

Yogahold er nyeste tiltag for Motionsvenner for psykisk sårbare

I november starter et nyt tilbud for deltagerne i projektet Motionsvenner for psykisk sårbare. Det sker i form af et yogahold. Det er gratis for alle at deltage, og mandag 3. november kl. 17.00 holdes informationsmøde, hvor interesserede kan høre mere om projektet og om muligheden for at finde en motionsven. Mødet holdes i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C (Bag biblioteket).

Motion virker både forebyggende og helbredende, hvis man har det svært psykisk eller fysisk. Krop og psyke hænger tættere sammen end vi ofte tror, og det er efterhånden kendt, at mennesker med ondt i livet også kan få ondt i kroppen- ligesom fysiske sygdomme omvendt kan påvirke det mentale helbred. Samtidig kender de fleste til, at det kan være svært at motivere sig selv til at få bevæget sig i hverdagen. Har man en psykisk sårbarhed, kan det være endnu sværere.

Derfor er motionsvenner for psykisk sårbare sat i søen, og har i løbet af det sidste halvandet år hjulpet mennesker med at finde en motionsven, fordi det hjælper på motivationen at have nogle at følges med.

I et indslag i TV Nordsjælland fredag 17. oktober fortæller koordinator af projektet v. Frivilligcenter Hillerød, Sara Wondie:

”Nogle deltagere har oplevet angst og fortæller, at det har gjort det nemmere at komme ud og motionere, når man har en at følges med. Andre fortæller, at de har det sjovt sammen med motionsvennen og at det at glæde sig til at mødes faktisk kan være stort i sig selv, når man har det svært psykisk.”

Nu hvor efteråret er over os, og de lyse timer bliver færre, er det især godt at få motion, lys og luft. Men det bliver også ekstra krævende at begive sig ud i vejret! Derfor inviteres flere til at melde sig som frivillige motionsvenner. I frivilligcentret opfordrer vi også flere mennesker med en psykisk sårbarhed til at melde sig og benytte muligheden for at finde en motionsven gennem projektet.

På infomødet vil en frivillig motionsven fortælle om sine erfaringer, og koordinator Sara Wondie, vil fortælle om, hvad motion kan gøre for psyken, om baggrunden og formålet med projektet og om hvordan nye kan være med. Alle er velkomne til at dukke op. Tilmelding er ikke nødvendig. Man kan også kontakte projektkoordinator Sara Wondie på sw@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907. Læs mere på hjemmesiden www.frivilligcenter-hillerod.dk eller www.facebook.com/frivilligcenter-hillerod

