

Lungeforeningen

Sundere lunger livet igennem



Medio Maj 2020.

Kære alle.

Lokalafdelingen her i Skanderborg kommune håber I alle er kommet vel igennem corona-krisen, som den har udviklet sig indtil nu. Vi skal som bekendt fortsat være meget forsigtige med hvem vi omgås og hvor vi færdes i lokalsamfundet.

Opstarten af vores lokale afdeling her i Skanderborg har været præget af en lidt "svær fødsel", hvor corona-krisen er skyld i den øjeblikkelige nedlukning af de aktiviteter vi gerne ville have igangsat.

Vi havde planlagt det første tema-møde som skulle have været afholdt her i maj, men har desværre måttet aflyse.

Vi var kommet i gang med træningen hos Sport & Fitness i Møllegade, hvor den beskedne tilslutning desværre ikke havde et omfang hvorunder det kunne køre videre. Vi har i stedet fået trænings-tid i sundhedscentret hver fredag mellem kl. 14 og 15. Såfremt det gi`r tilstrækkelig tilslutning, har vi desuden fortsat mulighed for træningstid på Kildegården. Vi håber at vi kan påbegynde træningen i sundhedshuset i løbet af juni måned. I får selvfølgelig besked, så snart det er muligt.

Men indtil da er det vigtig at vi alle holder os i gang med træning hjemmefra, eksempelvis i form af fysisk aktiviteter f.eks. gåture så pulsen kommer op og musklerne bliver styrket, især de store muskelgrupper som lår og baller, er vigtige muskelgrupper i den forbindelse.

Coronakrisen er for mange af jer stadig forbundet med isolation og meget tid derhjemme, men da mange af os har svære lungemæssige udfordringer er det fortsat vigtigt at være meget forsigtige, og lytte til de anbefalinger der kommer fra myndighederne.

Lokalafdelingen her i Skanderborg begynder nu at se på kommende aktiviteter, er der nogle af jer der ligger med forslag som I kunne tænke jer vi tager op, er vi meget lydhøre, så ring eller skriv om eventuelle ønsker.

På næste bestyrelsesmøde vil vi planlægge kommende aktiviteter. I vil derefter blive løbende orienteret.

Håber snart vi ses.

Mange hilsener

Erling Sørensen