

KANAL - NYT

Nr. 2

Sommer 2014



*Nej, endnu har vi ikke haft
besøg af storken på
Marcussens Bro. Måske er
vi blevet for gamle.
Men en enlig svane kan vel
også bruges??? -*

Sommer på vej!



**Storken sidder på bondens tag,
han ser over mark og enge.
Det bliver så dejlig en forårsdag,
nu kommer den favre tid, jeg ventet' så længe.**



Trappen på Marcussens Bro -

altså den, der fører fra lejlighedens stueetage til lejlighedens første sal! - Eller er det omvendt?

Halfdan Rasmussen skriver:

*Natten er en gammel mand.
Med en stjernekappe
over skulderen vandrer han
ned ad månens trappe.*

Kan I se ham for jer, den gamle mand. Mørk. Ludende. Stille, men støt stigende *nedad*. Ligesom ud af månens lys for at sætte nattens "dagsorden".

*Standser på det sidste trin.
Roder i sin taske.
Nipper en tår månevin
af en sølvblank flaske.*



Det er fantastiske ord. Billedskabende. Lige før mørket for alvor slår til og igennem. En dråbe månelys synker han, den gamle mand. Mørket trænger sig på, men mørket er ikke alene. Det er udfordret. Fra trappens sidste trin! - Fra den sidste udkigspost inden mørket lukker sig over omgivelserne rækkes et pant på fremtiden.

*Skænker blomsterne en tår
af de dugblå strømme.
Klapper jordens kind og går
ind i dine drømme.*

Mørket slår til. Kulden med, men en kim til liv er lagt - og du kan sove roligt!

Det er så smukt og så godt, sådan som netop Halfdan Rasmussen mægter det!

- Nå, hvorfor skal I nu konfronteres med hans digt og med mine tanker om trappen?

Jo, jeg kom til at læse en lille tekst om trappens velsignelse, og det er ikke det ringeste stykke tekst, jeg har læst.

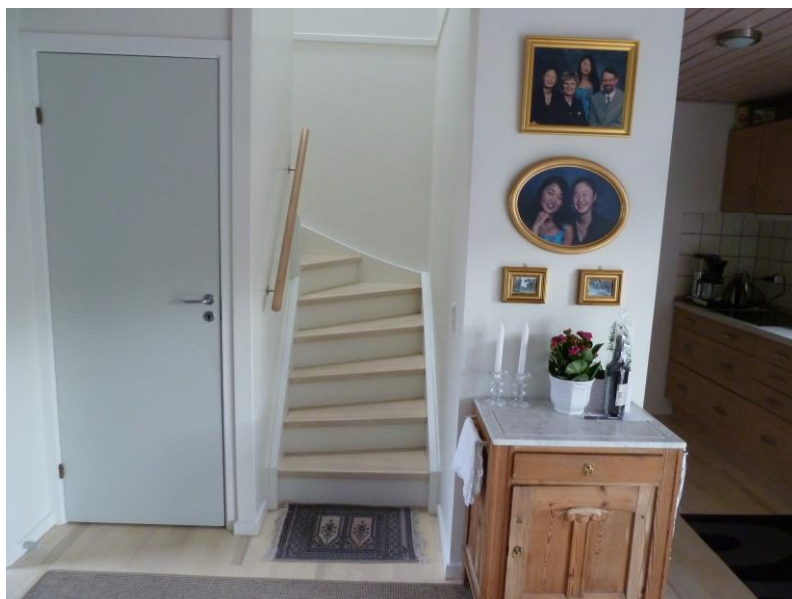


Trappeopgangen som et helt lille privat billedgalleri - jo mulighederne er mange

Andre end jeg/vi har sikkert hørt syrlige bemærkninger om den trappe, som findes i hver enkelt af de lejligheder, vi bor i. Da Bente og jeg skulle flytte på Marcussens Bro skortede det i hvert fald ikke på bemærkninger om, den *"hønsstige"* til førstesalen, som ikke var til at gå på - og det skal da heller ikke være nogen hemmelighed, at vi længe overvejede, om det nu var så smart at købe bolig i to etager vores alder taget i betragtning.

Det endte med, at vi besluttede os for at vove forsøget, og indtil nu har vi ikke fortrudt.

