

Diabetesforeningen i Albertslund

Nyhedsbrev januar 2016

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.

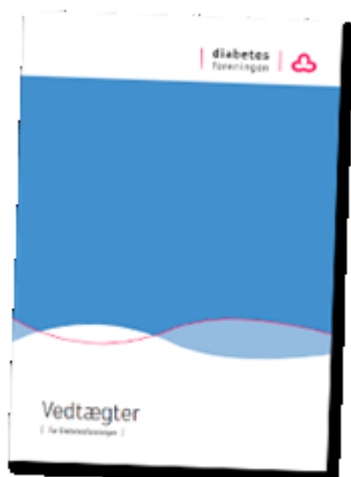
Diabetesforeningen opretter motionshold i Sundhedshuset



I slutningen af januar starter Diabetesforeningen et eller to motionshold i Sundhedshuset, som ligger i Albertslund Centrum på Skolegangen lige overfor Kvikly

Læs mere på side 3 og 4

Invitation til middag, generalforsamling og temamøde d. 20. januar



Alle medlemmer af Diabetesforeningen i Albertslund er velkomne, når bestyrelsen inviterer til fælles middag, generalforsamling og et temamøde. Der foregår i Sundhedshuset lige ved siden af Kvikly onsdag d. 20. januar kl. 18-21.30. Husk at sende en mail til vores foreningsmail

albertslund@diabetes
senest d. 14. januar
eller ring til Eva på tlf. 22768835
hvis du ønsker at deltage i middagen

Læs mere på side 2

Indbydelse til middag, generalforsamling og temamøde

Alle medlemmer af Diabetesforeningen i Albertslund er velkommen, når bestyrelsen inviterer til fælles middag, generalforsamling og et temamøde. Der foregår i Sundhedshuset lige ved siden af Kvikly onsdag d. 20. januar kl. 18-21.30.

Programmet for arrangementet ser således ud:

Kl. 18.00

Fælles middag i mødelokalet ved siden af cafeen i Sundhedshuset. Vi har bedt kokken på Grennessminde om at tilbede en god og spændende sund buffet. Husk tilmelding til buffeen senest d. 14. januar på vores foreningsmail albertslund@diabetes.dk eller på 22768835

Kl. 19.00

Generalforsamling i Diabetesforeningen i Albertslund

Generalforsamlingen er tidligere annonceret i Den elektroniske Kalender på Diabetesforeningens hjemmeside og i Den trykte Kalender, som er udsendt til alle medlemmer sammen med Diabetesbladet.

Dagsorden i henhold til vedtægterne:

1. Valg af dirigent og referent,.
2. Bestyrelsens beretning om Lokalforeningens virke i det forgangne år.
3. Godkendelse af regnskab.
4. Behandling af indkomne forslag, der skriftligt er tilgået Lokalforeningens bestyrelse senest 8 dage før generalforsamlingens afholdelse.
5. Fremlæggelse af foreløbig aktivitetsplan for det kommende år indeholdende planlagte nationale og regionale aktiviteter med tilhørende budget.
6. Valg af bestyrelse.
- 7). Valg af to bestyrelsessuppleanter, der vælges som en 1. suppleant og en 2. suppleant.
- 8) Valg af en kritisk revisor.
- 9) Eventuelt.

Kl. 20.00:

Tema-møde om mulighederne i Sundhedshuset v. lederen af Sundhedshuset Bjarne Webb

Orientering om de kommende aktiviteter i Diabetesforeningen i Albertslund v. Glenn Molbech, fmd. f. Diabetesforeningen i Albertslund

Diabetesforeningen opretter motionshold i Sundhedshuset.

I slutningen af januar starter Diabetesforeningen et eller to motionshold i Sundhedshuset, som ligger i Albertslund Centrum lige ved siden af Kvikly. Alle medlemmer, som ønsker at deltage på de kommende hold, har nu mulighed for at sende en foreløbig tilmelding med angivelse af ønskede tidspunkter og ønskede aktiviteter. Træningen vil foregå i det kommunale genoptræningscenter, som er flyttet til Sundhedshuset.



