

Invitation til

Drageskydning og Friluftgildehal



**1 & 2 Gilde så er der
Drageskydning og
Friluftsgildehal
Lørdag d. 17.08.19 på
Finnedalen**



Vi starter kl. 13,30 med Flaghejsning, derefter
Drageskydning - Kaffepause- Div. Aktiviter
Grilmad ca.kl. 18 Gildehal ca. kl.19, vi slutter
af med kaffe og kage.

Pris: 75,00 kr. hvis I kun er der til kaffe 20,00

**Tilmelding, gerne gruppe vis, senest 10.08.19
til Niels Dahl (Nisser) el. Kirsten Gravesen
tlf.: 23442394 56491190**

Håber I møder talrige op.



**Mowglis venner
& Husarerne**



Ps. Vin, øl og vand kan købes.

**Tag venligst selv kop, kagetallerken,
middagstallerken, bestik og glas med. TAK.**



NR. 6, 7, 8

juni, juli, aug. 2019

69. ÅRG



Ny ledelse i 2. gilde

Redaktørens Klumme



I dette nummer lidt af hvert. Referater, invitationer og lidt fødselsdags skrivelser fra 1. gilde. Og en særlig invitation fra Gerda i 2. gilde.

Redaktøren ønsker alle en rigtig god sommer. Nyt Burgundia i september måned

Indholdsfortegnelse:

side 3	Gruppereferat fra "Kompisserne"
side 4	Gruppereferat fra "De Ungdommelige"
side 5	En svinsk og god dyreoplevelse !!!
side 6	Information fra "Spejderlauget" og 1. gildes "Tombolalauget"
side 7	Festivitas på "Stormandsgården"
side 8	Festivitas på "Stormandsgården"
side 9	Gildemestertale fra Gildehal 29. april 2019
side 10	Gildemestertale fra Gildehal 29. april 2019
side 11	Gildemestertale fra Gildehal 29. april 2019
side 12	Ny ledelse i 2. Sct. Georgsgilde Bornholm og invitation fra Gerda Kofoed, 2. gilde
side 13	Invitation til "friluftgildehal"
side 14	Fødselsdage
side 15	Burgundia information og ledelsen i 1. og 2. gildet
side 16	Invitation til "Drageskydning" og "friluftgildehal" på Finnedalsgården



Sct. Georgs Gilderne på Bornholm

1. Gilde/Distrikt – Landsgildet

Gildemester:	Inger Fornitz	4036 0958	ingfo@outlook.dk
Kansler:	Ida Olsen	2851 6001	naio@live.dk
Skatmester:	Kirsten Harboe	56978192	kirsten.harboe@get2net.dk

2. Gilde/Distrikt – Landsgildet

Gildemester:	Niels Dahl	2344 2394	mienis-dahl@mail.dk
Kansler:	Karin Ann Nissen	2156 5799	karinann@oblango.com
Skatmester:	Niels Kofoed	5649 3233	nielskofoed@mail.tele.dk

BURGUNDIA

Burgundia udkommer hver måned undtagen juli og august. Indlæg hertil kan inden d. 20. i foregående måned sendes enten som mail til adressen elleby@pc.dk eller som almindelig post til: **Michael Elleby, Bredgade 12, 3730 Nexø** Tlf: 3058 0041

Forsendelse i Nexø:

Bliver sendt pr. mail, dem der ikke har mail får lev. Papirudgave

Forsendelse i Rønne

Bliver sendt pr. mail, dem der ikke har mail får lev. papirudgave
Der ligger også i Gildegården

TILLYKKE

Fødselsdage i juni, juli og august

1. Gilde

16/6	Lotte Frigaard Lund
23/6	Eva-Lena
30/7	Finn Erik Lund
5/8	Lise Nygaard
28/8	Inger Fornitz

2 . Gilde

9/6	Gerda Kofoed
21/6	Hans-Jørn Karlsen
9/7	Anny Kristensen
17/7	Niels Kofoed
10/8	Niels Møller
10/8	Ocrla Olsen
11/8	Merete Kloch Møller
16/8	Vibeke Kaas
22/8	Karin Ann Nissen
26/8	Lis Andersen
29/8	Laila Elleby

Tillykke til alle

Gruppereferat fra "Kompisserne"

GRUPPEN KOMPISSERNE holdt gruppemøde hos Ole og Bente Brunemark. Vi blev mødt af et stort monster, som skældte os heder og ære fra. Men når værtsparret havde beroliget bæstet fik vi serveret et smagfuldt måltid med hunden fredfuldt sovende ved vores fødder. Snakken flød som sædvanlig fint om stort og småt.

