

VAARST OG OMEGNS BORGERFORENING

Rundt om Vaarst

Juni 2021, nr. 2, 15. årgang

Åben have

Foto er fra Henrik og Grethes have "Åben have".

Spidstegt andebryst

Boot Camp

Bogcafé



Vind sækkestol

Annoncører: Vibration Nord . Anlægsgartneren Lars Rasmussen . Dantek Brian Bilpleje . AM Auto . Spar Visse
MY Fotografi . Wagner Anlæg & Havedesign . Rikkens Landkøkken . Bagger & Brink, SH Auto . Haals Bageri . Svendsen Kongerslev



Borgerforeningen for Vaarst og Omegn

Formålet med dette blad er at orientere om, hvad der sker i Vaarst og omegn lige nu. Bladet udkommer ca. 4 gange om året - eller når der er behov og lyst til at meddele nye informationer via foreningen.

I bladet orienteres om sidste nyt fra borgerforeningen og samrådets aktiviteter samt historier fra byens foreninger og institutioner.

Næste nummer forventes at udkomme sidst i juni 2021.

Har du materiale til næste blad, kan det sendes pr. mail til: vaarst.borger@gmail.com senest d. 27. august 2021.

Tak til alle, der har bidraget med materiale og fotos til dette nummer af Rundt om Vaarst.

Udgivet af Vaarst og Omegns borgerforening

Ansvarshavende: Rikke Christensen

Tryk: Vestergaards Bogtrykkeri

Distribution: Vaarst, Gudum, Stærhøj og Torderup.

Borgerforeningens visioner for Vaarst

Vaarst skal være en by med et attraktivt nærmiljø, hvor arrangementer, aktiviteter og initiativer skal medvirke til at skabe en bykultur med fokus på fællesskab og oplevelser. Byens foreninger og institutioner skal i højere grad inddrages i arbejdet med arrangementer samt bladet "Rundt om Vaarst".

Vaarst skal profileres uden for byskiltet - det er ikke nok at vide, at man bor i en fed by, hvis resten af verden ikke ved, at den eksisterer.

Vaarst skal være fremtidens landsby og skal derfor også om 10 år være bedre rustet til at konkurrere med de lidt større byer tættere på Aalborg.

Hvad er det, vi skal konkurrere på? Hvor adskiller Vaarst sig fra de øvrige små byer? Hvordan gør vi byen til et attraktivt valg og et prisbilligt alternativ for børnefamilier idag og 10 år frem?

Borgerforeningens bestyrelse:

Thomas: Formand, formand.vaarst@gmail.com

Malou: Koordinator, kalender.vaarst@gmail.com

Lenette: Kasserer, kasserer.vaarst@gmail.com

Vibeke:

Samråd for Vaarst og Omegn:

Nærmere info følger.

Har du spørgsmål, kontakt gerne Thomas på formand.vaarst@gmail.com

Webmaster på www.vaarst.dk:

Søren Thorsen

Spejder i Vaarst:

Kredsfører Lone Johansen Bundgaard, Tlf. 22 96 41 24, loneogjoernbundgaard@gmail.com

Udlejning af borde/stole

Flemming Kristensen, tlf. 20 64 05 15

Fodbold, badminton, håndbold mm.

se www.vfb-sport.dk

Den forældrestyrede legestue i Baptistkirkens lokaler

Onsdag mellem 9.30 og 11.30. Anna Lundin tlf. 20 86 31 36

Cowdancers i Vaarst:

Heidi på tlf. 98 33 33 64 eller Vibeke på tlf. 21 62 27 09

Petanqueklubben:

Formand, Søren Brink, tlf. 20 91 48 88,

formand@vaarst-petanqueklub.dk.

Kasserer Britta Nielsen tlf. 40 87 35 68,

kasserer@vaarst-petanqueklub.dk

Vaarst Fjellerad Fiskeriforening:

Jørgen Haller tlf. 98 33 31 78 eller joergen@haller.dk

Leje af Årstidernes hus:

www.vaarst.dk - Booking af Årstidernes hus.

Her findes kalender og vejledning i onlinebooking.

Flag ved byens 5 indfaldsveje:

Flemming Kristensen flemming9260@gmail.com

Flaghejsning ved Friskole:

Kontaktperson Morten Thøgersen, tlf. 53 38 34 87.

