

”Målet”

Ord:**Målet:**

Desværre vil Veteranernes MÅLET for februar 2021 ikke udsendes i vores sædvanlige papirudgave. Dels er vi ikke til stede i hallen, det alene er forhindringen for at vi kan uddele Målet i dets papirform. Dels har der ikke været arrangementer, som skulle have plads i Målet.

Denne udgave på hjemmesiden må erstatte vores sædvanlige blad.

Det betyder ikke, at I ikke alle har været omfattet af bestyrelsens opmærksomhed.

Endnu vides ikke hvornår vi igen kan mødes i Vejlbj-Risskov hallerne.

Der er noget at se frem til. Lad os håbe at det snart vil ske.

Vi har såvel lyst som motivation til at komme i gang igen, *sammen* i hallerne.

Vi ses

Fremtiden, nærmeste fremtid.

Indkaldelse til generalforsamling kan ikke ske via Målet (papirudgaven), men som bekendt fremgår det af vores nye vedtægter, at indkaldelse til generalforsamling kan ske via hjemmesiden.

Det er sådan det bliver denne gang.

Nina

Målet:**I disse tider...**

Hvor vi alle savner vores fælles aktiviteter. De er så livsbekræftende.

Men vi må passe på os selv og hinanden! Som det er nu: Hver for sig!

Vores velbefindende har høj prioritet!

De gode råd står i kø!

I Sygeforsikringen/danmarks blad Nyt og Sundt november 2020 havde de gode råd til os alle.

Uddrag fra en artikel af S.K. Rasmussen, Netdoktor

” På flere måder går det ned ad bakke når vi bliver ældre, men heldigvis kan vi gøre en hel del selv for at modvirke en stejl kurve. Og det er måske også en trøst at vide at vi med alderen blive mere tilfredse med livet.....

I takt med at vi bliver ældre går vores krop i forfald. Flere og flere af vores celler lader sig pensionere.

Selv om muskler bliver slappere og knoglerne skrumper betyder det ikke at man skal lade stå til. Der er masser af måder hvorpå man kan imødegå det kropslige forfald.....

Mange ville nok ønske der fandtes et vidundermiddel, der kunne sætte den almindelige aldring i stå!
Men det gør der ikke!

Kroppen har nok også selv de bedste redskaber til at tage sig af sig selv!

Vores opgave er så at give kroppen de bedste betingelser for det, og det er ved at følge de helt almindelige råd som sund mad, træning og god søvn.....
Og husk: Hjernen bliver ikke dårligere til at lære nyt!"

Således et uddrag fra artiklen.

Tankevækkende og inspirerende, og husk så lige:

Vi tager os jo godt af vores kroppe, når vi mødes hos veteranerne.

Lige nu kun som hjemmegymnastik, vi er så heldige, at vi på den måde kan mødes med hinanden og LENE.

Men det bliver forår! Og så!

Tør vi ikke GLÆDE os til det?

Det er dog ikke bare vores kroppe, der skal passes! Det hele er det hele os der får det bedre, når vi sammen, sammen om gymnastik med musik, smil og godt humør. Vi giver kroppen en gang glæde i form af vores gymnastik og de andre aktiviteter.

Lidt forenklet: Vi giver os selv en gang dope /dopamin, hver gang vi er fysisk aktive sammen. Det er da så godt.

Vi ses!

Lidt flere gode råd:

Bente Klarlund:

"Fysisk aktivitet er helt afgørende for et langt og skrantefrit liv".

Et stort ønske, men helt skrantefrit kan vi sikkert ikke forvente at være, men vi kan gøre en indsats.

Lidt flere ord fra Bente Klarlunds bog: "Yngre med årene"

"Når fysisk træning i dag er en del af behandlingen af mange sygdomme, skyldes det bl.a. at muskelaktiviteten dæmper betændelsestilstanden"

"Hver gang du motionerer sætter du gang i en lille håndfuld hjernehormoner... serotonin, dopamin og noradrenalin, og motion stimulerer de hormoner på samme måde som antidepressiv medicin."

Og en gyser:

"Forskning viser også at ligger du i sengen i tre uger, taber du kondition og muskelstyrke svarende til at du bliver 30 år ældre. Hvis du derefter træner, kan du genvinde det tabte, men det tager ti gange så lang tid, altså 30 uger."

Man bliver da bare mere og mere glad for Veteranerne.

Og:

Fra dengang

Jeg har "arvet" et avisudklip fra Stiftstidende

Fra Søndag d. 9. februar 1997

Lige et par ord fra artiklen. Heri citeres Bent Jørgensen bl.a. for:

"Det er vigtigt at få fat på dem (de mulige veteraner) så tidligt som muligt. Folk skal holde sig aktive"

Videre i artiklen:

"Han (Bent J.) vil gerne have fat i veteranerne inden de når at sætte sig for mageligt i lænestolen. Så er de nemlig lettere at trække op igen"

Nina

Situationen:

I december kom jo meddelelsen om, at vi måtte acceptere endnu flere restriktioner.

For os var "lukning af alle indendørs idrætsfaciliteter" det der satte alt i stå.

Dertil kom antal vi kunne mødes med.

Ved sæsonens begyndelse måtte vi mødes i grupper på 50. Vores hal er stor nok til at vi kunne mødes i to (ret) store grupper. Men stadig jo kun få i forhold til alle os Veteraner.

Det ændrede nye restriktioner på. Derefter kunne vi være i fem grupper med 10 i hver gruppe.

Vi havde opdelt hallen med afmærkningsbånd og toppe, og vi gennemførte, hvad der var muligt. Igen, tak til Lene for hendes opfindsomhed og tålmodighed.

Der var også plads til badminton, volley, svømning og kurling. Men alt selvfølgelig præget af antalsrestriktionerne.

Vi ønsker selvfølgelig at respektere de retningslinjer der sættes.

Efter 9. december:

Ingen idræt i hallen for os alle sammen før.... Og det er endnu uvist.

Men vær helt sikre på at så snart det er forsvarligt er vi klar igen.

Se på hjemmesiden, vi melder ud og håber!

Nina