

Medlemsträff 21 maj 2025

Börje Ulander, ordförande Eyvind Johnson-sällskapet, gästade oss ännu en gång och temat för dagen var "Hjärnan, minnet och vikten av att skriva en levnadsberättelse".



Vi lärde oss om hjärnans olika delar och funktioner. Sömn och minne hänger ihop. Se till att göra vad du kan för att sova bra och känna dig utvilad. Att röra på sig under dagen bidrar till bättre sömn. Vi fick med oss tips på att förbättra vår sömn och tips på hur vi kan förbättra vårt minne.

Nästa del i föreläsningen handlade om att skriva en levnadsberättelse. Vi fick med oss många tips och inspiration hur vi kan börja. Motivet är framförallt för barnen (även om de inte är intresserade nu) att kunna beskriva den teknikutveckling som skett från när vi var unga.

Börja med titta i fotoalbum, i böcker och tidningar - årtal när något hände i Sverige eller världen. Vad gjorde jag då?

Tänk på vad som är viktigt att dokumentera och välj bort:

- Vad hände? Och när? Och vem var med?
- Spara föräldrars kärleksbrev eller mina egna
- Varför valde jag min utbildning? Min karriär?
- Varför valde jag min fru/ min man?
- O.s v



Efter föreläsningen fortsatte vi med intressanta samtal över en kopp kaffe med dopp.

Vid pennan, Margareta Rönnqvist