Leje af Vaarst klubhus:

Mette Madsen på tlf. 29 21 00 36

Her holder Bogbussen i Vaarst: Vaarst Banevej

Onsag kl. 16.15 - 17.15

Zikelpriksesser: Theo Beltoft tlf. 61 72 34 16

Vaarstsamlingen:

Britta Nielsen tlf. 40 87 35 68

Kanoer: Købmanden i Fjellerad

Udlejning af Gudum forsamlingshus:

Jens Ole Rasmussen tlf. 40 40 01 08

Vi har format til dine tryksager

Vestergaards

— en verden af tryksager

Charles Lindberghs Vej 9 · 9430 Vadum · Østergade 17b · 4171 Glumsø
www.vestergaards.com · Tlf. 9892 0500

1000 tak
til alle vores sponsorer;
uden dem kan dette blad
ikke udgives.

Den nye bestyrelse i borgerforeningen

Vibeke - referent:

Borgerforeningen skal give mulighed for fælles-skab, sjov, leg, inspiration, kultur og det at være sammen om noget i en "bette by og samfund" – og det vil jeg gerne bidrage til! Derfor meldte jeg mig!

Jeg er barnefødt i Vaarst og har fortsat et stort netværk i byen, selvom jeg bor i Aalborg nu.

Jeg hedder Vibeke, kaldes dog mest Vibber, og er allerede aktiv i byen med fitness/yoga ved Vaarst Uret/Vaarst Klubhus og i hallen i Fjellerad.

Alder er ikke noget, vi taler så højt om, men jeg er dog over 50 år.

Jeg har 3 voksne sønner og mand, og de er alle kommet meget i Vaarst, ligesom vores børnebørn gør. "Faktisk elsker de den der gode legeplads" (Vaarst Uret).

Jeg glæder mig over den aktive by, og den opbakning byens borgere allerede har vist med over 60 deltagere, der mødte op til vores arrangement "We Walk" - *tak for det*.

Thomas - formand:

Mit navn er Thomas Frederiksen, og til dagligt arbejder jeg som blomsterdekoratører i Hobro.

Min fritid går med squaredance, når det igen bliver muligt.

Jeg valgte at stille op til bestyrelsen, fordi jeg gerne vil være med til at lave en masse spændende ting i byen.

Malou - koordinator:

Jeg hedder Malou Wium Buus, er en årgang '80 og er den nye koordinator i borgerforeningen.

Jeg bor sammen med min mand og vores tre børn på Bonderupsminde. Vi har boet her et lille år nu, og vi er glade for at have valgt Vaarst.

Jeg valgte at stille op, da jeg gerne vil bidrage til, at der sker noget i vores lille by - og selvfølgelig for at lære en masse mennesker at kende.

Lenette - kasserer:

Jeg er den nye kasserer, mit navn er Lenette, og jeg opgraderes til 3.0 versionen til september.

Til daglig arbejder jeg med økonomi, så min nye funktion var nærliggende.

Min kæreste og jeg flyttede til Vaarst tilbage i 2016, og i december 2020 fødte vi endnu en beboer til husstanden.

Jeg har tidligere brugt en del af min fritid i enten hestestalden eller motionscenteret i Gistrup, men begge dele er pt. lagt lidt på hylden.

At jeg har valgt at stille op til bestyrelsen skyldes, at jeg gerne vil være med til at skabe en attraktiv by med et godt nærmiljø.

Vi glæder os til at møde både gamle og nye "Vaarster".

Har du fået ny nabo?

Vi i bestyrelsen vil rigtig gerne holdes opdateret på nye tilflyttere til byen, så har du fået ny nabo her i 2021, så vil vi meget gerne vide det, så vi kan få budt folk velkommen.

Fortæl os det ved at skrive til formand.vaarst@gmail.com



We Walk

Borgerforeningen og VFB
ønsker her at takke
for den store opbakning
til vores arrangement
"We Walk".

Vi talte mindst 60 borgere,
fra Vaarst og omegn,
der var mødt op.



De lokale
sponsorer havde
bidraget med lækre
gaver/forplejning
til den
dejlige aften.





Sponsorgaver:

Letkøb - Fjellerad
 Haals Bageri - Gistrup
 Helverskov Vin & Whisky
 Spar Visse
 Dag'li Brugsen - Gudumholm
 Føtex - Aalborg Øst
 Trontveit - Nørresundby
 Føtex - Aalborg Øst
 Fyrkar Blomster - Hobro
 Alberte fra Sejlflod (12 år)
 Sponsor på kage til kaffebordet





Foto indsendt af Jørgen Madsen

De(t) usynlige handicap

- en Tema/Inspirationsdag.

7. okt.
kl. 8.30 - 15.00

Kr. 525,-
inkl. forplejning

Frugt, boller, snack,
kaffe/the og isvand.

Her kommer bl.a.
Anna Hjorth og fortæller om
Autisme.
Ann Flamigni ADHD og VISO
konsulent kommer også og giver
gode råd.

