage. Jeg havde egentlig ikke selv tænkt over det – sådan gør man jo bare i Svendborg.

Senere fortalte en indfødt svendborgenser mig en historie, der satte det hele i perspektiv. Hun havde besøgt sin datter i København, som studerede og boede på Nørrebro. En dag gik de en tur ved Søerne og hun hilste på nogle af dem, de mødte.

»Ej mor, det er altså pinligt, at du går og hilser på alle folk,« sagde datteren.

»Hvorfor det?«

»Det gør man ikke i København.«

Det virker nok mærkeligt for folk herfra, men måske siger de to historier noget væsentligt om forskellen på blot at færdes blandt andre mennesker og faktisk at se dem. I en mindre by som Svendborg møder man samme ansigter igen og igen – alt efter hvor man kommer – og med tiden bliver det naturligt at nikke eller sige hej, selv hvis man ikke kender navnet på den

anden.

Et lille nik, et smil eller et »hej« betyder ikke nødvendigvis, at vi kender hinanden. Det er en tilkendegivelse af, at jeg har set dig, at jeg ved, du er her – at du ikke er usynlig.

Det er mere end almindelig høflighed. Det er venlighed, respekt og en lille smule omsorg for det menneske, man tilfældigvis møder. Vi ved aldrig, hvad den anden går rundt med. Måske har vedkommende haft en dårlig morgen eller en ensom dag, og så kan et venligt nik faktisk gøre en forskel.

Aut. forhandler af:



MERCURY



YANMAR



VETUS

## Egen servicevogn

### Der kører i hele landet

Svendborgsund  
Marine  Service

Tlf.: 24 82 77 02 / 21 26 20 45 • Kuopiovej 17  
5700 Svendborg • [svendborgsundmarineservice.dk](http://svendborgsundmarineservice.dk)

Dem, vi rigtig kender, giver vi måske hånden. Et håndtryk kan være en god og helt neutral måde at vise respekt på. Det siger: Jeg anerkender dig, og jeg er glad for at møde dig.

Svendborg er naturligvis ikke en by, hvor alle kender alle. Men det er en by, hvor man ofte har set hinanden før – på gågaden, ved havnen, i butikkerne, ved et af de mange fællesarrangementer eller bare på vej hjem. Og næste gang nikker man måske lige.

Det skaber samhørighed – en følelse af at høre til blandt andre mennesker, også selv om man ikke kender dem. Det tror jeg, vi skal passe godt på.

Til både gamle svendborgensere og nye tilflyttere må rådet derfor være: Husk at hilse, når du møder et menneske, du har set før. Ikke fordi du skal, men fordi du kan. Det kan være med til at gøre dagen god, både for en selv og for andre.

Det gør vi gerne for hin-

anden i Svendborg, og jeg tror, det er en af de ting, der gør byen til et godt sted at bo. Måske kan vores eksempel ligefrem brede sig, så man en dag også begynder at hilse på hinanden ved Søerne i København.

Det ville da være en god eksportvare fra Svendborg.



PETER REUMERT  
Præst og Skribent

## En lille gårdbutik med masser af smag



Hos Ullemose Frugt finder du frugt fra egne plantager, friskpresset most og gode lokale specialiteter.



Kom forbi, mærk gårdhyggen og find noget lækkert at tage med hjem.



### Ullemose Frugt

-kom for smagen, bliv for hyggen!

Hovvej 7 · Oure · 5883

[ullemose.dk](http://ullemose.dk) ← se vores webshop

Gårdbutik åbent lørdag fra 10-15 fra sep. til april  
Selvbetjeningsbod åbent hver dag



## SVENDBORG SEJLERSKOLE



- Duelighedsprøve
- VHF-DSC
- Havnemanøvrer
- Yachtskipper
- Sejltoget
- Speedbåde

## Klar til sejlorsæsonen

Ship O'Høj Sejlerejser



- Caribien
- Det Græske Øhav
- Mod fjerne kyster i Fransk Polynesien



Tlf. +45 3226 7400 · Se meget mere på [www.svendborg-sejlerskole.dk](http://www.svendborg-sejlerskole.dk)  
Find os ved Sejlskibsbroen Nr. 6, se kortet på side 22-23

# Stenhaverne

AF SUSANNE MAGELUND

I de gamle villakvarterer forsvinder de grønne forhaver i disse år. De bliver ofte erstattet af flisebelagte parkeringspladser til biler, ladestander og store skjul til skraldespande. Gadebilledet ændrer sig fra frodigt og åbent til gråt og lukket, og kvarterernes historiske ånd og grønne rum går tabt, når hække fældes og fliser, skærver og stakit tager over.

Når der skal være plads til to elbiler med ladestander, affaldssortering i flere beholdere og postkasser ved fortovskanten, er det ofte det grønne islæt, der må vige.

Strandvejskvarteret i Svendborg er endnu et trist eksempel på, hvordan gamle forhaver mange steder har måttet lade livet af praktiske grunde. Mine oldeforældre flyttede ind på Strandvej 33

i begyndelsen af 1900-tallet, og min farfar, Oskar Magelund, voksede op der. Familien havde først en gig, en lille hestevogn, og senere en bil med chauffør, fordi min oldefar ikke selv havde mod på at køre. Bilen blev parkeret bag huset i en garage.

Verden så dengang helt anderledes ud end i dag. Kvarteret blev ikke bygget til den bilpark, vi kender nu. Derfor er det ikke udtryk for ond vilje, når forhaverne ændrer karakter og bliver til parkeringspladser. Men når det grønne forsvinder, har det mere alvorlige konsekvenser end det rent æstetiske.

Der bliver mindre natur: Bier og andre insekter mister levesteder og fødeblomster. Samtidig opstår der vandproblemer, fordi jorden ikke kan opsuge regnvandet på

grund af fliserne. Det øger risikoen for oversvømmelser ved kraftig regn.

Heldigvis kan praktiske behov godt forenes med en grønnere forhave. Man kan vælge armeringssten i stedet for fliser eller nøjes med to hjulspor med lav beplantning imellem, for eksempel skovjordbær, krybende dværgmispel eller trædebregner. Sørg også for korrekt fald på belægningen, så store mængder overfladevand ledes væk fra huset.

Ønsker du en løs belægning, så vælg bakkegrus frem for skærver af æstetiske grunde. Bakkegrus er bløde runde, naturligt skabte småsten i en mangfoldighed af nuancer, hvorimod skærver er skarpe og helt ensartede i farven.

Affaldsafskærmningen kan

bygges i gode materialer som træ, eventuelt som en let pergola, og beklædes med klatreplanter som klematis eller blåregn. Der kan som regel også findes plads til et eller flere opstammede træer, for eksempel akacie eller japansk kirsebær. Er der brug for et cykelskur, kan taget begrønnes med stenurt og husløg. Det ser også godt ud fra vinduerne på første sal.

Det er løsninger, der ikke kræver meget pasning — kun omtanke og planlægning.

SUSANNE MAGELUND  
Forfatter &  
indretningsarkitekt mdd  
susannemagelund.dk



Foto: fra familiealbummet

## ALT I MURERARBEJDE UDFØRES



Tlf.: 40741992 · Vejlen 14, 5700 Svendborg  
[www.murermesterjonasbay.dk](http://www.murermesterjonasbay.dk) · [jb@murermesterjonasbay.dk](mailto:jb@murermesterjonasbay.dk)

Lito® C

# Bevarer dit immunforsvar



*Lito® Hyben*

## For leddenes bevægelighed

Med egne placebokontrollerede forsøg, der dokumenterer at hyben hjælper til at vedligeholde leddenes bevægelighed.



*Lito® C*

## Bevarer immunforsvaret

C vitamin hjælper til at vedligeholde et normalt fungerende immunforsvar og modvirke træthed og udmattethed.



