

## Dagbog

### 1. Dag

Alle tilmeldte kursister ankom til Gerlev Idrætshøjskole på en solrig forårsdag med flaget blafrende i flagstangens top. Kursisterne ankom i god tid, og det gav anledning til en dejlig, rolig modtagelse. Dertil en varm kop kaffe inden middag i spisesalen. Alle smilende og glade, klar på en skøn uge i godt selskab.

Efter middagen var der introduktion i foredrags-sale. Alle fik mulighed for at dele deres historie i det omfang de nu ønskede. Det var en rørende og følelsesladende begyndelse for alle på opholdet.

Gode udsagn kom fra nogle af deltagerne:

*"Jeg hedder Susanne med demens, men jeg er også Susanne imens"* – Citat fra deltager

*"Jeg prøver hver dag at gøre en ting (aktivitet), for at komme ud af min seng"* – Citat fra deltager

Blafrende flag ved velkomst:



Introduktion af deltagerne:



Efter introduktionen var den humoristiske Finn Bygballe klar med 1,5 times dans og bevægelse, som fik alle i godt humør og rystet sammen. En god kombination af musik, humor og bevægelse. Finn Bygballe underviste igen i år med emnet "med musik som løftestang"

Efterfølgende var der mulighed for at slappe af på værelserne, og måske snuppe en kop kaffe inden aftensmad.

Dans med Finn Bygballe:



Aftensmaden stod på klassisk dansk hakkebøffer, med bløde løg og spejlæg. Alle nød at kunne sidde og snakke med hinanden.

Afslutningen på dagen var med den dygtige Dansk/Canadiske yogalærer Karen, med fokus på balance i forskellige yogastillinger (krigerstillinger). Både ben, fødder og tær skulle styrkes, da vi bruger dem hele livet. På billederne ses det gode humør og smilene hos alle deltagerne, og ikke mindst det gode fokus.

Dagen afsluttes med kaffe og kage. Nogen tillod sig at gå en aftentur.



Yoga Karen:



## Dag 2

Dagen startede tidlig for de morgenfriske med en tur i skolens pool. Nogen af herrerne kunne ikke vente og sprang tidligere i.

Dagens program startede med morgensamling hos Bente (tidligere højskolelærer), der omhandlede kærlighed. Her læste hun op fra digtsamlingen "Kærestesorg", hermed et lille citat: *"Han stillede ret beskedne krav, han forlangte ikke hele hendes liv, kun at hun vil dele det med ham"*.

Vi sang forelskessangen som afslutning.

Svend Åge læser hver morgen op fra sin dagbog, her får vi en humoristisk beskrivelse af dagen før. Dette er en aftale der foregår hver morgen, hvor Svend Åge deler sine tanker og følelser.

Oplæsning fra Svend Åges Dagbog:



Morgensamling med Bente:



Så blev dagen skudt i gang med ballondans og bevægelse med Mette i den store hal. Her skulle der bruges både hoved, krop og lattermuskler til skøn musik. Afsluttede med en afspænding.



Finn Bygballe inviterede på en tur i hans smukke have, i det lidt kolde vejr, men sikke en fantastisk oplevelse. Haven kan ses på DR1, udsendelsen, der hedder "Drømmehaver". *"Efter at have besøgt denne have, kunne jeg godt forlænge opholdet"* – Citat deltager

Så var der middagsmad, som stod på lækker sild, mørbradbøffer og koldskål som afslutning.



Der var planlagt stavgang, men pga regn og kuling blev det ændret til bevægelse og dans i den store sal. Et godt bytte, og sjovt for alle deltagere.

*"Man kan have mange aldre i sin krop"* – Citat Susanne Brygger



Lars Studs bød ind til fællessang fra højskolesangbogen, som blandt andet stod på "Den gang jeg drog afsted" og "Jeg ved en lærkerede". Der afsluttes med "What a wonderful world", alle sange var krydret med forskellige anekdoter og komponisternes baggrunde.

Lars Studs



Aftensmaden var serveret og var en lækker omgang kylling i karry med ris, dertil en mangosalat. Energiniveauet var stadig højt efter en lang dag med mange timers aktivitet.

Karen lavede afspænding og meditation med deltagerne og gav undervejs tips og tricks til gratis og nemme øvelser alle kan være med på. Som fx er omkring en stol. Hun vil efterfølgende give os noget materiale med hjem.



Nyansat forstander på højskolen Tania Detlefsen, holdt et spændende foredrag om skolens historie, om hendes tid på Gerlev som tidligere elev og at være den første kvindelige forstander på Gerlev. Tania og kursisterne havde en snak om hvordan de første 2 dage var gået.

*"Vi snakker om sygdom, men det fylder ikke så meget.  
"Man glemmer man har Alzheimer når man er her, og det er en stor gave"  
"På tv er der fokus på de pårørende, men ikke på os der har Alzheimer"  
"Gode omgivelser og højskolen ligger fantastisk"  
"Man får ny energi og lyst til at komme ud i samfundet"*  
- Citater fra deltagere

Apropos udsagnet om behovet med fokus på den demens ramte selv deltager og arbejder Ida Lind netop nu her på dette emne. Ida er ansat i Alzheimer foreningen arbejder med sin PHD.



Tania gav et lille oplæg om seksualitet og seniorer, hvilket optog mange af kursisterne og de bød ind med holdninger og tanker omkring emnet. Hun snakkede om begrebet hudsult, der er behovet for berøring. Tania havde også materiale med som kunne tages med hjem. Der var stor spørgelyst og nysgerrighed hos de fleste af kursisterne.



Hans havde fødselsdag og det blev fejret med fødselsdagssang til morgensamlingen. Han gav lækker chokolade til eftermiddagskaffen, imens der blev åbnet gaver op. Som afslutning på dagen havde køkkenet lavet fødselsdagslagkager til hele holdet, og det var noget der gled ned.