Den dag kan selvsagt komme, hvor vi får vanskeligt ved at gå på første sal - eller den ene af os. Det kan betyde, at vi skal flytte eller *"skilles"* eller, at vi skal sætte en lift op, der kan transportere os fra stueetagen til første sal, men det er ikke lige nu.



Trapper er besværlige har vi hørt sagt, og det er muligvis rigtigt, men rigtigt er også det omvendte, at trapper er godt. Et gode!

"Har du trapper i dit hjem, er du godt stillet", stod der et sted. "Har du ikke, kan du overveje at investere i en stepbænk". En erstatningstrappe.

Det minder lidt om det, vores sommerhusnabo engang sagde: *"Ja, med den her grund og have behøver vi ikke gå i fitnesscenteret. Her får vi motion nok - og så er det sjovere"*! Se det er værd at tænke over.

Helbredsmæssigt er noget af det bedste, man kan gøre, at gå på trapper, siger lægevidenskaben, og du skal gå til! *"Det er vigtig at få pulsen op, hvad enten du går på trapper eller bruger stepbænk. Får du ikke pulsen op, går du for langsomt"*!

Fysisk aktivitet nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme og giver energi og velvære. Bevæg dig gerne mindst ½ time dagligt og få derudover pulsen op to gange om ugen for at vedligeholde muskelstyrke og kondition. Er du over 65 år, bør du også vedligeholde balancen og smidigheden. Bevægelsen kan komme fra idræt, cykling til arbejde, havearbejde, gåture, trappeture eller andet, der får pulsen op og styrker dine muskler



Halfdan Rasmussen igen. Den gamle mand på trappen. Stigende nedad uden at miste fodfæste og overblik. Tværtimod emmer han af liv dér på trappen - så meget, at han kan række af det liv til sine omgivelser og række fred og ro til dig.

Vidste I for øvrigt, at man forbrænder mere (fedt), flere kalorier ved at gå *op ad trapper* end ved at gå *nedad*?

Nå, det korte af det lange er under alle omstændigheder, at der er absolut plusser ved at gå på trapper. Et sted stod følgende opremset som de indlysende fordele, og dem kan vi da godt tillade os at tage til os:

- *Alle led og muskler i underkroppen styrkes og stabiliseres*
- *Du træner specielt musklerne i lår, baller og mave*
- *Du styrker dine knogler*
- *Din holdning bliver flottere og mere rank*
- *Når du får pulsen op, forbedrer du din kondition*
- *Bedre kondition forbedrer din blodcirkulation og reducerer derved bl.a. din risiko for blodpropper og livsstilssygdomme som fx diabetes.*
- *Du kan forbrænde 8-10 kalorier i minuttet*
- *Du styrker dine led og stabiliserer primært dine ankler og knæ. Derfor reducerer du også risikoen for at få skader*
- *Kroppens led og knogler belastes mindre end ved for eksempel løb*

Som det vist fremgår af ovenstående, så kan de trapper, vi har, bruges og bruges aktivt, som en del af en træningsserie. Løb f.eks. op og ned at trapperne 3-4 gange, helt fra stue til første sal. Så kommer pulsen med garanti i vejret. Vil du have det optimale ud af dette, så løb en tur ude i det fri, før du tager trapperne op og ned. Så får du både trænet musklerne på trapperne og konditionen på turen.

”Hønsstigen” til lejlighedens første sal? - jo, måske var det lettere, hvis man boede på én etage, men det gør vi ikke, og det skal ingen af os være kede af. Trappen er med til at skabe *glæde* og *velvære*, og hvem véd: *måske er den også med til at føje en alen til livets vej*. Og det var vel ikke så ringe endda.



Det har vi i det mindste lov til *at drømme om!*

Finn Carpentier

Gode råd - om vinduer og trapper

Jeg tror ikke, at Storm P var uddannet arkitekt, men et par betragtninger vidner om en vis indsigt i byggeriers mulige problemer, og hans løsningsforslag på et par konkrete opgaver, synes at være eminent.

