

## Referat

### Temadag for motionsfrivillige, afholdt i Brørup den 27. august 2019

#### Din trivsel som frivillig i D4

Der blev budt velkommen til temadagen, hvor overskriften denne gang handlede om netop de frivillige og deres indsats. Hvad er det, der driver lysten og glæden til netop at være frivillig?

Temadagen var arrangeret i samarbejde med motionsudvalget i Distrikt 4 og Ældre Sagens konsulenter indenfor Motion og Sundhed, Karin Schultz og Tina Jensen, nyansat konsulent. Fremadrettet skal Tina være tilknyttet vores distrikt, så hun blev budt velkommen og vi glæder os til samarbejdet.

Vanen tro blev der indledt med en sang og derefter en kort præsentation af deltagerne. I den forbindelse kan oplyses, at 28 fordelt over hele distriktet deltog og at 14 motionsformer var repræsenteret.

Karin Schultz og Tina Jensen gennemgik herefter dagens program, hvor hovedvægten netop lå på de frivillige og den store indsats, de udfører i det daglige til glæde for de mange, som kommer og dyrker motion.

Deltagerne blev placeret i grupper, der var blandet inden for distriktet, hvilket gav mulighed for at høste erfaringer fra andre lokalafdelinger.

Udover små pauseøvelser med motion og smil på læben undervejs, var første øvelse at deltagerne tre og tre var inddelt i grupper. På skift skulle de fortælle om en rigtig god oplevelse, de havde haft som frivillig, og hvorfor de netop valgte denne historie. De 2 andre skulle henholdsvis stille uddybende spørgsmål og skrive stikord til "hvad hører jeg?".

Opfølgningen viste, at der er mange gode grunde til at være frivillig.

Det var en rigtig udbytterig øvelse med en god og medlevende debat i alle grupper. Det er netop glæden og lysten, der er drivkraften i det frivillige arbejde.

Næste oplæg var omkring det særlige ved at være motionsfrivillig og om frivilliges trivsel generelt. Oplægget blev omdelt og er vedhæftet dette referat. Også her var der god debat. Blandt andet blev der talt om de nye samarbejder, der er kommet på tværs af foreninger.

Konklusionen er ud fra dialogen: som frivillig har man påtaget sig en opgave, og man får også meget tilbage, for glæde smitter og man kan både se og mærke, at indsatsen nytter.

Det er en god idé, at den frivillige instruktør har en afløser/substitut, som kan træde til, hvis den faste instruktør er forhindret. På den måde undgår man aflysninger og dårlig samvittighed hos den faste instruktør.

Der blev spurgt til, om de frivillige og motionisterne skulle være medlem af Ældre Sagen. Karin Schultz oplyste, at det svar fås i egen lokalafdeling, da det ikke er ens over hele landet.

Efter frokost blev gruppensammensætningen ændret, så deltagere fra sammen lokalafdeling eller motionsform blev placeret sammen.

Oplægget var her, hvad den enkelte er optaget af i sin aktivitet, hvilke udfordringer der er og samtidig deling af gode tips, ideer og trick til de andre i gruppen.

Gruppernes nedskrevne svar blev videresendt til en anden gruppe, som skulle komme med gode løsningsmuligheder. Én af de udfordringer, der kom frem, var, at nogle frivillige skulle flytte rundt med borde og stole - andre den store forskel der kan være rent helbredsmæssigt blandt motionisterne både fysisk, mentalt eller andre "skavanker" såsom dårlig hørelse.

Det vigtige er her, at vi motiverer den enkelte motionist til at deltage, med hvad de kan, og at de selv skal tage ansvar for, hvad de kan/må og ikke kan.

Igen var der god dialog mellem deltagerne, der kom mange gode ideer på banen og samtidig en livlig erfaringsudveksling. Netop det blev der sat stor pris på, og at det var en vigtig del af temadagen.

Jytte Hedegaard efterlyste flere, som har lyst til at deltage i Motion- og Sundhedsudvalgets arbejde. Interesserede kan henvende sig til enten Jytte eller Liisbet.

Der var flere forslag til emner, der kunne tages op i distriktsregi blandt andet musik og bevægelse (det arbejder vi med og forventer, det kommer i kalenderen først i det nye år). Forslag til egnede lokaler størrelse/gulvbelægning/beliggenhed og mulighed for forplejning blev efterlyst.

Der kom ønsker frem om flere temadage, hvor der eventuelt kunne være en ekstern foredragsholder. Frem for alt blev der givet udtryk for, at erfaringsudveksling var et vigtigt emne. Alle ønsker er blevet noteret undtagen ønsket om førstehjælp. Flere lokalafdelinger har i forvejen samarbejde med udbydere af førstehjælp - eks. Røde Kors.

Stor tak til Karin og Tina for en rigtig god dag.

Afsluttede med en sang og sagde tak for i dag til deltagerne med tak for, at de havde gjort dagen udbytterig og inspirerende og ønskede alle god tur hjem og på gensyn.

Referent

Liisbet Nielsen