

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. **9570 - 12947992**

Vi mødes (næsten) hver torsdag !
kl. 9:30 – 11:30.

Nyhedsbrev 216– Hemingway Club Greve / torsdag – udsendt 3. juli 2020

Vi har fået nyt konto nr. at bruge fremover: 9570 – 12947992

I dette Nyhedsbrev kan I læse om:

- **Allan Murmann** om turen d- 2. juli
- **Eddie Clausen** om knæ – Camino og tur til S.F.
- **John Bern Nielsen** om Gadens stemmer
- Vi modtager også gerne dit indlæg i et af de næste numre af vort Nyhedsbrev! F.eks.: Skriv om hvad du laver i Juli måned – den normale / u-normale ferie- tid

Næste møde - torsdag d. 9. juli kl. 9:30

Så er der igen cykeltur på programmet – vi prøver at veksle hver uge mellem at cykle – og gå. Vi følger op på turen i Greve skov – ser på nyplantninger forbi Gjeddesdal – videre til Hedebostien – cykler et flot sted ved en lang sø – et sted, hvor I aldrig har været før. Så ser vi på Shelteren som skovfoged Niels (jf. Greve skov turen) omtalte og ser de nye beplantninger, han talte om her v. Hedebostien. Gennem Karlslunde nyskov retur til Borgerhuset.

Næste - næste møde - torsdag d. 16. juli kl. 9:30

Borgerhuset: Gåtur på stranden – kaffe hos Gunnar Anker // Greve Strand Museum!!



Peter og **Eddie** var den dag de glade flagholdere. Eddie beværtede de tørstede vandringsfolk i sin have.
- Vi kom "tilfældigvis" forbi.
Peter gav v. Borgerhuset en omgang til afslutning på gåturen.
Og vi siger tillykke til begge.



Møde - torsdag d. 2. juli – Gåtur fra Borgerhuset

Allan Murmann skriver:

Vi mødte op - 20 morgenfriske mænd til en gåtur gennem Olsbæk Eng (- Ådal). Gik ad stien forbi Greve Stadion til tunnelen under Lillevangsvej, og fortsatte ad cykelstien langs åen.

Efter S-banen, hvor vi var ved den gamle kommunegrænse mellem Greve og Kildebrønne, gik vi til venstre ad Trampestien. En skov (foto th.) som mange ikke kendte. Vi så hvor Mogens med børnebørnene havde leget han var "dreng" i Amazonas med masser af krokodiller.

Vi kom "tilfældigt" forbi Eddies hus hvor flaget var hejst p.g.a hans tvillinge-børnebørns fødselsdag. Vi nød den dejlige have, og skålede for Eddie med en dram. Derefter over en gammel dæmning til Å-engen, hvor der tidligere var fodbold- og skøjtebane. Der var også anlagt en kælkebakke med jorden fra Å-omlægningen. Den kom til at hedde Farshøj, da det var vores turleder som havde fået den anlagt.

Kom forbi Mogens' hus hvor der var øl.

Vi skålede for sidste gang på turen v. Borgerhuset for Peter. Også han fejrede denne dag fødselsdag. Herefter gik det hjemad, og vi sagde farvel og tak for en dejlig tur.



Stop v. S-banen og åen, v den tidligere kommunegrænse mellem Greve og Kildebrønne



"Urskoven" og engen



Eddie Clausen skriver:

De sidste 3 ½ måned har handlet rigtig meget om sygdom og død (COVID-19) rundt omkring i hele verdenen. Det har vi også mærket i forhold til vores sædvanlige aktiviteter i Hemingway, hvor vi ikke har været sammen i en længere periode.

Men – stor ros til initiativtagerne og deres opfindsomhed, med at finde på mange forskellige aktiviteter ude i den dejlige friske sommer.

Desværre kan jeg på grund af en knæoperation ikke selv cykle med på turene i øjeblikket. "Den grønne sti" i torsdags, ville jeg rigtig gerne ha' været med på.

Jeg fik i midten af maj indopereret en hel knæledsprotese i mit venstre knæ. Knæet var ødelagt på grund af slidgigt. Måske lidt tidligt.

Jeg er i skrivende stund kun 68 år, nok en af de yngre i Clubben.

Fodnote: Faktisk er slidgigt den mest udbredte ledsygdom. Den rammer stort alle med alderen. Otte ud af ti har slidgigt, når de har passeret de 50 år.

Min kone mener, at mit dårlige knæ stammer fra min caminotur i 2019. Jeg gik i marts 2019 den camino der hedder "Camino Francés". Denne camino starter i det sydvestlige Frankrig i byen Saint Jean Pied de Port og slutter i det nordvestlige Spanien i byen Santiago de Compostela (ved Cathedralen).

