



MEDLEMSBREV 2015, Carls År

www.extable111.dk

Formand

:Carl Nygaard

Afløser

:Carl Erik Vadstrup

**"Vi svigter hinanden, hvis vi ikke forventer
noget af hinanden"**

Medlemsbrev nr 02/2015

Dato: 04/02 2015

Næste møde: Tirsdag d. 3. marts 2015
Vært: Knud Erik Verner
Mødeansvarlig: Knud Erik Verner
Program: "Frijsenborgs Lyksaligheder" v/ Ellen Mark
3 minutter: Flemming Bjerborg

Referat fra sidste møde: D. 3. februar hos Tom
Vi sang: Kyndelmisse slår sin knude
Fraværende: Karl-Erik og Knud Erik

En lille flok kæmpede sig frem gennem sne og frost til Malerkrogen. Tom havde med søde ord og mange løfter, samt med en stor personlig fysisk indsats formået sin hustru til at fremstille Toms livret, Skipperlabskovs, som efterfulgte sildene. Senere fulgte kaffe med Toms *hjemmebagte* småkager, samt resterne af generalforsamlingscognacen, som Leo medbragte (sammen med en sort knap).

Afsyngningen af Kyndelmisse slår sin knude var ikke et af foreningens største øjeblikke.

Leo Holms 3 minutter, som findes sidst i brevet, gav anledning til snak omkring motion og hjerte, livsbalance og medicinske forsøg. Samtidig blev medlemmernes tilstundende kirurgiske indgreb kort gennemgået.

Som aftenens program havde Tom egentlig indforskrevet sin datter Camilla til at fortælle om lobbyarbejde, som hun har erfaring med fra ArlaFoods (Fedtafgift og sukkerafgift). Imidlertid var der pludselig opstået en ikke ubetydelig momsdifference i Arla's tyske afdeling, og i sådan en situation må afgiftschefen så personlig træde i karakter. Camilla måtte derfor desværre melde afbud, men lover at være til rådighed en anden gang. Ifølge de seneste efterretninger er differencen blevet decimeret i nogen grad.

Vores altseende formand opkastede derfor i lyset af de verdensbegivenheder, der er indtruffet siden sidste møde, emnet om Ytringsfrihed til fornyet diskussion.

Det gav anledning til mange meningsytringer: Ekstremisme (uanset art) er et onde. Ytringsfrihed er ikke det samme som ytringspligt. Når vi er ude, skal vi indrette os (When in Rome, do as the Romans), når vi er hjemme skal vi vise hensyn. Integration skal ikke være det samme som særbehandling. Og meget, meget mere.

Da formanden lukkede diskussionen, opkastede Leif muligheden for, at vi kunne mødes kl. 18 i stedet for kl. 19, så vi bedre kan passe vores sengetid.

Det var der ikke enighed om, derfor fastholder vi for nærværende den nuværende mødetid, selvom maveuret hos enkelte af os ringer (meget kraftigt) allerede kl. 18.

Carl Erik underholdt derefter med selvoplevede historier fra Skovsgård i Thy. De er ikke uden evner deroppe, men det vidste vi jo, da vi har en sådan i vor midte.

Mødet hævet

/tom/ udkommanderet skriver

3 min. v/Leo Holm.

Motion.

I forbindelse med et 12 ugers ”Hjerte-rehabiliterings-program” på Skejby Sygehus med træning 3 gange i hver uge, er det blevet meget indskærpet, at vi efter afslutningen i Skejby fortsætter med en eller anden form for regelmæssig motion.

I relation hertil fremgik det af en artikel i ”Pensions-nyt” fra min Pensionskasse, at:

Ikke alle bliver glade af fitness...

Hård fitness-træning betragtes i mange situationer og af mange som det eneste rigtige, når vi taler sundhed. Men den naturlige balance imellem tanker, følelser og krop er et mere reelt ideal, mener flere specialister.

Problemet i vor tid er, at vi har en skræmme-kampagne, der lyder: Hvis du ikke dyrker motion 30 minutter om dagen, får du en blodprop. Men hvis mennesker skal nyde at træne, er det vigtigt at opleve aktiviteten som noget positivt.

Det er med andre ord vigtigt, at man vælger en fysisk aktivitet, der gør én glad. Om det er dans, badminton, svømning, golf eller noget femte, er mindre afgørende.

Der er mennesker, som helt klart skal starte ”i hovedet”. De skal overbevises om, at det er fornuftigt i det hele taget at bevæge sig – endnu vigtigere efter de 50 år.

Her er der grund til at være opmærksom på, at fysisk trivsel og fysisk styrke hænger sammen.

Samspelet mellem krop og sind bliver vigtigere med alderen. Som unge kan vi bedre tåle perioder med ubalance, medens vi bliver mere afhængige af harmoni og struktur med årene.

Det er én af årsagerne til, at stadig flere over 55 år ifølge statistikken begynder at motionere.

Vores tanker og grundlæggende holdning er vigtig:

Man kan måske ikke tænke sig rask, men man kan tænke sig i gang!

Hvilken motionsform har du valgt – og hvornår startede du?