

Referat fra Hemingway Club den 19. april 2018

Vi stillede skarpt på de fire emner i firkløveren, fordi de kan beskrive et godt liv for en senior.

Mening

De fleste af os har brug for at se og mærke en mening med det, vi beskæftiger os med, og den måde vi lever vores liv på. Engang imellem dukker spørgsmålet op – hvad er egentlig meningen med mit liv? Hvad er meningen med mig?

Glæde

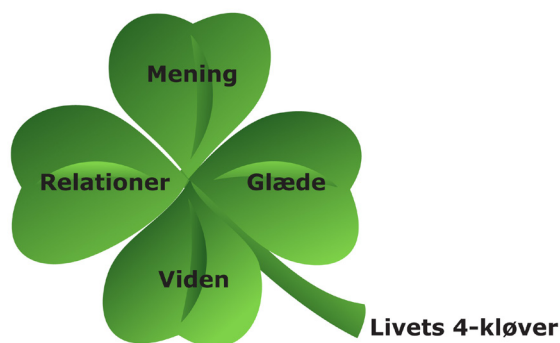
Ordet glæde trækker i sig selv mundvigene opad, og vi dvæler et øjeblik ved en undren over, at vi måske skøjter lige lovlig hurtigt hen over de små glædesfyldte øjeblikke i vores liv. De er der hele tiden, og jo mere vi lægger mærke til dem, des mere vil de fylde.

Relationer

Samværet og fællesskabet med andre mennesker er vores eksistens, og den påmindelse er måske mere nødvendig i vore dage end nogensinde. Vi fødes ind i et fællesskab, en relation, vi dannes og modnes i et fællesskab, og vi har også behov for at fjerne os fra et fællesskab engang imellem.

Viden

I disse tider har vi store udfordringer med fake news, alternative sandheder og overfladiske opslag på Facebook. Her kan vi komme til at løbe med en halv vind. Vi har brug for ordentlig viden.



Man finder en firkløver ved at lede efter den

Her en kort beskrivelse af resultaterne fra vores drøftelser. Der var naturligvis flere gentagelser, men de udsagn er kun taget med en gang.



Mening

Mening med det liv, vi har, er, at vi har det godt, med det vi foretager os, og påvirke næste generation positivt.

Det giver mening at

- være opsøgende
- være godt forberedt
- udføre frivilligt arbejde
- sætte mål
- være handlekraftig
- prøve noget nyt
- være aktiv
- være reproduktiv
- bidrage til at gøre verden lidt bedre
- være i harmoni med sig selv
- sørge for at familien trives
- gøre noget godt for andre
- søge et godt liv.



**Det er mit eget ansvar
og min egen mulighed
at skabe mening.**

Relationer

At værne om familie, venner og bekendte.

At søge nye relationer og at bryde med andre, der måske ikke er gode mere

Man kan søge relationer ved at deltage i fællesskaber, foreninger osv. (F. eks. Hemingway Club)

Værne om familien

Have kontakt med gamle kolleger

Det er i relationerne, at vi udvikler os og lærer os selv at kende

Være med i Vej Lauge og lignende

Opsøge samvær med andre

Modtage/give inspiration til andre

Være åben og ærlig mod andre

Være selektiv i valg af relationer

Undersøge hvorfor der opstår divergerende meninger

Være positiv og sprede glæde

At møde i Hemingway Club og andre foreninger og bidrage til indholdet

Deltage i sport
Danne nye netværker både privat/arbejds-mæssigt
”Dyrke” naboerne
Engagere sig i samfundsforhold
Have god kontakt med sine børn
Holde kontakten ved lige med andre
Kunne tilgive
Gå ind i politik.

**Den bedste gave vi kan give os selv
og hinanden
ligger i kvaliteten af
vores opmærksomhed.**



Viden

Viden fås blandt andet via relationer
Læse bøger og tidsskrifter man normalt ikke vil læse
Følge med i nyheder på TV
Aviser og andre medier
Søge viden ved at deltage i kurser og aftenskoler
Opbygge viden inden for et helt nyt område
Udvide horisonten ved at bryde vaner
Øve sig i at have en stor paratviden
At kunne kombinere kendte ting på en ny måde (kreativt)
Holde sig orienteret om samfundets udvikling
Bruge Google
Bruge den sunde fornuft
Kunne skelne sande/usande udsagn
At søge at tilegne sig (lære) noget nyt hver dag
Fordybe sig i emner og ikke skøjte hen over ting
Hemingway Club kan give ny viden
Bruge den enorme viden der er i vores netværk.

**Jo mere jeg ved,
jo mere ved jeg
at jeg ikke ved.**

**At vide uden at gøre,
er ikke at vide.**

Tao



Glæde

Glæde kan være at gøre andre mennesker glade
At se de små sjove og skæve ting i hverdagen
At være sammen med andre mennesker med samme eller forskellige interesser
At blive værdsat af andre mennesker for den man er
At udrette noget
At dyrke egne og fælles interesser
Rejser – opleve nye ting
Gode relationer til andre mennesker
Nye oplevelser – selv små ubetydelige ting
At hjælpe og rose andre
At få ros
Være opmærksom på ”små ting”
At vågne hver morgen
Børnebørn
BIF/FCK
Glæde sig over naturen
Godt helbred
Frivilligt arbejde.

Glæde er ikke resultatet af held eller tilfældigheder eller noget, man kan købe for penge eller befale med magt. Det afhænger ikke af ydre begivenheder, men snarere af hvordan vi opfatter dem. Glæde er faktisk en tilstand som skal forberedes, dyrkes og forsvares af hver enkelt.

Mihaly Csikszentmihalyi



Glæde smitter lige så let som influenza.

At være frivillig kan påvirke de fire ord positivt.



At komme i Hemingway Club kan gøre det samme.

Fra John Bern - Hemingway Club Greve