

Hemingway Club®

Vejen til det gode liv - for voksne mænd

Greve

Nyhedsbrev

8. maj 2017

Vi har nu haft vort 63. møde

Møde torsdag d. 4. maj: Der stod Demens på programmet



Denne gang var der indlæg fra 3 "indlæggere": Tanja (tv.) holdte et indlæg om hjernens indretning – de forskellige områder og om hvor de kommunikerede sammen – eller snarere ikke kommunikerede.

Her som i andre tilfælde:

1. Hold hjernen aktiv - lær nyt og hold dig i gang hele livet
2. Vær social - dyrk oplevelser og gode grin med venner og familie
3. Bevæg dig - motion er sjovt og godt for både hjernen og vægten.
4. Drop tobakken, drik mindre alkohol og spis sundt - det er godt for hele dit helbred.
5. Kontrollér blodsukker, kolesteroltal og blodtryk - det gavner både hjerne og hjerte.

Camilla (midte) fortalte om betydningen af at have/være besøgsven og skabe livskvalitet og glæde hos en dement.

Per Sørensen – musikterapeut (th.) fortalte om hvordan musik gik sine egne veje i hjernen og derfor var med til at stimulere på en anderledes måde. Man kan sige at musisk påvirkning går "bagom". Man kan med musik få reaktioner man ikke kan opnå med tale. Den musiske hukommelse sidder i højre hjerneside – talen i venstre.

Bogen: "Med Hjernens i behold" (helt th.)

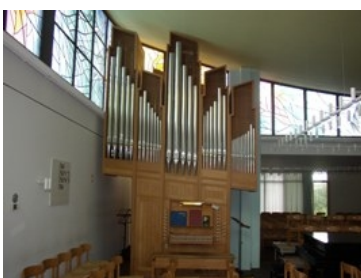
Hvordan kan forstanden fortsat vokse - i en hjerne der skrumper med årene? Dette paradoks er hovedtemaet i denne bog. Den beskriver de nyeste resultater fra den kombinerede biologiske og psykologiske udforskning af hjernen: den kognitive neurovidenskab. Vi bliver nok lidt langsommere med alderen, men til gengæld kan hjernen fortsat blive bedre til at udvide den viden, erfaring og ekspertise som vi har opbygget i løbet af årene.

Møde torsdag d. 11. maj

Vi skal på besøg på Mosedede rensningsanlæg og se hvordan man behandler vor "Afløb". Denne gang skal du selv være aktiv – led i vor diskrete kampagne for aktiv tilværelse: Kom gerne på cykel og medbring din egen termokaffe. Husk solidt fodtøj. Vi mødes på anlægget kl. 9:30. Vi byder på et stykke bagværk til din kaffe. Sådan.

Møde torsdag d. 18. maj

Endnu et møde "ude af huset": Besøg i Mosede Kirke – vi går bagom orglet og ser /hører hvordan det virker – og vi medbringer vort gode sangkor. Vi foreslår I atter kommer på cykel + medbragt termokaffe er (nok) et must.



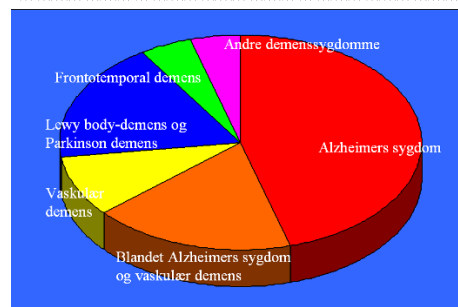
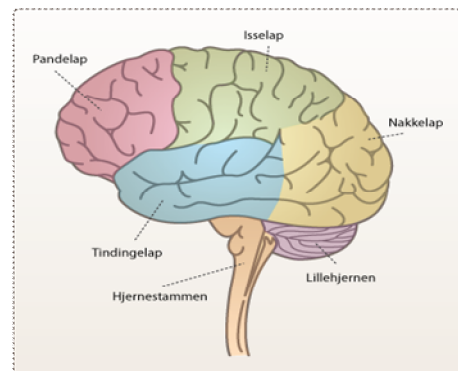
Vores mailadresse er:
info.greve@hemingwayclub.dk

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 (næsten) hver **torsdag!**
kl. 9:30 – 11:30 Borgerhuset Greve.
Nye aktive deltagere er velkommen.



Her er uddrag af Tanjas illustrationer



Nogle af de aktive club-medlemmer ved betydningen og glæden af at bære et rygmærke. Hvis du ikke har båret et sådant – så vær parat til næste gang du får muligheden - og meld dig til tjeneste under mærket.

Mogens // 40 45 22 10
Hemingway Club Greve
c/o Frivilligcenter Greve Borgerhuset
Greveager 9 - 2670 Greve