

Lauritzenfonden bevilger penge til Motionsvenner for psykisk sårbare

Frivilligcenter Hillerød har fået bevilliget 30.000 kr. af Lauritzenfonden til "Motionsvenner for psykisk sårbare."

"Vi er meget glade for denne anerkendelse af projektet," udtaler centerleder Anette Nielsen.

I marts fik Frivilligcenter Hillerød en bevilling fra Helsefonden, som sikrede projektets fortsættelse. Med midlerne fra Lauritzenfonden styrkes projektet yderligere.

"Det betyder, at projektet med fornyede kræfter er åben for nye deltagere og frivillige, der vil mødes og bidrage i mindre fællesskaber om motion, som er projektets kerne," fortsætter Anette Nielsen.

Motionsvenner for psykisk sårbare har fra sensommeren 2013 bragt frivillige og psykisk sårbare mennesker sammen om at dyrke forskellige former for motion, som for eksempel yoga, gåture og løb.

Evaluering har vist, at det at have en ramme om motionen i form af en motionsven, man mødes med eksempelvis en dag hver uge, gør, at flere får dyrket motion og får styrket både fysisk og psykisk velvære og social trivsel.

Projektet bygger på principper om frivillighed og ligeværdighed, og formålet er at støtte mennesker med en psykisk sårbarhed i at dyrke motion og at nedbryde fordomme om psykisk sårbarhed gennem fællesskab om motion og hyggeligt samvær.

Alle, som kunne tænke sig at høre mere om muligheden for at være med i Motionsvenner for psykisk sårbare, kan henvende sig til projektmedarbejder Sara Wondie på telefon 4824 1907 eller mail: sw@frivilligcenter-hillerod.dk. Det gælder mennesker, som kunne tænke sig at være frivillige enten som motionsvenner eller i projektteamet, hvor der arbejdes med en række organisatoriske opgaver. Og det gælder mennesker, som oplever sig som psykisk sårbare og gerne vil være motionsven af den grund.

Mandag 1. september kl. 17:00-19:00 holdes infomøde om projektet i frivilligcentret, Fredensvej 12c.

