## HOLD HJERNEN FRISK

På opdagelse i natur og litteratur
September, oktober 2020 og Juni 2021


NORDEA
FONDEN


# 8 gange med udfordringer for kroppen og hovedet -i naturen med litteratur og bevægelse. 

## Alle fik ved begyndelsen udleveret en notesbog til tanker og betragtninger.


"Jeg var heldig at få den sidste plads på holdet"
-Gunver
"På med redningsvesten og så travede vi ned til fiskerlejet hvor 2 både lå klar til afgang. Godt fordelt og i høj sol sejlede vi ud på Fjorden. I starten sejlede vi stille og roligt - så kunne vi lige vænne os til sejlturen. Lidt senere kom der mere fart på båden. Der kom rigtignok vind i håret og vandet stod ind over rælingen. Jeg fik lidt fornemmelsen af, at de 2 skippere skulle overgå hinanden med deres evner udi sejlerkunsten."
-Ulla
"Efter oplæsningen fortsatte turen. Igen med skumsprøjt der stod godt ind over rælingen på vores båd. Jeg sad som nummer to ved siden af min mand. Godt i læ og med regnfrakke på blev jeg ikke særlig våd. Til gengæld fik han vandet at mærke. Den ene kaskade af vand efter den anden ramte ham. Bænken sejlede efterhånden af vand. Heldigvis - for mig - sad han på
en dejlig blød filtpude. Efterhånden blev puden helt mættet af vand og, ifølge ham, nærmest som at sidde på en svamp. Så skulle den medbragte kaffekurv nydes. Kaffe og hjemmebagt kringle det var rigtig lækkert. Efter lidt mere sejlads, denne gang med en del bølgegang, kom vi igen i land. På vejen hjem til Stenvad blev der skruet godt op for sædevarmen."
-Ulla

SMART-træning og læsning af 2 noveller af Tove Janssons

"Det stimulerer mig meget, at gøre noget sammen med andre, og i dette tilfælde med "nye" bekendtskaber. Dejligt med et frisk pust og idekatalog omkring litteratur".
-Ann Marie

"Det er utroligt, at så simple ting som Susanne lavede med os, kan have så stor effekt." -Jytte

I fjorden med waders...

og riste tang over bål

"Forløbet har fået mig til at tænke på, hvor vigtigt det er, at komme ud og opleve ting sammen med andre. Udfordre mig selv, prøve noget nyt jeg måske aldrig har prøvet før. Komme ud at møde andre."
-Ulla

"SMART træningen var et hit... med gode grin og stor koncentration, samt det at møde nye mennesker, det åbner øjne og øre for ukendte områder - så tak til alle på holdet."

## -Lone

"I coronatiden var alle isolerede, ikke kun mig, der mærkede tomheden, den var kollektiv, vi var i samme både, så føltes den ikke så tung, mærkeligt nok".
-Gunver

## Naturens materialer -pileflet


"Min pilekrands er smuk, trods skævhed og 2 steder der mangler noget opstramning, men flot er den, et bevis og minde om dage ved Fjordcentret med holdet fra Hold hjernen frisk".
-Gunver

Novellen "Glas" og mere smarttræning

"Smarttræningen synes jeg var rigtig godt - sjovt - udfordrende og bestemt en god hjernetræning. "Vi fik mange grin, og at grine sammen er altid godt. Træningen gav os bl.a. mulighed for at lære hinandens navne. - og ikke mindst have flere bolde i luften på en gang. Tak for samværet til alle deltagere."

-Ulla

Mad over bål, fællesskab og hygge....


"Jeg fik mere indsigt $i$ at bruge naturens spisekammer, i vaders i fjorden hvor vi strøg rejer og smagte dem rå, vi høstede tang, som vi ristede på bål. - og, nu kender jeg skvalderkål © syre, og ved at blomsten fra døvnælden smager godt - bellis og mælkebøtte blomst er godt i sødt brød, vi har lavet en pile krans, og hørt om det store forarbejde med at plante og høste pil, i mange forskellige sorter og farver."
-Lone
'"Nogle af tingene var lidt grænseoverskridende for mig, men har givet mig lyst til at prøve igen. Det var alligevel ikke så slemt, som jeg havde forestillet mig. Det har været dejligt, at prøve forskellige "hobbies". Læsedelen synes jeg gav meget, Det er dejligt, at høre andres mening om personer og oplevelserne i novellerne."
-Jytte
$\qquad$
Vi miwdtes 12020

Fulde af iver og geist, og vi lod as flyde
mied pâ alle gode ideer till leg i naturen,
og blive kloge pâ litteraturen.

Vi sejlede ud i skurnsprajt og siv,
og harte histurier om fjordfolkets liv.
tog pá rejejagt og fuglene sang,
vi ifyrte os waders, og plukkede tang.

Vi provede krafter med den spaendende pil,
Flettede en krans sâ fin of med stil.
Iq vores hjerner korn rigtig is svine.
Vi troede, st vi kunne "slet ingerting."

Traening med holde og farver og navne,
Jid, der var meget, sum vi mâtte favne.
Vi grined og oved, det bedste vi kunne.
Og fik det klart bedre - sddan nogenlurnde.

Alle os med de friske hjerner,
Fandt et fællesskab som fjerner
de dumme marke tanker -

- om ensomhed og "laden stâ til-
for der er jo så meget, vi gerne vil



## Den ekstra tur!



## En tur som holdet selv skulle planlægger.

Den skulle indeholde bevægelse og udfordring til hjernen. Et rigtig godt program blev lagt med frelles bustur til Deep Forest Art Land (Skovsnogen).

