

Motion

og hyggeligt samvær

Stavgang er god motion og garanti for mange timers hyggeligt samvær. Det kan medlemmerne af Solskinsholdet – Osteoporoseforeningens stavgangshold i Lokalafdeling Aarhus – skrive under på.

· Af Lone Drejet



En af de faste deltagere på Solskinsholdet er Ulla Andresen i den røde jakke th., der nyder gåturene og synet af årstidernes skift i de smukke omgivelser sammen med andre, der også har knogleskørhed. ”Vi taler om alt muligt, men det er dejligt at være sammen med nogen, der har de samme skavanker, som man selv har, så man kan udveksle erfaringer. På det punkt har vi også stor glæde af hinanden.” På billedet fra venstre: Kisten Svendsen, Britt Ostenfeldt, Birgit Beck og Ulla Andresen. Foto: Jonathan Hammershøj

Hver tirsdag kl. 13.15 mødes Solskinsholdet – en lille gruppe af Osteoporoseforeningens medlemmer – bag Lokalcenter Dalgas i Aarhus. Foran dem ligger fire-fem kilometers stavgang i den smukke og meget varierede natur præget af både strand og skov.

Solskinsholdet har eksisteret i mere end 15 år, men igennem de seneste godt to år er det supplement til bestyrelsen i Osteoporoseforeningens Lokalafdeling Aarhus,

Kirsten Svendsen, der har været tovholder på holdet.

”Stavgangsholdet er sådan en hyggelig måde at være sammen på – også i coronatider, hvor det sociale samvær er begrænset. Her i vinter- og coronatiden er vi lidt færre end ellers, typisk de samme fire stykker, men ellers er vi op til 10 medlemmer, der går en god tur sammen, mens vi snakker om løst og fast. Og første tirsdag i måneden runder vi ofte turen af med en kop kaffe – eventuelt i

Marselisborg Lystbådehavn,” fortæller Kirsten og understreger, at alt til hver en tid foregår med behørig hensyntagen til coronaretningslinjerne for, hvor mange man maksimalt kan samles.

”Derfor er der ikke nogen grund til at holde sig tilbage, hvis man har lyst til at komme og gå med. Solskinsholdet er for alle Osteoporoseforeningens medlemmer, og man behøver hverken at melde sig til eller fra. Man møder bare op,” fastslår hun.

På Osteoporoseforeningens hjemmeside kan du se, om der er et stavgangshold i nærheden af dig. Du er også velkommen til at kontakte din lokalafdeling, hvis du har lyst til at gå stavgang sammen med andre af Osteoporoseforeningens medlemmer, eller hvis du har mod på selv at etablere et stavgangshold.