

Referat af Brugermødet den 14 okt. kl. 14-16

Antal deltagere i alt: 47 inkl. medlemmer af Rådet.

Leif bød velkommen og vi indledte med sang nr. 66, "*Nu falmer skoven*" - de første 5 vers.

1. Siden sidst:

- Spise sammen

Leif har fået en ordning med "*Gilleleje Smørrebrød*" således, at der fremover skal mere flæsk og større stykker medisterpølse til De gule Ærter. Dertil er betydningen af ordet "kage" afstemt med Smørrebrødsbutikken.

- Et vellykket **Åbent Hus**-arrangement forløb over to dage med omkring 40 besøgende, og resulterede bl.a. i tilmelding af mange som medlem af Gribskov Senior Center.

- **Foredrag om inkontinens** hos kvinder var med 20 deltagere rimeligt besøgt i modsætning til foredrag med samme emne for Kursus for mænd, med kun een deltager - betænkeligt.

- "**De gode Ting**", Højlet: Leif med 9 andre frivillige har deltaget for sidste gang i år. Der er ialt i sæsonen solgt for kr. 50.000, som går til forskellige arrangementer på GS, bl.a. turen til Femern. Leif søger frivillige til bemanningen; det inkluderer oprydning ved lukketid, herunder bortkørsel af kasserede genstande. Kirsten fremsætter en stor ros til Leif og deltagere for deres indsats.

- Spændende Foredrag ved Hanne Brudholm med fokus på sidestilling af mental og fysisk træning.

2. Aktivitetsudvalget Orientering fra udvalget

- Tur til Nyvang ved Holbæk den 28. nov. med emnet julemarked - Kr. 500/ pr. deltager

- Julefrokost den 9/12 - der mangler frivillige til arrangementet. Yvonne D meldte sig.

- Julemarked den 16.-17- nov. Der kan fremstilles og indleveres genstande i uge 45 den 4-8. nov.

- Mortens Eftermiddag den 18. nov. med and og underholdning ved Mads Westfall - kr. 165/- pr. person (NB.: den 17. nov. er fejlagtigt nævnt i bladet).

- teater i Kultursalen den 10. december vi kan mødes lidt før i foyeren og hygge sammen inden forestillingen. (NB: husk at bytte din foreløbige billet på kontoret, inden den 10.)

- Brugermøde med Nytårskur den 13. januar 25- vi har inviteret Pia Foght til dialogmøde

- Ved næste bruger møde vil der være et foredrag om special-trænede "*Eftersøgnings Hunde*" v/Lars Breinbak.

- Spanskholdet er lukket pga. få deltagere - evt. et nyt hold næste år.

3. Indkommen post, fra idé / forslagskassen:

- Boller til Brugermøderne,

- Undlad at bruge alu-forme til bagning-

- Opret et kursus for engelsk begynder

4. **Lis:** Kommunen fejrer personer, der i dette kvartal fylder 75 år; medlemmer af Gribskov Senior Center kan også være med. Der er indlæg om bl. a. hjælp i hverdagen og IT-sikkerhed.

5. **Eventuelt:** Leif har modtaget årets seniorpris - og stort til lykke - Leif gav en omgang.

6. Et spændende **foredrag af Inger Bols** - en anerkendt diætist om vægt.

Der har gennem tiden været et stort og skadeligt fokus på, at man ikke må være for tyk - BMI skal holdes lavt. Men: Sundhed er ikke lig med mere eller mindre vægt.

Sundhed er: - intuitiv spisning, d.e. hvornår og hvor meget efter kroppens signaler, - respektér din krop, og - bevægelse skal være en nydelse. Altså: Lyt til kroppen, hvor hjernen lytter til andre mennesker; spis med lyst og efter behov.

Desværre stor forskel i kommunerne mht. forståelsen af de nævnte forhold, hvor Sundhedsstyrelsen dog er med på idéen. Der foreligger et stort arbejde med at fremme idéen om intuitiv spisning.

Inger har udgivet bogen: "**Intuitiv spisning**".

7. Afslutning med fortsættelsen af "*Nu falmer skoven*" med de sidste 5 vers.

Referent