*Lito® Olie*

## Til tør og skadet hud

En nærende og reparerende kvalitetsolie. Rig på omega fedtsyrer og naturlige antioxidanter.



Forhandles eller bestilles ved Apoteker,  
Helsekostbutikker og Matas.

Shop hele sortimentet på Hyben Vitals

[www.litohyben.dk](http://www.litohyben.dk)



# FÅ SMILET TILBAGE MED TANDIMPLANTATER

I amerikanske actionfilm findes superhelte, der har fået kroppens skelet forstærket med titanium. men faktisk er der ikke langt fra fiktion til fakta. i en del år efterhånden har man kunne få skiftet tænderne ud med det slidstærke metal.

## Når en tand mangler – hvad kan et implantat gøre?

Moderne tandimplantater kan i dag give mennesker med manglende tænder en fast, funktionel og naturlig løsning. Men hvad er et implantat egentlig, og hvordan foregår det?

### En tand er mere end et smil

At miste en tand kan være noget, man mærker hver dag. Måske bliver det sværere at tygge, måske holder man sig tilbage fra at smile – eller måske er det bare følelsen af, at noget mangler.

Heldigvis er mulighederne for at erstatte manglende tænder blevet mange. En af dem er tandimplantater, som i dag kan bruges til alt fra én enkelt manglende tand til mere omfattende tandløsninger.

### Hvad er et tandimplantat?

Et implantat kan bedst beskrives som en kunstig tandrod. Det er en lille skrue, som placeres i kæbeknoglen og fungerer som et stabilt fundament for den nye tand.

Når implantatet er helet fast, kan der sættes en tandkrone ovenpå. Kronen fremstilles, så den passer til de øvrige tænder – både i form, størrelse og farve.

På den måde kan den færdige løsning ligne og fungere som en naturlig tand.

### En tand – eller flere?

Implantater kan bruges i mange forskellige situationer.

Hvis én tand mangler, kan den erstatte med ét implantat og en krone. Hvis flere tænder mangler, kan implantater blandt andet bruges som fundament for en bro. Og hvis man mangler mange eller alle tænder, kan implantater indgå i større løsninger, som giver

en mere stabil erstatning for tænderne.

Det betyder også, at behandlingen kan tilpasses den enkelte.

### Hvordan foregår det?

Først undersøger tandlægen tænder, tandkød og kæbeknogle og vurderer, hvilken løsning der passer bedst.

Selve implantatet sættes i kæbeknoglen under lokalbedøvelse. Herefter skal det have tid til at hele og vokse fast. Når det er klar, kan den synlige tand monteres.

Det er derfor et behandlingsforløb, der strækker sig over tid. Til gengæld er målet en løsning, der føles fast og naturlig i hverdagen.

### Er implantater for alle?

Ikke nødvendigvis. Blandt andet har kæbeknoglens forhold, tandkødet sundhed og den generelle tandsundhed betydning for, om et implantat er den rigtige løsning.

I nogle tilfælde kan der være behov for at opbygge knoglen først. Og for andre vil en bro eller en protese være et bedre valg.

Det vigtigste er derfor en individuel vurdering og en grundig snak med tandlægen om mulighederne.

### Et naturligt resultat er målet

Moderne tandbehandling handler ikke kun om at erstatte en tand. Det handler også om at kunne tygge, tale og smile med større tryghed i hverdagen.

Har du mistet en tand eller går du med overvejelser om dine muligheder, kan en undersøgelse hos tandlægen være et godt sted at begynde.

## Vidste du?

*Et implantat erstatter tandens rod – ikke kun den synlige tand.*

*Implantater kan bruges til både én tand, flere tænder og større tandløsninger.*

*Den synlige tand fremstilles, så den passer i form og farve til de andre tænder.*

*God mundhygiejne og regelmæssige tandeftersyn er vigtige for implantatets holdbarhed.*



## En løsning der skal passe til dig

Der findes ikke én løsning, der passer til alle. For nogle en alm bro eller protese det bedste valg, mens implantater for andre kan være den løsning, der giver bedst mening. En samtale med tandlæge eller tandplejer kan derfor være første skridt hvis én eller flere tænder mangler.



Cheftandlæge, Thomas Nøhr  
Tandlægerne i Sundhedshuset

**Næste gang i artikelserien kommer vi ind på "roden til alt ondt" – et indblik i rodbehandlinger**

- Tæpper
- Trægulve
- Laminat
- Vinyler
- Fliser
- Gardiner
- Markiser

Book en opmåling  
på [www.garant.nu](http://www.garant.nu) helt  
**GRATIS**  
og uforpligtende

SYDFYNS STØRSTE UDVALG!

**Garant Svendborg**  
V/ Gulv-centret  
Odensevej 84, 5700 Svendborg  
62 21 53 38, [www.garant.nu](http://www.garant.nu)

Åbningstider:  
Mandag - Fredag: 9.30 - 17.30  
Lørdag: 10.00 - 14.00

**Garant**  
Tæpper Gulve Gardiner

"Vi er teamet der  
byder velkommen  
og passer godt på  
jer undervejs..."



## Moderne tandpleje. Personlig omsorg. Enestående smil.

Vi tilbyder tandbehandling på højeste faglige niveau. Fra forebyggelse og kosmetiske behandlinger til avanceret tandpleje. Med moderne teknologi, stor erfaring og et dedikeret team skaber vi de bedste rammer for dit smil.

- ✓ Undersøgelser og tandrensning
- ✓ Specialiseret behandling af parodontitis
- ✓ Kosmetisk behandling med plast og keramiske løsninger
- ✓ Tandblegning, hjemmeblegning
- ✓ Fjernelse af visdomstænder
- ✓ Hjælp til patienter med "tandlægeskræk"
- ✓ Erstatning af en eller flere tabte tænder med keramiske broer og tandimplantater
- ✓ Vi har erfaring og kompetencer til at genopbygge dit tandsæt når "alt er gået galt"
- ✓ Vi mestrer såvel de enkle billige løsninger som de mere avancerede



# Thurøs store aktivist, altruist, feminist og verdensstjerne

**Karin Michaëlis' usædvanlige liv, internationale kamp og forfattervirke havde base på Thurø i 40 år, og Sydfyns – og Vestens – kulturhistorie ville være lidt fattigere uden hende.**

AF JAN MAINTZ

Hendes liv bliver ved med at fascinere og eksistere i op- og nedture: Det menneske, der i første del af det 20. århundrede er den mest kendte danske kvindelige forfatter i udlandet og i mellemkrigstiden mere oversat end H.C. Andersen, og som 70-årig bliver hyldet i New York til en stor fest betalt af Albert Einstein m.fl., ender sit liv fattig på et lille værelse i København, og i 1960'erne går hun i glemmebogen. For så i 2020'erne igen at få en opblomstring.

Karin Michaëlis, født i Randers i 1872, blev mobbet i skolen, da hun var skeløjet, lille og buttet, flytter så til København, møder forfatteren Sophus Michaëlis og slår ind på forfattervejen. Georg Brandes m.fl. dømmer hende dog ude, Sophus er hende utro, og de bliver skilt i 1911, men inden da er karrieren pludselig gået stærkt: Genembrudsromanen *Barnet* (1902) om et forlist ægteskab set fra barnets øjne bliver oversat til 16 sprog, og snart hyldes hun af anmeldere ude i Europa (herhjemme

er Tom Kristensen omkring 1925 dog en af de første anmeldere, der tager hende alvorligt). Hendes Bibi-bøger (1929-39) om en pige, der har mistet sin mor, inspirerer Astrid Lindgrens Pippi-bøger og udkommer på 23 sprog, og hun når at skrive 70 bøger inden sin død i 1950. Som voksen skriver Tove Ditlevsen til hende, at hendes romanserie *Træet på Godt og Ondt* (1924-30), som hun læste som 15-årig, "forandrede hele min Indstilling til Tilværelsen".

