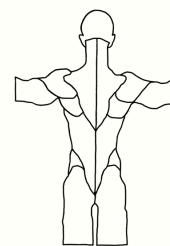


NYHEDSBREV MOUH



Månedligt nyhedsbrev – Marts 2021



Det er sket i MARTS!

Gradvis Genåbning

På baggrund af regeringens beslutning om at åbne op for udendørs træning, forsøger vi at stille med et udbud af aktiviteter for vores medlemmer.

Vi har et brændende ønske om at give vores medlemmer det de ønsker, så hvis der Du står og mangler et bestemt hold eller muligheden for træning uden for det vi har stillet op, så tøv ikke med at skrive eller ringe til os!

Udendørs Styrketræning

Vi har nu kørt med udendørs styrketræning i to uger og det forløber ganske fint. Vi har stillet squatstativerne udenfor med tilhørende stænger, vægtskiver og bænke. Ligeledes finder vi håndvægte, kettlebells, stepbænke, elastikker, mm. frem, når der er ønske om dette.

Det er selvfølgelig en anderledes træning end den kendte og behagelige centertræning, hvor alt har sin plads og man ved hvor man skal gå hen, men selvom man måske skal gå lidt længere (26 trappetrin) end man plejer, er der rig mulighed for at få rørt kroppen, løftet lidt jern og opleve lidt af den gode træningsstemning ude i solen.

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
MESSAGEORDNING PÅ:

WWW.MOUH.DK





Udendørs cirkeltræning

Nikita er igen tilbage med sin udendørs cirkeltræning som også var et kæmpe hit inden vi lukkede ned i december.

Med god musik, godt humør og øvelser der er lette at gå til flyver timen der ud af og man går derfra med en glad fornemmelse i kroppen.

Der kan i hvert fald observeres et stort smil på de trofaste medlemmer som har deltaget de sidste 3 uger. Hatten af for Jer, I er simpelthen SÅ SEJE!

Online Flow Yoga

Hver tirsdag kl. 16:30 sidder Maria klar på yogamåtten for at give alle Jer som har lyst, 1,5 times perfekt instruktion i at mærke kroppen og åndedrættet. Så lad ægtefællen stå for aftensmaden denne ene aften, giv dig selv tid til at stresse helt af oven på den travle arbejdsdag og nyd lidt dejlig "mig-selv-tid", hvor dit sind og din krop er i fokus.

Timen foregår over Zoom og linket hertil kan findes på både vores hjemmeside og på vores Facebookside.

Den Kommende Måned

Gåhold

Efter en hård arbejdsdag, hvor man måske ikke har så meget tid til at stoppe op, trække vejret og mærke sig selv, kunne det være skønt med en gåtur - evt. med kollegaerne? Motionsklubben starter fra onsdag d. 31 marts op med et gåhold, hvor én af vores instruktører vil vise an på en 5 km gåtur. Gåturen er åben for alle på sygehuset, også ansatte som ikke er en del af MOUH, så prik en kollega på skulderen og træk vedkommende med ud i det dejlige vejr til en Walk & Talk om alt og intet.

Turen starter fra indgang 55 (SYD) kl. 15:30 hver onsdag.

Massage

Liberale erhverv åbner op d. 6. April, og vi kan i den forbindelse åbne for massage igen. Vi glæder os meget til at se jer til massage igen.

Forudsætningen for dette er et coronapas. Så hvis man kan fremvise at man er vaccineret eller har en negativ test, kan man igen komme ind og få massage hos vores dygtige instruktører.

Derudover har vi hos MOUH mulighed for at man kan leje 3 **landevejscykler**, der kan låne ved at henvende sig til receptionen.

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 🙏