



# Diabetesforeningen i Albertslund

## Nyhedsbrev Februar 2016

### Diabetesforeningen i Albertslund opretter motionshold og mulighed for individuel træning i Sundhedshuset.

Diabetesforeningen i Albertslund har gennem flere år arbejdet for, at alle interesserede medlemmer får mulighed for at motionere og træne med en fysioterapeut. Der vil i Sundhedshuset blive mulighed for begge dele. Diabetesforeningen har indgået aftale med Sundhedshuset om at låne træningslokaler, når de ikke anvendes af det kommunale genoptræningscenter. Diabetesforeningen i Albertslund opretter flg. aktiviteter i Sundhedshuset:

#### 1. Fælles holdtræning hver tirsdag kl. 17.30 -18.30 fra d. 26. januar 2016 Undervisningen foregår i Spejlsalen og Flexsal 2

Træningsholdet har tidligere trænet på Egelundskolen, men flytter nu til Sundhedshuset sammen med vores træner Maria. Træningen vil foregå i Spejlsalen og Flexsal 2. Der er tale om to store lokaler, som slås sammen til et lokale. Der kan i lokalet trænes, løbes og bruges mange forskellige redskaber på samme tid. I midten af rummet er der opsat en række motionscykler. Der er mulighed for at træne til musik.

I tilknytning til rummet findes en depot med mange redskaber f.eks. stepbænke, træningsbolde osv. Der er meget få ledige pladser tilbage på det nuværende hold.

#### Praktiske oplysninger:

- Dørene til Sundhedshuset lukkes kl. 17.30. Ved forsinket ankomst ringes til Glenn på tlf.: 22 76 88 34. Afbud skal meddeles på foreningens mail [albertslund@diabetes.dk](mailto:albertslund@diabetes.dk) eller telefonisk.

Inden træningen er der mulighed for separate omklædningsrum for herrer og damer. Værdigenstande kan ikke aflåses i omklædningsrummet og skal medbringes i salen. Såfremt værdigenstande efterlades i omklædningsrummet, er det på eget ansvar.

I omklædningsrummet er det muligt at gennemføre måling af blodsukker både før og efter træning.

- Deltagerne er forpligtiget til undervejs at hjælpe med flytte redskaber frem og tilbage i depotrummet.

- Nye deltagere til holdtræningen skal sende en mail inden det er muligt at deltage i træningen.



## 2. Individuel træning på fitness-maskiner i store træningssal –

### Tidspunkter:

**Tirsdage kl. 17.00 – 17.30, torsdage kl. 17.00 – 18.00 og  
søndage kl. 11.00 – 12.00 fra d. 26. januar 2016 (Uge 4)**



Alle medlemmer har mulighed for individuel træning på de fleste af fitness-maskinerne i den Store træningssal. Der er enkelte maskiner, som er forbeholdt den kommunale genoptræning. Alle medlemmer får en kort instruktion i anvendelsen af maskinerne. Såfremt der er spm. eller problemer med anvendelsen af fitness-maskiner, så send en mail til [albertslund@diabetes.dk](mailto:albertslund@diabetes.dk) eller send en sms til 22768834.

### Praktiske oplysninger:

Inden den individuelle træning er der mulighed for omklædning i separate omklædningsrum for herrer og damer. Værdigenstande kan ikke aflåses i omklædningsrummet og skal medbringes i salen. Såfremt værdigenstande efterlades i omklædningsrummet, er det på eget ansvar.

I omklædningsrummet er det muligt at gennemføre måling af blodsukker både før og efter træning.

Dørene til Sundhedshuset lukkes alle hverdage kl. 17.30 og i weekenden er alle døre som udgangspunkt lukket. Ved forsinket ankomst ringes til Glenn på tlf.: 22 76 88 34.

Afbud skal meddeles på foreningens mail [albertslund@diabetes.dk](mailto:albertslund@diabetes.dk) eller telefonisk til 22768834.

**Tilmelding til den individuelle træning skal ske enten ved at sende e-mail til [albertslund@diabetes.dk](mailto:albertslund@diabetes.dk) eller ringe til 22768834 senest to timer før træningen.**

---

Dette nyhedsbrev udsendes til alle medlemmer af Diabetesforeningen med adresse i Albertslund, som derved automatisk er medlem af den lokale diabetesforening. Diabetesforeningen i Albertslund, som har over 300 medlemmer, tilbyder forskellige muligheder for at udveksle erfaringer med andre diabetesramte og der er muligheder for at deltage i aktiviteter i den lokale motionsgruppe på Egelundskolen/ Sundhedshuset, Foreningsdagen i september, Medborgerdagen i maj og den årlige landsindsamling til børn med diabetes. Nyhedsbrevet udsendes også til orientering til Lokalforeningens samarbejdspartnere.

Bestyrelsen består af flg.:

Glenn Molbech (formand), Klaus Murning (kasserer) og Eva Stampe Molbech (sekretær og kontakt til medlemmer). Suppleant: Lars Messell.

Diabetesforeningen i Albertslund bruger også Facebook og har en hjemmeside. Følg Diabetesforeningen i Albertslund på denne Facebook-side:

<https://www.facebook.com/diabetes.albertslund/>

Læs også om Diabetesforeningen i Albertslund på hjemmeside: [albertslund.diabetes.dk](http://albertslund.diabetes.dk)

Vil Du i kontakt med os – så send en mail til [albertslund@diabetes.dk](mailto:albertslund@diabetes.dk)

Du kan også ringe os på tlf.: 22768834/43552252

# Sådan finder Du vej til Sundhedshuset