I Michaëlis' hovedværk, brevromanen *Den farlige alder* (1910), vil hun frigøre kvinden: Den er om en kvinde, der forlader sin mand og dyrker sin seksualitet. Bogen vækker forargelse og bliver en bestseller; i Tyskland sælges en halv million bøger på få uger. Også hendes personlighed er interessant: Hun er hyperhumanist og altruist i sjældent set kamp for udsatte: Under 1. verdenskrig som berømt krigsreporter fra fangelejre mv., og i 1930'erne huser hun 20-30 mennesker ad gangen, bl.a. Bertolt

Brecht, på flugt fra nazismen i små træhuse i sin have ved Torelore på Thurø. Under 2. verdenskrig må hun pga. sin nazisme-kritik blive i USA efter en foredragsturné og modtager efter krigen Christian 10.'s frihedsmedalje og bliver æresborger på Thurø. Men hun er slidt, har mistet bogindtægter under krigen og brugt sin formue på at hjælpe flygtninge, og hun må sælge sine huse på Thurø og leje sig ind på et pensionat i København og bliver i 1950 begravet hjemme på Thurø, hvor Tom Kristensen holder en varm tale (to år senere flytter han ind i Torelore, som hun og Sophus fik bygget omkring 1910 efter fra 1906 at have tilbragt somrene på Thurø). I 1960'erne går hun så i glemmebogen. Fx går antologier til gymnasiet i 40 år uden om hende. Men i 2020'erne er flere af hendes bøger genudgivet, Baggård-Teatret har lavet en forestilling om hende med musik af Katinka, DR har lavet to tv-programmer om hende, i Italien kom der i Elle et stort portræt af hende, og i 2025 kom hun på gymnasiets nye

kanonliste. Sikke en sejr for Karin uden hvem Thurø og Sydfyn ville være lidt mindre sjælfuld.

**Kilder:** Karen Klitgaard Povlsen og Johan Rosdahl: *Karin Michaëlis – forfatter og aktivist (2022)*, Julie Maj Jakobsen (red.): *Jagten på det gode menneske. Om Karin Michaëlis (2020)*

JAN MAINTZ,  
Gymnasielærer og gennem  
en årrække skribent ved  
Dagbladet Information



**LK Service**



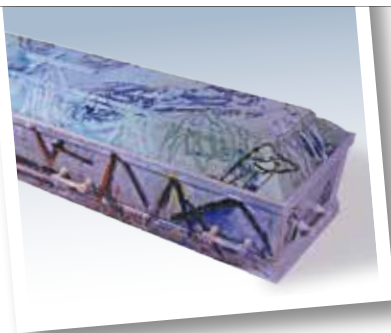
VI TILBYDER SERVICE  
AF ENTREPRENØR MASKINER

**AKUT HJÆLP:**  
**+45 28 14 03 80**



Få dit drikkevand til at  
forbedre dit helbred ...

DIN PUREPRO-FORHANDLER:  
**www.ioniseretvand.dk**  
Vester Skerninge, Sydfyn · Lars: 26 20 44 92 · lars@kirkegaarden.dk



Vidste du, at du kan få malet kisten efter eget ønske eller eventuelt få en kunstner til det ...

Læs mere på [www.denlokalebedemand.dk](http://www.denlokalebedemand.dk)



Morten Bytoft, Helle Lyng og Rasmus Boe Hermansen

## Den lokale bedemand®

Valdemarsgade 50, 5700 Svendborg  
Tlf. 6221 9909 | [denlokalebedemand.dk](http://denlokalebedemand.dk)



## VEJSTRUP BLIK - VVS A/S

### VVS og Blikkenslagerarbejde på hele Fyn og på øerne i det Sydfynske øhav

Vi er en ambitiøs virksomhed, der løser større og mindre VVS- og varmeinstallationer i nybyggeri og renovering for private, boligforeninger og erhverv. Vi er eksperter inden for VVS, blikkenslagerarbejde, samt varmepumper.

Vi er VE-Godkendt til montage af varmepumper og forhandler både Bosch og Vaillants produkter, da vi er Bosch Climate Partner og Vaillant Certificeret partner.



Dannie Storm Rasmussen Telefon: 40 17 40 38  
Nicolai Boel Telefon: 20 74 99 74  
Tiselholtvej 6, 5882 Vejstrup · [post@vejstrupblikvvs.dk](mailto:post@vejstrupblikvvs.dk)



## Laserfjernelse af tatovering



Bestil en behandling inden udgangen af 2026 - til 1/2 pris

Pico-laser i kendte, trygge rammer. Send et billede, så siger Louise ærligt hvad der kan lade sig gøre.

### SÅDAN VIRKER DET

Laseren sender ekstremt korte lysimpulser ind i huden og sprænger tatoveringsblækket i mikroskopiske partikler. Derefter er det kroppens eget immunsystem, ikke laseren, der fjerner dem over uger og måneder.

### HVEM BEHANDLER

Louise Kvist, uddannet sygeplejerske siden 2004 og lægeeksamineret fodplejer. Behandlingen foregår i klinikken på Bergmannsvej, hvor hun til daglig driver fodpleje.

**HVAD ET FORLØB KRÆVER** Mindst seks uger mellem hver behandling. Det er et lovkrav.

| TATOVERINGENS STØRRELSE | BEHANDLINGER | VARIGHED          |
|-------------------------|--------------|-------------------|
| Op til 4 x 4 cm         | 3 til 5      | 4 til 8 måneder   |
| 5 x 5 til 8 x 8 cm      | 6 til 8      | 8 til 13 måneder  |
| 8 x 8 til 8 x 12 cm     | 6 til 10     | 8 til 16 måneder  |
| 8 x 12 til 8 x 20 cm    | 8 til 12     | 11 til 19 måneder |
| Lysning før cover-up    | 2 til 4      | 3 til 7 måneder   |

Antallet er et estimat, ikke et løfte, og fuldstændig fjernelse kan ikke garanteres. Sort blæk på lys hud giver det bedste resultat. Grøn, blå, gul og lyserød reagerer ofte dårligere.

### VEJEN IGENNEM

#### Henvendelse

Oplysninger og gerne et billede af tatoveringen.

#### Vurdering

Louise vender tilbage med et estimat. Gratis og uforpligtende.

#### Samtykke

Du læser informationen i ro og mag og signerer digitalt.

#### Behandling

Hudkontrol først. Er alt som det skal være, behandler vi samme dag.

### DET SIGER VI NEJ TIL

Klinikken behandler ikke under 18 år, gravide eller ammende, eller hud med sår, udslæt eller umarkerede modermærker i området. Udstyret er CE-godkendt til hudtype I til IV, og behandling uden for det tilbydes ikke. Både gæst og behandler bærer godkendte beskyttelsesbriller hele vejen igennem. Området er reguleret af Tatoveringsfjernelsesloven, og Styrelsen for Patientsikkerhed fører tilsyn.

[thurofodpleje.dk](http://thurofodpleje.dk)  
Hele informationsmaterialet og din henvendelse online

Telefon 30 29 17 97  
Bergmannsvej 66, Thuro  
5700 Svendborg  
CVR 43042122

# Unge skal gøre klimaidéer til virkelighed

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

Kan en idé fra en ung i Svendborg være med til at gøre en forskel for klimaet?

Det skal et nyt initiativ nu være med til at finde svaret på. Klima Værkstedet er et nyt forløb for unge mellem 13 og 18 år, som har lyst til at arbejde med klima og udvikle deres egne idéer til konkrete projekter.

Der er åbent for ansøgninger nu, og forløbet begynder i september.

Bag Klima Værkstedet står Svendborg Kommune og Frie Hjerterum i Oure, som lægger lokaler til. Med støtte fra Svendborg Kommunes Ungepulje får de unge mulighed for at arbejde videre med

deres idéer og få hjælp til at føre dem ud i livet.

