



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 217 – Hemingway Club Greve / torsdag – udsendt 10. juli 2020

I dette Nyhedsbrev kan I læse om:

- **Næste møde** – besøg i Greve Strand Museum + mm hos Gunnar Anker
- **Asbjørn Jensen** skriver om: Sensor
- **Erik Drejer** skriver om cykelturen
- **Kaj Christensen** skriver om: Mit GLAiD Forløb
- **Knud Pedersen skriver (fortsat):** Opfølgning på mine erindringer.
- **Flemming Spanter** skriver: Rapport fra sommerlandet.....

Vi modtager også gerne dit indlæg i et af de næste numre af vort Nyhedsbrev!

Sæt **X** i kalenderen

for møde d. 16. juli -

hos Gunnar Anker

for kaffe og se

Greve Strand Museum !

Næste møde - torsdag d. 16. juli kl. 9:30 – Gåtur fra Borgerhuset m. morgenkaffe + ostemadder

Vi prøver at planlægge sommerens udendørs aktiviteter, således at vi skifter mellem gåture og cykelture.

Så vi mødes v. Borgerhuset og går en tur på ca. 4 km. Vi går gennem Granhaugen og videre langs stranden til Badehotellet og over til Greve Strand Museum. Museet beses og værten – Gunnar Anker serverer morgenmad mm. 20.- / person.



Asbjørn Jensen skriver om: Sensor

Jeg har udendørsbelysning styret af en bevægelsesføler med en række lamper efter.

PROBLEM:

en dag gik en lampe og da den blev skiftet opførte det hele sig underligt:

- Alle lamperne glødede svagt hele tiden
- Lamperne blinkede med store mellemrum
- Lamperne blinkede svagt med små mellemrum

Kun én ad gangen afhængig af installationen

ÅRSAG:

- Bevægelsesføleren har ikke en kontakt, men et solid-state-relæ, en halvleder / "transistor", den har en lille lækstrøm der opsamles
- Nogle sparepære typer leder ikke hele tiden og udlader når der er spænding nok.

LØSNING:

Det er visse sparepæretyper der giver problemet og er der bare en glødepære i kæden er der intet problem, nogle LED typer virker også ok.

ADVARSEL: ingen! Men pas på ikke at falde ned af stigen.



Mogens Kortegaard fyldte rundt - en af "gamle" mænd. Så det blev til hele 2 omgange: En omgang før turen og en omgang - efter.

Sådan! Men vi har jo også lært, at der skal 2 af de "små" til en "hel" genstand.



Redaktøren tilføjer til indlæg om Sensor: ... altså den sensor jeg har en i indgangen, og som peger på husmuren + hoveddøren – "dødt" område fri af buske mm. og indstillet at tænde i hovedhøjde, når man er inden for dør-"feltet". Og alligevel står sensoren nogle gange og tænder/slukker i et væk – midt om natten – og nogle gange – især når det blæser. Hvorfor så det?



Møde - torsdag d. 9. juli – Erik Drejer skriver om cykelturen:

Igen har vi været på en dejlig cykeltur, på ca. 25 km.

Der mødte 12 friske mænd op, vi startede ud fra Borgerhuset igennem Kildebrønne landsby, forbi Gjeddesdal, videre til Hedeland, cyklede langs den lange sø - Vindinge Langsø - og om ved vinterrasserne i Hedeland. Da vi havde glemt "vinpressen" var der ingen grund til at holde her. Vi skulle have været videre ad Hedebostien til Karlslunde, men fleksible – som vi jo er – af kortede vi turen, så vi var retur præcis 11:52 – som oplyst – inden kl 12:00.

Turen hjem gik således igennem Greve landsby og det nye område Skovby-minde, videre forbi Agurkegartneren og hjem til Borgerhuset. Vi takker Mogens for en god tur.



Som det ses på billedet (i midten) er Vindinge Langsø virkelig en utrolig flot sø.



Kaj Christensen skriver om: Mit GLA:D forløb.

Inspireret af Eddies indlæg om hans artrose (slidgigt) i knæet og en snak jeg havde på torsdagscykelturen kommer her et indlæg om mine erfaringer med slidgigt. Nogle har måske hørt noget af det på et af møderne, men så må de jo bare gå hurtigt videre.

Jeg ved godt at vi har aftalt **ikke** at tale for meget om sygdomme, men dette er alligevel en lidt positiv historie. Efter ca. 45 års aktivt arbejdsliv og en aktiv fritid med meget sport fik jeg i marts 2015 så ondt i højre hofte at jeg måtte stoppe med at løbe. Til sidste kunne jeg kun gå 50 meter før jeg skulle sidde ned. Byferieture var slemme.