Nærmere info om programmet
følger...

Tilmelding og betaling offentlig-
gøres senest medio august.

Dagens gennemføres såfremt
der er 25 tilmeldte.
I alt er der 60 pladser.

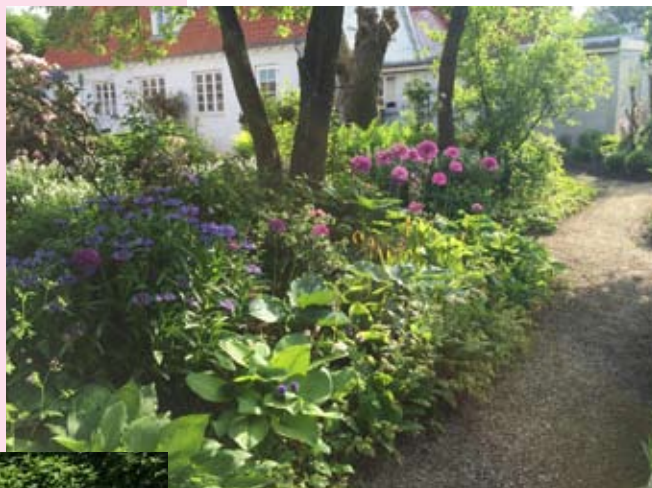


Åben have



Pernille Müllers have finder du på Vaarstvej 331.

Haven er 2000 m² og inddelt i spændende staudebede med vægt på volumen, farve og kontrast.



Henrik og Grethes have finder du på Vaarstvej 239B.

Haven indeholder mange forskellige haverum. Der er en ny oplevelse omkring det næste hjørne.

Og masser af blomster.



26. - 27.
juni

Klokken
10 - 17

Kom og få en havesnak,
gå en tur i haverne og nyd blomsterne.

“Spor i sneen”



Vinderne af slikposer

til “Spor i sneen” fra sidste nummer af “Rundt om Vaarst” blev:

Birk, Hilde, Hjalte, Bastian, Molly (hun er ikke med på billedet)

Stort tillykke til jer.

Grillaftener

Foreningen Vaarst Uret inviterer 4 fredage i sommeren 2021 til grillaften ved Arstidernes Hus.

Når du sidder med dette blad i hånden, er der kun 2 datoer tilbage. Nemlig fredag d. 13. aug. og fredag d. 3. sep.

Bestyrelsen sørger for at tænde op i grillen kl. 17.00.

Vi brygger gratis kaffe og the til de fremmødte.

I skal blot sørge for det gode fredgshumor, egne livretter til grillen og drikkevarer.



Foto indsendt af Mette Arleth, fra bogen “Lav mad i det fri”.

Spidstegt andebryst

Spidstegt andebryst

Til 2 personer

2 små andebryster eller 1 stort

Marinade:

3 spsk. soya

1 spsk. fintrevet ingefær

1 tsk. stødt kanel

½ tsk. friskrevet muskatnød

Rigeligt med friskkværnet peber

Tilbehør:

Hoisinsovs

¼ spidskål i tynde strimler

1-2 gulerod i tynde strimler

½ bundt forårsløg i tynde skiver eller strimler

1 gul eller rød peber i tynde strimler

1 spsk. sesamfrø

Dressing af:

Limesaft, fiskesovs, risvineddike, ca. 1 spsk. af hver.

½ tsk. sesamolie (hvis du har).

Bland alle ingredienser til marinaden.

Skær andebryst i strimler på tværs, ca 1 cm. tykke.

Lad strimlerne trække i marinaden, gerne i flere timer.

Sæt strimlerne på grillspyd.

Bland alle ingredienser til salat og hæld dressing over.

Grill spyddene over bål.

Når andefedt smelter kan der være tendens til at det brænder let, men så længe spyddene ikke udvikler sig til deciderede fakler er det ok med lidt ild ind imellem, det giver i dette tilfælde en god flamme-grillet smag.

PGA soyamarinaden er kødet ganske salt.

Det smager lækkert med en frisk og syrlig kålsalat og hoisin-sovs til.

Spis evt fladbrød til også.

Jeg er ved at skrive en bog med titlen "Lav mad i det fri".

Til denne bog er der naturligvis brug for billeder af mad og af folk der laver mad i det fri.

Nogle af disse billeder blev taget en eftermiddag i april i Vaarst Uret.

Spidsteg andebryst er en af opskrifterne fra bogen som udkommer i september fra forlaget Muusman.

Velbekomme.

