

# Diabetesforeningen Lokalforeningen i Albertslund Nyhedsbrev – april 2016

## Henvendelse til Albertslund Kommune medfører ændrede regler for lokaleudlån og en midlertidig dispensation

Bestyrelsen har sendt en længere mail til Albertslund Kommune på grund af afslaget om økonomisk støtte. I mailen anføres det, at træningen er utrolig vigtig for personer med diabetes og henviser til Diabetesforeningens hjemmeside, hvor der bl.a. står, at ”studier viser, at der er en tydelig sammenhæng mellem styrketræning og cellers insulinfølsomhed. Ved styrketræning bliver sukkeret lettere optaget i de trænedede muskelgrupper. Det betyder på sigt, at personer med diabetes skal benytte langt mindre insulin i forbindelse med reguleringen af blodsukkeret.” Derfor har bestyrelsen arbejdet hårdt for at få ændret reglerne i Sundhedshuset, så medlemmerne vil kunne bruge træningsmaskinerne.



Billedtekst:

Diabetesforeningen har sendt mail til Albertslund Kommune.

På baggrund af Diabetesforeningens henvendelse bliver reglerne nu ændret. På torsdag d. 21. april er der møde i det kommunale velfærdsudvalg, hvor udvalget informeres om, at reglerne for udlån af lokaler med træningsmaskiner er ændret. Diabetesforeningen har fået en dispensation, således at vi umiddelbart kan genoptage træningen i lokaler med træningsmaskiner. Alle medlemmer kan nu træne med maskiner på flg. tidspunkter: tirsdage kl. 17.00 – 17.30, torsdage kl. 17-18 og søndage kl. 11-12. Læs Diabetesforeningens mail i uddrag på side 3, hvor der også kan læses en efterlysning af interesserede som fitnessvejledere.

## Stadig manglende afklaring om økonomisk støtte - Interaktiv træning med Birgitte Nymann

Træningsholdet mødes stadig hver tirsdag kl. 17.30 - 18.30 i Spejlsalen i Sundhedshuset – indtil videre dog uden instruktør. Vi er ved at eksperimentere med nogle dvd'er med træningsprogrammer, som kører via projektoren i lokalet- indtil videre er det fitnessinstruktøren Birgitte Nymann, som interaktivt træner holdet. Vi fortsætter eksperimenterne indtil videre.

Vi ved endnu ikke, om det vil være muligt at få økonomisk støtte fra Albertslund Kommune til honorering af en fysioterapeut. Der bliver arbejdet på sagen. Der udsendes en ekstra mail til medlemmer, når der foreligger en afklaring.

Der er stadig pladser på træningsholdet – mød op



Der eksperimenteres med interaktiv træning. Her foto fra DVD med bl.a. Birgitte Nymann

- Sundhedsfestival i Sundhedshuset d. 20. og 21. maj**
- Gratis billetter til arrangement med Chris MacDonald**
- Markedsfestival lørdag d. 21. maj.**
- Læs hele programmet på [sundhedshuset.albertslund.dk](http://sundhedshuset.albertslund.dk)**

Fredag d. 20.maj og lørdag d. 21.maj afholder Albertslund Kommune en stor Sundhedsfestival. Et af de helt store arrangementer foregår dog i Musikteatret, hvor Chris MacDonald holder foredraget: Sundhed i et bredt perspektiv. Arrangementet er gratis og billetter udleveres fra d. 6. maj i Musikteatret. Billetsalget er åbent fra kl. 16.00, så det er vigtigt at møde op og få billetter.

Lørdag d. 21. maj arrangeres der en markedsfestival i cafeområdet, hvor alle foreninger kan møde op og præsentere sin forening. Diabetesforeningen deltager i markedsdagen om lørdagen med sin egen bod og præsenterer på dagen en ny pjece om foreningen. Vil du være med i vores bod, så send en mail til [albertslund@diabetes.dk](mailto:albertslund@diabetes.dk).