Især hvis vi skulle gå langsomt og se på forretninger. Mine kone mistænkte at det var fordi jeg ikke havde lyst. Men det var nu ikke hele forklaringen.

Jeg kontaktede min læge og der blev konstateret "let til moderat slidgigt" – og jeg var sikker på at nu skulle jeg under kniven. Som lægen sagde var det naturligt nok at røntgenbillederne så sådan ud. "Hvis jeg tager et billede af dig er håret jo også gråt, ikke", som han sagde.

Der hjemme hos min kone var forståelsen ikke så stor. "Slidgigt? – hvordan kan det komme sagde hun. Du har da aldrig lavet noget" – vist nok i spøg.

Anbefalingen var at jeg skulle deltage i et GLA:D forløb – og dermed selv tage ansvar for situationen. Holdet startede i oktober 2015 og bestod af slidgigttramte deltagere, som enten skulle søge at træne smerterne væk, som var indstillet til operation eller genoptræning efter operation.

Træningen var en særdeles positiv og sjov oplevelse fordi som vi aftalte: *"Vi skal ikke have det så sjovt at vi ikke lærer noget, men det skal heller ikke være så teoretisk at vi ikke har det sjovt."*

Jeg kan helt sikkert anbefale sådan et forløb. Det er med til at øge muskelmassen i knæ og hofter. Det er ingen religion, men et spørgsmål om at tage ansvar og for mit vedkommende udskyde det tidspunkt hvor en operation bliver nødvendig. Det var min målsætning samtidig med at jeg fortsat gerne ville spille badminton.

Resultatet er :

At jeg gennemførte træningsforløbet over 3 måneder.

At jeg fortsatte med først selvtræning på centeret og efterfølgende herhjemme.

At jeg efterfølgende kom i centeret (Køge Nord Fysioterapi) og fortalte nye potentielle patienter om GLA:D forløbet som GLA:D ambassadør – (se foto), og

At jeg i dag er smertefri, spiser ikke smertestillende, men tager en glücosamin pille hver morgen (rejeudtræk som gavner musklerne i hofteleddet).

Hvis der er nogle af jer som vil høre yderligere er jeg gerne til rådighed.



Hvorfor GLA:D®?

Det er solidt videnskabeligt underbygget at træning og patientuddannelse (herunder viden om egen diagnose og hjælp til selvhjælp) På trods af en stor mængde videnskabelige studier, som viser at træning kan medføre reduceret smerte og bedre funktion i dagligdagen, så syntes implementeringen af behandlingstilgangen at udeblive.

Denne frustration affødte i 2013 et initiativ, hvor Professor Ewa M. Roos og Professor Søren T. Skou iværksatte et projekt, som understøtter, at klinikere kan levere evidensbaseret behandling i overensstemmelse med de kliniske retningslinjer fra Sundhedsstyrelsen.



Knud Pedersen skriver (fortsat): Opfølgning på mine erindringer.

Vi er kun 3 søskende tilbage ud af 14, men vi er en stor familie. Vi har familie skovtur den første søndag i Juli i Vemmetofte skoven, hvor vi er ca 100 deltagere. I år er det 52. gang. Lilli/s familie holder vi også skovtur med - den første søndag i august i Bøgeskoven, og der er vi ca 50 deltagere. I år er det 37 tyvende gang. Knud.

Postbud i Greve fra 1960.

Jeg blev ansat som postbud i Greve fra den 1. september 1960. Jeg var heldig, at jeg blev ansat inden jeg fyldte 23, for så var jeg under pensionsordningen, og den betalte vi også selv til. Jeg startede hos Postmester Anna på Rosenvangvej nr. 4 i en privat bolig Vi var 5 Postbude og kørte på Ishøj Strandvej indtil Ringvejen og på Karlslunde Strandvej helt ud til Trylleskoven. Det var en skrap dame – når hun havde åbent om eftermiddagen og det var kaffetid, så lukkede hun for indlevering selv om der stod kunder, og der var ingen, der turde sige noget til hende. Kom folk og klagede over os brevbærere tog hun sig ikke af det, for os brevbærere var der ikke noget i vejen med! Men når hun så havde lukket, kom vi ind til en skideballe hos hende.



Knud som postbud i Greve

Jeg mødte kl. 7 om morgenen og posten kom med bus. Så sorterede vi det til budene – når klokken var 8 kørte vi ud på vores ruter. Jeg kørte på Greve Strandvej med sideveje. Når vi var færdige med at dele posten ud havde vi fri. Jeg spiste frokost på Strandlyst kro. Vi var 2 der mødte igen kl. 16:00 hvor vi fik post fra bussen, som vi fordelte og skulle ud med. Jeg havde 3 aftenture fra posthuset og ud til Trylleskoven og på vejen hjem spiste jeg igen på Strandlyst kro. Så tømte jeg postkasserne på vejen ud og hjem og når jeg så kom hjem på posthuset, skulle vi samle brevene og putte dem i en post sæk og sammen med værdisækken, som Anna havde pakket og der var sommetider mange penge i. Så skulle jeg gå op til bussen på Køgevejen og sende sækken med den.