*Mette Arleth
Vaarst*





VW · Audi · Skoda · Seat

SERVICE OG REPARATIONER

AF ALLE
MÆRKER



Tlf.: 32 16 26 95 · www.am-auto.dk

v. Peter Christensen · Gøteborgvej 3, Skalborg · 9200 Aalborg SV



VIBRATION NORD
KVALITET MED OMHU

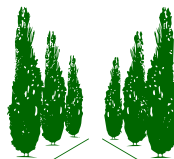
Vibrationsafgratning
Vibrationsslibning
Vibrationspolering
Kuglepolering
Glasblæsning
Overfladebehandling

Vaarstvej 186 · 9260 Gistrup
Tlf: 98 33 35 98

www.vibrationnord.dk



ANLÆGSGARTNEREN



Lars Rasmussen

Sagavej 16 · Gistrup
Tlf.: 98 33 35 84 · Bil: 22 31 52 90

DANTEK
BRIAN
bilpleje

www.dantekbilpleje.dk
Tlf. 96 77 50 50


MY FOTOGRAFI

Fotografering

Gravid - Nyfødt - Børn -
Bryllup - Konfirmand - Fest

Nøvlingvej 130B
9260 Gistrup
Tlf. 20 77 76 69
myfotografi.info@gmail.com



HAR DU HUSKET!?

- Fitness Familie Bootcamp

Søndag d. 15. august
se mere side 16

- * Fitness

Aug. - nov.
se mere side 17

- * Yoga

Aug. - sept..
se mere side 17

- Grillaften

Fredag d. 13. aug.
se mere side 8

- Grillaften

Fredag d. 3. sept.
se mere side 8

- Forfattermøde

Torsdag d. 16. sept.
se mere side 15

- De(t) usynlige handicap

Torsdag d. 7. okt.
se mere side 6

Husk

i september at være
opmærksom på
udgivelsen af bogen
"Lav mad i det fri"
se mere side 9

Vind stor Fatboy

Konkurrencen
slutter d. 4. juli
Se mere
på bagsiden

2021	JULI
To 1	
Fr 2	
Lø 3	
Sø 4 Vind Fatboy	
Ma 5	27
Ti 6	
On 7	
To 8	
Fr 9	
Lø 10	
Sø 11	
Ma 12	28
Ti 13	
On 14	
To 15	
Fr 16	
Lø 17	
Sø 18	
Ma 19	
Ti 20	29
On 21	
To 22	
Fr 23	
Lø 24	
Sø 25	
Ma 26	
Ti 27	30
On 28	
To 29	
Fr 30	
Lø 31	

2021	AUGUST
Sø 1	
Ma 2	31
Ti 3 Vaarstsamlngen	
On 4 Petanque	
To 5 Strikke/nørkleklubben	
Fr 6	
Lø 7	
Sø 8	
Ma 9 * * Linedance	32
Ti 10	
On 11 * Petanque, Spejder, 1. skoledag	
To 12	
Fr 13 Grillaften	
Lø 14	
Sø 15 Fitness Familie Bootcamp	
Ma 16 * * Linedance	33
Ti 17	
On 18 * Petanque, Spejder	
To 19	
Fr 20	
Lø 21	
Sø 22	
Ma 23 * * Linedance	34
Ti 24	
On 25 * Petanque, Spejder	
To 26	
Fr 27	
Lø 28	
Sø 29	
Ma 30 * * Linedance	35
Ti 31	

2021	SEPTEMBER
On 1 * Petanque, Spejder	
To 2 Strikke/nørkleklubben	
Fr 3 Grillaften	
Lø 4	
Sø 5	
Ma 6 * * Linedance	36
Ti 7 Vaarstsamlngen	
On 8 * Petanque, Spejder	
To 9	
Fr 10	
Lø 11	
Sø 12	
Ma 13 * * Linedance	37
Ti 14	
On 15 * Petanque, Spejder	
To 16 Forfattermøde	
Fr 17	
Lø 18	
Sø 19	
Ma 20 * * Linedance	38
Ti 21	
On 22 * Petanque, Spejder	
To 23	
Fr 24	
Lø 25	
Sø 26	
Ma 27 * * Linedance	39
Ti 28	
On 29 * Petanque, Spejder	
To 30	

2021	OKTOBER
Fr 1	
Lø 2	
Sø 3	
Ma 4 * Linedance	40
Ti 5 Vaarstsamlngen	
On 6 * Petanque, Spejder	
To 7 Strik/nørk. De(t) usynlige handicap	
Fr 8	
Lø 9	
Sø 10	
Ma 11 * Linedance	41
Ti 12	
On 13 * Petanque, Spejder	
To 14	
Fr 15	
Lø 16	
Sø 17	
Ma 18 * Linedance	42
Ti 19	
On 20 * Petanque, Spejder	
To 21	
Fr 22	
Lø 23	
Sø 24	
Ma 25 * Linedance	43
Ti 26	
On 27 * Petanque, Spejder	
To 28	
Fr 29	
Lø 30	
Sø 31	