Vi har jo snakket lidt - *her på Broen* - om nogle utætte vinduer. VELUX har tilsyneladende løsningen på det problem, men hør her, hvad Storm P forslår:

Ønsker de absolut tætte vinduer, gå da udenfor huset, selvfølgelig må man være godt påklædt, navnlig hvis det er noget køligt i vejret. Anbring da en stige så høj, at den når op til det vindue, man ønsker tættet. Tag en stor, god overdyne og søm den godt fast omkring vinduet. Når dynen ligger tilstrækkeligt jævnt, beklæd da dynen med en solid zinkplade, som fastskrues på vinduesrammen. Man kan nu lade en snedker påsætte lister i yderkanten, og vinduet vil da være fuldstændig tæt.



Skal vinduet puds, må man nedtage zinkpladen og afmontere dynen, som så opsættes igen efter pudsningen.

Om trappens gelænder siger han:

Sabel- og andre hug i trappegelændere udbedres bedst ved at aflukke gadedøren, således at man i ro kan foretage arbejdet.

Først saver man gelænderet af og anbringer det godt indpakket i træuld og sækkelærred op ad den eventuelt nymalede væg - derefter lister man sig ud gennem kældergangen. I løbet af dagen vil det opdages, at der mangler gelænder på hovedtrappen - en snedker vil da blive tilkaldt, og når det nye gelænder er påsat, kan man i ro og mag færdes på trappen, som om intet var passeret.



Storm P

En stille 4. maj på Broen

Selvom hverken Bente eller jeg har oplevet 4. maj på egen krop og da slet ikke den tyske besættelse af Danmark fra 1940-1945, så har både 9. april og 4. maj fyldt i vores liv og verden.

Også vi er jo vokset op i skyggen af det, der skete i de år, og jeg har mange gange tænkt på, at mine forældre var unge og i færd med at stifte hjem og familie netop i de år. Det har givet være vanskelige vilkår, og selv husker jeg tydeligt de første efterkrigsår i Horsens.



Det var et beskyttelsesrum af denne type, der lå ved mit barndomshjem - "betontårnet", "nedgangen, der var spærret", "de græsklædte sider".

Skråt over for mit føde- og barndomshjem på Nørretorv lå en beskyttelsesbunker, og som børn kunne vi ikke lade være med både at spørge og at tænke. Ned i den kom vi aldrig, men den var der og mindede tydeligt om en tid så forskellig fra den, der var vor.



For os var det mest de simple økonomiske forhold, der prægede hverdagen. Ikke så meget vareknaphed, men mere dette, at der ikke var penge til at købe det, man gerne ville.



For mor og far var det svære år præget også af arbejdsløshed. Det var først omkring 1955, at det begyndte at gå fremad i vores familie. Først det år fik far fast arbejde, og først derefter kunne man begynde at tænke fremad. Det gjorde de så også, mor og far, men det er en anden historie.

For dem var 4. maj 1945 en afgørende dato. Landet var igen frit. Far kunne nu lægge sin CB uniform, og en normal hverdag kunne så småt begynde. Den dag kom virkelig til at betyde noget, og det "*noget*" har Bente og jeg taget med os.

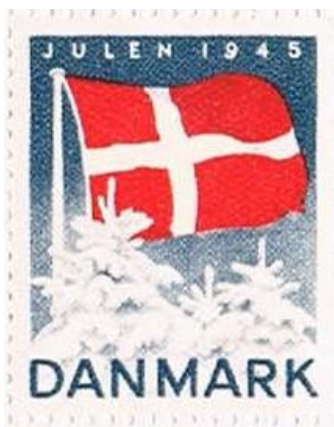


Vi tænder gerne lys i vinduerne 4. maj om aftenen, og i år gik vi en lille runde på Broen for at se efter tændte lys. De var der, selvom de egentlig ikke var så mange. Det var en stille aften, men for os en aften præget af en egen velgørende stilhed.

