



Årgang 12 nr. 4 2004

Støttestenen

Informasjonsorgan for loge nr. 67 Castrum

Innhold: bl.a.; s.2: OM har ordet s 3. bl.a. åremål og besøket fra 32.Viken. s.4 br.Oddvars mathjørne og foredrag. s.6 Annonser s.7 resten av foredrag og E-post fra loge 39 Sct.Kjeld i Viborg. s.8 "Dom små päronens generation."



Bildet er tatt fra Georg Stangsgate i Øverbyen og viser en hage med den første hvite , jomfruerlige snøen som kom i november.

Alt hva I vil at andre skal gjøre mot Eder , det gjøre og I mot dem



Overmesters hjørne:

Kjære brødre.

Så er det første ordinære logeåret over for dette kollegiet og også det siste. For et år siden takket jeg de av dere som har deltatt på seremoniene på våre møter, det vil jeg også gjøre denne gangen. Jeg har blitt mer og mer klar over hvilken stor og betydningsfull jobb dere gjør for oss brødrene. Jeg har sagt det før, men en god ting kan ikke sies for ofte. Dere er av de dyktigste i landet og jeg tror og håper at det vil dere fortsette med.

Det stunder mot årets julehøytid, denne gledens høytid der vi alle blir snille og omtenkssomme mot hverandre. Mange vil få oppleve forventningsfulle barneøyne, varmen og nærheten av våre kjære, mens andre en sorg etter tapet av en nær venn eller et familiemedlem. La oss tenke litt på dem. Kanskje vi kan åpne våre hjem for en som er ensom, det være seg en av våre egne, eller kan hende en av våre nye landsmenn som vi i det siste har blitt kjent med? Slik kan vi være kunnskapsformidler og skape forståelse for vår kultur. Dristige tanker. Men dette vil på sikt kunne være med på å skape en bedre tilværelse for alle, vi må huske på at det er mennesker som har kommet for å bli. Det er vel vi som må ta det første initiativ, vi som er den ”sterkeste” part og allerede er en del av fellesskapet. Julen sitt budskap bygger jo på glede og kjærlighet.

Som dere har sett i Odd Fellowbladet så er innsamlingen til SOS barnebyer over. Jeg vil få takke dere alle for innsatsen. Det er ikke så lett å delta på helgeaktiviteter, vi har alle så mye i hverdagen og helgene er ofte belagte med familie og venner.

Så håper jeg vi treffes ofte framover. Vi starter med juletreff for store og små, så er det nyttårsmøte med damer, videre festloge arrangert av Ad Astra, vennelokekomiteens sosialaften og til slutt vennelokestur til Stockholm. Innimellom alt dette

skal vi også avvikle våre logemøter med besøk fra Lillestrøm og besøk på Hamar hvor vi avslutter med besøk fra moderlogen i Oslo i mai. Jo, det blir travelt og jeg håper trivelig.

Avslutningsvis vil jeg med adventvers av Inger Hagerup ønske dere alle en riktig fredelig jul og godt nytt logear.

Hilsen i V. K. og S.
Ingvar Garmark
OM

Adventsvers

*Så tenner vi et lys i kveld
Vi tenner det for glede.
Det står og skinner for seg selv
og oss som er tilstede.
Så tenner vi et lys i kveld,
Vi tenner det for glede.*

*Så tenner vi to lys i kveld
to lys for håp og glede.
De står og skinner for seg selv
og oss som er tilstede.
Så tenner vi to lys i kveld,
to lys for håp og glede*

*Så tenner vi tre lys i kveld
for lengsel, håp og glede.
De står og lyser for seg selv
og oss som er tilstede.
Så tenner vi tre lys i kveld,
for lengsel, håp og glede.*

*Vi tenner fire lys i kveld
og lar dem brenne ned,
for lengsel, glede, håp og fred
men mest allikevel
for fred på denne lille jord,
der menneskene bor.*



MØT SÅ OFTE DU KAN

Åremål:

