

Vadestedet

Sct. Georgs Gilderne i
Vejle



Nr. 5 – årg. 56

Oktober November 2023

Efterårs morgen solopgang

IKKE nu igen !!!

Det kommer hvert år lige omkring denne tid og det er lige træls hvert år. Man har svært ved at vende sig til det, men vi skal alle igennem det, så nu spørger jeg:

”Hvordan påvirker de lange mørke dage dit humør og din søvn?”

Når de mørkere dage begynder at blive flere og meget længere, er det vigtigt at man regulerer sin døgnrytme, for at kroppen kan fungere optimalt og bedst muligt, så du kan få den bedste nattesøvn. Når efteråret kommer, bliver dagene mørkere og mørkere, og det bliver koldere og koldere. Dette skift har for rigtig mange personer i højere eller mindre grad en negativ effekt på blandt andet humøret, men også vores generelle træthed bliver meget negativt påvirket.

For rigtig mange kan dette skift fremkalde så negative reaktioner, at de rent faktisk lider af en form for vinterdepression. Faktisk er det fem procent af danskerne, der lider af vinterdepression, og det er især mørket, der er med til at fremkalde en sådan depression. Så mørket er faktisk en utrolig vigtig faktor man skal tage højde for, da det også påvirker vores søvnbehov og træthed.

Både lys og mørke er med til at styre vores døgnrytme markant, og man kan generelt sige, at jo mørkere det er, desto mere søvn vil din krop have behov for. Derfor kan man sige, at det er en rigtig god idé at få så meget lys som muligt, specielt i den mørke tid, for på den måde at forsøge at tilpasse kroppens indre døgnrytme. Det allerbedste ville faktisk være, hvis vi bare kunne sove længe hver dag i løbet af efteråret og vinteren. Det er der sikkert rigtig mange, der synes, ville være en rigtig god idé, men de fleste har jo et arbejde, et studie eller andre gøremål, der skal passes i løbet af dagen, så det ikke er muligt at sove længe i hverdagen. Ja, selv de mennesker der har mulighed for at få mere søvn, her tænker jeg især på os ”pensionister” kan det være en umulighed fordi vanens magt er stor og kroppen måske ”brokker” sig.

Derfor er det meget svært at følge dette råd, men det er dog alligevel en god idé at være opmærksom på, at kroppen ofte har brug for en til to timers ekstra

søvn i den mørke periode. Så i stedet for at sove længere om morgenen, kan det være en god idé at gå tidligere i seng, hvis det er en mulighed. Hvis det på ingen måde er muligt for dig hverken at gå tidligere i seng eller sove lidt længere i efteråret og om vinteren, så er det i stedet en virkelig god idé at få så meget lys i løbet af dagen som overhovedet muligt. Lys kan nemlig som før nævnt være med til at regulere kroppens indre døgnrytme. Ens døgnrytme er altafgørende for, hvordan man har det. Den er nemlig både med til at styre hormonudskillelsen og kropstemperaturen med mere.

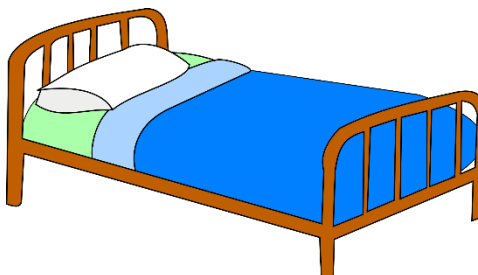
Det er eksempelvis påvist, at vi her i Danmark og andre nordlige lande ikke frigiver lige så meget humørhormon, serotonin, om vinteren, og netop derfor er det vigtigt at forsøge at få så meget lys som muligt i løbet af den mørke årstid. Lys kan altså både påvirke dit humør og din døgnrytme i en positiv retning, og disse aspekter kan overordnet set være med til at forbedre din energi i løbet af dagen.

Hvis du virkelig kan mærke, hvor meget din krop og dit humør lider i den mørke årstid, hvis du eksempelvis er ekstra træt og trist, så er der en mulig løsning, eller i hvert fald noget, som kan hjælpe dig på vej i en mere positiv retning. Det er lysterapi. Som før nævnt er det en god idé at få så meget lys som overhovedet muligt, men det kan også være et svært råd at følge, da mange er på arbejde i løbet af dagen, og det er måske allerede mørkt, når man kommer hjem igen.

Hvis dette er tilfældet, og du føler dig meget negativt påvirket af mørket, så kan det være en god idé at prøve lysterapi. Især om morgenen skulle det have en gavnlig effekt, der blandt andet kan være med til at forbedre humøret.

Så op med humøret se lidt positivt på tingene og husk at efter december bliver det lysere tider igen!

Thorkild 1. Vejle



1. Vejles udflugt.



Den 2. september mødtes 16 morgenfriske gildebredre + en enkelt gæst på parkeringspladsen i Vindinggård centret. Vi skulle på udflugt.

