

Hemingway Club®

Vejen til det gode liv - for voksne mænd

Greve / torsdag

Mail adresse :

info.greve@hemingwayclub.dk

Hjemmeside:

www.hemingwayclub.dk/hcgreve

Facebook gruppe:

Hemingway Club Greve.

Indbetaling / ture, arrangementer:

konto nr. 6060 – 5364441

Nyhedsbrev 201 G – Hemingway Club Greve/torsdag – udsendt 15. maj 2020

Redaktøren indleder:

Vort nyhedsbrev skrives af medlemmerne – nogle indlæg er uopfordret indsendt – andre fra medlemmer i den lille gruppe, der hver uge opfordres direkte til at komme med et indlæg.

Følgende indlæg i dette nr. skal nævnes:

- omtale af vor gåtur torsdag d. 14. maj og omtale af næst tur
- Indlæg fra Laurits om tilværelsen m. Corona o.m. a.
- John skriver om motion – til "efterfølge"

Sidste Møde torsdag d. 14. maj: gåtur om Olsbæk sø.

Vi havde en rigtig god tur – rundt om Olsbæk sø – en tur til steder, hvor ingen af deltagerne havde været på før. Flere vidste ikke at der var en sø her! Claudius har sendt et billede af turen. De, der ikke var med på turen i torsdag, er velkommen til at gå efter kortet. Det er faktisk en ret stor sø med platforme til at fiske fra – og "urskov" at gå gennem. Vi var delt i 2 grupper – helt reglementeret!



Torsdag d. 21. maj: Kristi Himmelfartsdag – ingen møde

Næste Møde torsdag – d. 28. maj: Vi planlægger at cykle en lille tur (ca. 8 km) og undervejs gå en lille tur.

OBS.: Også her vil vi komme steder, hvor ingen / kun få af jer har været før !!

Mere OBS.: hvis du ikke kan cykle – men gerne gå (2 km) så send en mail, og du får mødestedet at vide pr. mail onsdag d. 27. maj – aften kl. 21:00 – det har vi heller aldrig prøvet før.



Ole Villumsen skriver:

.... spørge medlemmerne (de er jo lidt ældre, selvom de er ungdommelige) om nogen skulle have kendskab til en brugt trehjulet invalidecykel, som er til salg, da min kone desværre ikke har fuld forlighed, men ønsker at komme lidt ud i naturen.



Vi er gået glip af mange Fødselsdage:

En almindelig 33 cl pilsner øl på

4,6% alkohol indeholder således ca.

1 genstand. 1 genstand svarer til 4 cl

stærk spiritus (37,5% alkohol), eller ca. 12 cl

rødvín.

– Altså der skal 2 af de små plastsnapseglas til 1 genstand! De er nemlig på 2cl. Foto tv.

Godt at vide til næste gang – til næste fødselsdag.



På vej hjem fra middag hos nogle venner, siger manden:

"Sikke noget hundedeade vi fik.

Vi ku' lige så godt have spist hjemme".

Mellem venner:

"Nej, vi har ikke brug for noget minut-ur.

Min kone ved, når maden er færdig, går røgalarmen igang"

Hilsen Peter Frier

Forleden – under morgen opstandelsen – midt under Corona perioden – kom jeg til at tænke på "#metoo" bevægelsen. Ret ubekvemt.

Men så kom Spangsbjergs reklame - den med flødebollerne – mig i hu: "du må godt".

Straks var humøret helt anderledes – og jeg: "havde en go' dag!"





Laurits Sørensen skriver: Corona pandemien har betydet, at vi ikke har kunnet mødes på sædvanlig vis, og jeg har savnet det gode samvær og de mange fortrinlige indlæg i klubben. Situationen indebærer, at vi må tænke i andre baner som alternativ til det. Virtuelle møder kan vi måske ikke engagere alle i, og jeg har ikke aktuelt overblik over, om vi via sådanne Zoom møder (en slags ”skype” møder) vil miste for manges deltagelse.

Det skrevne kan så være en mulighed for aktivitet, udover motions mæssige udfoldelser, som jeg har værdsat i tidligere sommerperioder.

Hvad gør man så, hukommelse og gode ideer må bringes i spil. Førstnævnte er en stor ”maskine”, og et stort aktiv for os alle. Forskere mener, at hukommelsen bliver dårligere, hvis vi er bange for at huske eller ikke bruger den. En smule stress er sundt – bare ikke for langvarigt – for så kan det forrykke den. Det antages, at den har over 10 milliarder nervebaner (og mindre kan gøre det), der opbygger kredsløb og kan kombineres på praktisk talt uendelige måder. Maden skulle ikke betyde alverden, mens kronisk alkohol indtagelse har en negativ effekt. Enkelte genstande derimod en positiv effekt. Dejligt synes de

fleste, men hvor grænsen er, er jeg ikke helt bekendt med. En god lægeven siger, at det tør man ikke helt lægge frem.

Manglende intellektuel stimulans betyder mere for hukommelse, end alderen på den anden side kan trække i modsat retning, sygdomme undtaget. Jeg får megen inspiration og tilmed gode ideer i samvær med andre, der også over kan bringe glæde.