2021	NOVEMBER
Ma 1 * Linedance	44
Ti 2 Vaarstsamlngen	
On 3 * Petanque, Spejder	
To 4 Strikke/nørkleklubben	
Fr 5	
Lø 6	
Sø 7	
Ma 8 * Linedance	45
Ti 9	
On 10 * Petanque, Spejder	
To 11	
Fr 12	
Lø 13	
Sø 14	
Ma 15 * Linedance	46
Ti 16	
On 17 * Petanque, Spejder	
To 18	
Fr 19	
Lø 20	
Sø 21	
Ma 22 * Linedance	47
Ti 23	
On 24 * Petanque, Spejder	
To 25	
Fr 26	
Lø 27	
Sø 28	
Ma 29 Linedance	48
Ti 30	

2021	DECEMBER
On 1	
To 2	
Fr 3	
Lø 4	
Sø 5	
Ma 6	
Ti 7	49
On 8	
To 9	
Fr 10	
Lø 11	
Sø 12	
Ma 13	
Ti 14	50
On 15	
To 16	
Fr 17	
Lø 18	
Sø 19	
Ma 20 Skolernes juleferie	51
Ti 21	
On 22	
To 23	
Fr 24 Juleaften	
Lø 25 Juledag	
Sø 26 2. juledag	
Ma 27	52
Ti 28	
On 29	
To 30	
Fr 31	



Vil du støtte "Rundt om Vaarst"
med en annonce? så send gerne en mail til:
vaarst.borger@mail.dk
så finder vi en løsning.



Thorsbrovej 11, Gudumholm, 9280 Storvorde
Tlf.: 28 86 20 31 - CVR nr. 35569626
Email: kontakt@rikkes-landkoekken.dk
Find os på: www.rikkes-landkoekken.dk & Facebook

BAGGER & BRINK

Storvorde El-Service

Lars Bagger – Søren Brink – Jan Carlsen

21 28 39 96 20 91 48 88 22 24 96 21

Kongerslev - Vaarst - Gistrup - Klarup - Storvorde



- DIN ELEKTRIKER I ØSTHIMMERLAND -



Det er os
med de gode
JA TAK
tilbud



Like vores side



Følg os på Facebook



ANLÆGSGARTNER

WAGNER

ANLÆG OG HAVEDESIGN

www.wagner-havedesign.dk . Tlf 30 690 680

Teknicar

S. H. Auto

Ellidshøjvej 61b, Ellidshøj
9230 Svenstrup J
Tlf: 25 47 27 53
Email: sh@c.dk
www.teknicar.dk

SVENDSEN KONGERSLEV TØMRER & SNEDKER

Nybyg - Tagudskiftning - Vinduer - Ombygning
Tlf. 9833 1422 - www.svenssenkongerslev.dk



HAALS

KLARUP

KLARUPVEJ 46 - TLF. 98 31 80 17

GISTRUP

NØVLINGVEJ 23 - TLF. 98 31 40 43



Foto indsendt af Mette Arleth, fra bogen "Lav mad i det fri".

Mht. personalesituationen i Børnehaven Vaarst har vi fået en ny voksen, som hedder Maria.

Maria er uddannet pædagog og arbejder på fuld tid. Vi er så glade for at hun er lander her i Vaarst.

De sidste par uger har været anderledes i Børnehaven Vaarst. Fire ud af fem medarbejder blev testet positive for Covid-19. Børnehaven har derfor været lukket i uge 22. Heldigvis har vi ikke hørt om børn der har været smittet.

I uge 23 var der kun en fast voksen og så har vi været heldige at få hjælp fra en af de andre institutioner i Dagtilbud Gistrup med vikarer.

Forældrene har været forstående omkring hele situationen og nogle har haft mulighed for at holde deres børn hjemme i løbet af uge 23.



Så er sommeren kommet over os alle sammen og vi nyder de forskellige vejrskifte i Børnehaven.



Vi er ude en stor del af dagen, hvor vi nyder godt af vores grønne legeplads og tager på ture ud af huset.

Alt er sprunget ud og børnene finder spændende insekter i jordbunden og på træerne. Vi har på vores legeplads en del grønne og vilde steder, hvor børnene kan lege uforstyrret uden de voksnes indblanding - Og er der brug for en voksen er børnene gode til at hjælpe hinanden med at finde en voksen.