Kjell Gylderud 7/11 70 år

**Det Gode Vennskaps grad
den 27/10 - 2004**

**Mariuz Synak-Migalski
Jan Audun Falldalen**

**Det Gode Vennskaps grad
den 2.11.2004 i
Loge 39 Sct.Kjeld ,Viborg,Danmark**

Vidar Borge

**Troskapsgraden
den 24/11-2004**

**Rolf Wangen
Tore Gjems
Stein Tørrisen Bakken**

**DKP -grad i
Leir nr.1 Norge den 6/10-2004**

**Svein E.Negård
Kjell Gylderud
Fred Menzel
Arvid Solberg**

Støttestenen gratulerer.

Loge nr.32 Viken på besøk den 27.10.



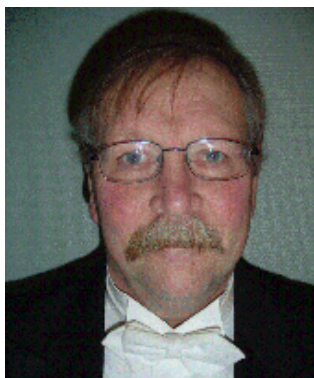
Over:Vikenbrødre. OM nr. 2 fra venstre

I forbindelse med logemøtet den 27/10 fikk vi besøk av 16 brødre fra loge 32 Viken som holder til i Stortingsgt.28 i Oslo. Loge Viken ble instituert 24/11-1950. Loge 32 Viken har venneloger i Sverige og Danmark, Dessverre ble det ikke mye tid til å snakke mer omkring deres venneløgearbeide. Loge Viken tilhører distrikt 12 og brødrene derfra blir medlemmer i Leir nr. 12 Akershus som også har sine møter i Stortingsgt.28. De fleste (om ikke alle) av brødrene var derfor for oss nye bekjenskaper. Det var svært hyggelig at vi møtte så mange fra Castrum, slik at logesalen med totalt 78 brødre tilstede var meget velfylt. Vi hadde for anledningen en gradspassing i Det Gode Vennskaps Grad for to av våre brødre.

Ettermøtet ble gjennomført med som vanlig ett smakfullt måltid med tilhørende taler og sang. Loge Vikens logesang ble selvsagt sunget. (Sangen står på annen side i avisen.)

Vikens OM ,br.Paal Østmoe, takket for en vellykket tur til Kongsvinger og en interessant og fin opplevelse i en ,for de besøkende, ny loge. Brødre fra Viken bemerket vårt logehus og koslige lokaler. Ved måltidet gikk praten slik at tiden bare forsvant som den pleier å gjøre i hyggelig selskap. Som vanlig avsluttet vi i lobbyen med kaffe og enda mer forbrødring.

Til Castrumbrødre som ønsker å besøke loge 32 Viken så kan det opplyses at de har sine møter tirsdager kl.1900 i Stortingsgt.28.



Br. Oddvars mathjørne

I forbindelse med br.Oddvars resultater som er blitt serverert oss i Festningsgt., så har brødre bedt om diverse oppskrifter. Støttestenen har derfor funnet plass til ett ”mat-

hjørne” som i hvert nummer fremover vil bli fylt med mattips/oppskrifter fra br. Oddvar.

I dette nummer forteller Oddvar om hemmeligheten med sin fiskegryte.

FISKEGRYTE.

Dette kan du trenge.

1 kg laks
1 kg sei/eller torsk

Fisken skal fileteres og skjæres i biter på 2 – 3 cm.

200 gr gulrøtter
200 gr kålrot
200 gr poteter
200 gr gul løk
50 gr sellerirot
1 purreløk
1 sitron
Fiskekraft
Reker, krepsenhaler, blåskjell.

Et tips:

like mye fisk som grønnsaker i vekt.

Fiskekraften kan kokes av fiskehoder og ben, men kan også kjøpes.

