

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, arrangem.:

konto nr. 9570 - 12947992

Vi mødes hver torsdag !

kl. 9:30 - 11:30.

Nyhedsbrev 286 - Hemingway Club Greve / torsdag

Møde torsdag den 11. november - udsendt den 14. november

Møde torsdag d. 11. november:

Pia Müller - om Mænds sundhed!

Pia er praktiserende læge med praksis i Centerholmen Greve.

OBS.: Pia tager ikke flere patienter i sin praksis!

Der er tre forhold vi ikke taler om i

Hemingway: politik

religion

og sygdom

- og det blev (stort set) overholdt.

Mand - kend din krop: sundhedsdata:

De, der kender deres blodtryk - kender deres vægt - og højde: op og stå.

Det var ikke alle, der rejste sig!!

Og stå på et ben i 1/2 minut var også svært - for nogle.

Forskel på M/K: Mænd har XY kromosomer fra hhv. mor og far, kvinder har tilsvarende XX kromosomer.

Mænd kræver handling, hvor kvinder søger trøst.

Basis for sundhed er: godt samvær, fysisk aktiv - kontakt med andre, positiv indstilling og god søvn - kort sagt: ha' det godt, når du er vågen!

Ang.: afbrudt nattesøvn - husk: hvad du drikker efter kl 18:00 - skal ud om natten!

Et par forhold vedr. sundhed blev "sat af" - således blev det ene afviklet med udsagnet: "SEKS" - og så "æbler om dagen er sagen" - nok for omfattende et emne - og det andet: forhold omkring en god opvækst i barndommen: Det er for sent at gøre noget ved det - for os.

Konklusion: Rigtig godt møde med nerve - viden og veloplagthed.

Hvis Pia søgte flere patienter til sin praksis - så var der her 50 modne mænd - på spring til lægeskift.

Note: De viste plancher er valgt af Pia - plancher m billeder/tegninger vist på mødet, er pga copyright udeladt.



Der var 3 bartendere til vort møde:

Ingemar Lindahl

Mogens Christiansen

Laurits Hougaard - så der var stort udvalg af drikkevarer i baren - den dag.



Mogens kom med hjemmebagte fødselsdags-boller.

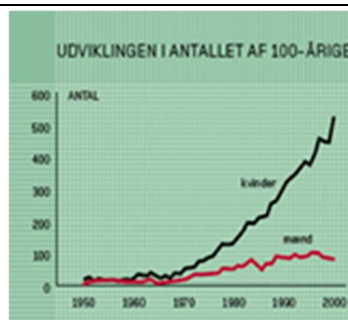
De blev spist med en skive indlagt ost - uden smør!



Hvad kan du selv gøre for din sundhed?

Forslag udbedes:

- Søvn - at være frisk i dagslys
- Sjov - at grine og glædes (over sund mad?)
- Styrke - motion og bevægelse generelt
- Samvær - at have fortrolige
- Vær ærlig overfor dig selv



OBS.: forskel alder 100 år
Antal Mænd (rød)
Kvinder (sort)

ALARMSIGNALER du skal reagere på

- Pludseligt opstået smerte i brystet
 - Lammelse eller kraftnedsættelse
 - Talebesvær
 - Svær forstyrrelse af synet
 - Voldsom hovedpine
 - Besvimelse eller bevidsthedstab
 - Åndenød
 - Meget svære mavesmerter
 - Sort afføring
 - Blodige opkastninger
- Alvorlige legemsbeskadigelser:
 - Større snitsår
 - Knoglebrud
 - Hovedtraumer
 - Elektriske stød
- VED TVIVL: KONTAKT LÆGEN
- Obs: listen er ikke komplet



Bogen af mænd, om mænd og til mænd om de fire store s'er i mandelivet: sundhed - seksualitet - sport & sind - samt en række forslag til, hvordan manden - uden for meget besvær - kan vedligeholde krop og sjæl.

Bogen er udsolgt, men kan købes brugt på dba: 75.-

Næste møde- torsdag den 18. november: Ole Henningsen fortæller om 60 år med ufoer – fra rumskibstroende til skeptiker

Tilbage i 1959 kontaktede Ole foreningen Skandinavisk UFO Information, SUFOI, hvis ledelse han nu har været medlem af i mange år.