## Fra idé til handling

Klima Værkstedet er tænkt som et sted, hvor de unge selv er med til at sætte retningen. Undervejs vil der blandt andet være oplægsholdere, som kan give ny viden og inspiration om klimaforandringer og mulige løsninger.

De unge får også hjælp fra en facilitator, som kan hjælpe med blandt andet planlægning, fremdrift og med at omsætte idéerne til konkrete projekter.

- Vi ved, at unge i dag er dybt engagerede i klimaet og bekymret for fremtiden, men

det kan være svært at vide, hvor man skal starte, siger Susie Klindt Noe, projektleder og facilitator for Klima Værkstedet.

- Med Klima Værkstedet giver vi de unge rammerne, værktøjerne og den støtte, der skal til, for at de kan blive aktive forandringsskabende i deres eget lokalområde og en følelse af, at gøre noget aktivt, tilføjer hun.

Forløbet foregår hos Frie Hjerterum på Hammesbrovej 7 i Oure, hvor der i forvejen er fokus på fællesskab, kreativitet og bæredygtighed.

## Unge er med, hvor beslutningerne tages

Klima Værkstedet er støttet af Svendborg Kommunes Ungepulje. Puljen er med til at give unge indflydelse på, hvilke projekter der skal støttes, og dermed også mulighed for selv at være med til at sætte retningen.

For Svendborg Kommune er Klima Værkstedet samtidig en måde at koble kommunens klimaindsats sammen med

arbejdet med at skabe stærke ungemiljøer uden for Svendborg by.

- Klima Værkstedet kobler på en rigtig fin måde arbejdet med at skabe stærke ungemiljøer i kommunens lokalområder, udenfor Svendborg by, med de unges engagement i klimaudfordringerne. Vi håber, at mange unge har lyst til at gribe muligheden, melde sig til forløbet og omsætte deres egne idéer til konkrete projekter, siger Jonas Mortensen, udviklingskonsulent i Svendborg Kommune og ansvarlig for Ungepuljen.

Hos Frie Hjerterum glæder man sig også til at få de unge indenfor.

- Vi er så glade for at Klima Værkstedet skal finde sted netop her hos os. Det grønne fokus går totalt i tråd med Frie Hjerterums formålsparagraf og vi har selv fra start lagt vægt på at indtænke klima og genbrug i forbindelse med indretning og materialer og jeg er ikke i tvivl om, at etableringen af Klima Værkstedet hos os, vil være til

## ASIA RESTAURANT

### -Få et bid af østens magi

Siden 2017 har Asia Restaurant Svendborg serveret asiatisk mad i den familievenlige restaurant, her er noget at vælge mellem og for enhver smag.

Restauranten byder på en fusion af nye og gamle kinesiske opskrifter samt autentiske krydderier.

Restauranten er holdt i autentisk asiatisk stil, og der er hyggeligt og roligt til trods for, at der jo er en livlig trafik fra bordene til buffeten.

Restauranten er farverig med lys overalt og rislende vand fra de store akvarier.

Betjeningen er venlig, hjælpsom og tager sig tid til gæsterne.

## KÆMPE BUFFET

- Suppe (ikke til frokost)
- Mongolian Barbecue (ikke til frokost)
- Kinesisk buffet
- Udvalgt sushi
- Stor salat- og frugtbar
- Fri kaffe og te

Frokost: 118,-/Aften: 178,-/Weekend og helligdage: 198,-  
Børn mellem 2-11 år halv pris

Vestergade 167 K, 5700 Svendborg

(lige ved siden af Kvickly Storcenter) • [www.asia-restaurant.dk](http://www.asia-restaurant.dk)  
+45 64 40 61 40 • Åbningstider hver dag: 11:30 – 22:00



øget inspiration. Deltagelse i forløbet er også en oplagt mulighed for de unge til at lære Frie Hjerterum at kende og de er meget velkomne, siger leder af Frie Hjerterum Anne Kristine Schultz.

Unge mellem 13 og 18 år fra Svendborg-området kan søge om at blive en del af Klima Værkstedet. Der er mere information om forløbet og ansøgning på Klima Værkstedets hjemmeside:

[klimavaerkstedet.my.canva.site](http://klimavaerkstedet.my.canva.site)



Foto: Klima værkstedet PR

Nyt Klima Værksted i Oure giver unge mellem 13 og 18 år mulighed for at udvikle deres egne idéer til lokale klimaprojekter



- Vi ved, at unge i dag er dybt engagerede i klimaet og bekymret for fremtiden, men det kan være svært at vide, hvor man skal starte, siger Susie Klindt Noe, projektleder og facilitator for Klima Værkstedet.



Træpiller, brænde og RUF briketter i højeste kvalitet, leveret hvor du ønsker med mobiltruck! Mængderabat ved merkøb (også hele læs)!

**ALTID gode priser!**



Bestil på vores webshop:  
**HESSELAGERENERGI.DK**



**62 25 35 10**

## Øernes VVS og Blik

Vi står klar til at hjælpe både  
**private- og erhvervskunder**

Varmepumpe · Oliefyr · Pillefyr · Fjernvarme  
Jordvarme · Blikarbejde · Badeværelser

**Ring til os på telefon 38 20 07 07**



**1.**

**VI ER KLAR TIL AT  
HJÆLPE DIG, HVIS DU  
HAR BRUG FOR HJÆLP.  
DØGNSERVICE!**

**2.**

**GODKENDT  
VVS-INSTALLATØR MED  
DEN RIGTIGE VIDEN.  
AUTORISERET!**

**3.**

**VI KØRER FØRST,  
NÅR DU ER TILFREDS.  
100% TILFREDSHEDS-  
GARANTI!**

Vi holder til i Svendborg, og kører ud fra Langeland og Kværndrup.  
[www.oernesvvsblik.dk](http://www.oernesvvsblik.dk)

# Når et nyt menneske flytter ind

AF SUSANNE GREGERSEN



Foto: SundhedsHUSET PR

Jeg bliver aldrig helt færdig med at være nysgerrig på mennesker.

Hver gang et nyt menneske træder ind ad døren i helhedsHUSET, følger der ikke bare en ny behandler med – der følger også ny viden, nye perspektiver og måske en lille faglig udfordring.

Sådan er det også med Christina.

Christina Funch er vores nye heilpraktiker og naturmediciner, og jeg må indrømme, at hendes fagområde har pirret min egen nysgerrighed. For hvad er det egentlig, en heilpraktiker kan? Og hvordan kan naturmedicin tænkes ind i arbejdet med menneskers trivsel og sundhed?

Christina arbejder blandt andet med klinisk undersøgelse og en grundig samtale om menneskets historie og livsstil, som hun kombinerer med forskellige undersøgelser og naturmedicinske metoder. Hun tilbyder blandt andet irisanalyse, auriculoterapi, posturologi og heilpraktiske behandlinger, hvor hun ser på mennesket og de sammen-

hænge, der kan have betydning for, hvordan de har det.

Det interessante for mig er netop hendes blik for sammenhænge. For kroppen består jo ikke af små, uafhængige reservedele, hvor man lige kan skifte én ud og køre videre.

Det er også noget af det, jeg selv kigger efter, når jeg møder en ny behandler: Kan du se mennesket – ikke bare det, mennesket kommer med? Kan du stå ved dit eget fag og samtidig være åben over for andres?

Og det er også sådan, jeg vil møde de kunder, der kommer i helhedsHUSET. Ikke med en færdig kasse, de skal passe ned i, men med nysgerrighed på, hvor de står lige nu. For alle kommer ind ad døren med forskellige historier, behov og veje til trivsel. Nogle gange har vi brug for behandling eller et forløb. Andre gange har vi brug for at blive lyttet til og få nye perspektiver.

