

Hemingway Club®

Vejen til det gode liv – for voksne mænd

Greve

Nyhedsbrev

4. februar 2017

Vi har nu haft vort 51. møde

Møde onsdag d. 1. februar

Vor egen ”doctor-mand” – Ebbe Christensen fortalte om det ”Sunde liv”. Altså om dit liv.

Og om hvordan du bedst holder det i live.

Indlægget blev understøttet af gode plancher på tavlen.

K-R-A-M + S faktorerne er vigtige: Kost – Rygning – Alkohol – Motion og så Søvn.

Alle medlemmer pålægges at læse de vedlagte plancher – se filen.

Læs især om ”Sovs og kartofler” – fortsætter du blot dit liv – på godt og ondt, eller vil du have en anden menu – fremover ?

- se indlæg nedenfor th.

Spørgelysten var så stor, at Ebbe blev ikke helt færdig.

Han har et indlæg/demo om motion.

Det tager vi en anden dag – evt. kombineret med indlæg om Hjerteredning med Anne på gulvet !



K-R-A-M FAKTORERNE

KOST-RYGNING-ALKOHOL-MOTION- (SØVN)

KOST (Du er, hvad du spiser): Balanceret alm. Kost
Proteinrig. Sukkerfattig. ”Sunde Fedtstoffer”
Fiberrig. Vitaminrig. Få/ Ingen kosttilskud.

TÆL KALORIER: Voksen mand 2000-2400 kcal/dg
1g Fedt: 9 kcal.- 1g Alkohol: 9 kcal.- 1g Sukker: 4 kcal.
1g Protein: 4 kcal.

HUSK: Sukker/alkohol kan omdannes til FEDT.

INDTÆGTER/UDGIFTER: Hvis man tager flere kcal IND end der forbrændes: Vægten går op.

VÆGTTAB: INDTAG NED. UDGIFTER OP

Udngå: Trans – fedtsyrer

OK: Rapsolie-Olivenolie-Smør-Dyrisk fedt(begrænset).

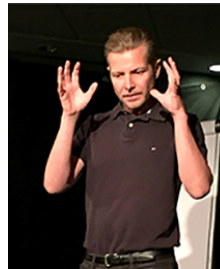
Næste møde onsdag d. 8. januar 2017

Her får vi en top proff. foredragsholder – tidligere revisor - Nicolai Sommer, der vil holde et stærkt inspirerende foredrag som vedkommer os alle.

Hvad vil du egentlig?

Vi kan have mange idéer om, hvordan vores liv burde være, men virkeligheden udfordrer os alle.

Vi er kåret til verdens lykkeligste folkefærd, men samtidig har angst, stress og depression aldrig været så udbredt. Vi burde være lykkelige!



Møde onsdag d. 15. februar 2017

” Reformation og Martin Luther” ved Michael Rønne Rasmussen. Det er 500 år siden Reformationen blev indført i Danmark.

OBS.: Planlagte besøg – ude af ”huset”

8. marts: Besøg i Folketinget + frokost i Snapsetinget.

Tilmeld dig på liste - på næste møde.

Nærmere orientering følger i senere ”Nyhedsbrev”



Vores mailadresse er:

info.greve@hemingwayclub.dk

Hjemmeside:

www.hemingwayclub.dk/hcgreve

Facebook gruppe:

[Hemingway Club Greve.](https://www.facebook.com/HemingwayClubGreve)

Indbetaling / ture - arrangementer:

konto nr. 6060-5364441

eller mobilepay: 31634982

Vi mødes hver onsdag

kl. 9:30 – 11:30 Borgerhuset Greve.

Nye aktive deltagere er velkommen.

Vi lægger kr. 10.- i kaffekassen – hver gang!

Husk det nu – alle sammen !

Brugervejledning

- kun for medlemmer:

1 cal. er den varmeenergi der skal til for at opvarme 1 g vand 1 grad.

2.200 kcal. er den energi der skal bruges for at opvarme 22 l

vand fra 0 til 100 grader.

Så megen energi udnytter vi i den smule mad vi spiser på en normal dag.



For Golfere:

En af vore søsterklubber indbyder til et fælles golftræf i forsommeren. Det skal være hygge golf over 9 huller og sker muligvis på Furesø Golfklubs baner.

Hvis du er interesseret i at deltage, må du meget gerne give John et praj.



For de medlemmer, der vil have anden menu end sædvanlig

”Sovs og kartofler”:

Mød Krogårdskolen gymnastiksal – onsdag kl. 18:00.

Motion for alle M/K 60+

Proff. instruktør.

Gratis for HC - sæsonen ud. / MCh

Og endnu engang:

For de medlemmer, der vil have anden menu end sædvanlig

”Sovs og kartofler”:

Vi planlægger en scoremiddagsaften: Vi låner køkkenet/Borgerhuset en torsdag aften og øver os på at lave en god menu. Betingelse: Du skal lave den efterfølgende derhjemme – som scoremiddag.

Og så skal vi høre om resultatet.

Maks 5 i køkkenet, den aften.

Henvendelse til Johnny

Hilsen Mogens // 40 45 22 10

Hemingway Club Greve

c/o Frivilligcenter Greve

Borgerhuset

Greveager 9 - 2670 Greve