Foreningen har indtil nu registeret over 15.000 rapporter om danskeres oplevelser af at have set noget for dem usædvanligt på himlen. Ole fortæller om udvalgte observationer, og hvordan man i SUFOI gennem årene har behandlet og undersøgt disse hændelser.

I sin ungdom troede Ole Henningsen på de såkaldte flyvende tallerkener som besøg fra andre kloder som så mange andre på daværende tidspunkt. Hør om hans rejse i årenes løb gennem undersøgelser og efterforskninger af danskeres ufooplevelser, der har ført ham frem til hans nu mere skeptiske indstilling til besøg fra rummet. Han beretter endvidere om sit besøg i Flyvertaktisk Kommando i 2009, hvor han af Flyvevåbnet blev inviteret til Karup for at deltage i deres offentliggørelse af Flyvevåbnets ufoarkiv.

Siden 2005 har Ole Henningsen specielt registreret 700 danskeres video- og fotooptagelser af ting på himlen, som de har fundet besynderlige. Han vil i sit indlæg vise visse af disse optagelser og orientere om de konklusioner han i sine undersøgelser er kommet frem til.

De seneste år har Ole Henningsen især været optaget af bogskriveri bl.a. med baggrund i sine utallige besøg i Rigsarkivet på jagt efter ufo-relateret materiale i Forsvarets arkiver. Han er i gang med bind 2 i en serie om disse såkaldte X-filer. Udsendelsen af første bind afventer i øjeblikket stadig tilladelser fra Rigsarkivet til offentliggørelse af visse af bogens dokumenter.



Så er det tid
at tænke
på julefrokost!
Vi er allerede i gang med
Planlægningen-

Vi holder Julefrokost
Torsdag den 16. december
Kl. 10:30 – 16:00 // Borgerhuset
Detaljeret program følger.

Pris for underholdning – mad – drikkevarer i rimeligt omfang: 175 .- kr.

Tilmelding ved **NEMTILMELD**, udsendes snarest. Tilmelding senest fredag d. 3. dec.

OBS: En mulig begrænsning i deltagerantal pga Corona vil ske i den rækkefølge, der er tilmeldt – (SIFU)

- Geert Lehmann // Hemingway Club Greve / mandag har udarbejdet denne vejledning – som vi også vil følge.

Vi har modtaget en skrivelse fra Greve Kommune vedrørende det stigende smittetal, samt anbefalinger for de fremadrettede aktiviteter. Skrivelsen er i sin helhed vedhæftet.

Hvis vi skal kunne opretholde vores aktiviteter nogenlunde som vi har gjort indtil nu og samtidig føle os komfortable med at komme til møderne. Er det vigtigt at alle, der deltager i møderne, følger nedenstående anvisninger.

- **Hvis du føler dig sløj eller har en af følgende symptomer, ondt i halsen, forkølelse, hoste eller hovedpine. Så skal du ikke møde op, men i stedet få foretaget en Coronatest. Når du er testet negativ eller er symptomfri, er du selvfølgelig velkommen.**
- **Vi vil på det kraftigste opfordre til, at alle er vaccineret mod Corona og som minimum har et gyldigt Coronapas. Det er op til dig og din ansvarlighed, at du minimerer risikoen for at blive smittet og eventuelt at bringe smitten videre til andre.**
- **Der vil være håndsprit ved indgangen, venligst sprit dine hænder når du kommer.**
- **Uddeling af morgenmad vil foregå på den måde, at du tager et krus og går hen til bordet hvor køkkenholdet vil skænke kaffe og udlevere ”ostemadden” i en serviet til dig.**
- **Vi vil i større grad sikre, at der udluftes i lokalet. Både under mødet og i pausen.**
- **Bordene stilles på tværs i lokalet, så vi undgår at sidde direkte overfor hinanden.**

Med ovenstående tiltag, håber vi i Tovholdergruppen at kunne minimere risikoen for smitte og dermed stadig få mulighed for fremover, at mødes til mange spændende og inspirerende dage.

En lille indsats for dig – men en stor betydning for andre!