Første stop på turen var rasteplassen ved Viuf. Her serverede den arrangerende gruppe morgenmad med en lille skarp.

Herefter gik turen til Koldinghus, hvor vi så den smukke og interessante udstilling om kongeskibet Dannebrog. Der var også en interessant udstilling af Flora Danica porcelæn. Det flotte porselæn var stillet op som en kopi af Christian den 7. fødselsdagstaffel fra 1807.



Så gik turen videre til Kolding gildernes hus, som vi havde lånt, så vi her



kunne indtage frokosten – en lægger tapasplatte. To gildebredre fra Kolding hjalp os til rette, og fortalte om gilderne i Kolding og det dejlige gildehus, og vi fik også en rundvisning.

Sidst stop på udflugten var Skamlingsbanken. Efter at vi havde set lidt på det smukke område med den fantastiske udsigt, og nogle af os havde besøgt besøgscentret, indtog vi eftermiddagskaffen med hjemmebagt brunchviger.

Vi skal også huske at takke vejrguderne, vejret var helt fantastisk den dag.

Herefter satte vi næsen hjemad, efter en dejlig dag med gode oplevelser og hyggeligt samvær.

Tak til arrangerende gruppe for er fint arrangement.

Finn Hesselbjerg

Takkebrev fra SOS-Børnebyerne.

Jeg har modtaget et takkebrev fra SOS-Børnebyerne, hvor de takker for de 10.000 kr., vi har doneret til brug for ukrainske børn.

Jeg er personligt meget glad for, at både 1. Vejle Gilde og ”Tanken” ville være med til at støtte det gode formål.

Jeg havde naturligvis gerne set, at Stadsgildet også ville have været med, men jeg accepterer naturligvis Stadsgildets afgørelse.

Hvis der er nogen, der undrer sig over, at takkebrevet er stilet til 1. Vejle, så skyldes det, at 1. Vejle er sponsorer for et barn i en SOS-Børneby i Etiopien. SOS-Børnebyerne kender derfor Sct. Georgs Gilderne i Vejle som ”1. Sct. Georgs Gilde Vejle”.

En af de sidste linjer i takkebrevet kan godt virke lidt forvirrende. *”Hvis I kunne være interesseret i at støtte et bestemt projekt, vil hun meget gerne rådgive jer”*. Det var jo det, vi ville, så jeg har derfor talt med den nævnte person i telefonen. Hun bekræfter, at den konto, jeg har benyttet til indbetaling, er den rigtige til støtte for ukrainske børn.

Link til SOS-brev:

<https://1sctgeorgvejle.dk/wp-content/uploads/2023/09/sos.pdf>

Finn Hesselbjerg



Gildejubilæum

Asta Iversen

Har 50-års Gildejubilæum 25. oktober

Indbydelse til Fellowship dag 2023

Søndag, den 29. oktober 2023 kl. 12.00

I Forum Kolding (Bramdrupdamhallerne),
Bramdrup Skovvej 110, 6000 Kolding



Hvor vi fejrer ISGF's 70-års jubilæum

Programmet for dagen:

Kl. 11.30 Dørene åbnes – Vandrehal

Kl. 12.00 Gildehal

Kl. 13.00 Frokost

Kl. 14.00 Foredraget "Lagkage uden lys" v/ psyk. Christel S. Rasmussen

Kl. 14.45 Kaffe/te + æblekage

Kl. 15.00 Underholdning med Syngepigerne

Kl. 15.30-16.00 Tak for i dag

Tilmelding til mette@skrae.dk eller tlf. 20 58 68 63 senest 20.10.2023

Pris kr. 200,- (heraf går kr. 10,- til Reach Out projektet) sendes på

Mobil Pay 13728 eller Bank reg.nr.7920 kontonummer 0001007535



Med gildehilsen
GIM-gruppen i Kolding



Gildehal 13-09-2023. / 1. Vejle

Så havde vi efterårets første gildehal. Vejret var strålende og slet ikke som forventet he midt i september.

18 gildebrødre ud af 20 var mødt op, og vi hørte ” I Danmark er jeg født ” mens gildebrødrene tog plads i gildehallen.

Efter gildemesteren havde budt os velkommen, bad han os om at synge ”septembers himmel er så blå”, for det har den sandelig været mange gange i år.

Vi havde også en jubilar, som vi skulle fejre, Poul Hebsgaard havde 40-års jubilæum og fik overrakt 40-års nålen og vores krus, efterfulgt af nogle smukke rosende ord fra Gildemesteren.