Lokalernes kan benyttes mellem kl. 17-22 mandag-torsdag, fredag mellem 15-22 og ubegrænset lørdag-søndag. Når Diabetesforeningen har indsendt sit ønske om lån af lokaler, får vi inden d. 17. januar svar fra kommunen på vores ansøgning og fra den efterfølgende uge kan lokaler anvendes dvs. i uge 3 (d. 18. - 24. januar) og fremefter.

Træningsaktiviteter i Sundhedshuset.

Der er i Sundhedshuset mulighed for to typer af aktiviteter.

Den ene type aktivitet er fælles holdtræning på samme måde som det i dag foregår på Egelundskolen. Fordelen ved at træne i Sundhedshuset er, at der er adgang til at låne flere redskaber og at der er mulighed for at lytte til musik under træningen.

Den anden type aktivitet er at træne med fitness-maskiner. I et af lokalene er der mulig for at træne med mange forskellige typer af fitnessmaskiner - spinning-cykler, løbebånd, ro-maskiner osv. Det betyder, at det virkelig er muligt at få pulsen i vejret i sit eget tempo.

Vi arbejder pt. på modeller, som sikrer, at vores nuværende træner Maria vil kunne lede træningen i Sundhedshuset.

Hvis der både er ønske om holdtræning og fitness-træning med træningsmaskiner, skal der oprettes to hold, som godt kan være på forskellige tidspunkter. Der er i Sundhedshuset også adgang til omklædningsrum for damer og herrer, således at det ikke er nødvendigt at klæde om, inden man tager hjemmefra.

Andre træningsaktiviteter.

Der vil stadig være mulighed for at låne en gymnastiksal på Egelundskolen.

Såfremt der er behov for en træner, skal denne honoreres af deltagerne.

Hvis der er interesse for boldspil eller andre typer af aktiviteter, som ikke kan gennemføres i Sundhedshuset.

Der vil også være mulighed for at låne udendørsfaciliteter, når det bliver forår, hvis der er ønsker om udendørs aktiviteter.

På vegne af bestyrelsen

Glenn, fmd.

Foreløbig tilmelding til lokalforeningens motionsaktiviter:

**- Tilmeldingen er ikke bindende, men et
pejlemærke ifm. opstarten af aktiviteter i Sundhedshuset:**

Vi har meget korte tidsfrister, så det hurtigste bliver at sende en foreløbig tilmelding på foreningens e-mail med de ønsker, som er angivet i de enkelte punkter. Du kan selvfølgelig også ringe til Eva på tlf.: 22 76 88 35 og meddeles os dine ønsker senest d. 12. januar.

Punkt 1:

Ønske om starttidspunkt for holdaktiviteter i Sundhedshuset:

Der kan vælges en time hver uge mellem flg. tidspunkter:

- mandag til torsdag ml. 17.00 og 21.00
- fredag ml. 15.00 og 21.00
- lørdag og søndag kl. 08 - 21.00

Punkt 2:

Ønske om starttidspunkt for benyttelse af fitness-maskiner

Der kan vælges en time hver uge mellem flg. tidspunkter:

- mandag til torsdag ml. 17.00 og 21.00
- fredag ml. 15.00 og 21.00
- lørdag og søndag kl. 08 - 21.00

Punkt 3:

Ønske om deltagelse i motionsaktiviteter på Egelundskolen og evt. udendørs aktiviteter (gælder for hele 2016/2017).

Deltagerne skal selv indbyrdes aftale, hvem der står for træningen
Angiv type af motionsaktiviteter (f. eks. fodbold) og ønskede tidspunkter

Punkt 4:

Angiv navn, e-mail-adresse og tlf-nr., hvis der er spørgsmål til din foreløbige tilmelding.

**Send dine ønsker senest d. 12. januar til albertslund@diabetes.dk
eller ring til Eva på tlf. 22768834**