

På Holmehøj er borgerne med i den lokale gymnastikforening

Af: Mette Foged tidligere afdelingsleder i Det gule Hus og nuværende frivillig gymnastikinstruktør.

Igennem 20 år har nogle af borgerne på Holmehøj været med i den lokale gymnastik- og idrætsforening, hvor de mødes hver tirsdag for at gå til gymnastik. Det gør de sammen med Mette Foged, der er frivillig instruktør for holdet og tidligere afdelingsleder i Det gule Hus på Autismecenteret. Læs hendes fortælling her:

For ca. 20 år siden var vi nogle fra personalegruppen, som snakkede om, at det kunne være godt for borgerne i de forskellige afdelinger, at få noget motion. Noget der var godt for motorik, balance og velvære. Og så skulle det helst være et lukket hold for borgerne, som gerne ville være med.

Jeg var, og er, frivillig i en forening og spurgte derfor bestyrelsen om jeg måtte lave et lukket hold. Det sagde de ja til, og nu har vi mødtes hver tirsdag aften fra september til april lige siden.

Gymnasterne kommer til Kirkeby IF sammen med det personale, som er på arbejde. Vi starter altid med "gammeldags" gymnastikøvelser. Det er løb på forskellige måder, stræk øvelser, balance- og styrke øvelser.

Derefter har vi forskellige redskaber, der udfordrer balance, styrke og mod. Vi slutter af med fælles aktiviteter, som kan være sanglege, boldspil, faldskærm eller bolde.

Gymnastiktilbuddet har stor betydning for borgerne.

Hvert år har jeg kunnet se en udvikling blandt borgerne. Motorisk er hver enkelt blevet bedre og bedre. Da corona ramte, og vi var nødt til at lukke ned i ca. 1 år, skete der en tilbagegang for nogle af gymnasterne. Det arbejder vi nu på at få genoprettet.

Derudover så synes jeg også, at det er rigtig godt, at man på lige fod med alle andre har mulighed for at gå til aktiviteter uden for ens bosted.

En gang om året har vi vores årlige opvisning, hvor vi inviterer pårørende.

Vi viser et lille udpluk af, hvad vi har lavet i sæsonen og slutter af med kaffe, kage og hygge. Det er en dejlig dag, hvor gymnasterne stråler i deres nye T-shirts (alle får en opvisnings-T-shirt hvert år) og gør det bedste de har lært.

Nogle af de erfarne gymnaster der har været med til opvisning er Britt og Ole.



Britt og Ole har været med lige siden holdet blev oprettet.

De er begge glade for at gå til gymnastik.

Ole fortæller; *"Det er godt at det foregår i en klub og vi får snakket om ting hvis der er tid til det. Og så er det hyggeligt, og vi får bevæget os"*.

At det er godt at gå til gymnastik kan Britt tilslutte sig, for hun siger;

Det er godt at gå til gymnastik, fordi man får rørt sig og man løber. Jeg kan godt lide, at man kan lege med bolde og høre musik også.

Og lave strække-øvelserne.