Gildebror Finn havde 5 minutter Sct. Georg og havde valgt at fortælle lidt om vores SOS-barn Ramadan fra Etiopien. Han er lige blevet ti år og gør rigtig gode fremskridt og har det godt. Han er meget hjælpsom overfor sine små brødre og hjælper dem med skolearbejdet. SOS-mor er meget glad for ham og han er en flittig dreng, der værdsætter sin SOS-familie, hans slogan er ”familien først”.

Dejligt at høre at vores beskedne bidrag gør gavn.

Gidemester talen drejer sig også om september / efterår og sensommer.

Lidt om vejret med regn, kulde, mørke og lidt om det forunderlige skiftende vejr med smukke farver og fugletræk. Ja hver årstid har sin charme. Efter gildemester talen spillede vi ”når lyset bryder frem”.

Til eftergildehallen fik vi serveret en lækker gullaschsuppe med flute’ samt en hjemmelavet hindbærroulade med flødeskum.

Elsebeth, Åse og Kurt takkede Poul for tiden, de havde haft sammen i mange mange år og om Poul’s stor indsats gennem årene.

Aftenen sluttede som sædvanlig med ”ja vi er danske spejdere” efter en dejlig og hyggelig aften.

Conny 1. Vejle

Gildehal den 16 - 8 - 2023. / 1. Vejle

Vi startede en ny sæson. På grund af vejret, blev det en indendørs gildehal.

Efter gildemestertalen som handlede om venner og venskab, fejrede vi Elsebeths 40-års jubilæum.

Elsebeth fik pæne ord fra gildemesteren, og tænk sig, de har kendt hinanden i 52 år. Elsebeth fik krus og fyrreårsnål, og blev fejret resten af aftenen med sange, og god mad, kaffe og kage



Solveig holdt fem minutter Sct.Georgs, som handlede om den skønne ø Bornholm, og den særprægede Christiansø.

Det var en dejlig aften, og snakken gik vældig hele aftenen omkring bordet.

Hanna. 1. Vejle



Gildemøde den 15 november kl. 19.00 I menighedshuset ved Mølholm Kirke.

Til mødet har vi fundet en meget spændende foredragsholder. Vi har fået John Michael Sørensen, der er omviser/kustode i den gamle by i Århus til at komme denne aften.

Han kalder sit foredrag en aften om den gamle by.

John Michael er gammel vejle dreng, har blandt andet været med i FDF. Han har også gennem flere år været serviceleder på Mølholm skolen. Men er så siden flyttet til Århus, hvor han bor nu, han har altid været meget historie interesseret, så derfor var det helt naturligt for ham at få et job som kustode i den gamle by i Århus.

Der serveres kaffe og franskrød med pålæg, og der er ligeledes en øl eller vand under foredraget med i prisen.

Gildebrødre med ægtefælle, partner, og venner fra de øvrige gilder er meget velkomne.

Der vil blive opkrævet 50 kr. Til dækning af øl vand og brød, samt udgifter til foredragsholderen.

Gildebrødre fra 1. Gilde betaler herudover, det sædvanlige beløb til vores SOS-barn.

Tilmelding til Kirsten Gam Madsen på mail. kirstengam@live.dk eller tlf. 60 86 02 12. Senest den 10 november.



3. gildes "ø-tur".

Fredag mødtes vi i Wassersleben, hvor kaffen blev indtaget, inden turen gik videre til den gamle forsvarskirke, Sct. Georg Kirke i Oversee.

Her mødte vi en meget engageret guide.



Derefter indlogering på Hotel am Fjord i Flensborg.



Nu stod den på "fri leg" - nogen gik tur til slottet, andre badede og nogen blev i området. Der var mulighed for to forskellige

Vi havde lavet aftale med Flensborggildet, så nu stod den på kammeratskabsaften i deres dejlige lokaler i Sporskifte (sydlige del af Flensborg).

Lørdag var vi på guidet rundtur i Flensborg, hvor vi så en del af de gamle gårde.

Derefter sejltur forbi Okseøerne (det var jo en ø-tur), hvorefter færgen lagde til tæt på Glücksborg.



afgange tilbage til Flensborg.

Om aftenen stod den på store wienerschnitzler på Borgerforeningen. Næste dag besøgte vi Brundlund Slot, hvorefter vi tog afsked med hinanden.

OG SÅ VAR VI SÅ
HELDIGE MED VEJRET.

Else

3. Gilde



Gildehal i 2. Vejle 14 september

Det var sommeren 2023 der bragte ordene i spil.

Det var sommeren- varm-kold-våd og dage med mange gode aftener på verandaen, med udsigten over Grønnedalen og mange smukke solnedgange. Sådan indledte Bodil sin gildernestertale.

Så du den? En omvendt regnbue er ikke den bue der udspringer fra et punkt på jordens overflade, som strækker sig mangefarvet over himlen, for til sidst at synke ned i det fjerne. Der hvor en skat gemmer sig.