Jeg tror også, at vi har vigtige og måske uanede vigtige ressourcer i bl.a. kundskab, fantasi, intuition og barnlighed.

Lad os håbe, at vi snarligt kan få genetableret vores mødevirksomhed, som gør os lidt klogere og overvejende også mere glade.

Tænk jeg på noget positivt, går tiden hurtigt, og jeg bliver glad. Glæden har også en forunderlig evne til at sprede sig, når den deles med andre.

Vi husker sikkert forskelligt, og med bevidst eller ubevidst hukommelse, og det sker nok også på forskellig måde. Det være sig via ord, tal, sanselige ting som omgivelser, smag, dufte etc., og ikke mindst ved tilstedeværelse af andre personer – få sat et ansigt på.

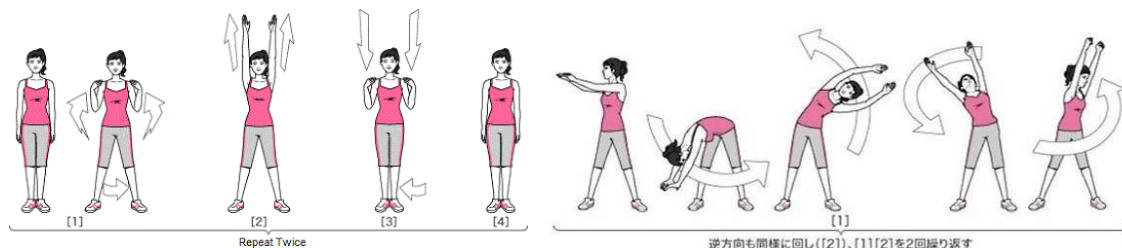
Det gælder også i vores Hemingway klub Greve.

Endelig et par anekdoter, først om stakket glæde:

Den gamle rige gnier til en bekendt: *Jeg ville ønske, at jeg kunne tage mit guld med over i det næste liv.* Svaret var: *Det ville du ikke få megen glæde af. - Hvorfor ikke? - ”Det ville smelte”!*

Og så historien om den uheldige mand, der blev overfaldet og udplyndret af tyve. Han blev efterladt blødende og bevidstløs på fortovet. Hen af fortovet kom 2 psykologer. De standsede og så på den kvæstede. Så sagde den ene til den anden: *”Den der har gjort dette, trænger afgjort til vores hjælp”.*

Og til sidst de kære penge: *”Jeg spekulerer over, hvad der er værst”, stønnede husejeren over regnskaberne - ”en bank, der ikke vil låne mig penge, fordi direktøren ikke kender mig,? Eller en, der ikke vil, fordi direktøren kender mig”.*



John Bern Nielsen skriver: **Bliv sund med Rajio taisō**

Jeg er flittig lytter til radioprogrammet ”Hjerne-kassen” med Peter Lund Madsen. I en udsendelse fortalte han med stor entusiasme, om hvordan japanerne gør gymnastik. Det lød spændende, og jeg søgte mere information om emnet.

Det er et begreb, der hedder **”rajio taisō”** eller på engelsk **Radio Exercise**, som det ofte kaldes.

En mandlig stemme giver enkle instruktioner til et glad klaverakkompagnement. Og dette er blevet et fast tradition i det japanske samfund. Millioner deltager i træning, der dagligt har været udsendt i radioen i næsten 70 år.

Den tre minutters rutine er den perfekte måde at starte dagen på, siger en 79-årig pensionist, der har udført øvelserne hver dag i et årti. Øvelserne er ikke så vanskelige. Det får blodet til at pumpe, og jeg føler mig altid meget bedre bagefter. Det er en fantastisk måde at starte dagen på og bagefter føles det, som om din krop er rigtigt vågnet op.

Undersøgelser viser, at folk, der træner på denne måde kun et par minutter om dagen, har forbedret knogletætheden, reduceret risikoen for at få et slagtilfælde eller et hjerteanfald og generelt er i bedre fysisk form end andre mennesker på deres egen alder, der ikke træner.

Øvelserne kan måske også være med til at forklare den forventede lange levetid for japanere.

Regelmæssige træning dækker et bredt tværsnit af det japanske samfund: bygge-, fabriks- og kontorarbejdere. Herunder 10.000 ansatte i Tokyo-storbyregeringen, som opfordres til at forlade deres skriveborde og begynde øvelserne kl. 15 hver dag. 27 millioner mennesker siger, at de deltager i træningen mere end to gange om ugen, hvad enten det er på arbejde, hjemme foran tv'et eller med naboer i den lokale park. Børn udfører øvelserne i skolen.

I forbindelse med det kommende OL i Japan planlægger man en massetræning med 10 millioner mennesker på en gang.

Hvis du vil øve dig, inden vi ses igen, kan øvelserne ses på:

<https://www.youtube.com/watch?v=I6ZRH9Mraqw>



Glæd jer – John fortsætter:

Måske skulle vi sammen bruge nogle minutter til øvelserne, hver gang vi mødes i Hemingway Club.

På samme måde som vi indleder mødet med en sang.