

Jeg er frivillig i Idræt for Sindet Hjørring

Thomas Clausen og Peter Hausager

Januar 2020

Idræt for sindet

IFS Hjørring – Idræt for Sindet – hedder idrætsforeningen, som har en række aktiviteter og tilbud, der alle er tilpasset mennesker med psykiske udfordringer og foregår i Fiberhallen og Vandhuset i Hjørring.



Noget af det der betyder allermost for mig er, at det i IFS Hjørring er normalt at være unormal. Her kan jeg være mig selv og være sammen med andre, som accepterer mig som den jeg er. Jeg har drevet restaurant, været nede med en depression, ude i et misbrug, hjemløs og beboer på herberg inden jeg mødte Hjørring Kommunes "Den Gode Modtagelse". Nu har jeg været ude af misbrug i 22 måneder, er i et ressourceforløb og er både fysisk aktiv og aktiv i bestyrelsen i IFS Hjørring. Her har jeg blandt andet rollen som spøgefulgen, der inviterer alle med i fællesskabet, fortæller Thomas Clausen med et glimt i øjet.

I IFS Hjørring dyrkes idræt i trygge rammer. Her er der lagt vægt på, at deltagerne skal lære hinanden at kende og have det sjovt sammen. Der er forskellige tilbud som badminton, svømning, volleyball og styrketræning. Og alle aktiviteter er tilrettelagt, så alle kan være med.

Læs videre på næste side...

Da min ekskone og børn flyttede fra Hjørring, stod jeg uden netværk og skulle finde på noget. Min indgang til IFS Hjørring blev badminton, og foreningen er blevet et vigtigt holdepunkt i mit liv. Nu har jeg ikke bare noget at stå op til, men også noget at glæde mig til. Her bliver der fyldt på både på det personlige og sociale plan. Og her er personale tilknyttet, som kender os deltagere og hjælper os, når vi har brug for det, fortæller Peter Hausager, som også er bestyrelsesmedlem i IFS Hjørring.

IFS Hjørring har lige fejret 20-års jubilæum, hvor Thomas Clausen og Peter Hausager sammen med de øvrige bestyrelsesmedlemmer havde travlt med at arrangere fest for foreningens 85 medlemmer.

Vi arrangerer også stævner sammen med lignende foreninger i Aalborg, Brønderslev, Frederikshavn, Mors og Himmerland. Samt en årlig udflugt, som i år gik til Fårup Sommerland. Plus sæsonfester forår, sommer, efterår og julefrokost. Vi er fem frivillige i bestyrelsen, og desuden deltager to personalerepræsentanter fra "Den Gode Modtagelse", som hjælper med referater og de beslutninger, som skal føres ud i livet. Og har du lyst til at være med i IFS Hjørring, vil vi anbefale, at du ringer til idrætskoordinator Jonna Mikkelsen på tlf. 41 93 74 15. Hun kan fortælle mere om mulighederne og hjælpe dig godt i gang. Det koster ikke noget at prøve de forskellige ting, og det er billigt at være medlem. Og vi skal nok være med til at tage godt imod dig, siger de begge to med et smil inden de skal videre til dagens træning.

Ønsker du at vide mere om andre muligheder i den frivillige sociale verden, er du velkommen til at kontakte koordinator i Frivilligcenter Hjørring: Mette Jakobsen, tlf. 24 26 40 70. Frivilligcenter Hjørring inviterer i øvrigt til dialogmøde torsdag 30. januar, hvor samarbejdet mellem Hjørring Kommune og frivillige i den sociale verden er på programmet. Alle med interesse i emnet kan deltage. Mette Jakobsen fortæller gerne mere om mødet og modtager tilmeldinger.

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



Frivilligcenter Hjørring

Østergade 9

9800 Hjørring

www.frivilligcenterhjoerring.dk

Facebook 

Åbningstid

Tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Koordinator Mette Jakobsen

Tlf.: 24 26 40 70

Mail:

mette@frivilligcenterhjoerring.dk