



Nyhedsbrev nr. 3, 2024/2025

Vejle den 10. december 2024

Kære Morgenrødder

Sæsonen er godt igang og mange dejlige ting er allerede sket og sker for os på og omkring brohovedet.

Efter vores møde med Vejle Kommune og Design Modul den 29. oktober er meget sket. Jeg sparer jer for en gentagelse fra forrige nyhedsbrev. Så luk øjne og øre op og fornem selv tiltagene 😊.

Der er kommet god gang i saunagus om mandagen ved Kirsten, Merete og Morten. Tak til jer.

Og vores saunagus af og for medlemmer onsdage fra kl. 18-19 har også opfyldt nogle ønsker.

Fortsat arbejder vi på at få vore egne faciliteter ved Tirsbæk. Der er udvalgsmøder primo 2025, hvor tingene gerne skulle falde på plads. Og selv har vi jo mulighed for at (være med til) betale for egne faciliteter. Samarbejdet med Vejle Kommune er fortsat meget konstruktivt. Og I medlemmer er gode til at bakke op om udvikling af Vinterbaderforeningen Morgenrøden.

I det ganske danske land er vinterbadning fortsat i fremmarch. Det forlyder at op mod 75.000 bader hele året af fri vilje. Sygeplejerske og Ph.d. Susanna Søberg har forsket i metabolisme, der viser at vinterbadning kan være med til at forebygge en række livsstilssygdomme og psykiske lidelser, da det nedsætter betændelsestilstande i kroppen. Opdagelsen af hvordan kroppens bestand af brunt fedt vokser og forbrænder energi i kroppen er en central del i forskningen.

Hun har skrevet bøgerne "Hop i havet" og "Thermalist" om fordelene ved kulde- og varmeveksling og forskningen, der ligger bag. Vinterbadere skulle i følge Susanna Søberg have et basalt lavere hvileblodtryk, og også puls..

Nyhedsbrevet er ikke en reklame søjle, men da julen står for døren og nogen måske mangler et julegaveønske sender jeg lige adressen på www.SURFMORE.dk, hvor man kan se et udvalg af badeponchoer og change robes.

På 3. søndag i advent den 15. december kl. 17-20 er der badning for Morgenrødens medlemmer og varme drikke hos Jan i kiosken kl. 16-18.

Så vi er næsten nået til vejs ende i 2024. Desværre uden at have fået taget et billede af den lille nysgerrige odder, der en morgen forsøgte at komme op på broen ved saunaen. Længe leve naturen. Med disse ord ønsker vi i bestyrelsen jer alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår. Ses vi den 1. januar derude kl 17-18 til en nytårsudskænkning.

Vi har fortsat focus på at få medlemmer, der har ønske om at indgå i bestyrelsen. Alle spørgsmål i den forbindelse er velkomne. Fundamentet for at den positive udvikling, der tegner sig for foreningen, kan fortsætte, er at vi har en bestyrelse, der kan fastholde denne udvikling og varetage foreningens interesser. Dette sker ikke af sig selv.



PBV Karen Blok