

Fitnesshold for kræftramte mænd og kvinder



Oplev Hou har været i HOIF Fitness for at høre historien om træningsholdene for kræftramte mænd og kvinder. Flemming Vestergaard, som sad i bestyrelsen for Kræftens Bekæmpelses Lokalforening i Odder, var initiativtager til at starte mandeholdet i 2021. Han kontaktede HOIF Fitness, som bakkede op

om det gode initiativ og stillede fitnesslokalet og instruktør Sissel Vinther Nielsen gratis til rådighed. Holdet mødes hver tirsdag formiddag fra kl. 9.30 til 10.30 og aktuelt er 17 mænd tilknyttet.

Træningen starter med fælles opvarmning i hallen. Herefter trænes der flittigt i fitnessmaskinerne, hvorefter der sluttes af med fælles nedvarmning inden



kaffen i selskabslokalet, hvor deltagerne på skift har kage med. Fællesskabet, omsorgen for hinanden og det sociale samvær har stor værdi for holdet og har medført mange gode oplevelser så som foredrag, studieture og juleafslutning.

Betinna Jørgensen, som også sad i bestyrelsen for Kræftens bekæmpelses lokalforening, hørte om det gode initiativ og fik startet et hold for kræftramte kvinder i 2022. I starten mødtes kvinderne en gang om måneden. Nu mødes de hver

tirsdag kl. 10.30 til 11.30, hvor også de har været heldige at træne gratis under kyndig vejledning af Sissel. Kvinderne kan mærke, at kroppen bliver stærkere af den gode træning.

En stor trykthed er det, at Sissel har mange års erfaring som sygeplejerske,



og kan bidrage med sin faglige viden. Til kaffen er stemningen præget af godt humør. Der bliver ikke snakket meget sygdom, men er der behov for det, er der altid lyttende ører. Sociale og kreative arrangementer er også en del af fællesskabet, og holdet har i år en stand i Hou

Hallen til julemarkedet i Hou.