Ved kaffen lyttede vi til en spansk folkemelodi og både værtsparret og Lis og Ole kunne fortælle om oplevelser i Barcelona, hvor befolkningen (og de selv) dansede til den foran katedralen.

Gruppen har ansvaret for friluftsgildehallen i juni og alle undtagen værtsparret havde været ude at spejde på passende steder, men de blev forkastede og valget faldt på det skønne Sydbornholm, nærmere hos Eva-Lena, hvor men kan være inden døre hvis vejret er ugunstigt.

Til sidst skulle vi bestemme det sidste gruppemøde (snøft) og hvad gruppekassen skulle bruges til.

En kompis



Gruppereferat fra "De Ungdommelige"

"De Ungdommelige" holdt gruppemøde hos Hanne Stegmann den 6. maj. Der blev snakket om løst og fast, bl.a. Pinsemarchen "Bornholm rundt", der er rykket tilbage til Nexø Camping, nu Balka Camping er lukket. Men det ser ud til at Nexø Camping er blevet bedre og renere nu hvor Søren Schou har overtaget campingpladsen. Gruppens afslutningsmøde hos Erik blev planlagt. Opgaverne med grillmaden blev fordelt blandt gruppens medlemmer. Erik vil lave seddel/mail om hvem der skal lave hvad.

Mødet sluttede med dejlig kagemand og lagkage, da Hanne lige havde haft fødselsdag og Michael havde fødselsdag den 6. maj

Ref. Michael



FRILUFTSGILDEHAL

ONSDAG 19 JUNI kl. 1800

Dunhammervej 8 (1 km. syd for Snogebæk)

Vi mødes hos Eva-Lena og spiser vores madpakke.

Derefter gåtur i området og

ca. kl. 19.30 friluftsgildehal.

Efter gildehallen drikker vi kaffe.

Kørselsvejledning: I Snogebæk kør Turistvej.

Dunhammervej ligger til højre efter ca. 1 km.

Parkering: Der er plads til 5-6 biler på gårdspladsen derefter må man køre videre til Søndre Mosevej og

parkere der. Samkørsel tilrådes.

Husk nogle stole og borde.

VELKOMMEN til gildernes medlemmer og påhæng!

Gruppen Kompisserne i 1. Gilde



Ny ledelse i 2. gildet



Ledelsen i Sct. Georgs 2. gildet på Bornholm blev indsat ved gildehal den 29. april 2019 Ledelsen er:

Gildemester Niels Dahl
Gildekansler Karin Ann Nissen afløser Inger
 Jacobsen
Gildeskatmester Niels Kofoed
På billedet ses også den nye dørherold som er
Laila Elleby

Invitation til brunch

Da jeg har i sinde at fylde et rundt antal år i juni måned, vil der være **brunch på Nexø Fritidshus, torsdag den 13 juni kl. 10.30** til de af jer, der kan og har lyst til at fejre og støtte mig i denne begivenhed

Hilsen Gerda



En svinsk og god dyreoplevelse !!!

Onsdag den 15. maj mødtes 15 -17 griseinteresserede gildefolk fra begge gilder på Koesgård ved Oksemyrevejen. Vi blev vist rundt af ejeren Preben Bjerregård og "svinebondelev" Merete Dahl Pedersen.



3 uger gamle smågrise



Forst blev vi iklædt blå heldragter og overtræksokker - som om vi skulle på månevandring - men her var udstyret bestemt for vores tøjs beskyttelse. Lugten af svin var nemlig ret gennemtrængende - men hvad kan man forvente af en svinefarm, der producerer 10-30.000 smågrise hvert år. Merete fortalte begejstret om, hvordan hun passede på de små grise - sørgede for mad og rengøring selvfølgelig, - men næsten også havde hver og en i hånden hver dag, for lige at tjekke om alt var i

orden. Der var ingen tvivl om at de grise havde det så godt som de kunne - situationen taget i betragtning. Det var en spændende og meget oplysende eftermiddag. Bagefter gik vi alle hen til Birger og Karin Ann, da det var blevet alt for koldt til udendørs bålhygge. Her spiste vi og tjekkede vores griseviden mv. - for hvad er nu en galt - en vallak og en stud er ? Ja, - svaret er næsten ens med forskelligt dyr på.

De fine fotos er taget af Lis B.

Tak for et fint møde - Gruppe SE !



