



Lungeforeningen

Sundere lunger livet igennem

Nyhedsbrev nr. 3

fra Lokalafdelingen Skanderborg

Alt medens solen står højt på himlen, håbede vi på at kunne komme i gang med de aktiviteter, vi ved, mange af os har rigtig godt af. Alligevel sniger nervøsiteten sig langsomt ind på os igen, grundet smittespredningen både lokalt og ikke mindst i vore nabokommuner. Men på trods heraf forsøger vi os med opstart af:

Bevægelse, træning og masser af frisk luft:

Hver fredag mellem kl. 14.00 og 15.00, har vi bevægelsestræning i motionscentret i Sundhedshuset. Det er bevægelsesøvelser og træning som vi alle har godt af, og som er grundlaget for at vi så længe som muligt kan bevare vores øjeblikkelige fysiske niveau. Der er begrænset adgang til træningslokalet, men tilmeld jer endelig. Det bliver efter 'først til mølle'-princippet.

Hver tirsdag mellem kl. 10.00 – 12.00 spiller vi petanque i klubhuset Almuevej 1, Vrold. Første gang tirsdag d. 18. august. Petanque-klubben har inviteret os, og de tilbyder at vi spiller gratis de første to måneder. Endvidere byder de på en forfriskning (øl/vand), den første gang man møder op. Det er motion med masser af frisk luft, uden de store fysiske krav til den enkelte. Vigtigst af alt er dog, at vi her har muligheden for at komme ud sammen med fysisk ligestillede, med hovedvægten på både det fysiske og det sociale.

Lungekoret var programsat til opstart førstkommande torsdag d. 20. august. Vores korleder Alice Vestergaard, har af hensyn til den øjeblikke corona-situation, valgt at udsætte opstarten til torsdag d. 3. september 2020. Tilmelding sker hos Kulturskolen.

Det Kommunale Sundhedscenter afholder igen kursusforløbet: "Et sundt liv med kronisk sygdom, sundhed og rehabilitering for dig med KOL". Du kan som KOL-patient blive henvist hertil via egen læge. Kurset afholdes i Sundhedshuset.

Desuden har vi programsat et temamøde til **tirsdag d. 01. september**, som indeholder indlæg ved kommunens Sundhedskonsulent og KOL-sygeplejerske Ulla Jørgensen samt viceborgmester Frank W. Damgaard under temaet: Fysisk som åndelig bevægelse.

Mandag d. 28. september holder vi den årlige Generalforsamling, hvor der endvidere er indlæg ved sygeplejerske Kim Henriksen fra det faglige sekretariat på fælleden, med emnet: Ældre og udsatte borgere i Skanderborg Kommune.

Vedrørende de sidstnævnte arrangementer får I selvsagt nærmere besked.

HUSK: I er altid velkommen til at rette henvendelse til bestyrelsen, såfremt I har spørgsmål til vore arrangementer eller aktiviteter i vor lokale Lungeforening generelt.

Venlig hilsen,

Erling Sørensen/formand.

Lokalafdelingen Skanderborg