

Pressemeddelelse: Motion for Sindet 260215

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12 C
3400 Hillerød
T: +45 48 24 19 07
M: info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk

Ny forening tilbyder Motion for Sindet

Bestyrelsen for Hillerøds nye forening 'Motion for Sindet' er konstitueret efter, at foreningen blev stiftet på en generalforsamling i sidste uge, hvor frivillige motionsvenner, mennesker med en psykisk sårbarhed og andre interesserede mødtes i frivilligcentret for at støtte initiativet.

Foreningen Motion for Sindet vil videreføre arbejdet med at tilbyde rammer for, at flere mennesker med en psykisk sårbarhed i Hillerød kan få hjælp til selvhjælp gennem støtte fra en motionsven eller i grupper – et initiativ og arbejde som er grundlagt i projektet: Motionsvenner for psykisk sårbare, der har foldet sig ud i regi af Frivilligcenter Hillerød siden starten af 2013.

Foreningens nye formand, Mikkel Nørhølk siger:

Motion og bevægelse er jo ikke kun godt for kroppen, men også for sindet. Det giver et større overskud i hverdagen, man kommer i bedre humør og generelt giver det en større følelse af velvære, når man kommer ud og får bevæget sig.

Vi har stiftet foreningen, fordi vi synes, at det er vigtigt, at tilbuddet fortsætter. Der er forskellige barrierer for, at psykisk sårbare mennesker får taget skridtet ind i de ordinære motionstilbud, der er i byen. Vi vil gerne fortsat kunne matche deltagere og frivillige. Det at have en at følges med, gør en stor forskel forklarer Mikkel Nørhølk.

Som hovedindsats vil den nye bestyrelse prioritere at fundraise midler til at kunne ansætte og aflønne en koordinator, der skal understøtte organiseringen og de mange opgaver, der fremover alene hviler på frivillige kræfter. Bestyrelsen har brug for stor lokal opbakning og et fortsat samarbejde med Hillerød Kommune for at skabe grundlaget for dette videre arbejde.

Anette Nielsen, leder af Frivilligcenter Hillerød, udtaler:

'Vi er meget glade for at den nye forening er stiftet. Projektet har jo vist, at der både er et behov for, og også en effekt af indsatsen – hvor mere end 25 deltagere med en psykisk sårbarhed gennem de sidste to år er blevet fysisk aktive ved at gøre en egen indsats støttet af en motionsven. Det at mennesker mødes på lige fod i en forening om en fælles sag kan noget helt særligt, fordi det kan bidrage til mere ligeværdige møder. Så vi mener klart, at det er et rigtig godt supplement til de gængse idrætsforeningernes såvel som kommunens tilbud'.

Som afslutning på projektet Motionsvenner for psykisk sårbare holder frivilligcentret torsdag 26. marts kl. 14-17 et temamøde om psykisk sårbarhed, motion og trivsel. For information og tilmelding til temadagen, kontakt projektmedarbejder Sara Wondie på mail: sw@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907.