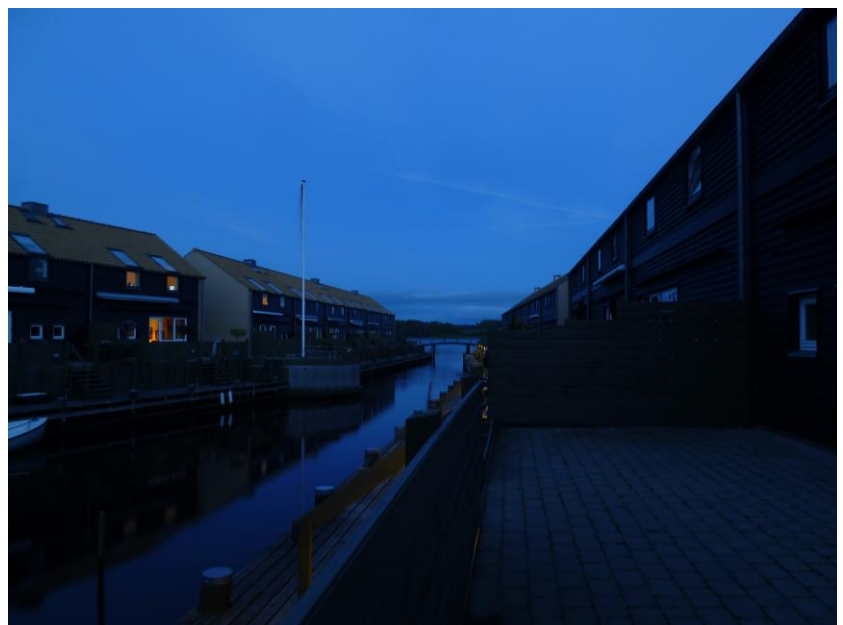
Næste år er det 70 år siden, vi skrev 4. maj 1945. Måske vi skulle overveje at fejre det her på Broen - med levende lys, sammen eller hver for sig.



Finn Carpentier



Årets julemærke 1945



Sankt Hans på Broen

Som omtalt andet sted (*i referat fra bestyrelsesmødet 5. maj*) forventes det, at der også i år holdes Sankt Hans Fest på Broen mandag 23. juni.

Programdetaljer kommer senere. Det er der nok nogen, der tager sig af, men selve dagen fortjener at få et par ord med på vejen.

Sankt Hans er egentlig en gammel kirkelig helgendag, hvor man helt fra oldkirkens tid fejrede Johannes (=Hans) Døberen.

Af Bibelen fremgår det, at JESUS og Johannes var beslægtede, og at de i alder lå tæt på hinanden. Kun et halvt år er der imellem dem, og Johannes er den ældste.

Hans fødselsdag eller helgendag ligger da også præcist et halvt år før, vi fejrer JESU fødselsdag (eller helgendag) nemlig til jul.

De to dage blev tidligt i kirkens historie placeret på de dage, hvor man fra gammel tid fejrede solhverv:

Sommersolhverv den 24. juni og vintersolhverv den 21. eller 22. december, altså på den tid hvor årets dage begynder helholdsvis at



tage af og at tage på. I den forbindelse giver det lille vers fra Johannes Evangeliet kap 3 vers 30 god mening. Her siger Johannes Døberen om JESUS at: *"Han skal blive større, jeg skal blive mindre"*!

Den slags fylder ikke så meget i vores fejring af Sankt Hans.

For os er Sankt Hans midsommerfesten, som vi markerer ved at tænde bål *"på fædrenes høje"*, hvor bålet symboliserer dén rensende kraft, der skal gøre det muligt for os at fortsætte livet, og det er præcist det samme tema, vi prøver at fastholde og underbygge, hvor gang vi fortvivlede prøver at kæmpe os igennem Holger Drachmanns vidunderlige Midsommervise til den mindst ligeså vidunderlige melodi af P.E. Lange-Müller. Den er svær, men uendelig smuk.



Heksen i toppen af bålet symboliserer det samme - at det onde i livet og i verden vises *"vintervejen"* eller sendes til Bloksbjerg.

Sankt Hans er midsommer - og alligevel er det først der, sommeren begynder, men det er en anden historie.

Ifølge almanakken er jul jo også midvinter, men erfaringen fortæller os, at den hårdeste vinter kommer i januar og februar. Med sommeren er det vist på samme måde. Den bedste, varmeste og mest stabile sommer har vi i juli og august, men sådan er der jo så meget.

Glædelig Sankt Hans.

