

Jeg er træt og stresset, men det har været det hele værd, når vi har fået så meget ros for vores arbejde.



SAGT

KARIN CHRISTIANSEN,
LOKALFORMAND I HADERSLEVS SCHÆFERHUNDEKLUB

MENNESKER

NAVNYT

SØLVBRILLUP

Kirsten Nissen og **Carl Aage Olsen**, Vinkelvej 1L, Haderslev, har tirsdag den 4 august sølvbryllup.

Der er morgensang klokken 8.00.

DAGENS PORTRÆT

Hun fik opskriften fra sine forældre

Livsstil: 43-årige Malene Iskov har i de seneste ti år drevet sit eget firma, hvor hun tilbyder personlig vejledning, madkurser og foredrag om kostvaner og livsstil.

Af Mathilde Bach Callesen, MCA@jv.dk

HAMMELEV: I denne uge og næste uge står 43-årige **Malene Iskov** for madkurset Kok Amok, hvor hun lærer børn at lave, anrette og servere mad.

Hun sørger for at have sundhedsaspektet med i madlavningen, idet det falder hende naturligt, når hun arbejder som diætist.

Kok Amok er blot en af de arrangementer, som Malene i forbindelse med sin virksomhed, tilbyder.

Hun tilbyder også personlig vejledning, foredrag, kurser og madværksteder, som fokuserer på livsstil og kostvaner.

Inspiration fra far

Det er altså sjældent, at den 43-årige diætist har to ens dage på arbejdet.

– Jeg kan godt lide, at der hele tiden sker noget forskelligt, siger Malene, som i 2005 startede virksomheden Diætistteamet af samme grund.

Før hun startede egen virksomhed, arbejdede

FAKTA

Blå Bog

■ 43-årige Malene Iskov bor i Hammelev sammen med sin mand og deres tre børn, som er ti år, 15 år og 17 år.

■ Uddannet diætist i 2002.

■ Hun har sit eget firma, Diætistteamet, hvorfra hun giver personlig vejledning i forhold til kostvaner og livsstil, holder foredrag og madkurser.

■ I uge 31 og 32 står hun for Kok Amok, som er et madkursus for børn.

hun ved Hjerteforeningen i Kolding og på Haderslev Sygehus.

– Sygehusarbejdet var ikke tilstrækkeligt, fordi dagene på arbejdet var meget ens, siger hun.

Og så kom hun på ideen med eget firma.

– Min far har altid været selvstændig, så det faldt mig naturligt at starte min egen virksomhed, siger Malene og fortæller, at hun evner at sætte ting i gang,

blandt andet fordi hun i mange år har været gymnastikinstruktør.

Inspirationen til uddannelsen - først som ernærings- og husholdningsøkonom og senere hen som diætist - har hun fået med fra barnsben.

– Jeg har været med i køkkenet, siden jeg var lille. Jeg havde en hjemmegående husmor, som havde tid til at have mig med i køkkenet, siger Malene og fortæller, at de hjemme hos hende altid har lavet maden fra bunden.

Det var derfor naturligt for Malene at vælge en uddannelse, hvor mad er omdrejningspunktet.

Den gode balance

Selvom meget af Malenes tid går med at vejlede om kost og livsstil, så er der plads til kage,

– Vi er ikke fanatiske hjemme hos os. Det er bare vigtigt med den gode balance, hvor kosten grundlæggende er sund, men hvor det er tilladt at tage et stykke kage en gang i mellem, siger hun.



KIRKETIDER

De prædiker i dag

Haderslev

Bjerring kl. **9:** Colding Frederiksen.

Din Frikirke kl. **10:**

Fjelstrup - Ingen gudstjeneste.

Gl. Haderslev kl. **10:**

Knudsen.

Grarup - Ingen gudstjeneste.

Haderslev Domkirke kl.

8.30: Wehner.

Haderslev Domkirke kl.

10: Hansen. Tysk.

Halk kl. **19:** Melchiorsen.

Hertug Hans kl. **10:** Wehner.

Hoptrup kl. **10.30:** Prael.

Moltrup kl. **10.30:** Colding Frederiksen.

Pinsekirken kl. **11.**

Sct. Maria kl. **10.30:** Ze-

lewski.

Starup kl. **10:** Larsen.

Stepping kirke - Ingen gudstjeneste.

Hjerndrup kl. **9:** Skak Johanson.

Tyrstrup Kirke kl. **10.30:**

Skak Johanson.

Vilstrup kl. **10.30:** Mel-

chiorsen.

Vonsbæk - Ingen gudstje-

neste.

Øsby - Ingen gudstjeneste.

Aarø - Ingen gudstjeneste.

Aastrup kl. **10.30:** Lind-

hardt Mikkelsen.

Vojens

Bevtoft kl. **10.30:** Gli-

strup.

Hammelev kl. **10.30:**

Vigsø.

Jegerup kl. **9:** Riis.

Maugstrup - Ingen gudstjeneste.

Nustrup kl. **10.30:**

Munch.

Oksenvad - Ingen gudstjeneste.

Skrydstrup kl. **9:** Munch.

Sommersted kl. **9:** Vigsø.

Vedsted kl. **19.30:** Vigsø.

Vojens kl. **10.30:** Riis.

Gram

Højrup - Ingen gudstjeneste.

Gram kl. **10.30:** Munch.

Fole kl. **9:** Munch.

SKRIV TIL NAVNEREDAKTIONEN



Har din nabo fødselsdag? Er din genbo blevet forfremmet? Eller har du andet navnestof, du synes skal i avisen? Så skriv til mig. Jeg tager imod både færdige navneomtaler og tip til nyheder. Medsend eller vedhæft meget gerne et foto af personen, du ønsker omtalt.

Det er naturligvis gratis at få mærkedage, nekrologer, mindeord og omtaler af navnenyheder med på MENNESKER-siderne.

BETTINA VAABEN MADSEN
Tlf. 7211 4302
redaktion.haderslev@jv.dk



Det er bare vigtigt med den gode balance, hvor kosten grundlæggende er sund, men hvor det er tilladt at tage et stykke kage en gang i mellem.

MALENE ISKOV

– Hun er god til at forklare, hvordan vi skal gøre, siger tiårige Ida Steffensen, som er deltager på Kok Amok. Malene Iskov har i de seneste ti år stået for Kok Amok, som er et madkursus for børn i alderen 10-14 år.

Foto: Andre Thorup

LÆSERFOTO

Et glimt fra Irland

Pigerne (Freja, Ronja og Rose Hallmann) ved Cliffs of Moher (Irland). Bag ved dem går det 220 meter direkte ned til havet.

Sådan skriver **Harro Hallmann**, Haderslev, som har indsendt dagens læser-

foto, der ses her til højre.

Vi modtager mange forskellige slags billeder fra læserne, hvilket vi er meget glade for.

Vi vil dog bede om, at man sender billeder på bredden ind, da fotos på højkant desværre ikke passer til denne plads i avisen.

Læserfotos kan sendes enten med mail til redaktion.haderslev@jv.dk eller med post til Jydske-Vestkysten, Posthussvinget 4, 6100 Haderslev.

En historie

Motivet er selvfølgelig vigtigt, men det tæller også i vores udvælgelse, at der

er en historie at fortælle. Og hvis der er personer på billedet, vil vi gerne have at vide, hvad de hedder.