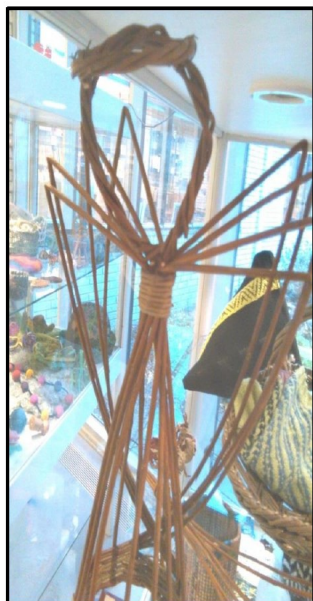
Svinemor ligger med sine 14-15 pattegrise

Spejderlauget

Pinsesøndag – den 9. juni
kl. 12.00 mødes vi som
sædvanligt ved
Brogårdposten på
Sdr.Landevej, hvor vi indtil
ca 15.00 deler saft og slik



ud til de energiske spejdere, der går øen rundt. Vi har
frokost og kaffe/te med, og håber på at vejret er med
spejderne – og os.



Tombolalauget

Holder nok en velfortjent
sommerferie – Men det kunne også
være hyggeligt med et pilefletmøde i
ly af blåregnen hos Kirsten – hvor vi
eksperimenterer med engle og
stjerner el.
andet
- og i så fald
indkaldes
tropperne.



man kan se at nu kan man tage en lygtepæl mere. Det kan også være en
skridttæller eller andet, der kan give en form for dokumentation for ens
fremgang.

Til slut opfordrer BenteKlarlund Pedersen til, at vi hjælper hinanden til at gøre
noget andet, end vi plejer.

Det handler om, at vi støtter hinanden i at leve et aktivt liv. Som pårørende
behøver vi ikke at sætte os ved siden af sengen.

Så næste gang du besøger en, der har brug for hjælp. Så tilbyd en støttende arm,
så kan I gå en tur – gerne ud i det blå, men hen til komoden og tilbage, gør også
en forskel.

Så nu kan I overveje, næste gang I skal ud at handle ind til frokost eller aften,
om det er nødvendigt at starte bilen, eller om man i stedet kan tage cyklen, eller
endnu bedre pensionist rolator- indkøbsnettet. Jeg har erfaring med at der
faktisk kan være ret så meget i sådan en. I hel kasse øl kniber, men en ramme
med 24 dåseøl er der sagtens plads til ved siden af det øvrige, der er købt ind.

Sidste år da jeg gik med dårlig skulder, kunne jeg ikke bære 2-3kg varer hjem i
et net, men jeg kunne sagtens have 5-8kg i rulle nettet.

Så god og glad motion til jer i fremtiden!



helbred uanset dit udgangspunkt.

Man behøver på ingen måde at melde sig ind i et fitnesscenter, begynde at løbe eller løfte vægte, noget så simpelt som at begynde at gå – med eller uden støtte – det kan gøre noget godt for kredsløbet, for stofskiftet og for ens velbefindende generelt.

Simpelt er ikke lig med let. Men selvom det for de fleste er simpelt at gå – så ligger det bogstavelig talt ikke lige til venstrebenet, hvis man har haft en apopleksi og måske er lammeth, eller på anden måde har en nedsat funktionsniveau, og dermed har svært ved at bevæge sig. Og hvis du ikke kan ret meget, hvad nytter det så overhovedet?

Det nytter i høj grad. Det er udgangspunktet, som er afgørende for, hvad vi får ud af det. Hvis vi talte om et grønt cykelbud, som begyndte at gå 15 minutter om dagen, så ville hun jo ikke få noget som helst ud af det. Men handler det om en person, som næsten ikke får rørt sig, sidder stille i stolen og er bange for at falde på grund af lammelse eller balanceproblemer, så vil man få rigtig meget ud af at lave bare en lille smule, understreger Bente Klarlund.

Og det er ikke kun apopleksi og lammelse, du kan forebygge, forklarer Bente Klarlund. Listen af positive effekter af bevægelse er nærmest hurra agtig lang. Ud over at du kan øge dit fysiske niveau ved træning, kan du reducere stress, angst og ikke mindst depression, som ofte er en stor udfordring for folk, som har fået en blodprop eller blødning i hjernen.

Alle kan træne – men hvordan?

Ifølge Bente Klarlund Pedersen er træning rigtig mange ting. Derfor skal vi væk fra forestillingen om, at det kun kan foregå i træningsdragt og kridhvide kondisko. Træning er noget, alle kan, men det handler om at du skal skræddersy din træning, så den passer til dig, forklarer professoren.

Hvis du ikke kan løfte den ene arm, så kan du måske løfte den anden, hvis du ikke kan løfte det ene ben, kan du måske løfte det andet.

Bare det at rjse sig fra sin stol, og sætte sig – og gentage det, det har en effekt både på ballancen og stofskiftet. Det er næsten ligegyldigt, hvad det er for en form for fysisk aktivitet eller bevægelse, man laver, så har det en effekt.