Ligeledes har vi haft spireprojekt, hvor børnene har bidraget med noget vi kunne så eller plante enten indenfor eller udenfor. Børnene har selv været med til at plante og det er sjovt at følge med i hvordan det hele vokser og spirer. Når det er vokset godt, skal vi smage på de forskellige ting og få stimuleret vores smagssans.



Med sommeren kommer også sommerferien.

- det betyder ligeledes, at vi skal sige "Farvel" til førskolebørnene.

Vi skulle have afholdt fest for børnene fredag i uge 22, men den fest holder vi en anden dag, så vi kan få sagt ordentligt "God skolestart".

Det bliver spændende at skulle starte i skole og vi ønsker alle børn og familier en god start.

Dette var en lille update fra os i Børnehaven Vaarst, vi ønsker alle en god og solrig sommer.

Kærlig hilsen os alle i Børnehaven Vaarst.

Foreningen Vaarst uret udlejer borde og stole til sommerens fester.

Bordene måler 240 x 80 cm. og passer til 8 personer.

Der er også små borde i halv størrelse. Alle har foldeben, og er nemme at transportere.

Bordene er velegnede til såvel stue som telt.

Stolene er traditionelle hvide havestole i plastik.

De er ikke velegnede til stuebrug.

Foreningen råder over borde og stole til 80+ personer.

Ved interesse kontakt:

Flemming Kristensen tlf.: 20 64 05 15.

Pris:

stort bord40,-

Lille bord20,-

stol6,-

Vi tilbyder at hente og bringe i nærområdet for merpris på 200 kr.

Vaarst Uret drives via frivilligt arbejde, og uden driftstilskud fra kommunen.

Indtægten fra udleje af borde og stole er derfor et kærdokument bidrag til drift og vedligeholdelse



Bestyrelsen i Vaarst Uret

Her er vi - os Vaarstere der tager hånd om udvikling, drift, vedligeholdelse, fondssøgning, bestyrelsesarbejde, arbejdsdage mv. på byens rekreative område Vaarst Uret, Urstien og Årstedernes Hus.

Der er altid nok at se til - og meget af det arbejde vi laver, og de tråde vi trækker i for at tingene fungerer, opdager I slet ikke.

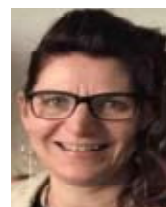
I opdager til gengæld, når der er noget som ikke fungerer - men det bestræber vi os på ikke sker så tit



Martin Højen Hansen
Suppleant



Mette Madsen
Suppleant



Anna-Karina Nielsen
Bestyrelsesmedlem



Thomas Nielsen
Bestyrelsesmedlem



Jimmy Ravn
Bestyrelsesmedlem



Camilla Bach Jensen
Bestyrelsesmedlem



Grethe Fallese
Sekretær



Martin Ivar Hedegaard
Kasserer 2



Tina Dahl
Kasserer 1



Flemming Kristensen
Næstformand



Franciska Olesen
Formand





Forfattermøde

Kom til "Forfattermøde" og mød forfatteren Lotte Kaa Andersen.

Torsdag 16. september 2021

kl.19 i Vaarst Klubhus

Lotte Kaa Andersen har netop udgivet "Den inderste kerne" en biografisk roman om den danske matematiker Inge Lehmann, som i udlandet er "verdenskendt".

Lotte Kaa Andersen sætter nu nyt lys på dette helt særlige menneske - som i 2021 kunne være fyldt 133 år.

Lotte Kaa Andersen er barnefødt i Svenstrup og har familietilknytning til både Vaarst og Gudumholm.

Lotte har foruden "Den inderste kerne" skrevet "Hambros Alle 7 - 9 - 13", "100 dage" og "Syv sind".

Denne aften vil Lotte levende fortælle forfatterskabet, om livet og ikke mindst om bøgerne - heraf fokus nok især på "Den inderste kerne", som er udgivet maj 2021.

Køb en af Lottes bøger denne aften - hvor en del af bogsalget går direkte til VFB.

Lotte vil gerne signere bøger denne aften

**LOTTE KAA
ANDERSEN**

Gutkind

**DEN
INDERSTE
KERNE**

En
roman om
Inge Lehmann

100,-

incl. kaffe/the,
frugt og hjemmebag.

Det er muligt,
at købe øl/vand til
rimelige priser.

Vi har 70 pladser i Vaarst Klubhus til dette arrangement og håber at der kommer mange.

**Tilmelding og betaling til:
Mobilpay 51096 - vigtigt at skrive fornavn
og efternavn, og antal tilmeldte.**

Kvitteringen på betalingen på Mobilpay er din billet.

