

Grethes Minder



*Fra dine
kollegaer i
AFC*

Kære Grethe

Vi ønsker dig alle sammen et rigtigt godt og langt liv i frihed og god vind fremover.

Rigtig god fornøjelse og læselyst.

Applaus fra

Kollegaerne i AFC

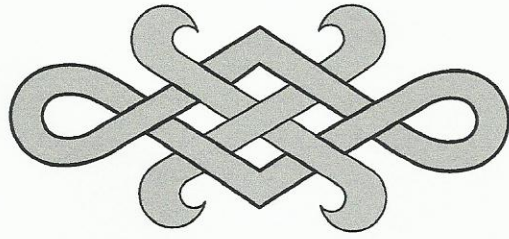




Gavekort

1 betalt frokost med
1 udvalgt tidligere
kollega efter eget
valg i kantinen LKG

Skal varsles mindst tre uger i forvejen
på telefon 70 12 12 88



GAVEKORT

Mod aflevering af dette gavekort udleveres:

1¹/₂ times frí
surfing på BM-
net

(gælder kun i weekender
i tidsrummet 08 - 11)




GAVEKORT

Gælder for:

1 kop kaffe til
pensionistdagen
inkl. sladder og
knever

Skal varsles mindst tre uger i forvejen

(Gælder kun til den
førstkommende
pensionistdag. Dette
gavekort skal forevises
på forlangende)



Sovjetter = servietter
(i kantinen)

Tilladedelse = tilladelse
(når vi laver indstillinger)

Tomatiseret = automatiseret
(design af it-løsninger)

Morven = morgen
(hver morgen)

Mysteriet = ministeriet
(dagligt)

Kunstnérisk = kunstnerisk
(om niecen)

Advokat = avokado
(ved frokosten)

Ergopeut = ergoterapeut

Psykopeut = psykolog
(faglige sammenhænge)

Hakkedihak = ??????
(øh ...)



Sandheden ifølge Grethe

Søren Kierkegaard: "Brudstykke af en ligefrem Meddelelse " (1859)

"At man, naar det i sandhed skal lykkes een
at føre et Menneske hen til et bestemt Sted
først og fremmest maa passe paa
at finde ham hvor han er
og begynde der.

Dette er Hemmeligheden i al Hjælpehunst.

Enhver der ikke kan det,
han er selv i Indbildning,
naar han mener at kunne
hjælpe en Anden

For i Sandhed at kunne hjælpe en Anden,

maa jeg forstaae mere end han -
men dog vel først og fremmest
forstaae det, han forstaar.

Naar jeg ikke gjør det,
saa hjælper min

Mereforstaaen ham slet ikke.

Vil jeg alligevel gjøre min Mereforstaaen gjældende,

saa er det, fordi jeg erforfærdelig stolt,
saa jeg i Grunden i stedet for at gavne ham
egentlig vil beundres af ham.

Men al sand Hjælp begynder med Ydmygelser:

Hjælperen maa først ydmyge sig under Den,
han vil hjælpe, og herved forstaae,
at det at hjælpe ikke er at være

den Herskesygeste, men den Taalmodigste,

at det at hjælpe

er Villighed til indtil videre atfinde sig i at have Uret,

og i ikke at forstaae,

hvad den Anden forstår."

Certifikat

Det bekræftes herved, at

Grethe E. Hansen

er kvalificeret som

VOGTER

over

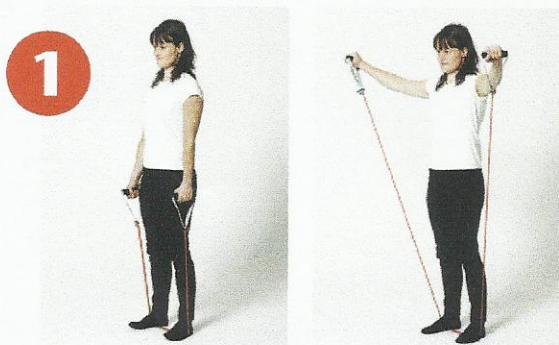
Sund Fornuft
Brugernes Interesser
Tallenes Anvendelse
Enkeltheden
Spade = spade

4 ØVELSER MED ELASTIK

FOR NAKKE, SKULDRE OG ARME

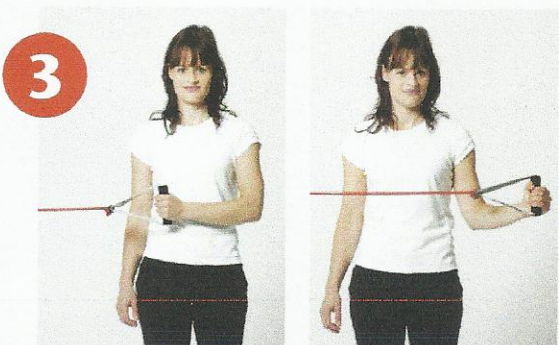
Øvelserne træner de muskler, du blandt andet bruger, når du arbejder ved computer. Det kan mindske smerter i nakke, skuldre og arme.

Længden på elastikken skal være fra næsetip til gulv – inklusiv håndtag.