Den samlede distance blev på 860 km med 12-13 kg på ryggen. Jeg tænker, at denne tur "blot" har fremskyndet processen.

Smerterne især når jeg gik, var taget til lige fra eftersommeren 2019 og indtil jeg skulle opereres i slutningen af april 2020, så der var ikke noget at betænke sig på.

Som så mange andre også oplevede, blev min operation udskudt da personalet fra Aleris-Hamlet skulle indgå i beredskabet omkring denne coronavirus.

Dog blev min operation kun udskudt i 14 dage – nådigt sluppet. Jeg blev opereret onsdag eftermiddag og sendt jeg torsdag formiddag, efter at jeg havde bestået prøven med at gå på trapper. Operationsarret er ca. 20 cm, hvor det yderst lag er samlet med 32 hæfteklammer (fjernet efter 14 dage).

Indkaldelse til genoptræningen via Greve kommunes fysioterapeuter starter helt automatisk 14 dage efter knæoperationen. Jeg har nu været der 4 gange. Fysioterapeuterne afslutter almindeligvis genoptræningen efter 6 gange. Kan selvfølgelig forlænges hvis der er behov.

Jeg tænker umiddelbart med den alder der er repræsenteret i Clubben, så bør der statistisk set være andre der også har fået indopereret en knæledsprotese. Hvis der er nogen af jer der har lyst til at bidrage med jeres erfaringer (gode eller måske dårlige ☹), så kunne det være interessant, at høre om.

Hvor lang tid havde i smerter? Har I opnået den bevægelighed og styrke i knæet/benet som I havde forventet? Eller andet?

Nu jeg alligevel har taget "ordet", så en lille historie fra en rejse til Canada og USA.

En af vores sidste overnatninger på vej mod San Francisco (hvor vi skulle flyve hjem fra), var ved Lake Tahoe på grænsen mellem Californien og Nevada. Vi havde hørt, at en sort bjørn (mor med 2 unger) var gået ned til søen for at få en kølig dukkert, sammen med alle de øvrige badegæster.

Det ville vi da gerne se. Men så heldige var vi ikke.

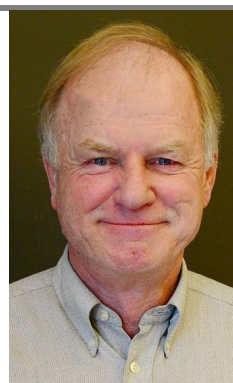
Til gengæld – på gåturen tilbage til hotellet, stoppede vi ved en lille rasteplass for at læse nogle mindeplader på en træstamme. Min kone står med ryggen til lysningen I kan se på billedet, jeg selv står med front mod lysningen.

I det samme sætter i kæmpe brun bjørn sig op – holy moses. Jeg siger the F-word til min kone. Afstanden til bjørnen var mellem 50-60 meter. Imod al sund fornuft og hvad vi havde læst, stiller vi os begge op for at tage nogle billeder af den store bamse.

Vi stod lige op af landevejen, hvor der kørte biler. Der kom en cyklist, jeg stoppede ham og pegede på bjørnen, han slog blot ud med armene og cyklede videre.

Jeg ved ikke hvad vi tænkte på (hvis vi overhovedet tænkte?). Måske - at vi sagtens kunne nå at løbe ud og stoppe en af bilerne og hoppe ind i sikkerhed?

Nå – da vi var færdige med at tage billeder, trak vi os pænt tilbage og gik hjem til hotellet en stor (måske lidt farlig) oplevelse rigere.



John Bern Nielsen skriver:

Oplev en byvandring i København med "Gadens Stemmer" - En oplevelse jeg varmt kan anbefale.

Få oplevelsen med nogle venner fra Hemingway Club.

Bag facaden i København finder man stenbroens skyggesider, og dagens guide kender livet på kanten bedre end de fleste. Her har fixerum, narkotikasalg, fængsel og gadens uskrevne regler været hverdag, og alle fortællingerne er derfor stærke og unikke. Det bliver en helt særlig byvandring, hvor der både er plads til glædessmil og salte tårer.

Oplevelsen indeholder: 1 1/2 times byvandring i Københavns gader.

En stærk personlig fortælling om livet på kanten.

Muligheden for at møde et menneske, der har levet et barskt liv, som du ikke kan forestille dig.

Når du køber oplevelsen, går en del af billetprisen til at aflønne guiden, mens det resterende beløb går til Gadens Stemmer, hvor pengene bliver brugt på den daglige drift, social støtte og uddannelse af guiderne.



<http://www.gadensstemmer.dk>