

## Nyhedsmail NorVin, den 14. oktober 2023

Fuldmånedyp, afslapning samt lidt nyt om kommende projekter på platformen

### Fuldmånedyp

Vi gentager traditionen med Fuldmånedyp omkring det tidspunkt hvor der skulle være fuldmåne. Det er ikke nødvendigvis lige på dagen, men tæt på.

Første gang er søndag den 29. oktober fra kl. 20-22. Medlemmer med røde og hvide armbånd vil have adgang i det tidsrum. Der vil være hygge i fælleslokalet.

Hold løbende øje med aktivitetskalenderen på hjemmeside for flere events.

### Afslapningssession i Fælleslokalet

#### INFO OG TILMELDING:

Et psykomotorisk hvil varer ca. en time og foregår liggende på en måtte, hvor jeg 'tilrettelægger'\* ) hver enkelt deltager for en behagelig hvilestilling og derefter giver en guidet afspænding til krop og sind. Det er en stund, hvor du kan give dig hen til at komme helt ned i gear.

\*Tilrettelægge: blide stræk af de store led)

Det forgår:

Fredage: den 3. november og den 1. december

Hold 1: Kl. 19-20 - Hold 2: Kl. 20-21.

(Max. 10 deltagere på et hold)

Tilmelding: etpsykomotoriskhvil@gmail.com

Skriv: navn(e), dato og tidspunkt for deltagelse. Herefter vil du modtage en bekræftelse.

Medbring måtte og tag varmt tøj på eller et tæppe samt evt. en hovedpude.

Det koster ikke noget at deltage.

Kort om mig:

Jeg hedder Claudia Canzanella og studerer til psykomotorisk terapeut, som jeg er færdiguddannet til i januar. Jeg vinterbader og synes at oplevelsen af vinterbadning og guidet afspænding vil være en dejlig kombination.

Skriv endelig hvis du skulle have spørgsmål og ellers glæder jeg mig til at se dig til et psykomotorisk hvil 😊

Dbh Claudia

## Lucia – deltagere, frivillige og livredderansvarlig efterlyses

Onsdag d. 13. december kl. 19.

Vil vi igen fylde badezonen med sang og svømmende LUCIABRUDE M/K. Det ser ud til, at vi allerede har svømmere til at deltage. Det kræver, at man kan være i vandet i mindst 15 minutter, og der svømmer i våddragter eller badetøj evt. ned neoprenudstyr. Vi svømmer i langsomt tempo, og du kan evt. svømme med hue/neoprenhætte, da vi svømmer "svanesvøm" med en lyskæde rundt om hovedet. Der vil være lyskæder og julehygge efter Luciasvømning. Alle er velkommen til at svømme med, men det er vigtigt, at man ved, at man kan være 15 minutter i vandet. Selve optøget forventes at vare 10 minutter. Det er også muligt at deltage som frivillig og hjælpe til på dagen.

Derudover søger vi en, som kan være livredderansvarlig for sikkerheden. Der vil være svømmere med våddragt som kan hjælpe til, hvis der skulle ske noget.

Hvis du vil være med som svømmer, frivillig eller livredderansvarlig, så skriv til Susan Vinzents Jensen på [susan@lilletyksak.dk](mailto:susan@lilletyksak.dk).

Du er også velkommen til at skrive, hvis du har nogle spørgsmål, ligesom sponsorater også er velkomne.

## Nyt omkring Det Flydende Aktivitetshus

### Udendørsområder:

Københavns kommune har afprøvet forskellige belægninger på udendørsområderne. En løsning kunne være en belægning tilsvarende det som ligger ved nedgangen til dypezonen. Kommunen vil efter efterårsferie planlægge hvornår vi i Nordhavn kan få lagt en sådan skridsikring på anlægget. Indtil da får vi udeområderne foran sauna og omklædning højtrykspulet en gang om måneden. Sammen gælder de øverste trip på trappen ned til den sikre platform.

### Omklædningsrum:

Sandsynligvis i uge 45 vil der foregå gulvarbejder i omklædningsrummene. Omklædningsrummene vil være lukket under dette arbejde. Når endelig plan foreligger vil alle blive informeret. Arbejdet der bl.a. skal udføres er etablering af afløb i omklædningsdelen. Det vil herefter være muligt at få lave en forhøjning i gulvet mellem bruseområde og omklædning således at der kommer mere styr på vandet fra bruserne.

Ventilator i dameomklædning er udskiftet til den kraftigste version som passer til hullets størrelse i væggen. I den forbindelse er der bedt om en ekstra rengøring af væggene i bruseområderne i begge omklædningsrum. Denne rengøring planlægges til at skulle ske i den kommende uge i dagtimerne. Vis hensyn, når denne rengøring pågår.

God efterårsferie  
Bestyrelsen