

Kære medlemmer.

Vi har i bestyrelsen i Diabetesforeningen holdt møde i eftermiddag (tirsdag)

Først og fremmest er det dejligt både at se og kunne meddele at vi fortsat får flere aktive medlemmer. Der er omkring 18-19 deltagere både tirsdag og torsdag.

- STÆRKT !!!

Vi er bekendt med, at der er et lokaleproblem om tirsdagen. Salen om tirsdagen kan deles i to sale og Sundhedshuset valgte i august at invitere et Pilateshold til at bruge den ene halvdel, som kaldes Spejsalen, mens den anden som kaldes flexsalen anvendes af Diabetesforeningen. Pilatesholdet i Spejsalen rykker ud af salen, når beboernes egne mødelokaler er færdige, dog senest 28.12.16. Det ser dog ud til at blive meget tidligere, formentlig i oktober. Vi har talt med Sundhedshuset, og er blevet lovet, at vi kan disponere over begge sale, når Pilatesholdet flytter. Glenn arbejder ustandseligt med flere løsninger for at kunne optimere forholdene på alle tænkelige måder. Om torsdagen vil vi reservere styrkerummet samt det tilstødende lokale, således at vi efter efterårsferien vil være kørende med to hold.

Hold 1 fra 17.00-18.15

Hold 2 fra 18.15-19.30.

Det ekstra kvarter, som træningen udvides med, er til udspæning, fællesbeskeder mm.

Alle medlemmer, som er interesseret i at fortsætte eller starte på styrketræningsholdet, skal derfor vælge mellem hold 1 eller hold 2. Send derfor en mail til albertslund@diabetes.dk med oplysning om Hold 1 eller hold 2.

På baggrund af den bevilling vi har fået, arbejder vi på at lave et større fællesarrangement i slutningen af året. Forventeligt vil arrangementet indeholde et kostforedrag, fælles træning (forvent noget rytmisk) samt noget fælles træning. Dette er dog ikke planlagt, men blot idéen vi arbejder ud fra.

Derudover vil det være muligt at få lagt et personligt træningsprogram af Sascha. Vi vil oprette en venteliste, da det vil tage noget tid at komme igennem alle interesserede. Dette træningsprogram vil tage udgangspunkt i lige netop din situation og vil foregå i Sundhedshuset

Sammen med vores instruktør Sascha snakker i sammen om; hvad dine behov er, hvordan din hverdag ser ud, hvilke skader du evt. har og hvor vi kan optimere. Således får du både øvelser til torsdagstræningen, samt vejledning om, hvad du selv kan gøre derhjemme. I næste nummer af vores nyhedsbrev kan du læse mere om vores tilbud med personlige træningsprogrammer.

Med venlig hilsen

for

Bestyrelsen i Diabetesforeningen i Albertslund og instruktør Sascha

Glenn Molbech, fmd.

Egebo 27

2620 Albertslund

Tlf: 22768834

E-mail: albertslund@diabetes.dk

Facebook: facebook.com/diabetes.albertslund/