

Der er gang i Ørbækklund

Den første Sundhedsuge med masser af aktiviteter

AF FLEMMING THUSTRUP
fth@herningfolkeblad.dk

borgerne skal røre sig mere, og det budskab er også nået hertil. Det førte til, at vi samledes, og beboere, brugere og personale kom med en masse forslag til, hvordan en sundhedsuge skulle se ud, fortæller teamleder Birthe Thuesen.

Det skortede ikke på ideer, og mange af dem er i denne uge blevet ført ud i livet.

Personlige mål

Forinden skulle deltagerne lave en profil, hvor de beskrev et mål, som de ville kæmpe hen imod.

– Jeg har blandt andet sat mig for

at gå 30 kilometer om ugen. Jeg har aftalt med en veninde i Ikast at gennemføre det. Vi skriver så til hinanden for at holde hinanden til jidsen, siger Nanna Christoffersen, der er en af de 28 fastboende på Ørbækklund.

Et mål kunne også være at være mere social, stå tidligere op om morgenen, begrænse rygningen, tabe nogle kilo eller noget helt femte.

– Bare det at komme ud af sin isolation på værelset og tage kontakt med andre kan være en kolossal



opgave for en person med et socialt handicap. Men det har vi set, er lykkes i denne uge, og det har været fantastisk at opleve, siger Hanna Brage Michelsen.

– En anden stor gevinst ved denne uge har været, at beboere og brugere samt personale har været ligestillet, tilføjer Birthe Thuesen.

Der har været meget stor deltagelse ved de mange aktiviteter, der i ugens løb er blevet tilbudt.

Sundt kost

De mest populære har været vandreturene, men deltagerne har også munnret sig med petanque, crossfit, kroket, kongespil, fodbold,

mountainbike, mikado, mindfulness, cykeltur, stillegang og teambuilding.

– Det har været en dejlig uge, hvor vi tilmed har haft rigtig godt vejr.

Faktisk er det gået så godt, at vi gentager sundhedsugen i oktober, lyder det fra en glad Birthe Thuesen.

Ud over en god gang motion af vidt forskellig art er beboere og brugere også blevet tilbudt sundt mad.

Dagene er således startet med en sundt gang morgenmad, inden deltagerne har fordelt sig ud på aktiviteterne, og ved middagstid er man så igen samlet i fællessalen til en gang sund middagsmad.

De sunde lækkert har dog været forbeholdt de personer, der har taget

del i aktiviteterne. Men det har altså stort set været alle.

Lions i Brande har i øvrigt ydet økonomisk støtte til Sundhedsugen på Ørbækklund.

»Bare det at komme ud af sin isolation på værelset og tage kontakt med andre kan være en kolossal opgave for en person med et socialt handicap. Men det har vi set, er lykkedes i denne uge

HANNA BRAGE MICHELSEN
BEBØER PÅ ØRBÆKKLUND

○ Stillegang i parken ved Ørbækklund. Her lægges der vægt på at bruge sanserne og synse, lugte, lytte og se den natur, der omgiver os.

FOTO: HENRIK OLE JENSEN

