

# Glæde ved fællesskabet

Jul og nytår betyder, at vores glæde ved fællesskabet fornyes.

## VESTFYN

Året har sin rytme og sin gang. Her hos os ligger julen få dage efter vintersolhverv, og den lyser op midt i mørket. Lige nu er der kun syv timers lys hver dag, 17 timer ligger hen i mørke. Derfor tænder vi lys overalt. I julen bekræfter vi vores fællesskaber med hinanden både derhjemme og folkeligt. I kirken mødes "hele folket", vi synger julen ind, og vi hører om det mirakel, at et barn kan forandre verden. Det skaber fællesskab at synge sammen, og for en stund

glemmer vi hverdagens travlhed og den utryghed, som lurur. Vi får hilst på hinanden, og vi sender hinanden hjem med et "Glædelig jul". I De 4 kirker er der tre gudstjenester den 24. december: Klokken 11 er gudstjenesten en lille smule kortere, og den er for dem, der ikke kan være med om eftermiddagen, i år er den i Udby Kirke. Traditionen tro er der også gudstjeneste den 24. både i Føns kirke kl 14.30 og i Husby kirke kl 16. Men gå ikke glip af den eventyrlige stemning, der er første juledag den 25. december, i år

i Ørslev kirke kl. 10.30. Juletræet har været tændt derhjemme, nu tændes det igen i Ørslev kirke, og vi mærker roen og julefreden brede sig. Anden juledag den 26. december kl 10.30 i Udby kirke venter en helt særlig oplevelse. For unge landsbrugsstuderende fra Sydafrika, der for tiden er på landbrugsskole i Dalum, er inviteret med til gudstjenesten. Og de har lovet at synge nogle salmer hjemmefra på deres eget sprog. De bor i julen på Fønsborg. Se omtale andetsteds i avisen.

Det er efterhånden blevet en tradition, at kirken fyldes nytårsaftens dag til nytårgudstjeneste i Husby kirke kl 15. Nytåret rummer både eftertanke om året, der gik. Og vi kigger fremad mod et nyt år. Noget er kendt, men dybest set er det nye år ukendt for os alle. Efter gudstjenesten ønsker vi hinanden godt nytår med et glas vin og kransekage.

Vita Andreassen

## KØB & SALG

### Juletræer

Flotte normannsjuletræer sælges i flere forskellige størrelser og kvaliteter.

Troldmoseled 7, Gelsted  
Klaus 40228512  
Åben alle dage frem til jul

## HEJ -HURRA! OG TILLYKKE



### Kære Asbjørn

Du ønskes hjertelig tillykke med din fødselsdag. Vi håber du får en god dag Knus fra  
Mormor og Bedstefar

Har nogen du kender bryllup, sølvbryllup, guld-bryllup, fødselsdag, fået et barn eller endda en ny bil - måske 13 rigtige eller andet mellem himmel og jord, som fortjener en lille hilsen - ja, så er chancen her:

For kr. 45,- (uden billede), kr. 65,- (med billede) og kr. 105,- (for dobbeltbillede)

kan du gennem Ugeavisen Vestfyn sige Hej og til lykke til din familie, dine venner og bekendte. Ønsker du billedet retur, kan du enten hente det på kontoret eller vedlægge frankeret returkuvert. A propos billeder: Da vi scanner billederne, beskadiges de ikke.

# Gå glip af en masse

Familieterapeut: Brug julen på at gå glip af en hel masse ting.

## FRITID

Vi har så travlt med at fylde juleferien med arrangementer og aktiviteter, at vi ikke får den nærværende jul, vi drømmer om, mener par- og familieterapeut Christiane Meulengracht. Lav en 'To Don't'-liste over alt det, du og din familie beslutter at gå glip af i julen, lyder hendes råd til de fortravlede danskere. Julefrokost med kollegerne, juleklip i børnehaven, i børnenes idrætsforening og familiefester både første, anden og tredje juledag. Vi danskere fylder julen med så mange aftaler, at vi ender med alt andet end dét nærvær, vi ønsker os allermest, forklarer par- og familieterapeut, Christiane Meulengracht: - Julen er et klokkeklart eksempel på, at vi danskere lider af FOMO-syndromet eller dét, man på engelsk kalder for 'fear-of-missing-out'. Men hver gang vi sætter endnu en aktivitet i kalenderen afren og skær frygt for at gå glip af noget, ender vi faktisk med at gå glip det vigtigste, nærværet, som står højest på ønskelisten hos langt de fleste af

os, siger hun.