Fra den ene lygtepæl til den anden.

De fleste ved dybest set godt, at vi har godt af at bevæge os. Men hvis bilen altid har fyldt mere end cyklen, hvordan starter man så, særligt hvis man ovenikøbet har fået store udfordringer med at bevæge sig?

Det er individuelt, hvad der virker. For nogle er det viden. For andre er det motiverende at kunne være aktive sammen med andre. Feks. At man går en tur med sin ægtefælle, sit barnebarn, eller deltager på en eller anden form for hold.

Og så er det for mange motiverende at kunne måle noget. Hvis man tidligere kun har kunnet gå fra den ene lygtepæl til den anden, så er det motiverende, når

Festivitas på Stormandsgården

Fredag den 10. maj 2019

41 glade gildefolk mødtes i næsten ikke spor regnvejr ved indgangen, hvor vi blev budt velkommen.



Musikanterne lignede på en prik sådan som vægmalerierne har beskrevet dem !
Det er Kisser der synger og nærmest spiller på trommen, mens Tina spiller på alt, hvad der kan pustes i.
De var fantastiske.



Stormandssalen var dejlig varm – og pejsen buldrede - gildemester Inger bød velkommen til alle de glade gæster, og Trubergs mad kom ind : Spidstegt hane med salvie, persille og abrikoser samt lækker grøntkålspie og marinerede rodfrugter med bønnemos.
Og tyndet bar ustandselig vin, øl og most ind i flotte kander.



Gildemestertale

Jeg sad forleden og læste en artikel i Hjernesagens blad. Som jeg synes at I godt kunne tåle at høre her i aften. Den stater med.

Skal vi ikke gå en tur?

Der er en lang række rigtig opløftende grunde til, at du skal svare et rungende stort ja tak til det spørgsmål – uanset om du kan gå 1, 10, 100 eller flere tusind meter. For med hvert skridt, du tager, mindsker du risikoen for at få en blodprop, dit smil sidder løsere, og både din krop og din hjerne fungerer bedre. Det fortæller professor og overlæge på Rigshospitalet Bente Klarlund Pedersen.

Jeg har i særdeleshed været kropsdoven, og jeg er slet ikke til sport. Kommer det fra Danmarks ekspert nr.1, når det handler om forskning i fysisk aktivitet og sundhed, og nu også hjernesagens nye rådgiver om sundhed og forebyggelse.

Professor Bente Klarlund hader nemlig sport, men har paradoksalt nok skrevet i hundredvis af artikler om bevægelse sundhed samt medvirket i adskillige Tv programmer. For nylig har hun skrevet bogen om at gå, "Gå bogen – så går det nok", som handler om, hvordan noget så enkelt som en daglig gåtur har hådtstående positive konsekvenser for vores helbred. Men selvom Bente Klarlund synes, sport er kedeligt, så er hun overbevist af data, overbevist af de tusindvis af resultater, kurver og diagrammer, som overlægen igennem årene har tygget sig igennem for gang på gang at slå fast – det er vigtigt, at vi bevæger os.

Derfor har Bente Klarlund lagt den tidligere kropsdovenhed på hylden. Hver dag enten går eller løber hun en lang tur, men hverken gå eller løbeturene har været en fast følgesvend. Det blev den først, da overlægen var midt i fyrreerne. Og skulle du være rundet 60, 70, eller 80, så er det heller ikke for sent at gøre noget godt for dit helbred.

Lidt har også ret! Professoren fokuserer meget på at sætte det ene ben foran det andet i øjeblikket, for dokumentationen for, hvor meget godt det fører med sig at gå, er mildest talt opløftende. Også når det handler om apopleksi, eller lammelse. Det er nemlig både forebyggende og et effektivt værktøj til at komme sig af eller få det bedre af.

Jeg fokuserer på, siger Bente Klarlund, at det ikke nødvendigvis behøver at være meget, der skal til, for at man kan flytte sig helbredsmæssigt. Desto mindre fysisk aktiv man er, desto hurtigere får man noget ud af at gå i gang. Bente Klarlund understreger at en lille smule bevægelse rent faktisk gør en forskel. Og den gode nyhed er, at du kan gøre noget godt for dig selv og dit



Og alle var glade og morede sig !

Næsten alle var med ude på gulvet til kædedans – og sang med på omkvæd i balladen om den skrækkelige historie hvor

de 3 brødre slår deres 3 søstre ihjel ved Øle å – og var anledning til at varperne opstod i Ølene.

Der blev taget mange billeder, og vi håber at



vi kan finde ud af at få dem lagt ud på nettet.

Det hører I nærmere om, - forhåbentlig.



Her ser i fotos taget af Inger, Tom og Holger.