Den omvendte regnbue vender begge ender opad det er en "Hallo" og Den begynder på himlen, og buer sig ned mod os og ender i himlen " det er gud der smiler" sagde en 5-årig dreng, der så på den smukke bue som gav os den umiddelbare forklaring på den omvendte regnbue.

Lejf holdt 5 min Sct. Georg, der handlet om et spejder løb i Vordingborg. I eftergildehallen blev der serveret smørrebrød.

Til kaffen fik vi dejlig roulade som Anni havde bagt.

Aftenen sluttede med at vi dannede kæde og sang spejder sangen K.K.

Besøg på Europakonferencen 2023 i Ranum

Jeg havde den oplevelse at deltage i den åbne dag på Europakonferencen 31.07 i Ranum. I salen pyntet med flag fra alle 22 deltagende lande, var der foredrag med Conny Hedegaard om klima og bæredygtighed! Hun var kompetent og saglig og den efterfølgende debat om udvalgte emner i "Open Space" meget interessant! Flere gruppemøder i Guldhornsalen for medlemslandene fra NBSR og om aktuelle projekter under ISGF. I pauserne kaffe og kage hvor gildebrødre fra de forskellige lande samledes og fra Spanien blev der spillet og sunget så lystigt!

I Kåten på plænen foran hovedbygningen, var ophængt de stafetter der er sendt til Ranum fra Distrikternes gilder! Vi blev så godt modtaget og hilste på International Koordinator Birthe Ømark, der havde en stor opgave på denne konference, hjulpet af hele holdet bag planlægningen – så flot klaret! Aftenen sluttede med lejrball og underholdning, skønne Norner og Baldur på guitar og kohorn! Først på natten var vi godt hjemme i Vejle efter en dejlig dag og havde fået nye venner fra flere lande!

Senere på ugen var der en eftertur rundt i Danmark hvor de tilmeldte spiste frokost i Kolding gildernes hus og næste morgen havde jeg mulighed for at møde bussen på Hotel Hedegården og vinke farvel og ønske god tur fortsat mod Odense og København! Det var en vellykket og anderledes konference afholdt på højskolevis!

Annelise Debois 2. Vejle

DIS – Trekantområdets Distrikt





Ny bro i Grejsdalen med Naturgruppen 2. Vejle

Den nye gangbro i Grejsdalen over togbanen blev indviet torsdag den 6. juli og dagen efter var naturgruppen fra 2. Vejle på besigtigelse!

Broen den var flot! Slynger sig som en stor larve hen over tog sporet fra skrænt til skrænt! Selvom den er bygget i rustent jern, er den blevet væsentlig dyrere end planlagt, 20 millioner siges der! 130 meter bro der slynger sig direkte ind i St. Grunnet Skov på den østlige side af Grejsdalen, så nu kan vi komme sikkert over sporet når der kommer tog!

Broen finder man lige ved Grejsdal Kirke som vi også så på! Den *er* altså skæv fra alle vinkler, men inde i kirken er der rolig stemning og specielt lysindfald. Tegnet af Jens Malling Petersen og indviet som kirke i 1962.

Kaffekurven havde vi som sædvanligt med os og blev budt indenfor i Annis hyggelige gårdhavemiljø. God idé til en gildegruppetur!

Annelise Debois 2. Vejle



Arrangementer

Dato	Gilde	Arrangement	Arrango
11-10-2023	1	Gildehal	B + C
29-10-2023	alle	Fellowship Kl. 1200 / Bramdrupdam halle	alle
01-11-2023	1	Gruppeledermøde	GM
15-11-2023	1	Gildemøde	C + A
16-11-2023	2	Gildehal	Grp. 1
28-11-2023	UDV	Sclerosefesten	udvalg
06-12-2023	1	Julegildehal	A + B
07-12-2023	2	Julegildehal	Grp. 2
2024			
		KALENDER	
04-02-2024	2	Gilderådsmøde	Ledelsen
	3	Nytårgildehal	3 Vejle
07-02-2024	1	Gildehal	B + C
15-02-2024	2	Gildehal	Gr. 1
06-03-2024	1	Gruppeledermøde	GM
14-03-2024	2	Gildeting	Ledelsen
20-03-2024	1	Gildeting	C + A
	UDV	Tankuddeling	Udvalg
	SGM	StadsGildeting	SGM
18-04-2024	2	Sct. Georgs aften	Gr. 2
24-04-2024	1	Sct. Georgs aften	A + B
10-04-2024	DGM	Distriktsgildeting Kolding	DGM
	UDV	Spejderløb	Udvalg
15-05-2024	DSG	Ridderhal Kolding	

Rød skrift betyder at arrangementet ligger indenfor bladets tidsramme.





Leder for december 2023 januar 2024 udgaven er 2. Vejle

Deadline for december 23 / januar 24 udgaven er 25. november 2023

Materiale der skal med i denne udgave sendes til: TK@thorsol.dk

