

En uge i sundhedens tegn

Hele sidste uge var udnævnt til sundhedsuge på Socialpsykiatrisk Center Syd (i daglig tale Ørbæklund), hvor stedets brugere og beboere dagligt kunne vælge mellem en håndfuld forskellige aktiviteter.

Tekst + foto: Mikael Lund

Der var både traditionelle idrætsaktiviteter som fodbold, bordtennis, krocket, petanque og cykling på programmet, men også mere alternative indslag som NADA og mindfulness – og mikado med kæmpepinde.

Ørbæklunds helt egen action park kom også i brug til bl.a. stjerneløb og styltegang, ligesom deltagerne – dem var der i gennemsnit ca. 70 af hver dag – kunne vælge at gå en tur på enten 2 eller 7 km.

Fredag blev sundhedsugen rundet af med en masse ekstra sjove aktiviteter, som bl.a. omfattede æggeløb, stabling af kasser og en opgave, der gik ud på at få hele holdet igennem et A4-ark! Umiddelbart en umulig opgave, men det viste sig faktisk, at det godt kunne lade sig gøre.

De små grå på arbejde

En anden opgave, der gav udfordringer til ”de små grå” på overretagen, var stabling af kasser. Helt konkret gik opgaven ud på at flytte fem kasser fra et sted til et andet, hvor de så skulle stables på samme måde med den største kasse nederst og den mindste øverst.

Nemt nok, tænker du, men der var lige to regler, der skule overholdes: Man måtte kun flytte en kasse ad gangen, og en større kasse måtte ikke

placeres ovenpå en mindre. Med kun en plads imellem udgangspunktet og den endelige placering af stablen af kasser var det heller ikke lige til at gå til – men faktisk lykkedes det for et af holdene at løse ”puslespillet” – endda helt uden at snyde!

Politisk besluttet

Anne Dorte Martinussen fra Ørbæklund forklarer, at sundhedsugen udspringer af en politisk beslutning i Ikast-Brande Kommune om, at der skal arbejdes mere med sundhed på kommunens institutioner, både i form af mere bevægelse og sund mad.

På Ørbæklund er det bl.a. blevet omsat til to sundhedsuger årligt, en i juni og en til oktober. Stedets brugere og beboere har selv været med til at planlægge aktiviteterne, ligesom Ørbæklunds aktivitetscenter har fremstillet flere af remedierne til aktiviteterne. Oplevelsen er, at den mentale sundhed også bliver forbedret, når man rører sig fysisk, og samtidig får man skabt et bedre fællesskab og mere samvær, forklarer Anne Dorte Martinussen.

– Det at bryde isolationen kan være rigtig svært, uddyber hun, og det er i hvert fald ikke noget, corona-restriktionerne har gjort nemmere.

Dagens M/K

Dagene blev indledt med sund morgenmad og rundet af med spising i det fri – maden blev enten tilberedt på grill eller over bål.

Hver dag kårede man desuden ”dagens M/K”, og det var ikke nødvendigvis den, der havde præsteret bedst i de forskellige discipliner, forklarer Anne Dorte Martinussen, som især glæder sig over, at det er lyk-

kedes at aktivere nogle af dem, der har det allersværest, og at der ikke var nogen, der ”gik død” undervejs.

Hun husker også at nævne, at et sponsorat fra Lions Brande på 10.000 kr. har været med til at gøre sundhedsugen mulig – og til en succes!

Ved æggeløbet gjaldt det om at få transporteret så mange æg uskadt retur til udgangspunktet indenfor fem minutter. Selvom alle gik koncentreret til opgaven, var det dog ikke alle æggene, der overlevede...



Der var brug for alle samarbejdsevner for at få kuglen igennem labyrinten, uden at den faldt i et af hullerne undervejs.



Kan man virkelig kravle igennem et A4-ark? Her beviser Randi i den lyserøde t-shirt, at det faktisk slet ikke er så umuligt, som det lyder.

Brande Bladet om tirsdagen!

Husk du kan hente dit eksemplar af Brande Bladet fra tirsdag middag kl. 12 hos Kvickly og Rema 1000 i Brande samt Blåhøj El, Meny i Sdr. Omme og naturligvis på vores kontor Storegade 25.