Grønnsakene kokes i grove biter, begynn men kålrot og gulrøtter, potet og sellerirot, og løken til slutt. Gul løk stekes inn med 1 dl hvitvin til all veske er fordampet og tilsettes gryta.

Ha fisken i tilslutt, vær obs så den ikke koker med bare trekker til den er ferdig.

Kremes med 1 dl.fløte (eller litt mer hvis ønskelig) Like før servering kan skalldyr tilsettes.

Tilsmakes med hvit pepper og salt.

Pynt med litt persille eller dill.

FOREDRAG LOGE 67 CASTRUM

10/11 - 2004

KOMMUNIKASJON

Hjernen er et fantastisk instrument, den fungerer fra før vi blir født og slutter ikke å fungere før vi skal holde vårt første tale.

Men vær ikke redde det er bare en treningssak å få den til å fungere videre, så betenkt dere ikke. Jeg tror heller ikke dette er noe problem for losjens brødre, her har jeg fått inntrykk av at det er en løs og ledig kommunikasjon, spesielt på ettermøtene. Årsaken til at vi mennesker har tatt styringen over vår jordklode er at vi har utviklet en god hjerne og god kommunikasjon. At vi kan formidle ting til hverandre og legge strategier i en videre samhandling er en av suksessfaktorene.

Kommunikasjonen foregår i dag på et vell av måter, og den har utviklet seg fra enkelt språk, lydsignaler, skrift, røyksignaler, telegraf, telefon, og E-post. o.s.v.

Men uansett kommunikasjonsmedier, tror jeg fortsatt at den gode samtale mellom mennesker er den beste form for kommunikasjon. Da kan vi se på hverandre oppnå øyekontakt, og skape forståelse og sympati for hverandre.

At vi har utviklet et godt språk og er dyktige til å kommunisere med hverandre er ikke ensbetydende med at det løser problemer.

Evnen til å kommunisere brukes også bevisst for å skape konflikter.

Men i vår loge lærer vi hvordan vi skal skape gode relasjoner mellom mennesker, gjennom god kommunikasjon, at vi skal være brødre og samhandle med hverandre gjennom vennskap, kjærlighet og sannhet.

Tenk over hva ord kan bety, og hvilken makt ord kan ha, og hvilke konsekvenser det kan få om feil ord blir valgt. Ord skaper små og store konflikter, ja til og med kriger.

Et bitte lite feil ord kan få store konsekvenser, heldigvis velger vi nesten alltid rett ord. Men vi skal tenke over forskjellene på valg av riktige og feil ord. Ordene er håndtakene våres, gode kommunikatorer kan bruke dette for å skape egen makt, så vær obs. Hvis du er bevisst og trener på det kan du kanskje selv enkelte ganger velge hvordan du skal reagere på de ord som blir sagt til deg. Ord behøver ikke ha større påvirkning på deg enn det du selv tillater. Ord er heller ikke handling, men kan føre til. Like lite som fantasi er virkelighet, eller at planen er gjennomføringen. Men fantasi, ord og plan kan føre til handling, så velg dine ord og din handling med omhu.

forts. neste side

LYTT FOR Å FORSTÅ HVA DEN ANDRE MENER, ISTEDEFOR Å LYTTE ETTER FEIL VED HVA DEN ANDRE SIER.

God kommunikasjon skapes ved at de som kommunisere med hverandre tar ansvar for forståelsen. Hvis du noen gang griper deg selv i å lytte etter feil ved hva den andre sier, i stedet for å lytte etter å forstå hva den andre mener, bør det ringe en liten bjelle i ditt hode.

Jeg tror vi ville få et bedre samfunn, hvis vi ble bedre lyttere til forståelsen enn til misforståelse og feil.

De beste ekspertene i lytte for å finne feil ved hva motparten sier, istedenfor for å forsøke å forstå, ser vi i alle TV debattene om forskjellige temaer, hvor politikere og kjendiser blir invitert til å utfordre hverandre. Dette kan vi følge som ”underholdning” nesten hver dag.

