

Beretning fra Motion- og Sundhedsfaggruppen i Distrikt 4 – 2021

Faggruppen har indtil foråret 2021 bestået af:

Jytte Elkjær Hedegaard

Liisbet Nielsen

Anne-Mette van Steenacker

Midt i marts trak Liisbet sig af helbredsmæssige årsager – og hen på sommeren meddelte Anne-Mette van Steenacker, at hun ikke længere var frivillig i Fredericia og derfor måtte trække sig som medlem af arbejdsgruppen.

I løbet af foråret holdt vi hverken fysiske eller videomøder, men vi kommunikerede via mail og telefon.

Det har ikke været muligt at finde erstatning for de to, så siden foråret har udvalget kun bestået af Jytte Elkjær Hedegaard.

”Musik og bevægelse” med undertitlen ”Inspiration til valg af musik og praktisk opsætning af spillelister” skulle oprindeligt have været afholdt allerede i efteråret 2019. Desværre betød coronarestriktionerne, at vi i første omgang måtte udskyde temadagen til 31. marts 2020 – derefter til 23. marts 2021 – og så igen til 4. november 2021.

Og så lykkedes det endelig. Vi havde en rigtig god dag i Egtved Forsamlingshus. Vi havde sat et maks. deltagerantal til 30, men desværre nåede vi kun op på 12. Faktisk var antallet af tilmeldte ved deadline så lavt, at vi overvejede at aflyse. I samarbejde med vores konsulent, Tina Jensen valgte vi dog at gennemføre temadagen.

Og det blev en rigtig god dag med kulinarisk forkælelse, ”hård” stolemotion, rytmeøvelser og valg af egnet musik. Selve den praktiske øvelse med opsætning af spillelister tog sin tid, så det var en fordel med et lille hold.

På udvalgets vegne
Jytte Elkjær Hedegaard

Motion og sundhed – bliver til Bevægelse og sundhed

I efteråret 2021 overtog SH-arbejdsgruppen motion/sundhedsområdet, da ændring i bestyrelsen gav anledning til ændringer i faggruppernes koordinatører. Området hedder fremover bevægelse/sundhed.