Om det er en kunde eller en ny behandler, er indgangsvinklen, at vi ikke behøver at

være ens for at være gode sammen.

Det er en af glæderne ved at drive helhedsHUSET: Jeg bliver ved med at lære. Efter mere end 30 år med undervisning og en del forskellige uddannelser skulle man måske tro, at jeg var færdig med at samle på viden. Det er jeg ikke. Menneskers historier interesserer mig.

I år fejrer helhedsHUSET 10-årsjubileum, og jeg tænker, at noget af det, der har holdt huset levende, netop er vores lyst til at udvikle os og være nysgerrige.

Man ved jo aldrig, hvem der kommer ind ad døren, og hvad man selv lærer, når man siger:

“Fortæl mig lidt om, hvor du er lige nu.”

SUSANNE GREGERSEN  
helhedsHUSET

helheds-huset.dk



## Land & Fritid

EN DEL AF LIVET PÅ LANDET

### Efteråret starter her - med masser af gode tilbud



Se alle tilbuddene  
i Høstmagasinet

Spar  
50%



**FRITIDSTØVLE I SORT M. SIKKERHED**  
Fås i størrelse 36 - 48.  
Normalpris 429,95

SPAR 214<sup>95</sup>

**215,-**

Ta' 3  
betal  
for 2



**FUGLEBOLDE STANDARD / PREMIUM**  
Højt energindhold, ideelt foder til de fleste fuglearter.  
Normalpris 119,95

3 SPANDE/KS. | SPAR 119<sup>85</sup>

**240,-**

3 STK



**PRIMEFARM ALLROUND SPÅN, 14 KG**  
100% danskproduceret strøelse af ovtørret grantræ.  
Kan kun købes i hele paller på webshoppen.  
Normalpris 79,95

3 STK | SPAR 74<sup>85</sup>

**165,-**



**EQUUSANA HEALTH FIBER, 15 KG**  
Af høj kvalitet. Indeholder velsmagende fibre fra bl.a. æble og lucerne.  
Normalpris 159,95

SPAR 40<sup>95</sup>

**119,-**

landogfritid.dk

Nørrebro 204 • 5900 Rudkøbing  
Åbningstid mandag til fredag kl. 9.00 - 17.00 • lørdag kl. 9.00 - 13.00

Tilbuddene gælder fra og med torsdag den 24. september til og med lørdag den 24. oktober 2026 med mindre andet er angivet. Vi tager forbehold for trykfejl og udsolgte varer.

# Efes Café & Restaurant



Oplev også live musik  
på Efes  
Se programmet på facebook



Du kan Shoppe  
Second Hand  
- mens du venter på  
maden!



EFES CAFÉ & RESTAURANT · ØSTERGADE 5 · 5900 RUDKØBING  
BOOK BORD PÅ TELEFON 62 51 22 23

Fra venstre ses el-installatør og medejer Hans Henrik Greve, elektriker Uffe Bøttcher og elektriker Søren Illum

# Tilbage i hjembyen med Svendborg Elteknik

**Efter mange år i elbranchen uden for hjembyen vender Hans Henrik Greve tilbage til Svendborg. På Nyborgvej 16 åbner han sammen med kollegerne en lokal afdeling af Nyborg El under navnet Svendborg Elteknik.**

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

Den karakteristiske bygning på Nyborgvej 16 har gennem årene huset både pianoforretning og slagterforretningen Den Glade Gris. Nu bliver der igen aktivitet i lokalerne, når Svendborg Elteknik rykker ind med kontor og værksted.

Bag den nye afdeling står Nyborg El, der har rødder tilbage til 1971 og omkring 70 medarbejdere fordelt på afdelinger i Nyborg, Odense, Langeskov-Ullerslev, Rolfsted og nu også Svendborg.

Her ud over er der NYauto-mation, der er en del af Nyborg El og beskæftiger ti medarbejdere, og som løser opgaver inden for industri-automation i både Danmark og udlandet.

For medejer Hans Henrik Greve er åbningen mere end blot endnu en prik på virksomhedens fynske landkort. Det er samtidig en hjemkomst.

- Jeg har længe haft en drøm om at vende hjem til Svendborg, og den bliver nu realiseret på Nyborgvej 16, fortæller han.

## Udlært i Tved

Hans Henrik Greve er udlært elektriker hos Tved Elforretning og har dermed sine faglige rødder solidt plantet i det sydfynske. Efter nogle år udenbys uddannede han sig til elinstallatør. Hos ABB

blev han kollega med Torben Andersen, og i 2005 købte de sammen Fyns Elteknik i Odense.

Virksomheden drev de i 18 år, inden den blev fusioneret med Nyborg El, som i dag er det fælles moderskib. Den daglige ledelse består af Hans Henrik Greve, Bjarke Jensen og René Christiansen.

Gennem tiden har mange kunder og samarbejdspartnere ifølge Hans Henrik Greve efterlyst en afdeling i Svendborg.

- Mange har spurgt, om vi ikke snart kom til byen. Vi synes også, at der er plads til et firma som vores, hvor service er en selvfølge - som der står på vores servicebiler, siger han med et smil.

## Lokale medarbejdere

Svendborg-afdelingen begynder med tre-fire medarbejdere, heriblandt en lærling. Blandt de lokale kræfter er elektriker Uffe Bøttcher, der bor i Svendborg, og Søren Illum, som ved siden af arbejdet er i gang med uddannelsen til elinstallatør.

Ambitionen er på sigt at blive seks-otte elektrikere i afdelingen.

- Med den størrelse får vi en god lokal kapacitet. Samtidig kan vi løse opgaver på tværs

af afdelingerne og bruge vores samlede mandskabsstyrke dér, hvor der er behov for den, forklarer Hans Henrik Greve.

Svendborg Elteknik udfører traditionelle elinstallationer for private, virksomheder og offentlige institutioner. Opgaverne spænder blandt andet over bygningsinstallationer, belysning, intelligente installationer og overvågning. Og så sælger de lamper hos Kop & Kande i Nyborg.

## Allerede i gang på Sydfyn

Selv om de nye lokaler først nu tages i brug, er virksomheden allerede involveret i større byggerier i lokalområdet. På Thurø udfører den elarbejdet i forbindelse med opførelsen af 47 række-huse, som alle er udlejet. På Mølmarksvej arbejder den på projektet med 22 ungdomsboliger på grunden, hvor den tidligere Spar-købmand lå.

Virksomheden har desuden et tæt samarbejde med Østerskov Byg i Ringe om forsikringsskader. Det samarbejde skal nu udvides i Svendborgområdet.

Den lokale forankring skal ikke alene kunne ses på ordrebogen. Svendborg Elteknik støtter blandt andet GOG og Svendborg Håndboldklub og er blevet medlem af Borgerforeningens Erhvervsklub.

- Jeg spillede håndbold i GOG gennem hele min ungdom, så det ligger mig naturligt at støtte klubben. Samtidig er erhvervsklubben i Borgerforeningen en god mulighed for at invitere kunder og samarbejdspartnere med til kulturelle arrangementer, siger Hans Henrik Greve.

- Og vi medarbejdere kan også få glæde af muligheden, tilføjer Søren Illum, der fremhæver de mange personalegoder i virksomheden.

For Hans Henrik Greve er cirklen dermed ved at blive sluttet. Det begyndte med en læreplads i Tved. Nu vender han tilbage som medejer af en virksomhed, der vil skabe sin egen plads i Svendborg og på Sydfyn.

## Kontakt

Svendborg Elteknik på  
tlf. 62 20 24 24

Forespørgsler på  
opgaver kan rettes til:

**Søren Illum:**  
24 23 29 02

**Hans Henrik Greve:**  
28 18 34 90



# Velkommen på Skrøbelev Gods

Tag en pause fra hverdagen og nyd en frokost eller aftenmenu i vores hyggelige restaurant, som helt sikkert er for alle og til fornuftige priser. Reserver bord på 62 51 45 31.