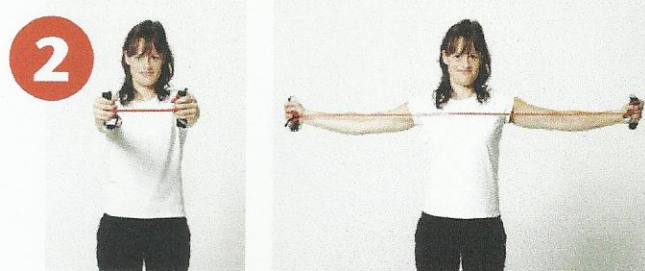
1 Sideløft (den store nakke-skuldermuskel)

- Stå som på billedet og løft armene ud til siden og op, indtil overarmen er vandret. Sænk så armene kontrolleret igen.
- Du skal have armene lidt foran kroppen i hele bevægelsen.
- Hold dine albuer let bøjedede under hele bevægelsen.



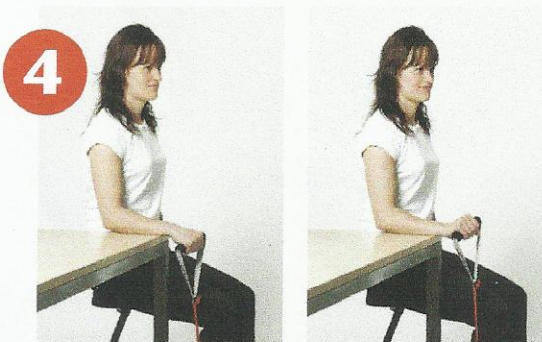
3 Udad-drejning (musklerne, der styrer armen)

- Sæt elastikkens ene ende fast i fx et dørhåndtag eller øverst om benet på et tungt bord.
- Placér dig, så elastikken er spændt, og drej så underarmen ud til siden og tilbage igen.
- Hold din albue bøjet 90 grader og armen en knytnæves bredde ude fra kroppen.



2 Skulderblads-klem (musklerne mellem skulderbladene)

- Gør elastikken kortere til cirka skulderbredde og hold armene strakt frem foran kroppen.
- Træk nu armene ud til siden og bagud til elastikken rammer brystkassen. Fornem, at du klemmer skulderbladene sammen på ryggen.
- Før armene kontrolleret tilbage igen.
- Hold dine albuer let bøjedede under hele bevægelsen.



4 Håndleds-vip (musklerne i underarmen)

- Sæt dig som vist på billedet og træd midt på elastikken med den ene fod.
- Dit håndled skal stikke ud over bordkanten, så du har fri bevægelighed.
- Bøj stille og roligt håndledet op og ned – dog uden at gå helt i bund.

Træningstips:

- Lav de 4 øvelser 3 gange om ugen – eller gerne dagligt.
- Det er en god idé at lave øvelserne sammen med dine kolleger.
- Brug fx 5-10 minutter, inden I går til frokost, hvor I laver hver øvelse med så mange gentagelser, I kan uden pause. Husk dog 1 minuts pause mellem hver af de 4 øvelser.
- Start med den letteste elastik og skift til en hårdere elastik, den dag du ubesværet kan gennemføre 20 gentagelser.
- Hvis en øvelse føles mærkelig eller gør ondt i dine led, så prøv at nedsætte belastningen. Ellers spring øvelsen over.

1. kt.

Dronningen abdicerer

Tak for året, jeg vil savne støjten!
mh, Anne!

God bevare dronningen Grothe
Dorte

Tak for mange gode bad-
minton kamp
Karen

Nu kan du nyde "reservabel" på fuld tid. Heldige aften, nyd det!!
Dibebe

God vind Grothe ☺
Hilsen Ina

God vind!
Mun Sofie
Da vil blive samlet
Mh. Eva

Vil savne Koloritten.
ENG - MANGE KÆLLIGE
HILSEN
Kell.
Seis

Gyng godt
Jana

God save the Queen
Mishna

Chini

Cerita ☺

FORSÆT MED AT
GRINE!

Kim

Tak for de gode år sammen!

Olona



2. kt

Dronningen abdicerer

Alexandre

Brigitte

Sarah

Alle

Britta :-)

Gustav

Niels

Peter

Anette

Per

Tom

Julie

Rikke

Christine

Nanna
med stor tak
for gode oplevelser

Tak for de gode år sammen!

3. kt.

Dronningen abdicerer

Thomas Martin

Camilla

Nicolai

Christian

Jeanette
Lise Lotte

SOPHIE

Per

Jane

Peter Mathias Jørgen

Jan

Niels

Charlotte

Emilia

Jonas
Palle

Lene

Anders

Bruno

Kim

Karin

Mariann

Rafaël

Tak for de gode år sammen!



4. kt.
Dronningen abdicerer

Speedy

Leo

ditto

Allan R. Thomsen

Anne Marie
(Jensen)

Nanette

Jos Jensen

Col

Annie

Liane

Tine

Jane Olsen

Tak for de gode år sammen!

S. kt.

Dronningen abdicerer

Bitten Bisph Viglygg

Sumuon Anders M.

Stelle Smed

Gitte Petersen

Anne Roed

Laura Brund

Tak for de gode år sammen!

Dronningen abdicerer



Helle
Inge
Nikolaj
Kasper
Paul
Jens
Lina
Anette
Birgit
Cecilie
Anna
Victor
Holger
Nis
Michelle
Anders
Dennis
Susanne

Tak for de gode år sammen!
fra 6. konfer

Jesper

A.K.T.

Dronningen abdicerer

Ulla

Palle

Marta B.

Per

Josef

Tak for de gode år sammen!

”den, som ingenting

ved,

tvivler

aldrig.”

Italiensk ordsprog