*Vel mødt Borgerforeningen for Vaarst og Omegn og
Vaarst Fjellerad Boldklub (VFB).*

**VFB FITNESS BYDER TIL
FITNESS FAMILIE BOOTCAMP SØNDAG D.15. AUGUST 2021
VED VAARST URET.**

Alle børn i alderen 6 -12 år tager mindst 1 voksen med til fitnessdagen.

Vi vil fra kl.10 - 13.30 træne afvekslende og prøve forskellige træningsformer indenfor fitness. Vi bruger naturen ved Vaarst Uret i vores fitness program denne dag.

Vi afslutter med sund snack, kaffe og frugt - fra kl.13 - her er der fri leg for børnene og de voksne kan "slappe helt af"! Alle kan deltage bare man er frisk på at bevæge sig, lege, få sved på panden og vil samarbejde med både "store og små"
Prisen er: 25 kr. pr. barn og 100 kr. pr. voksen.

Medbring selv en måtte/drikkedunk/et tæppe eller stort håndklæde til hver person.

Kom omklædt - tilpas tøj efter vejret og som I kan røre jer i. Der er max. 24 pladser - så tilmeld jer senest d.9.august.

**BETALING SKER TIL VFB (Vaarst Fjellerad Boldklub) :
MOBILPAY PÅ: 35471**

Husk at skriv navn på ved tilmelding – også børnene!

Kontaktperson: **Tinna Værum Østergaard - mobil: 42191659 mail:**
Tinnavarum@gmail.com

OUTDOOR SENSOMMER/EFTERÅRSFITNESS 2021

Er DU med på at træne UDENFOR? Hold for alle voksne, uanset træningstilstand og hvor hele kroppen trænes og vi har det sjovt, mens vi sveder!

FITNESS holdet præsenteres for: MBL, TABATA, CROSS/STYRKE OG HIIT.

Medbring selv en måtte/drikkedunk/håndklæde. Har du evt. en stor/lille bold eller sjippetov så tag det med også! Vi holder corona afstand og gør brug af håndsprit, så vi kan træne sikkert.

Kom omklædt - da der ikke tilbydes omklædningsfaciliteter og bad.

Vi træner ved Vaarst Uret og første fitness gang er mandag d.9.august kl.1745.

Træningsdage er mandage kl.17.45 og onsdage kl.18.30 i august, september og til og med uge 41 i oktober. Herefter rykker vi indendørs – gymnastisalen på Fjellerad skole.

Pris for fitness: 32 fitness gange i august/september/oktober og november pris ialt 980 kr. og vi skal være mindst 12 for at oprette holdet.

Mulighed for at kombinere fitness og yoga, idet der hver mandag i august og september kl.18.45 – 19.45 vil være yoga lige efter fitness, pris for yoga er

8 gange YOGA i august/september kombineret med fitness kr. 280 - opstart d.9.august.

Sted: Vaarst Uret

ALT INFO I FACEBOOKGRUPPEN - **ALLROUND FITNESS SENSOMMER OG EFTERÅR 2021 – MEDLEM NÅR MAN HAR BETALT.**

Husk at skrive navn, adresse og hvad man tilmelder sig!

BETALING SKER TIL VFB (Vaarst Fjellerad Boldklub):

MOBILPAY PÅ: 35471 eller bankoverførsel : regnr. 9226 Kontonr: 45 85 69 79

GÆSTETRÆNE enkelte gange 50 kr. pr. gang – om det er fitness eller yoga!

Kontaktperson: Tinna Værum Østergaard – mobil: 42191659 mail: Tinnavarum@gmail.com

Fitness Yoga byder på øvelser fra både yoga og pilates – det er for alle voksne som er nysgerrig på yoga/pilates. Du får grundig instruktion til øvelserne og vejtrækning – og der afsluttes altid med afspænding.

Vi holder corona afstand og gør brug af håndsprit, så vi kan træne sikkert.



Kom og vær med til Fitness Yoga ved Vaarst Uret
Mandag d.9/8, 16/8, 23/8, 30/8, 6/9, 13/9, 20/9 og 27/9 kl.18.30

Kom omklædt - medbring selv en måtte//tæppe/stofbælte eller tørklæde.

Pris: 325 kr. for 8 x Fitness yoga.

Tilmeldt Outdoor fitnesshold er prisen 280 kr.

VI SKAL VÆRE 10 FOR AT OPRETTE HOLDET

”Drop in” til Fitness Yoga – pris: 50 kr. betales på dagen.

