

Fra kommunal genoptræning til træning i forening

Svendborg Kommune arbejder sammen med Thurø Foreningsfitness og Svendborg Gymnastikforening/Fitness om et brobygningsprojekt, hvor overgangen fra de kommunale genoptræningsforløb til træning i forening gøres lettere for borgerne.

Karen Mathilde Møller Jørgensen
kamj@ofm.dk

Normalt forbindes brobygning med et vejledningsforløb for elever i overgangen mellem folkeskole og ungdoms- eller erhvervsuddannelse. Her skal de ud for at opleve forskellige uddannelsesinstitutioner på egen krop, og ikke mindst skal de blive bekendt med uddannelses-



Kirsten Schang slutter træningen af i romaskinen sammen med Kurt Jørgensen. Foto: PR

(Svendborg Gymnastikforening/Fitness) og Thurø Foreningsfitness stemplet ind med frivillige instruktører, der nu guider deltagerne i deres øvelser og på sigt kan tage dem med ud i det frivillige foreningssliv, hvor de kan fortsætte med den motion, som de kender.

Pisk eller gulero

En af deltagerne er Steen Winkel på 70 år, som har været sømand hele livet. Som 69-årig blev han ramt af alvorlig kræft, og hospitalsindlæggelsen medførte desuden både covid-19 og rosakildehyge, og Steen var derfor også indlagt i isolation. Steen fortæller:

-Jeg har været meget glad for Svendborg Kommunes tilbud om genoptræning. Til trods for mit sygdomsforløb, holdt de liv i mig og se, hvor jeg er nu, fortæller Steen med et stort smil.

Steen har aldrig tidligere dyrket motion. På kommunens genoptræningshold hørte han om brobygningsprojektet, hvor Svendborg Kommune samarbejder med det frivillige foreningssliv med henblik på efterfølgende at få deltagerne til at træne ude i foreningsslivet. Steen var slet ikke i tvivl om, at han også ville deltage på brobygningsskolen og har desuden også kastet sig ud i at deltage på det nye mandhold i Svendborg Svømmeland.

-Jeg vil ikke kalde mig selv en træningsfreak, men jeg glæder mig over at kunne, og jeg gør det også, fordi jeg ved, at det er vigtigt for mit helbred, og jeg tror, jeg kommer til at fortsætte ude i en forening, siger Steen.

Kirsten Schang på 67 år er også deltager på brobygningsskolen. Hun er vant til at træne og være aktiv og er ikke i tvivl om, at hun vil fort-

sætte med foreningstræning, når brobygningsprojektet er slut. Kirsten synes rigtig godt om brobygningsprojektet og mener, at det er en god måde at formidle budskabet om vigtigheden af, trods sygdom, at holde sig i gang.

-Det (brobygningsprojektet) havde jeg lyst til at støtte, fortæller Kirsten, der, selv med "kniven for struben" i form af en diabetesdiagnose, havde brug for en forpligtigelse over for sig selv. Derfor gav brobygningsprojektet mening for hende.

Lokale idrætsforeninger er aktive partnere

Birthe Bergmann, fritidskonsulent i Svendborg Kommune fortæller, at der desværre er en tendens til, at deltagere i den kommunale genoptræning har svært ved at fastholde deres aktivitet efter genoptræningen. Det kan for eksempel være en barriere at

BRØBYGNINGSPROJEKTET

Er et samarbejde mellem Svendborg Kommune, Svendborg Gymnastikforening/Fitness og Thurø Foreningsfitness og projektpæren er 13. marts til 19. juni 2023.

Træningen i Brobygningsskolen foregår hver mandag kl. 16-17 i Sundhedshuset, Hulgade 9 på 1. sal.

Vil du træne med? Få nærmere information og tilmelding dig via din fysioterapeut.

Prisen er 200 kroner og giver mulighed for i prøveperioden også at træne i Foreningsfitness på Thurø, Thurøhallen eller i Svendborg Gymnastikforening/Fitness. Du tilknyttes som medlem i en af de to foreninger i denne periode.

gå ud i en forening, hvis man ikke har været der før, og derfor er brobygningen så vigtig. Birthe Bergmann fortæller:

-Projektet er et forsøg, der foreløbig fortsætter frem til midt juni og som forhåbentlig også skal fortsætte derefter. Brobygningsskolen er for alle i alle aldre, og man er velkommen til at tage kontakt for yderligere information om eventuel deltagelse. Jo flere, jo bedre, slutter Birthe Bergmann.