



Verslag van de longpuntbijeenkomst van dinsdag 25 september 2018 in Mare Nostrum te Alkmaar van 14.00 - 16.00 uur waarbij men kan binnenlopen vanaf 13.30 uur.

De mensen komen, zoeken een plekje, worden voorzien van koffie of thee met een koekje en om 14.00 uur worden de aanwezigen door Ineke van harte welkom geheten. De tafels zijn weer in hoefijzervorm neergezet zodat iedereen alles goed kan zien en goed kan horen en bovendien zit niemand tegen de rug van een ander te kijken.

Voor vanmiddag hebben wij Mario Faro, fysiotherapeut te Alkmaar bereid gevonden om het onderwerp "Bewegen met minder energie en ademhalingsoefeningen" te behandelen.

Bewegen met minder energie en ademhalingsoefeningen.

Hij is gespecialiseerd in COPD en heeft een bijzonder duidelijke presentatie voorbereid waarbij iedereen zijn of haar vragen kan stellen met betrekking tot inspanning, conditie, energie en slapen en hoe je daarbij een balans in je energie vindt.

Er wordt een korte pauze gehouden en iedereen wordt weer voorzien van koffie of thee en een koekje.

Hierna gaat hij de "ademhaling" behandelen en doet met ons wat oefeningen en ook nu kan men zijn of haar vragen stellen die ook nu weer zeer uitgebreid worden beantwoord.

Als er geen vragen meer zijn wordt Mario hartelijk bedankt door Ineke die hem een kleine attentie overhandigt. Ze wenst iedereen wel thuis en hoopt allen weer te ontmoeten op 23 oktober a.s.

Ineke Aufenacker-Sprong