Finn Carpentier

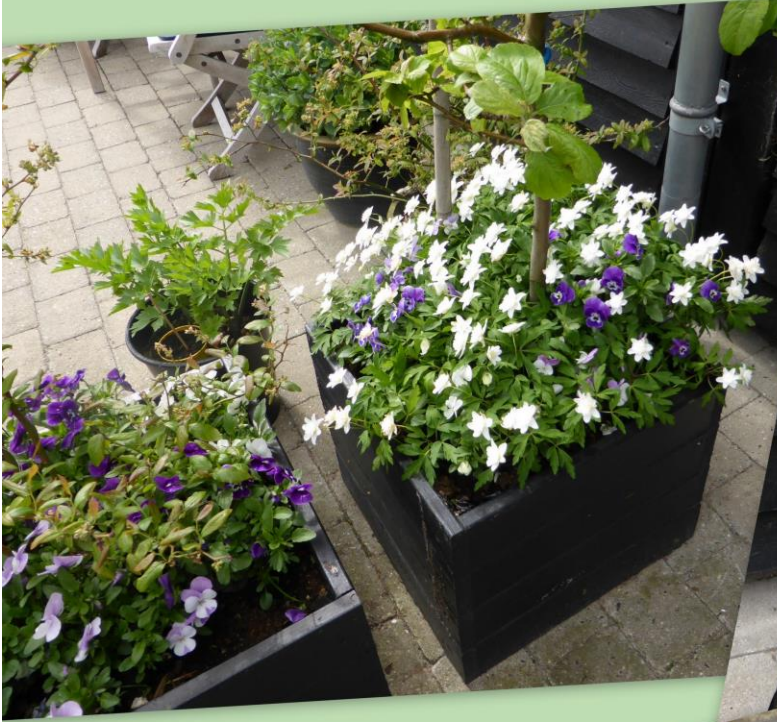


Der var varmt på bålet
den dag og til at forstå,
at heksen fløj sin vej!

Vi elsker vort land,
og med sværdet i hånd
skal hver udenvælts fjende beredte os kende,
men mod ufredens ånd
over mark, under strand
vil vi bålet på fædrenes gravhøje tænde:
hver by har sin heks, og hvert sogn sine trolde,
dem vil vi fra livet med glædesblus holde!



Husker I de dej-
lige forårsblom-
ster på Broen?



Ni dage i kloster

Det var en flere år gammel ”*drøm*”, der gik i opfyldelse for Bente og mig, at vi fik mulighed for at besøge Assisi i Umbrien i ni dage fra midt i maj måned 2014.



Umbrien er en provins i Italien og Assisi ligger cirka midtvejs mellem Rom og Firenze. Byen er kendt verden over som hjemby for Frans af Assisi, der grundlagde klosterordenen. Frans af Assisi levede 1182-1226.

Vi rejste med Assisikredsen, hvor man havde samlet en gruppe på 26 deltagere foruden de to rejseledere.

Det var på alle måder en kæmpeoplevelse at være på stedet. Vi oplevede et fantastisk fællesskab både i gruppen, på stedet og i klosteret, som vi boede på.

Det vil føre alt for vidt på dette sted at fortælle om vore oplevelser, men af de mere ”*spektakulære*” skal I have et par stykker.

Assisikredsen havde kontakt til en dansker tilknyttet San Francescokirken, hvor han lever som katolsk broder under navnet Theodor.



Pudsigt nok har han og jeg været unge sammen i Horsens, som er min fødeby. Theodor er født i Flensborg i 1947, men kom til Horsens i 1963, hvor han arbejdede frem til 1971.

Vi mødtes aldrig i byen, mig bekendt, men vi har været der samtidig og kunne være mødtes. Theodor er blot eet år ældre end mig.

Nu mødte vi ham i Assisi, hvor han af forskellige veje havde fundet sit "*hjem*" og det fællesskab, der betød noget for ham.

Vi mødte ham flere gange, og som det ses på billedet, forstod han rigtig at hygge sig med Bente. Det var lidt morsomt.

Senere mødte vi ham på klosteret, hvor han deltog i den afsluttende festaften med både dans og forskellig anden underholdning.



Den aften oplevede vi også at søstre i klosteret dansede for os og underholdt med sanglege.

Hvem var det lige, der troede, at det var kedelig at være i kloster? For os var det en fantastisk oplevelse, og søstre, som ved siden af deres daglige rytme med gudstjenester, meditation, bøn og læsning også skulle have et pensionat til at fungere, udstrålede hele vejen igennem harmoni og overskud.



Det var bestemt ikke et femstjernet ”hotel” vi boede på, men det var et godt sted. Rejsen var med fuld pension og søstrene lavede selv maden:

morgen, middag og aften. Det var bestemt ikke nogen gourmet oplevelse, men maden var fin og i orden - og så hørte der vin til både middag og aften!