Vi skiftedes til at møde om søndagen – så mødte vi kl. 9:00 med morgenbrød og gik op til Anna og fik Kaffe. Kl. 10:00 åbnede vi og uddelte aviser med navn på – og Ekspresbreve kørte vi ud med. Vi kørte også post Juledag og den var streng at komme igennem, for man skulle ind og have en lille en. Og når vi så var færdige, skulle vi en tur på Badehotellet hvor der var dækket op – det stod gårdskarlen Busser for. Han "lånte" tit nogle malerier af Hotelejereren, Viggo Jørgensen – og så tog han til København og solgte dem. Så måtte Viggo Jørgensen ind og købe dem tilbage. Vi havde også 3 huse der blev lejet ud til "Amerikaner piger". Det hed de, for når der kom amerikanere til København, så kom de ned til dem. Det var spændende at komme ned til dem med anbefalede breve, som de skulle kvittere for, og det var ikke altid de havde tøj på når de lukkede op.

Det værste var alle de hunde som altid gik løse, og jeg blev bidt mange gange og fik flået mit tøj, men det tog beboerne sig ikke noget af.

Da de Plougske grunde blev udstykket var der ikke veje, så vi kørte rundt i pladder (så fik vi kloak tillæg) og kloak Olsen kørte næsten i døgndrift og tømte kloakbrøndene og kørte det op på Rævebakken. Om vinteren blev der ikke ryddet sne men vi kørte ud alligevel (og fik sne tillæg). Det var en flink postmester vi havde, og han blev kaldt for den lille snefoged af de andre Postmestre.

Om Sommeren fik vi posten med en bus ved 5 tiden om morgenen som kun havde post med, som vi faste bude sorterede og sendte drengene ud med (det var skoleelever). Så flyttede vi til Jerismosevej i containere, men der ville vi ikke være for, der var ikke noget toilet, så vi flyttede tilbage til Rosenvangsvej i barakker. Det var ikke så længe, så flyttede vi tilbage til Jerismosevej hvor vi fik halvdelen af Biblioteket, og der var vi nogle år indtil vi flyttede til Håndværkerbyen i lejede lokaler.

Jeg var der som postbud i mange år og de sidste år var jeg pakkebud.

Det var en dejlig tid at se Greve vokse. Og jeg holdt op i 1999 hvor jeg gik på pension.

Hundige Strandvej ved Mågevejens Købmandshandel ved stop 29



Flemming Spanter skriver: Rapport fra sommerlandet.....

Jamen, så sidder man her i sin ydmyge sommerresidens i Kulhuse, mens regnen står ned i stænger, blæsten rusker i trækronerne og færgen Columbus nægter at stå ud mod Søager - og så er der gudhjælpemig et kvindemenneske, som på områdets Facebook side melder, at man godt kan bade ved havnens læside! Næ, så hellere vente lidt og komme i gang med sav og grensaks og få tyndet ud i de grokraftige nøddebuske og piletræer .

Hvad kan man så ellers opleve i denne sommer Corona tid. Ja vi har da tænkt os at tage 4 færger rundt om Isefjorden med Hornsherred, Odsherred, Orø - og huske at fru'en skal stå ud af bilen, for så kommer hun gratis med her i juli måned. Vi kommer så forbi Hundested med bl.a grønlandsfareren Knud Rasmussens hus og hvor vi efter en fadøl i folkemylderet på havnen kan se de kunstneriske sandskulpturer, der på forunderligste vis kan modstå styrtregnen, videre forbi det sommerhuspakkede Rørvig, over Orø med de charmerende gamle huse, videre til fastlandet og op til kollektivet Svandholm for at kigge på deres alternative levevis med et kæmpe

kohold, fritløbende geder og jordbær selvpluk. Retur med en afstikker til fods ind i Jægerspris storskov for at hilse på de 3 tusind-årige ege, hvor Kongeegen, der anses for at være Europas ældste "væsen", nu står med krykker (jernstivere) for at holde sig oprejst. Glemte jeg at nævne frokosten? Den tager vi på Gershøj kro nede på havnen med udsigt over Roskilde fjord.

Hvis vejret og vandtemperaturen så tillader det, kan vi afslutte det med en dukkert i læsiden af Kulhuse havn.