Jeg tror ikke denne kommunikasjonen fremmer toleranse og forståelse i mellommenneskelige relasjoner. Det blir nærmest en sannhet etter hvert at frontene skal være steile og argumentene skal slå hverandre i hjel.

Er det slik at den som behersker kommunikasjonens kunst best blir T.V duellens vinner?

Kan det til og med være slik at det ofte ikke er den beste saken som vinner frem?

TA DEG TID TIL REFLEKSJON, HVORDAN VILLE DU SELV HA REAGERT PÅ DET BUDSKAPET DU GIR.

Den som svarer har ansvaret for hva en selv sier, tenk over om du svarer korrigerende for å rette på den du kommuniserer med, eller om du svarer med din egen mening.

Forsøk ikke ta fra andre deres egen mening eller korrigere, la den du kommunisere med beholde sin egen mening og da kan også du beholde din.

Er dere uenige vil kompromisset alltid ligge nær, hvis det blir vist respekt for andres meninger.

Har du noen gang sagt til en annen person; Tenk å sta du er! Hva betyr det?

Jo, det betyr at du ikke har fått gjennomslag for *din* mening.

Hvis du tar deg litt tid til refleksjon og tenker igjennom hvordan du selv ville ha reagert på de ordene du formidler, vil du kanskje oppdage at det ville ha vært fornuftig med et litt annet ordvalg enkelte ganger.

Hva er forskjellen på JA MEN og JA OG.

Hvis noen svarer deg med; **ja men**, kan du være ganske sikker på at den du prater med ikke er helt enig med deg. Begynner svaret med **ja og**, kan

du imidlertid være sikker på at den du kommuniserer med er innstilt på å finne løsning og/eller enighet. Prøv dette en gang du diskuterer med noen og se på forskjellene mellom **ja men**, og **ja og**. Små diskusjoner med kona kan kanskje utvikle seg positivt hvis du gjør dette.

SNAKK MED – IKKE OM, SE PÅ DEN DU SNAKKER MED.

Å baktale noen i den hensikt å skade, eller sette ut rykter vil selvsagt være svært alvorlig for både den som blir utsatt for det, men det sier også en hel del om den som baktaler.

Ja, jeg vet at det i forskjellige sammenhenger blir snakket om andre mennesker, og det er ikke noe feil å snakke i positive ordelag om andre, men vær på vakt hvis noen forsøker å sette andre i et dårlig lys eller snakke negativt om noen.

Det er en stor mulighet for at den som baktaler en annen, har eller ønsker å ha en konflikt med vedkommende. Eller er det kanskje bare et forsøk på å fremheve selv på andres bekostning.

Dette er en velkjent metode for å sette andre mennesker i et dårlig lys, og det er alltid urettferdig overfor den det gjelder, det som blir sagt er ikke sannheten og den det gjelder har ingen mulighet til å si sin mening, eller forsvare seg.

Derfor snakk med og ikke om. Du kan selv ta ansvaret for å ikke være med på dette, ved å si ifra.

TA EGET ANSVAR FOR DET DU SIER

Det er ganske vanlig at vi innleder og bruker diffuse ord i formuleringer i vår kommunikasjon. Ofte hører vi at setninger begynner med

Man mener at (hvem er man?)

Vi mener at (hvem er vi?)

Jeg føler at

Det er ikke noen uvanlig at vi uttrykker oss på denne måten, sannsynligvis kommer det av at vi tror vi ufarliggjør vår egen mening. Hvis noen sier, jeg føler at, gir de uttrykk for egen mening. Det er bare en annen måte å si det på. Og husk vi skal alltid respektere andres meninger.

Vær så konkret du kan i din kommunikasjon med andre for å unngå misforståelser, vær oppmerksom, vær her og nå.

God kommunikasjon gir økt gjennomslagskraft og bedre samhandling. Og husk det finnes ikke gode og dårlige budskap, bare gode eller dårlige formidlere. Selv det kjedeligste tema kan bli godt hvis du er god til å kommunisere og bringe budskapet frem.

forts.s.7

VI TAKKER ALLE VÅRE STØTTEANNONSØRER!