Betaling til VFB: Mobilpay: 35471 eller bankoverførsel til reg.nr: 9226 Kontonr: 45 85 69 93 79 tilføj navn/adresse

Kontaktperson: Tinna Værum Østergaard

Mobil: 42191659 mail: Tinnavarum@gmail.com

Vellykket medlemsdag



Der var lagt op til en fantastisk lørdag på Vaarst Stadion med masser af fællesskab, hygge og sjov i form af fodboldtræning, FIFA-turnering, fællesspisning og både Final4 håndbold og EM-fodbold på storskærmen, som Profox var de venlige leverandører af.

Selv om vinden drillede ind imellem, så skinnede solen og humøret ar højt, specielt blandt alle de fremmødte børn.

Formiddagen bød på træning for klubbens ungdomshold og morgenmad til de fremmødte forældre.

Træningen blev filmet i brufstykker og blev bagefter vist på storskærmen til stor morskab for børnene selv.

Der blev virkelig bragt mange gode grin frem.

Underholdningen fortsatte herefter i form af en PlayStation FIFA-turnering, hvor specielt drengene dystede intenst på den virtuelle fodboldbane.

Eftermiddagen bød på Champions League Håndbold fra Final Four, hvor Aalborg Håndbold skabte stor jubel på Vaarst Stadion, da de sensationelt slog mægtige PSG ud i semifinalen.

Der blev inden Danmarks EM-kamp budt på en omgang lækker aftensmad fra Krastrup-søgaard Gårdbutik.

Og så steg stemningen... Nationalsangen lød fantastisk, da den brølede ud af de mange højtalere.

Selv om alle udemærket er klar over, hvilke scenarie og billeder, der herefter blev printet ind i hukommelsen på hele nationen, så var det en god dag i boldklubbens tegn.

Vaarst-Fjellerad Boldklub vil gerne takke for den fine opbakning i forbindelse med vores arrangement.

Vi glæder os alle til, at vi alle er kommet ud på den anden side af denne tid med div. regler og restriktioner.

Så kan vi virkelig skrue op for de sociale arrangementer, som vi ved er til stor glæde og gavn for fællesskabet i vores skønne lokalsamfund.

I ønskes alle en rigtig god sommer.

Vaarst Fjellerad Boldklub





Rababer - kage - smuldrekage - crumblekage.....

Kært barn har mange navne

Sommeren er over os, og det buldre frem med rabarber...

Pluk dem, og tag evt. lidt jordbær med.

Den kan nydes med evt. revet chokolade, mandelstykker, valnødestykker, pisket flødeskum, creme fraiche, is... - eller uden - du bestemmer!

Nem at lave og smager godt.

OPSKRIFT:

500 g. rabarber
ca. 10-12 stk. afhængig af størrelsen
1 1/2 - 2 dl rørsukker
2 tsk. vaniljesukker

Crumle/smuldredejen:

150 g. smør
1 dl mel - hvedemel, speltmel, fuldkorns-mel - tag hvad du har i skabet
3 dl. Finvalset havregryn
1 1/2 - 2 dl brun farin (puddersukker)
2 spsk. Rørsukker eller kokosmel, hvis du kan lide det.
(der kan smuldres marcipan i også, hvis man har lidt).

Fremgangsmåde:

Rabarber skæres i skiver ca. 2 cm. tykkelse og blandes med rørsukkeret og vanilie hældes i en skål og står i en halv time.

Crumble/smuldredejen :

Alle ingredienser røres sammen og fordeles over rabarberne i en lille bageform eller 2 smurte tærteforme.

Bages ca. 25 - 30 min. ved 170 grader til smuldredejen er fin lysebrun.



Løs Rebus og skriv løsningen til vaarst.borger@gmail.com senest d. 4. juli.

Skulle der være flere som løser rebussen, trækker vi lod.

Vind
stor Fatboy
(sækkestol)



BYENS

KØBMAND

Vaarstvej 334, Fjellerad
9260 Gistrup
Tlf: 98 33 30 03

Hos os kan du:
Modtage pakker sendt med:

dao **bring**

Sendte pakker med:

GLS
General Logistics Systems

Åbningstider:

Man-fre kl. 7.30 - 18.00

Lørdag kl. 7.30 - 13.00

Søndag kl. 7.30 - 11.00

Hvis din post skal være fremme næste dag, skal den afleveres senest kl. 10.00.



UNDGÅ AT GÅ FORGÆVES.

Vi opfordrer vores kunder til at bestille bagerbrød til weekenden.

Kanoudlejning:

100,-

pr. kano pr. døgn



**SOMMER
DONUTS**
Onsdag

1 stk. **8,-**

4 stk. **30,-**



Hver dag frisk morgenbrød

Medicinudlevering fra Sejlflod Apotek

apotek



VI HAR DET HELE TIL DAGLIGDAGEN TÆT PÅ DIG...