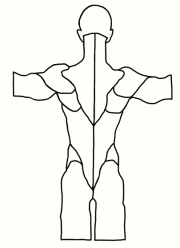


NYHEDSBREV MOUH



Månedligt nyhedsbrev – December 2020



Det er sket i DECEMBER!

Nedlukning

Grundet nedlukning af centeret midt i december, er der i motionsklubben OUH ikke det store at berette om for december. Efter pressemødet d. 29 kan vi nu konstatere at vi holder lukket til og med d. 17 januar, og glæder os meget til at se jer alle på den anden side.

Udendørs Cirkeltræning

Under nedlukningen har motionsklubben OUH kørt et enkelt hold, nemlig cirkeltræning i det fri ved Nikita, som vi nåede en enkelt gang inden vi blev lukket ned. Herudover kørte vi online yoga, som vi vil fortsætte i det nye år.

Vi vil fortsat gøre en indsats for at tilbyde jer motionstiltag i det omfang vi kan, trods nedlukning, så hold jer endelig opdateret på hjemmeside og facebook omkring aktuelle tiltag.

*Vi
Saver jer*

HUSK DU KAN: NÅR VI ÅBNER IGEN...

TRÆNE I VORES DØGNÅBNE
TRÆNINGSCENTER.

DELTAGE PÅ DIVERSE HOLD,
HERIBLANDT: BIKING, BOLDHOLD,
RYGHOLD MFL.

AKTIVITETER

BOWLING HVER SØNDAG - TAG
FAMILIEN MED!

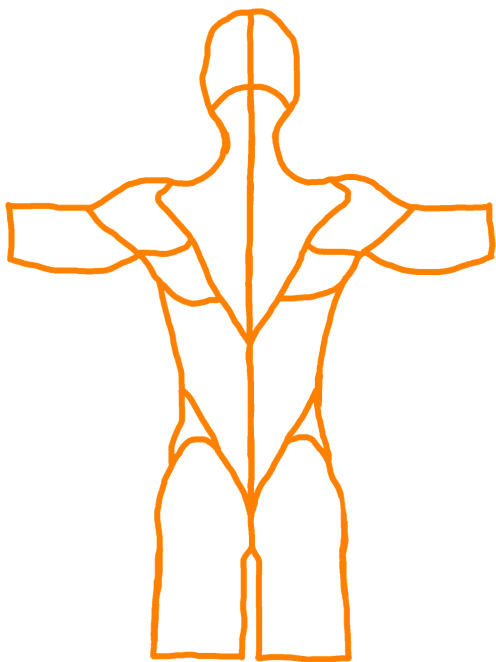
BADMINTON MANDAG, ONSDAG OG
LØRDAG.

SQUASH TIRSDAG OG TORSDAG

TILMELD DIG VORES
MASSAGEORDNING PÅ:

WWW.MOUH.DK





Julekonkurrence forlænget

Da vi har måtte lukke ned, har vi valgt at forlænge vores julekonkurrence. Dette vil sige at man kan deltage ved at ligge en lap i med vægt og tlfonnr. i forhallen (postkasse) og kan herved nå at deltage. Vinderen trækkes i slut januar.

Hos motionsklubben OUH arbejder vi på en **appelvideo** for at komme med på nyt OUH, dette vil foregå i løbet af foråret. Vi vil i den forbindelse forespørge tilbagemelding omkring hvad i syntes om klubben, og om i vil medvirke i videoen, fra så mange medlemmer på tværs af faggrupper som overhovedet muligt.

Husk at i altid kan holde jer opdateret omkring aktuelle tiltag i motionsklubben på vores hjemmeside eller facebook: Motionsklubben OUH eller for svendborg facebook gruppen: MOUH Svendborg.

Den Kommende Måned

Grundet COVID-19 restriktioner, og vores fortsatte nedlukning til d. 17 januar, er planlagte arrangementer, der skulle have foregået i januar, yderligere udskudt. Vi melder ud på vores hjemmeside hvornår der kommer yderligere informationer om afholdelse af bl.a.

- Kostforedrag
- Træningsforedrag
- Sundhedsfremme bootcamp

Som bliver afholdt af centerets personlige træner.

Såvel som vi også vil holde underrettet om hvornår centeret, hold og aktiviteter åbner op igen. Vi er igang med at planlægge en stærk ryg bootcamp og mindfulness bootcamp til det nye år, imens vi venter.

Håber i alle har det godt, og vi glæder os til at se jer alle, når vi igen kan åbne op.



KONTAKT TIL SUNDHEDSAMBASSADØRER PÅ AFDELINGERNE...

Medlemmer må gerne sætte daglig leder i kontakt med disse.

I MOUH ønsker vi ikke kun at gøre noget godt for vores medlemmer og hjælpe jer med at passe på jer selv. Vi har nemlig et brændende ønske om også at kunne gøre noget godt for alle jeres kollegaer, som ikke kommer i MOUH.

Derfor vil vi gerne bede alle vores medlemmer om hjælp til at komme ud på afdelingerne, så vi kan sætte fokus på sundhedsfremme og trivsel for alle sygehusets ansatte. Så sidder **DU** med posten som sundhedsambassadør eller kender du personen som gør, må du meget gerne sætte daglig leder Emilie Nørbæk i kontakt med vedkommende. På forhånd tak 🙏