Per Steinar Glader
Daglig leder



NORGESHUS

mob. 909 34 100
tlf.priv. 62 83 58 16

tlf. 62 83 62 00
fax. 62 83 06 30
2230 Skotterud

Per's Snekeri AS
per@snekeri.no

Logeantrekket finner du hos

VIC*

100% MERKEVARE

HEIMDAL BENSIN & ENERGI AS
NO 882 850 159 MVA
Glommengt. 3, 2211 Kongsvinger
Tlf. 62 81 96 11

Møbler med høy kvalitet og moderne design, for kontor og offentlig miljø.

scandinavisk design a.s
Tlf. 22 55 1918. scandi-a@online.no

Logeantrekk finner du hos

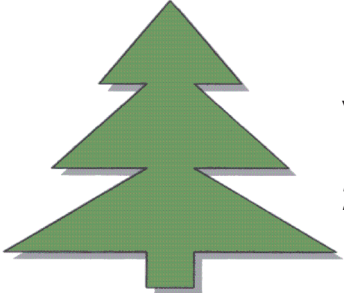
Thorvald Schøyen
HERFEEKVIPERING - TLF 62 81 40 65 - BRUGT. 8-12 - 2212 KONGSVINGER - GRATIS PARKERING



Scene 1



*Brugata
Kiosk & Video*



**Kongsvinger Skogservice
v/Tønnes Bjerkheim
Lyngveien 7
2214 Kongsvinger
Tlf.: 62813541**

THE
SPORTEN

fortsettelse fra s.5

INFORMASJON

Vi blir født uten at vi har noen særlige reservasjoner eller informasjon om noe. Små barn kommuniserer enkelt og greit med hverandre fra første stund de møtes likevel, men reservasjonene utvikles etter hvert som de blir eldre, og det lærer de av oss voksne.

Men da vi blir eldre igjen, slik som meg, har reservasjonene avtatt i kommunikasjonen.

Mange ganger har jeg nærmest opplevd å bli intervjuet av eldre mennesker.

Hva er det da som skjer?

Jo de skaffer seg informasjon slik at de finner et tema å snakke om. De finner ut noe om meg.

Det betyr igjen at god informasjon bidrar til god kommunikasjon. Så derfor skaff deg god informasjon hvis du vet du står ovenfor en krevende samtale, jo bedre forberedt du er; Dess bedre kommuniserer du. Det er alltid lettest å prate om det vi vet om hverandre. Det jeg vet du kjenner til om meg, og det du vet jeg kjenner til om deg, vil nesten alltid være ganske greit om samtale om.

Verre vil det være å snakke om det du vet om meg som jeg ikke er klar over du vet, og motsatt.

ULIK SPRÅKFORSTÅELSE

Det kan ikke forventes at alle har lik språkforståelse, og språket er viktig i all kommunikasjon, det er derfor om å gjøre å skape forståelse av språket mellom formidler og mottaker.

Ofte skapes misforståelser gjennom at ord og kroppsspråk blir tolket feil.

Det er av stor betydning at parter som kommuniserer med hverandre, forsøker å finne et "felles språk".

Enkelte ganger skal det små endringer til i tonefall eller kroppsspråk før det blir registrert, i alle fall fra de som kjenner oss godt.

Kommunikasjon er vanskelig, men gjør det ikke vanskeligere enn det behøver å være. Hvis vi tar hverandre på alvor og forsøker å forstå hva andre mener istedenfor å lete etter feil har vi kommet langt. Vis toleranse og tålmodighet.

Oddvar Høgberg

EN BROR I UTLAND

I forbindelse med at vår bror Vidar Borge er stasjonert i Danmark får han der to logegrader i loge 39 Sct.Kjeld i Viborg. Etter at han fikk Det Gode Vennskaps Grad den 2.11.2004 fikk vi følgende E-post fra Danmark:

Kære bbr.!