# Bliv indsamler

Årets landsindsamling finder sted **søndag den 12. juni**. Vil du bruge 2-3 timer af din tid på at hjælpe os med at samle ind? Hver uge rammes 10 børn og unge af type 1-diabetes.

## Det er nemt at være med

Du vælger din rute som en del af tilmeldingen, og vi sender indsamlingsbøtten hjem til din adresse. Når du er færdig på ruten, afleverer du indsamlingsbøtten på et lokalt afleveringssted. På forhånd tak for din hjælp.

Link til Indsamlingen (Ctrl+Klik):

<http://www.diabetes.dk/goer-en-forskel/landsindsamling/bliv-indsamler.aspx>



# Uddrag af mail fra Diabetesforeningen i Albertslund vedr. afslag på midler efter servicelovens § 18:

Diabetesforeningen i Albertslund har d. 3. marts 2016 modtaget afslag fra Albertslund Kommune om økonomisk støtte til honorering af en fysioterapeut til foreningens træning, som efter 2 ½ træning i en af gymnastiksalene på Egelundsskolen er flyttet til Sundhedshuset i januar 2016.

I 2015 valgte Albertslund Kommune at støtte Diabetesforeningen i Albertslund med kr. 25.000, "fordi den er baseret på et tilbud til en sårbar gruppe i Albertslund Kommune og fordi den er baseret på frivilligt arbejde".

I 2016 er forudsætningerne for at give støtte til Diabetesforeningen uændret, men det fremgår af afslaget, at Albertslund Kommune "er udfordret" i forhold til at imødekomme foreningens ansøgning.

Det fremgår af afslaget at "det med de nye rammer i Sundhedshuset ikke er nødvendigt med en fysioterapeut i spejlsalen/Flexsalen". Vores motionsprojekt er er flytningen til Sundhedshuset blevet ændret, således at motionsholdet hver tirsdag indleder sin holdtræning med træningsmaskinerne i Store Træningssal. Som det fremgår af Diabetesforeningens hjemmeside "viser studier, at der er en tydelig sammenhæng mellem styrketræning og cellers insulinfølsomhed. Ved styrketræning bliver sukkeret lettere optaget i de trænedede muskelgrupper. Det betyder på sigt, at personer med diabetes skal benytte langt mindre insulin i forbindelse med reguleringen af blodsukkeret."

(Links til Diabetesforeningen: <http://diabetes.dk/diabetes-2/mad-og-fysisk-aktivitet/motionsformer/styrketraening/styrketraening-og-diabetes-2.aspx>)

Derfor er det meget vigtigt for vores medlemmer at benytte træningsredskaber og denne træning er indarbejdet som en del af vores holdtræning. Denne træning er vigtig og kan ikke undværes.

På denne baggrund er det meningsløst, at der er givet afslag på honorering af en fysioterapeut til Diabetesforeningens aktiviteter i såvel Spejlsalen/Flexsalen som i Store Træningssal. Sundhedshuset blokerer for Diabetesforeningens aktiviteter ved at indføre økonomiske betingelser om tilstedeværelse af en fysioterapeut i Store Træningssal. Argumentationen for denne betingelse er, at sikre en korrekt benyttelse af træningsmaskinerne og undgå skader for nogle af deltagerne. Diabetesforeningen i Albertslund er selvfølgelig enig i denne argumentation, men mener, at det må være muligt at finde en model for foreningernes benyttelse af Store Træningssal uden at det betyder udgifter for Diabetesforeningen eller for medlemmerne. Der er tale om mennesker, som ikke selv har ønsket at få diabetes og som efter Diabetesforeningens opfattelse ikke skal pålægges ekstra unødvendige udgifter hver måned i kampen for at for at reducere sit insulinforbrug. I forbindelse med afslaget på Diabetesforeningens ansøgning om økonomisk støtte bliver der lagt vægt på, at foreningen skal uddanne deltagere som instruktører, således at aktiviteterne skal kunne gennemføres uden tilstedeværelse af en fysioterapeut. Dette er desværre ikke muligt i lokalet med træningsmaskiner, da vi i afslaget er blevet orienteret om, at tilstedeværelsen af en fysioterapeut er en forudsætning for at låne lokalet. Diabetesforeningen i Albertslund vil fremlægge en uddannelsesmodel for foreningsuddannede instruktører i Store Træningssal, som sikrer korrekt benyttelse af træningsmaskinerne uden at medføre store økonomiske omkostninger for hverken Diabetesforeningen eller deltagerne.