Drømmer I om en uforglemmelig fest med familie og venner i eventyrlige omgivelser så venter der på Skrøbelev Gods, en oplevelse ud over det sædvanlige. Her går de store øjeblikke nemlig hånd i hånd med de nære.

På Skrøbelev Gods træder I ind i en historisk atmosfære med herskabelig charme og med naturen som en smuk ramme om det hele ... I kommer langt væk fra hverdagen og helt tæt på hinanden.

Vi glæder os til at byde jer velkommen og forkæle jer med det bedste, vi har.

Kontakt os på tlf. 62 51 45 31 eller [info@skrobelevgods.dk](mailto:info@skrobelevgods.dk)  
eller book online på <https://skrobelevgods.dk/restauranten>

Skrøbelev Gods · Skrøbelevhedevej 4 · 5900 Rudkøbing

## Oplev historiens vingesus med



SKRIV TIL OS  
FOR AT MODTAGE  
NYHEDSBREV

### 2026:

25. - 31. okt.: Paris - Byernes By 7.999 DKR

### 2027:

26. feb. - 22. marts: Italien Rundt fra hæl til tå og støvlen op og ned med Sicilien, Sardinien og Sorrentohalvøen - 25 dages eventyrsrejse med bus. 28.995 DKR

30. marts - 1. april: Tranedans ved Hornborgasøen 5.675 DKR

4.-14. april: Norditaliens kulturmetropoler: Torino, Milan & Genova - Livsnydelse på Rivieraen i Cinque Terre og Lerici - pris: 14.999,- DKR

16.-19. april: I Anders Lassens Fodspor med Thomas Harder i Comacchio i Italien - pris: 9.795,- DKR (FLYREJSE)

19.-25. april: Brugte - Gent - Bruxelles - Ypres - Antwerpen i forårets tulipanfarver - pris: 9.495,- DKR

5. - 11. maj  
**NYHED** Gotland, Øland og Kalmar - det gamle østlige Danmark med skøn natur og historie 9.999 DKR

16.-23. maj:  
**NYHED** Polske kulturperler Gdansk - Warszawa - Poznan - Torun og Gniezno - :12.399,- DKR

23.-27. maj: Stralsund - Rostock - Güstrow - Schwerin - Greifswald og Rügen: Mecklenburg-Vorpommerns oversete perler: 6230,- DKR

3. - 11. juni: Jubilæumsrejse rundt om D-Dag 13.999,- DKR

15. - 24. juni: Sydengland i forsommeren - Cornwall, Cotswolds og Churchills Blenheim 15.995,- DKR

12.-26. juni: Den Store Nordkap Rundrejse - Norges vidunderlige kyster - samt fire dages finsk og svensk kulturrejse - pris: 24.495,- DKR

6.-16. juli: Skotland - Rundrejse til Inverness, Isle of Skye, Glencoe og Edinburgh 17.999,- DKR

22. juli - 1. august: Irland - Den grønne ø - 11 dage med bus 17.499,- DKR

11. - 20. sept.: Normandiet - fra de nordiske vikinger til D-Dag. 14.999,- DKR

De fleste ture har opsamling i Kirkeby ved Svendborg  
Kontakt Historiske Rejser på 20 93 17 14 / mail@historiskerejser.dk

## Drømmerejse - 25 dage til Italien til februar-marts



### Kunne du tænke dig at vågne med udsigt til Napolibugten 8 dage i træk?

AF ANDERS BAGER ERIKSEN, Historiske Rejser

I 25 dage rejser Historiske Rejser på tværs af Italien, hvor vi roligt bevæger os igennem Støvlelandet og får forståelsen af, hvor bredt vi skal forstå den forskellighed, der kendetegner det land, så mange danskere holder af at tage til. Italien bærer en stor historie, der strækker sig tilbage til etruskerne og særligt i Syditalien og på Sicilien går tilbage til det gamle Grækenland, som i Syditalien gik under navnet Magna Graecia.

I Apulien, Calabrien og på Sicilien hører vi om Pythagoras og Archimedes og mange andre fra den græske kulturs kredse. I de samme områder præger også historier om normannerne, tyske kejsere - naturligvis romerne - men også om kongeriget Napoli, der ofte var præget mere af udviklingen i Spanien og i Pavestaten samt af korsriddernes kampe mod muslimerne end af de udviklinger, som vi kender i mere nordlige dele af Italien.

Vi er dog også i Venedig, hvor antallet af turister i starten af marts er moderat og temperaturen behagelig. Her hører vi om Adriaterhavets Dronning, dets handel med Orienten og rigdom og udvikling af de stærke bystater med selvstændighed og styrke, mens vi i det italienske Sydtyrol hører om forholdet mellem tyrolere og italienere, der har været dramatisk som følge af Mussolinitidens voldsomme

fremfærd og verdenskrigenes blodige spor. Vi får også præsenteret danske vinkler, når vi ser, hvor vores store krigshelt Anders Lassen faldt 9. april 1945 ved Comacchio nord for Ravenna, som vi også besøger, og her hører om Byzans enorme indflydelse, om Roms fald og naturligvis om Italiens nationalskjalde Dante Alighieri.

Når vi besøger Sardinien, er alt anderledes end det øvrige Italien. Her er sproget nogle steder sardisk, andre steder katalansk, og strandene er som drømme, mens historien er fragmenteret fra Nuraghe-kulturen, der eksisterede for 5000 år siden, til de steder, hvor Garibaldi trak sig tilbage, og til den ægte sydlandske stemning i Cagliari mod syd.

Op og ja, det følger, at vi 8 dage i træk er vågnet med direkte udsigt til Napolibugten med Ischia i det fjerne og klar til spændende udflugter til Pompeji, Napoli, Capri og det Napolitanske kongeslot i Caserta.

Se frem til den sværmeriske udsigt samt at få lov til at gå i dybden med hele Italiens mangefacetterede historie fordelt over 25 dage på denne eventyrlige drømmerejse med Historiske Rejser i dagene 26. februar til 22. marts 2027.

*I samarbejde med Historiske Rejser bringer vi en række rejserreportager rundt i Europa set i et historisk perspektiv. Denne gang går turen til Italien.*



## Du kan meget mere i din lokale aftenskole

Hos LOF Fyn og Langeland skaber vi rammerne for kurser, foredrag og oplevelser. For sammen lærer vi bedst, og sammen står vi stærkere - morgen, middag og aften.

Og vi gør det med plads til alle.

Derfor spænder vores tilbud også bredt: fra slægtsforskning til seniorstærk, fra vævning til varmtvandstræning, fra yoga til yachtskipper og fra førstehjælp til forebyggende træning.

Det, der er vigtigt for samfundet, er vigtigt for os.

Find dit yndlingshold på [lof.dk/fynoglangeland](https://lof.dk/fynoglangeland)



**LOF**  
Fyn og Langeland





Foto: Christian Dan Jensen

# Nu kan tatoveringen fjernes hos Louise på Thurø

Hos Thurø Fodpleje udvider Louise Kvist nu behandlingerne med laserfjernelse af tatoveringer. Med 24 års erfaring som sygeplejerske har hun samtidig fokus på huden, immunforsvaret og på, at behandlingen foregår i trygge rammer.

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

En tatovering, der engang føltes helt rigtig, kan med årene ende med at være noget, man helst vil være fri for. Fra oktober bliver det muligt at få den fjernet hos Louise Kvist, der driver Thurø Fodpleje på Bergmannsvej 66.

- Jeg synes, det er interessant, at vi som mennesker udvikler os. Noget, der føltes rigtigt som 20-årig, behøver ikke nødvendigvis føles rigtigt som 30 eller 40-årig. Jeg vil gerne kunne hjælpe mennesker, der ønsker at få

deres hud til at afspejle, hvem de er i dag, siger Louise Kvist, som har klinik i forbindelse med privatboligen i den tidligere bankbygning midt i Thurø by. Her er lyst og imødekommende, og Louise lægger vægt på, at man kan slappe af og føle sig tryk - uanset om besøget gælder fødderne eller fjernelse af en tatovering.

