

Artikel om flytning til Egedalshallen

NYE OG BEDRE LOKALER

ONSDAGSHOLDET i Senior gymnastik er fra 1. januar 2019 flyttet til i Egedalshallen, Holmegårdsvej 3 i Kokkedal.

30 glade deltagere fejrede indflytningen med højt humør og bobler efterfulgt af halvanden times gymnastik, som virkede ekstra hård efter den lange juleferie. "Dejligt at komme i gang igen" lød det fra flere gymnaster og "Sikke et skønt lokale" sagde rigtig mange, som var meget begejstrede for det store, lyse lokale med spejle langs den ene side, en barre til de som måtte have behov for noget at holde fast i og med håndfri mikrofon og højtaleranlæg!

Onsdagsholdets seniorgymnastik er både for kroppen og for hjernen. Vi træner muskelstyrke, kondition, smidighed og balance og ind imellem har vi øvelser som styrker hjernens aktivitet, og som – håber vi – er med til at forebygge demens. Sidstnævnte øvelser er meget populære, de foregår to og to og kan for eksempel være at kaste og gribe en bold mens man står på ét ben, og samtidig skal huske noget og/eller tale med makkeren. Det er anstrengende, men der bliver også grinet rigtig meget, og det gode humør er en vigtig del af både gymnastikken og samværet.

Den sidste onsdag i måneden bliver vi en time længere og har "klassens time" med medbragt termokaffe, hyggesnak og et lille foredrag med efterfølgende diskussion om emner, som har noget med helbredet og sygdomsforebyggelse at gøre. Vi har også haft genoplivning ved hjertestop på programmet, og har ligget på knæ i timevis hvor vi trænede hjertemassage og mund til mund-metoden. Den nye lov om Behandlingstestamente har også været på programmet. Det er et meget alvorligt emne, som det kan være svært at tale om, men også her var Onsdagsholdets deltagere engagerede og ikke bange for at sætte ord på de svære følelser, som har med livets afslutning at gøre.

"Vi holder hinanden i gang"! Og det gælder både Erik og Josée som er instruktører, Lone som er sekretær og de mange nøglepersoner som slæber ting frem og tilbage, hænger måtterne på plads, sørger for at låse op og i og meget andet. Og det gælder selvfølgelig samtlige deltagere, men ikke mindst de som kommer på trods af sygdom og forskellige skavanker og som gør så meget eller så lidt gymnastik, som helbredet lige tillader.

Og nu har vi fået mulighed for at træne i Egedalshallen, - bare fantastisk. Så skål og stort tillykke til Onsdagsholdet.