Ak ja, min sjæl, hvad vil du mer’?

Finn Carpentier



Nabo Nyt - *"Kunsthuset"* med Kiss og Peninna

Mon ikke, flere af jer har bemærket, at der er kommet nye naboer i *"Dagmars hus"*?

I hvert fald blev Finn og jeg nysgerrige, da vi så, at der pludselig stod krukke med malerpensler i vinduerne, efter at det smukke hus havde stået tomt i ca. et år. Fra Dagmar Sørensen, som jeg (Bente) er i Inner Wheel Klub sammen med, fik jeg at vide, at hun havde lejet huset ud til de to lokale kunstnere, og det lød jo rigtig spændende. Derfor sendte Finn og jeg en velkomsthilsen til vores nye naboer og spurgte, om de havde lyst til at præsentere sig i KanalNyt, og det havde de heldigvis.

Så her følger en præsentation af Peninna Risgaard og Kiss Jönsson.

Kiss og Peninna fortæller, at de er meget glade for at få lov til at have deres aktiviteter i det smukke gamle hus, som Dagmar Sørensen ejer. De har valgt at kalde huset *"Kunsthuset"*, og der kommer til at ske en masse fremover.

På lørdag d 31/5 holder de to "et lille åbent hus", hvor alle er velkomne til at komme forbi og se, hvad de har gjort huset til. Det primære vil i første omgang være deres egne værker og en billedskole.

Begge har arbejdet som undervisere i mange år, og de starter derfor ud med at lave **3 workshops** hen over forsommeren.

Datoerne for disse workshops er 12/6, 19/6 og 26/6 Alle dage fra 18:30 til 20:30

Omdrejningspunktet bliver traditionel tegning med blyant og kul, og de vil arbejde med opstillinger og muligvis også med croquis med levende model. Andre aktiviteter kommer til senere, men Kiss og Penina har valgt at starte stille og roligt op.

Det kan nævnes, at de begge er uddannede som coaches i forskellig retning.

Kiss har en **farvecoach uddannelse**, som gør hende i stand til at arbejde med den enkelte, sat i en farve-kontekst.

Peninna har en **ICF godkendt coach uddannelse** og arbejder med symbolik og udvikling af det enkelte menneske. Disse kvalifikationer gør Kiss og Peninna endnu mere nærværende i undervisningen og bevidste om hele paletten i det at skabe læring hos en elev.

Alle, som kommer forbi til "*åbent hus*", opfordres til at komme med ønsker til kurser. Kiss og Peninna er helt åbne over for at lave kurser, som passer til publikum.

Af mulige kurser, Kiss og Peninna allerede har i støbeskeen, kan nævnes: *traditionel tegning, croquis, skygger og lys, farveforståelse, ikon maleri, oliemaleri, akryl maleri, akvarel, landskabsmaleri, blomstermaleri og portræt.*

Vel mødt i Kunsthuset! – Mvh Kiss og Peninna

Tilføjelse fra redaktionen

Det bliver spændende at følge med i, hvad de to kunstnere i "*Kunsthuset*" finder på af aktiviteter. Fra andre arrangementer ved vi, at Kiss og Peninna er meget kreative og idérige.

Fra KanalNyt's redaktion ønsker vi dem derfor al mulig held og lykke med deres kunstneriske virke. **Velkommen!**



Bente Carpentier



ÅBENT HUS

**Lørdag
den 31. maj 2014
kl. 11 - 14**

Øster Allé 16, Hadsund

Kig ind og se
hvad huset byder på!

Hilsen
Kiss & Peninna



KUNST HUSET

Se også Kunsthuset på facebook

ANNONCE -

husk: det kan man jo også bruge KANALNYT til

Sælges: Medfølger årer, mastesæt, optering og sejl.

Pris 4000,-



Henv: ~~123456789~~ 23355864

KANAL-NYT nr. 2 2014 er nu færdig. Vi håber, bladet må være jer til glæde.

Som aftalt bliver bladet "omdelt" digitalt og vil være tilgængelig på hjemmesiden.

Deadline til næste nummer er
Mortens Aften den 10. november 2014.

Tak for denne gang
Bente og Finn