Ifølge en undersøgelse foretaget af Megafon fra forrige år, glæder hver tredje dansker sig slet ikke til jul. Glæden genfinder vi først, når vi gør os meget mere umage med at prioritere fra, mener familieterapeuten.

### Glæd familien i julen ved at dyrke egne behov

Når vi danskere fylder kalenderen i december, selv om vi faktisk ønsker os det modsatte, skyldes det ifølge Christiane Meulengracht, at vi alt for ofte negligerer vores egne behov - og tilgodeser alle andres: - December er den måned på hele året, hvor vi danskere mindst husker at mærke efter og dække vores egne behov. Af frygt for den kroniske dårlige samvittighed prøver vi at dække alle andres behov, og derfor siger vi ja til fester og arrangementer, vi slet ikke har lyst til, siger hun og fortsætter: - Når vi på denne måde går på kompromis med egne behov, dræner det vores energi så meget, at det smitter af på vores børn og partner. Derfor er julen også dét tidspunkt, som ty-

pisk kan være allerhårdest for parforholdet.

Vil vi have den jul, vi ønsker os allermest, skal vi altså turde være meget mere egoistiske, både hver især og som familie, mener Christiane Meulengracht: - Vi skal huske på, at vi ikke er ansvarlige for andre menneskers juleglæde. Det er muligt, at der ligger en forventning hos andre om, at I deltager i julefrokosten, men spørgsmålet I skal stille jer selv er, om dette bringer mere nærvær og samhørighed - eller mere træthed og distance - i netop jeres familie.

### Om Christiane Meulengracht

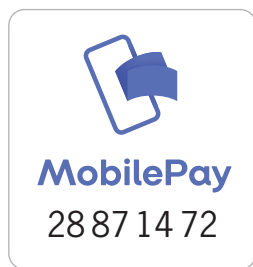
Christiane Meulengracht er par- og familieterapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hornbæk og København, hvor hun hjælper kvinder og mænd med at skabe mere nærværende og bevidste forhold, hvor begge parter føler sig set, hørt og forstået.

## ANNONCER - KUN FOR PRIVATE

Indsend/aflever din tekst sammen med navn, adresse, telefon og evt. foto til Ugeavisen Vestfyn, Møllevej 2, 5592 Ejby eller send det i en mail til: [annoncer@ugeavisenvestfyn.dk](mailto:annoncer@ugeavisenvestfyn.dk)

**20 ORD FOR KUN 45 KR.**  
+ 2,00 kr. pr. ord over 20 ord

MED ENKELT-SPALTET BILLEDE: **65 KR.**  
MED DOBBELTSPALTET BILLEDE: **105 KR.**



Brug evt. kuponen. Skriv tydeligt - helst med blokbogstaver

KORT OVERSKRIFT	
TEKST	

Indsendt af (Skal udfyldes, kommer ikke med i avisen) \_\_\_\_\_ kr. er vedlagt

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_ Træffes bedst: \_\_\_\_\_

### Billede medfølger

- Kan beholdes  
 Afhentes på bladet  
 Ønskes retur (frankeret svarkuvert vedlagt)

Denne type annonce er kun for private annoncører. Ugeavisen Vestfyn henviser erhvervs-kunder til de almindelige gældende handelsbetingelser. Kontakt os på tlf. 64 46 14 72 eller [annoncer@ugeavisenvestfyn.dk](mailto:annoncer@ugeavisenvestfyn.dk). Betaling modtages kun kontant, via Mobilepay eller bankoverførsel. Frimærker kan ikke benyttes som betaling.

# Vidste du,

## at EU's åbne grænser betyder, at narkoen flyder ind over Danmarks grænser?

EU's åbne grænser - hvor grænsekontrol er forbudt - har medført, at kriminelle kan køre til Amsterdam og fylde bilen med ecstasy-piller og anden narkotika og køre retur uden nogen grænsekontrol. Det giver naturligvis meget mere ecstasy og narko i Danmark. EU har i øjeblikket tilladt en midlertidig grænsekontrol. Hvis denne slutter, er der igen fri adgang til Danmark.

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

**DF** Dansk Folkeparti  
df@ft.dk · 33375199 · df.dk

STØTTET AF EUROPA nævnet