## Noveller til turen ved skovsnogen

"Havfruens sang" af Henrik Pontoppidan
"De vender hjem" af Jens Blendstrup

Jeg har læst novellerne, og tænkte især på forventningerne i forvejen og refleksionerne bagefter.
"Bliver det mon en god tur?" og "Hvordan var det så ?". Disse spørgsmål er jo nok fælles for alle ture, vi begiver os ud på.
-Inge Vejlby

## Havfruens sang

Der er i starten en betagelse af farvespillet i havoverfladen, de lod sig drive med strømmen et godt stykke fra land, alt var stille rundtom dem, indtil der hørtes en mærkelig lyd, en mild klang, først var de betagede af lyden, senere urolige, for der var ikke andre både på søen og hvor kom den lyd fra? Nogle i båden var paniske andre fornuftige, det var blevet mørkt. mørkets kræfter, fornuft og overtro. da de kom i land var de noget skuffede over, at det bare havde været den stormsnor, men de bevarede hårdnakket en uhyggelig fornemmelse af, at have været i berøring af noget overnaturligt, hvad de jo ikke havde. De frygtede drama, ulykke, da det udeblev gik de skuffede i land.

Hold hjernen friskholdet kendte heller ikke hinanden på forhånd, vi var også ude at sejle, bange var jeg ikke, men der var fart på båden.

Vi så på turen en skulptur af en havfrue, der ser ud til netop at være dukket op til havoverfladen, sammenbidte læber vådt hår, næsten lukkede øjne, som om hun ikke bryder sig om det hun ser i "den anden verden"

## -Gunver

## De vender hjem

Skolefest på Nordre skole i Silkeborg vi er næsten alle til stede for at fejre 25 -års jubilæet, der er gået 25 år fra vi forlod skolen og for nogle også byen. Min yndlingslærer naturhistorielæreren kom heldigvis også, han tegnede blomsters støvfang og støvbærere i min gamle poesibog, som jeg har endnu, jeg sender ham mange gode tanker. I "klassen" var alt ved det gamle, intet var ændret: de samme grupperinger, de samme oversete, de samme tavse, underligt at de mange år ikke havde rokket noget ved omgangen med hinanden, alligevel bestemte jeg mig for at det skulle være en god dag, og det blev det.

## -Gunver

## Mindernes alle

Vi var et blandet mix af børn fra Silkeborg Kommune som havde glæde af lejrskoleophold på kommunens lejrskole ved Ahl Hage, Ebeltoft Vig. Vi kom derud med bumletog til Ebeltoft, bagagen blev fragtet med lastbil, men vi børn gik den lange vej langs stranden ud til lejren, fyldte med spænding over de gode oplevelser der lå forude, og vi blev ikke skuffede, hver dag fyldt op med gode oplevelser for børn, havbad kl. 7 for de morgenfriske. Lejren er træbygninger, med stort køkken, stor spisesal og sovesale en til drengene og en til pigerne. Jeg kørte derud for at gense det, Bygningerne er nu renoverede. Ishuset er der endnu, et lille træskur med klapop-luge. En dag var snoren på den høje
flagstang påi gårdspladsen gået løs, men lærer Thomsen kravlede den lange vej op til "knoppen" og fik fat $i$ den, en sand atlet.

## -Gunver

Et flashback - et spring tilbage i tiden - oplevede jeg ved denne skulptur. Pensel og maling ved skulpturen ser jeg som maleren der vender hjem fra dagens arbejde. Han rengør pensler på samme væg - år efter år. Sådan en væg havde min farfar og senere min far på malerværkstedet.


## -Ulla

Menneskeskabt kunst i naturen er kontrol, et modspil til naturen, skoven, det naturlige, ens sanser skærpes, modsætninger mødes, nysgerrighed, undren. Om kunst
hører hjemme i skoven?. jeg er både for og imod. I et højtudviklet samfund som vores kan meget lade sig gøre, men at vi skal ind i Deep Forest (lang ud i skoven)
med vores kunst i en tid hvor tendensen går i modsat retning. Vi lovsynger naturen som aldrig før, og Deep forest art Land kan opfattes som en provokation.

Hold fingrene væk fra den smule natur, der endnu ikke er spoleret. En flot og interessant skovtur er det

Det vi sammen har oplevet (været udsat for) med Hold hjernen Frisk er jeg sikker på skærper hjernen, møde nye mennesker, nye omgivelser, udfordringer,

Deep forest art Land, en meget flot tur igennem skoven med kunstoplevelser.
-Gunver

Jeg havde taget et hoppe- elastik med i tasken på turen, men fik ikke brugt det, da snakken gik så livligt.

## - Ann Marie

"Udflugten var virkelig dejligt. Det var en god oplevelse at se Kunsten i Skoven. Og vi fik snakket meget på kryds og tværs."
-Jytte
"Efter kaffe og rundstykker havde Lars info om skovsnogen. Ulla havde et oplæg med vers der skulle gættes og herefter synges. Og så var vi fremme. Hjemturen var en smuk tur, og chaufføren kørte meget behageligt."
-Ebbe

## Tak for jeres bidrag til hele holdet, til hinanden og de fælles oplevelser.

## I kan læse mere om vores ture og finde links til novellerne på www.norddjursbib.dk/om-biblioteket/hold-hjernen-frisk

Tak til Valther Jørgensen for at tage billeder og til Ældresagen Rougsø Sønderhald for praktisk hjælp.

