

Jeg er frivillig i SELVTRÆNING I LYNGGÅRDEN

Jørn Bruun, Ove Christensen
Bernt Karlsson og Frank Skjoldager

Marts 2019

Her gøres en indsats for det gode liv!

Gode vaner skal gerne fastholdes, og derfor er selvtræning et godt tilbud til mange, som har afsluttet et 3 måneders kommunalt træningsforløb, men har brug for at fortsætte træningen i kendte rammer og gerne i selskab med folk de kender.

Vi møder fire friske frivillige mænd en fredag formiddag, hvor træningen er ved at være slut. Der er selvtræning mandag, tirsdag, onsdag og fredag fra kl. 9 – 12 i Ældrecenter Lynggårdens træningslokale i Hirtshals.

Som frivillig møder vi lidt før, så vi kan gøre maskinerne klar inden træningen begynder. Og bliver her lidt efter træningen er stoppet, fordi maskinerne skal gøres rene inden vi går hjem. Vi hjælper desuden andre med at indstille maskinerne. Indimellem får vi også selv tid til at træne, så vi kan holde egne skavanker i ave, fortæller Ove Christensen, som af de tre andre bliver kaldt bossen.

At være boss betyder, at man sørger for at forskellige informationer kommer ud til alle frivillige.



Jørn Bruun, Ove Christensen, Bernt Karlsson og bagerst Frank Skjoldager

Fordi træningen er fordelt over flere dage og 3 x 1 time om dagen, kan der sagtens være frivillige, som ikke ser hinanden i lang tid. Derfor kan der også være oplysninger, som skal ud pr. mail eller telefon. Det er også mig, der koordinerer med den kommunale tovholder på selvtræningen: Gurli, som holder styr på deltagerlister og kan hjælpe til, hvis der er vrøvl med en maskine eller andre ting, vi gerne vil have hjælp til, fortæller Ove Christensen.

Læs videre på næste side...

Alle fire er blandt de i alt 13 frivillige i selvtræningen Hirtshals. Og foruden selv at træne, får de også glæden ved at gøre det muligt for andre.

Det er dejligt at se andres glæde. Vi oplever ofte, at mennesker går herfra i bedre form og humør, end da de kom. Vi får da også gerne en lille snak undervejs, og det kan godt udvikle sig. Der er nemlig enighed om, at både stemmebånd og smilebånd også skal trænes. Og lidt hjerne-gymnastik kan det også blive til, fortæller de frivillige, som denne dag foruden Ove Christensen er Frank Skjoldager, Bernt Karlsson og Jørn Bruun.

Det kaldes selvtræning, fordi der ikke er professionelle tilknyttet. Men de fleste deltagere kommer fra et træningsforløb, hvor en professionel har givet et træningsprogram, som kan fortsættes her. Men den enkelte deltager har selv ansvar for træningen, fortæller Frank Skjoldager.

Der er løbende udskiftning, men i gennemsnit deltager cirka 60 personer i selvtræningen i Hirtshals. Selvtræning tilbydes også i Hjørring, Løkken og Sindal. Hovedsagelig til efterlønsmodtagere og pensionister, som har været igennem et kommunalt træningsforløb, men andre efterlønsmodtagere og pensionister kan også få tilbuddet. Ønsker du at vide mere om muligheder og betingelser, er du velkommen til at kontakte tovholder Gurli Kirkedal, tlf. 41 22 55 31

Frivillige FORTÆLLER

Vil du vide mere om muligheder i den frivillige sociale verden, kan du kontakte Frivilligcenter Hjørring i Østergade 9 i Hjørring, hvor åbningstiden er:
tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Du er også velkommen til at ringe til koordinator Mette Jakobsen på tlf. 24 26 40 70