Louise er uddannet sygeplejerske og har arbejdet i faget i 24 år. Senere er hun blevet lægeeksamineret fodplejer, og den sundhedsfaglige baggrund

følger med ind i arbejdet i klinikken.

- Huden er vores største organ, og den fortæller meget om, hvordan vi har det. Ser jeg eksempelvis eksem eller andre forandringer i huden, gør jeg kunden opmærksom på det. Mine kunder skal føle sig trykke, fortæller hun.

Tatoveringerne fjernes med en Pico-laser, der nedbryder blækket i mikroskopiske partikler. Herefter er det kroppens eget immunforsvar, der over de følgende uger sørger for at fjerne partiklerne.

Netop derfor er immunforsvaret vigtigt.

- Har man et svækket immunforsvar, er det ikke tidspunktet at få fjernet en tatovering. Man skal være sund og rask, fordi kroppen selv skal gøre en stor del af arbejdet bagefter, forklarer Louise.

**Et sjældent tilbud på Sydfyn**  
Der er ikke mange steder på Sydfyn, hvor man kan få fjernet en tatovering med laser, og det er blandt andet derfor, Louise har valgt at føje behandlingen til tilbuddene i klinikken.

- Jeg oplever, at der er mennesker, som er blevet kede af en tatovering, de fik tidligere i livet. Dem vil jeg gerne kunne tilbyde muligheden for at få den fjernet, siger hun.

Et forløb begynder altid med en samtale, og der er to dages betænkningstid, inden behandlingen kan begynde. Man behøver ikke en henvisning fra sin læge for at få fjernet en tatovering. Selve laserbehandlingen er ikke smertefri, men der er mulighed for lokalbedøvende creme, ligesom Louise vejleder om, hvordan huden skal beskyttes efterfølgende.

De fleste tatoveringer kræver flere behandlinger - typisk mellem fire og ti afhængigt af blandt andet størrelse, alder og blækskind.

Laseren er klar i klinikken 11. oktober, og de første behandlinger begynder i uge 42.

**thuroefodpleje.dk**

## Kloaksjakket-Sydfyn.com

Aut. kloakmester



- Rensning af køkkenafløb og faldstammer
- Slamsugning
- Kloakspuling
- Rodfræsning
- TV-inspektion
- Renovering af eksisterende kloak
- Nyetablering af kloakker
- Rottespærre
- Anlægsgartnerarbejde

Kloaksjakket-Sydfyn.com | Grøn-Service-Sydfyn.com  
v/Nicolai Piil Nielsen | Tlf. 42 30 07 91 | Cvr. 29 34 46 20

SPAR PENGE - SPØRG OS FØRST!

## Stenhuggeren Sandager & Tåsinge

stenhugger-fyn.dk  
Tlf. 21 40 75 60



Den lokale stenhugger

# Når underbevidstheden skal have besked om, at faren er drevet over

Hypnose handler hverken om hokus pokus eller om at miste kontrollen. For Thilde Vildekilde er det et videnbaseret redskab til at arbejde med nervesystemet, underbevidstheden og de mønstre, vi mennesker bærer med os.

AF CHRISTIAN DAN JENSEN

Man behøver hverken svingende lommeure eller tro på noget mellem himmel og jord, når man tager plads hos hypnoseterapeut Thilde Vildekilde i hjemmeklinikken på Lillemarken 4, som ligger i naturskønne omgivelser ved Fjællebroen.

Thilde Vildekilde har praktiseret siden marts 2022 og hjælper både private og professionelle med blandt andet angst, fobier, stress, smerter og oplevelser, som kroppen og sindet kan have svært ved at give slip på.

– Mine hypnosebehandlinger er ikke hokus pokus. Det er ikke en spirituel behandling. Jeg har i mange år dykket dybt ned i mental sundhed og har en ph.d. i folkesundhedsvidenskab som min faglige baggrund, siger Thilde Vildekilde.

Hun er samtidig ekstern lektor ved Københavns Universitet og arbejder som fagstøttelærer for sårbare studerende med psykiske udfordringer.

## Når kroppen husker

Nervesystemet, underbevidstheden og kroppens reaktioner er centrale i Thilde Vildekildes behandling. Mange kender eksempelvis fornemmelsen af at gå rundt med ondt i maven eller andre tilbagevendende symptomer, som måske forsvinder under ferien for så at dukke op igen bagefter.

– Jeg hjælper med, at man kommer i en hypnotisk tilstand, hvor man mærker sig selv tydeligt og kommer ind til kernen af det, man har udfordringer med. Det kan være angst, fobier eller smerter, fortæller hun.

Klienterne kan have været gennem en livskrise, trafikulykke, et længere sygdomsforløb, skilsmisse eller en voldsom hændelse på arbejdspladsen. Hændelsen kan ikke gøres om, men ifølge Thilde Vildekilde kan man arbejde med at slippe det traumatiske der fortsat påvirker én.

– Hvad der er sket, er sket.

Det kan ikke ændres. Men man kan arbejde med at slippe følelser fra sin underbevidsthed og reaktioner fra nervesystemet, så oplevelsen ikke bliver ved med at påvirke én. Man skal populært sagt forklare og vise nervesystemet og underbevidstheden, at faren ikke er der længere.

## Ordene skal passe til mennesket

Hypnose foregår ifølge Thilde Vildekilde ikke ved, at terapeuten overtager kontrollen. Tværtimod er klienten meget fokuseret på sit indre under behandlingen, mens hun guider processen. Sproget spiller her en væsentlig rolle.

– Jeg arbejder meget med at bruge de ord, som passer til klienten, og som får underbevidstheden til at slappe af. Hypnosen vil derfor altid være tilpasset den enkelte.

Hun arbejder også med professionelle. Det kan eksempelvis være en leder med præstationsangst eller men-

nesker, som efter stress skal finde trygheden og handlekraften igen, når de vender tilbage til arbejdet.

– Min mission er at få dig til at opleve, hvordan det er fuldstændig muligt at få det bedre ved at lære dit underbevidste sind og dit nervesystem bedre at kende.

For Thilde Vildekilde handler hypnose således om forløsning og forandring. Ikke gennem noget mystisk udefrakommende – men ved at arbejde med at give slip på det, som fylder alt for meget indeni.

[hypnosehosvildekilde.dk](http://hypnosehosvildekilde.dk)

### Min fodpleje

Fodpleje af lægeeksamineret fodplejer Marianne Rudnik Book




**Book tider i klinikken på Minfodpleje.dk**

**eller ring på tlf nr. 22 21 91 92**

**Jeg har både egen klinik og kan komme udhvor du er!**

### Spar penge på effektiv isolering




Kontakt gerne dit lokale isoleringsfirma for at få råd og vejledning om de mange isoleringsløsninger.

Vi kommer ud for at få en snak og for at kigge på opgaven. Derpå udarbejder vi et uforpligtende tilbud med en god pris på din opgave.

- Isolering af etageadskillelse
- Wetspray isolering
- Bygningsisolering
- Hultursisolering
- Papirisolering
- Sugisolering
- Loftisolering
- Lydisolering

**Isolator.dk**  
Spar på energien

PROJEKT  
Certificeret Niro Isolator

Vårvej 26 · 5700 Svendborg · Tlf. **2145 0010** · [isolator.dk@gmail.com](mailto:isolator.dk@gmail.com) · [www.isolator.dk](http://www.isolator.dk)

# Kom i gang med AI

AF ALLAN BOJSEN

AI – også kaldet kunstig intelligens – er på manges læber i denne tid. Kunstig intelligens har virkelig sat verden på den anden ende, og i dag er det sådan, at hvis en virksomhed med respekt for sig selv IKKE anvender AI, så er det formentlig spørgsmål om tid, før døren lukkes. Måske endda smækkes i. Kunstig intelligens er blevet et værktøj, som bruges på mange forskellige måder, og mange sammenligner kunstig intelligens med den "jordskredsændring" som skete, da internettet blev hvermandseje.