Tak for Jeres taler til Vidar, jeg tror han blev meget

rørt over de pæne ord I sendte til ham.

Vi havde en hyggelig aften, hvor vi samtidig havde besøg af loge nr. 105 H.P. Hansen fra Herning, de var 14 bbr., så i alt var vi 62 bbr. i logesalen.

Vidar klarede overhøringen i den foregående grad på fineste vis, og jeg synes at vor grade-stab udførte graden flot, (som vi for øvrigt er kendt for her i distriktet), så kære brødre, nu har nr. 67 Castrum en ny 1. grads broder, og der vil naturligvis blive sendt officiel besked til Den Norske Storloge/loge nr. 67 Castrum om dette.

I det selskabelige holdt Vidar en takketale, hvori han takkede for tildeling af graden, så som førnævnt var det en dejlig logeaften med en god stemning – vi glæder os allerede til at kunne tildele Vidar anden grad, kærlighedsgraden. En del bbr. har desuden ytret interesse for at komme til Kongsvinger når Vidar skal have 3. grad Sandhedsgraden, så der vil I helt sikkert få besøg af brødre her fra nr. 39.

Hilsen til Jer begge og til alle brødrene i nr. 67 Castrum

I

V.K.&S

Jens-Ulrik Vesterdal

MELDING FRA OVERMESTER

Nyttårsmøtet med damer. Festloge

Det har kommet spørsmål om Galla på vårt nyttårsmøte med damer som jeg ønsker å forklare. Alle våre møter er beskrevet i vår ritualbok og der gis det ikke mange muligheter for variasjon. For at vi skal kunne variere noe i følge ritualboka har jeg denne gangen valgt å gjennomføre en festloge til ære **for og med** våre damer slik at det blir et annet innhold i loge salen en det vi har brukt i mange år. Jeg er klar over at damer og klær er noe annet enn menn og klær. Vi brødre har vår lange dress til slike anledninger, så også de av oss som har ledsagere som er medlemmer i en loge kan selvfølgelig bruke sitt logeantrekk dersom de selv ønsker. Men i første rekke er det vi brødrene som har kledd oss til ære for våre damer. Kom i det som dere ønsker og liker selv, for det er vi brødrene i Castrum som har påbud om hvordan vi skal være kledd og ikke våre gjester.

Vær oss alle hjertelig velkommen den 12.01.05. kl.19.00.

OM

DE SMÅ PÄRONENS GENERATION

***Vi är de små päronens generation
vi som nu är gamla och blev UPPFOSTRADE.***

***Vi fick lära oss
att ta det minsta päronet på fatet
den minsta kakan
det minsta äpplet
den minsta chokladbiten
när vi blev bjudna.***

***Vi fick lära oss
att aldrig ta det sista på fatet
även om det innebar att vi blev utan.***

***Det var vi
som satte oss på stolen utan ryggstöd
så att de andra skulle få sitta skönare.***

***Vi fick lära oss att ta hänsyn till de äldre
och svagare.***

***När vi fick barn
gjorde vi likadant
för vi ville ju att DE skulle ha det största och bästa.
Vi försökte nog lära dom
det vi lärde oss som barn.***

***Men tydligen misslyckades vi.
För vi är fortfarande de små päronens generation.***

***När fatet äntligen bjuds oss
är det bara de små päronen kvar....***

Ruth Jonzon

***Redaksjonsnemd : Kjell Bakken Webmaster, Jan Bøhnsdalen Ass.Webmaster,
Stein Ove Roaldkvam, Arnt Kristian Haug, Lars E. Rytterager, Arvid Solberg.***

***Redaksjonsnemden tar svært gjerne stoff til "Støttestenen" på diskett i Wordformat eller helst på
E-mailadresse: arv-solb@online.no. Hvis noen av brødrene har stoff skrevet ned så mottar vi selvsagt i
vanlig papirversjon. Vi tar også gjerne imot bilder til bruk i "Støttestenen" i tilknytning til stoff.***