



HSB Brf Akvarellen i Tullinge

En förening man gärna flyttar till

Styrelsenytt februari 2022



Våren börjar anas i områdets rabatter

Medlemsmöte den 6 april klockan 18 00 i NamNam Indias lokaler

Äntligen har restriktionerna hävts och vi kan träffas live som förr. Information om mötet kommer att sändas ut under mars.

Förändring av gymlokalernas layout och utrustning

Styrelsen beslutade under hösten 2021 att, när Covid-smittan så tillåter, göra en riktad insats för de äldre medlemmarna i föreningen. Grundmotivet är en grundläggande medicinsk slutsats att äldre, även äldre-äldre, har stor hälso nytta av styrketräning. Även om träningen begränsas till lägre vikter och få uppreningar.

Då föreningen nu befinner sig i den angenäma situationen att ett flertal medlemmar, beroende på utbildning och yrkeserfarenhet, är mycket kunniga i metoder för styrketräning och annan typ av kroppslig träning, kan föreningen framgent även hjälpa till med individuella träningsprogram.

Det har även öppnats en möjlighet att starta gruppundervisning i yoga. En medlem är verksam som yogainstruktör och har förklarat sig villig att vara föreningen behjälplig med detta. Ett resultat av yogaträning är, förutom ökat välbefinnande, bättre rörlighet och balans.

För att skapa en effektivare gymanläggning, där fler kan träna samtidigt, flyttas pingisbordet till ett separat rum och det nuvarande multigymmet ersätts med separata träningsutrustningar.

Information om styrketräning och yoga den 23 mars klockan 14 00 i rottingrummet och träningslokalen

Begivenheten inleds med att en fysioterapeut föreläser om de vetenskapliga rönerna vad gäller nyttan av styrketräning för äldre och äldre-äldre. Gruppen delas upp och växelvis får grupperna information om hur träningsutrustningen fungerar samt informeras om den stora nyttan av yoga. Föreningen bjuder på lättare förtäring (smörgåstårter) och kaffe/te.

Målgruppen är äldre och äldre-äldre som i mycket liten omfattning eller aldrig har nyttjat träningsutrustningen tidigare. Ingen särskild klädsel krävs.

Nytt gruppanslutningsavtal avseende bredband med Telenor

Det nya avtalet som har en grundkostnad, som betalas av föreningen och ingår i månadsavgiften, på 199 kronor per hushåll och månad kommer att ge en strömningshastighet på 500 mbit/s, dvs en högre nivå än vad vi har för närvarande. Uppgradering av nätet kommer att ske och beräknas vara klart inom sex månader från avtalets tecknande. Detta innebär att hushållen kommer att kunna nyttja den nya hastigheten efter sommaren 2022. Ytterligare informationsmaterial kommer att delges via hemsida och e-post.

Motioner till stämman den 18 maj

Styrelsen vill återigen påminna om att motioner till stämman ska vara inlämnade senast den 31 mars.

Byte av värmeaggregaten i dam- och herrbastun

Till stort förtret för frekventa användare har bastuaggregaten ofta sluta fungera och krävt reparation. Styrelsen har beslutat att båda aggregaten ska bytas ut till en variant som tål den myckna användningen.

Injustering av värmesystem och utbyte av termostater

Värmesystemet i lägenheterna har till viss del uppnått den tekniska livslängden. Bland annat gäller det termostaterna. Många punktinsatser under åren har också medfört att det uppstått en obalans i vattenflödet i värmesystemen. Detta medför ojämn värmefördelning i synnerhet i A-huset. Under året kommer därför systemet i A-huset att justeras. Motsvarande justering i B-huset görs under 2023.

Styrelsen Brf Akvarellen