De to store idrætsforeninger Danske Gymnasiasters Idrætsforening (DGI) og Dansk Idræts Forbund (DIF) har sammen oprettet et interessentskab med navnet "foreningsfitness", som har udviklet et koncept vedrørende fitnessforeninger, som sikrer at deltagerne i foreningerne får en grundig og professionel uddannelse. Konceptet består bl.a. af intensive weekendkurser og deltagerne certificeres til forestå alle opgaver i forbindelse med træning på fitnessmaskiner. Mere end 120 foreninger i hele landet har etableret lokale foreningscentre deriblandt centre i Roskilde og Herlev. Læs mere om "foreningsfitness" på deres hjemmeside: [foreningsfitness.dk/](http://foreningsfitness.dk/)

**Diabetesforeningen i Albertslund vil foreslå, at reglerne for at låne lokaler med maskiner i Sundhedshuset ændres, således at uddannede foreningsfrivillige kan låne lokaler med træningsmaskiner uden tilstedeværelse af en fysioterapeut og at Albertslund Kommune tilbyder repræsentanter for foreninger et instruktørkursus hos "foreningsfitness".**

Med venlig hilsen

Pfv.

Glenn Molbech, fmd. f. Diabetesforeningen i Albertslund

### **Dispensation vedr. benyttelse af Store Træningssal:**

Diabetesforeningen har modtaget en dispensation, som betyder at foreningen kan træne i Store Træningssal, selvom kravet om tilstedeværelse af fysioterapi ikke er opfyldt. Dispensationen gælder indtil udgangen af maj måned. Der er givet nogle almindelige regler vedrørende benyttelse af lokalet, og det drejer sig om at tørre håndtag på maskiner af efter brugen, ligesom træningsmaskiner kun må benyttes iført træningstøj og indendørs fodtøj. Der er separate omklædningsrum for kvinder og mænd, hvor det er mulig at kontrollere blodsukker både før og efter træning. Redskaber til blodsukkermåling af blodsukker må ikke efterlades i omklædningsrummet.

## **Vil du være Fitnessvejleder for Diabetesforeningen i Albertslund?**

Diabetesforeningen i Albertslund skal om kort tid til at uddanne nogle fitnessvejledere, som på skift skal være til stede i Store træningssal, når vi har træning med maskinerne. Der vil også være nogle opgaver med at rådgive deltagerne og evt. foreslå små træningsprogrammer. Selve kurset vil være på 20 timer enten over en /to weekender eller som aftenarrangementer. Rammer omkring kurserne er endnu ikke på plads, men skal aftales kort efter mødet i Velfærdsudvalget. Er Du medlem af Diabetesforeningen og har du lyst til at blive uddannet som Fitnessvejleder. De uddannede fitnessvejledere forpligter sig til at være tilstede i ved foreningens aktiviteter i Store Træningssal. Har Du lyst til at høre mere om vores kommende kurser, så send en mail til [albertslund@diabetes.dk](mailto:albertslund@diabetes.dk) eller ring til Glenn på 22768834 senest d. 1. maj

**Dette nyhedsbrev udsendes til alle medlemmer af Diabetesforeningen med en opgivet e-mail adresse, og til foreningens samarbejdspartnere dvs. andre foreninger og offentlige institutioner.**

**Diabetesforeningen i Albertslund bruger også Facebook og har egen 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**