Dog er vi mange almindelige mennesker, som ikke rigtig ved, hvad vi skal bruge kunstig intelligens til. Jo, vi kan da sagens søge efter madopskrifter eller gode Netflix-serier via fx Google, men sådan at arbejde struktureret

med kunstig intelligens er en by i Nepal for mange. Derfor tager jeg chancen i de kommende linjer og forsøger at guide dig lidt tættere på, hvad du måske kan bruge AI til. Lad os se på nogle af mulighederne.

## Find et AI univers

Først og fremmest synes jeg du skal finde en AI tjeneste, som du bliver dus med. Mange hælder til ChatGPT eller Claude, mens andre skeler til Gemini eller CoPilot. Når du har fundet den rette, kan du grundigt overveje at oprette en konto dér. De fås som regel i en gratis version, og hvis du så får brug for flere funktioner, skal du frem med tegnedringen. Start med den gratis løsning.

Herefter handler det om at starte op med at bruge den kunstige intelligens. Da hele molevitten er kunstigt, findes der naturligvis ingen dumme spørgsmål eller ønsker. For dig handler det måske om at blive klogere på et emne eller ligefrem søge hjælp til en udfordring.

Måske ønsker du at få forklaret Newtons tyngdelov. Her kan du roligt skrive: "Forklar hvad Newtons tyngdelov går ud på og formuler det, så en 12-årig kan forstå det". Det kan også være at du har nogle ingredienser liggende i køleskabet, og nu har du brug for inspiration til en god madopskrift: "Jeg har gulerødder, kartofler, løg og ost liggende. Hvad synes du jeg skal lave til aftensmad"? Det er kun fantasien, der sætter grænsen. Prøv dig frem. Skriv på "almindelig dansk" og frygt ikke stavefejl.

## Vær konkret og tydelig

Husk at du taler med en kunstig assistent, så prøv at være så tydelig og konkret som mulig. Jo tydeligere spørgsmål du stiller, jo mere præcise svar får du. Du bør aldrig tage et svar ukritisk, og derfor bør du altid tjekke efter, om svaret fra den kunstige assistent er korrekt. Hvis svaret er helt hen i skoven, bør du altid fortælle assistenten det! Jeg fik fx på et tidspunkt at vide, at Ebeltoft lå ved det skønne Vesterhav!

Hvordan er stemningen, Allan?

+ Spørg Gemini

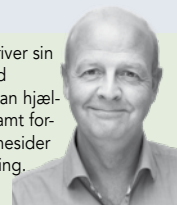
Flash

Husk også at du ikke skal fortælle AI alt. Personfølsomme oplysninger hører ikke hjemme i sådan en AI-chat, så undlad at videregive CPR-nummer, passwords, bankoplysninger eller andre fortrolige oplysninger i et AI chatrum. Husk at når du chatter med en AI-robot, svarer det til at du snakker med en fremmed person.

Her får du adresserne på nogle af de mest populære AI-tjenester. God fornøjelse.

- [chatgpt.com](https://chatgpt.com)  
- [gemini.google.com](https://gemini.google.com)  
- [claude.ai](https://claude.ai)  
- [copilot.microsoft.com](https://copilot.microsoft.com)

ALLAN BOJSEN, driver sin enmandsvirksomhed Bojsen Web, hvor han hjælper virksomheder samt foreninger med hjemmesider og Google optimering.  
[bojsen.dk](mailto:bojsen.dk)





# Hvad brænder du for?

**ÅRLIGT EFTERSYN**  
forlænger **LEVETIDEN**  
væsentligt for **DIT TAG**

- En god investering, hvor du ved endt eftersyn modtager levetidsrapport samt overslag til din budgetplanlægning.
- Se mere på [www.ryslingettag.dk](http://www.ryslingettag.dk) under tagservice eller ring til os på 62 27 25 25.

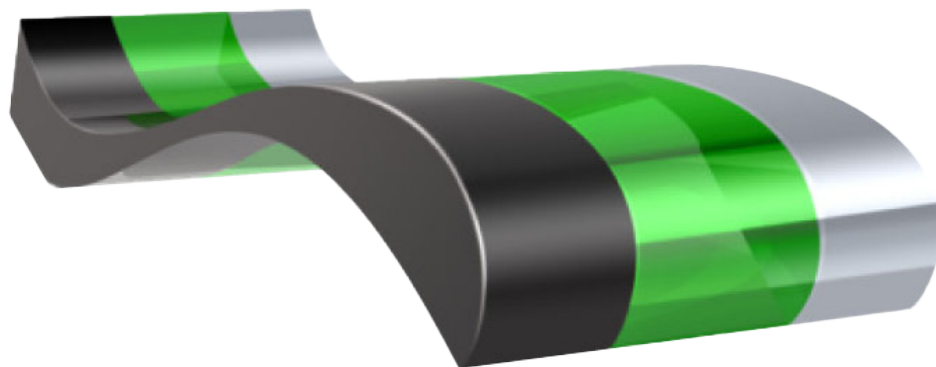
**- Vi lægger tag med hjertet og brænder for at give dig den bedste tagløsning overhovedet.**



## Ryslinge tagdækning A/S

**STOLTHED · LIGEVÆRDIGHED · SAMARBEJDE**

[www.ryslingettag.dk](http://www.ryslingettag.dk)  
[info@ryslingettag.dk](mailto:info@ryslingettag.dk)  
Tlf. 62 27 25 25



# **SVENDBORG** **TÆPPER & GULVE**

Vi dækker hele Sydfyn og øerne og tilbyder personlig kontakt gennem hele processen.

Kontakt os for en professionel løsning til dit nye tæppe eller gulv.

Showroom er åbent efter aftale. Vi ser frem til at hjælpe dig.

- **Tæpper**
- **Linoleum**
- **Trægulve**
- **Vådtrum**
- **Vinyl**
- **LVT**

Svendborg Tæpper & Gulve, grundlagt af Paw Andersen med over 30 års erfaring i gulvbranchen, fokuserer på kvalitet og kundetilfredshed.

**Sundbrovej 10 · 5700 Svendborg**  
**Tlf: 62 21 10 50 · Mobil: 22 16 10 76**  
**mail@svendborgtaepperoggulve.dk**



## BUTIK, WEBSHOP, GULDSMEDE- & URMAGERVÆRKSTED

Midt i Svendborg, og med mere end 40 års erfaring

### VELKOMMEN TIL PIND J. DESIGN

Vi er en familiedrevet guldsmedebutik med eget værksted og webshop på Gerritsgade 44 i hjertet af Svendborg. Pind J. Design har mere end 40 års erfaring med håndværket og vores store passion er godt håndværk og personlig service.

### VÆRKSTEDET

Vi har 8 fagudlærte guldsmede, som hver dag laver alt fra unikasmykker til reparationer. Vi har også en fagudlært urmager i huset, som laver alle former for urreparationer, trykprøver og batteriskift.

### BUTIKKEN

I butikken forhandler vi mange af de største smykke- og urbrands i verden. Vi er en af landets største guldsmedier med webshoppen [www.pindj.dk](http://www.pindj.dk) og tilbyder egen produktion af håndlavede kvalitetssmykker, Collection Pind J.

## OVER 40 ÅR MED...



Salg af smykker



Salg af ure



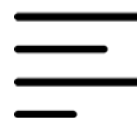
Batteriskift



Dit eget design



Reparationer



Gravering



Omsmelting



Huller i ørerne



Vurdering