

Jeg er frivillig i Senior, Motion og Samvær

Olga Larsen

November 2020

Et langt livs erfaring med frivillighed

Olga Larsen var med til at starte Senior, Motion og Samvær i Hirtshals for mange år siden, og hun står fortsat i spidsen for tilbuddet.

Det var meningen, at jeg ved sommerafslutningen ville annoncere, at jeg gerne vil have en afløser. Men vi nåede aldrig dertil. Corona overrumplede os, og vi måtte lukke i utide. Da vi efter sommerferien kunne åbne igen, nåede vi at være samlet én gang, før vi igen måtte lukke. Så næste gang vi åbner, vil det også være mig, der tager imod deltagerne og deres betaling inden vi går i gang med gymnastikken og hvad der ellers bydes på, fortæller Olga Larsen, som har rundet de 92 år.

Tilbage i 1990'erne var der en fysioterapeut på Lynggården, et ældrecenter i Hirtshals, som foreslog der skulle tilbydes gymnastik.

Olga Larsen var ansat som hjemmehjælper, og sammen med Lisbeth Madsen, som var ansat som ergoterapeut, inviterede de til

gymnastik mandag formiddag. I begyndelsen var det i arbejdstiden og på Lynggården. Da tilbuddet nogle år senere flyttede til Hirtshals Idrætscenter, flyttede Olga Larsen og Lisbeth Madsen med. Nu som frivillige i tilbuddet, og det har de været lige siden.

I Hirtshals Idrætscenter tilbydes der ikke bare gymnastik, men også svømning og træning i maskiner. Prisen er 25 kr. pr. gang og de fleste betaler ekstra 10 kr., så de også kan være med, når der efter de fysiske udfoldelser, inviteres på kaffe, rundstykker og fællessang.



Læs videre på næste side...

Her sidder vi 5 – 6 personer ved hvert bord, og så går snakken indtil Lisbet slår tonen an på klaveret og Per Gunnar synger for til fællessang. Der er en dejlig stemning, og det gode selskab er nok cirka lige så sundt som den fysiske træning, siger Olga Larsen med et lunt smil.

Selv starter hun dagen med at hente avisen i postkassen kl. 6, og så ser hun samtidig, hvordan vejret er. Selvom hun bor i stuen, tager hun gerne trappen et par etager op for motionens skyld. Ligesom hun laver gymnastik hjemme foran TV, når HAS hver formiddag udsender gymnastikprogram.

Jeg skal ikke klage mig. Selv om jeg er blevet gammel, kan jeg stadig gå udenfor og holde mig selv i form. Jeg får også besøg af både venner og familie. Men ikke alle er så heldige. Når man er gammel og bor alene, kan man blive svært ramt af corona, fordi vi skal holde afstand og sociale aktiviteter lukker. Vi skal tænke os godt om, for ingen bør sidde alene så længe, at de kommer til at føle sig ensomme, siger Olga Larsen, som gennem et langt liv har arbejdet med mennesker og som frivillig indenfor det sociale område, og derfor ved, hvad hun taler om.

Kender du nogen, som er mere alene end vedkommende har lyst til at være. Eller kender du måske selv fornemmelsen af at være for meget alene, er du velkommen til at ringe til Mette Jakobsen, koordinator i Frivilligcenter Hjørring, som træffes på tlf. 24 26 40 70. Flere frivillige sociale tilbud er lukket for en tid, men der er også tilbud, som ikke er. Ring endelig, hvis du ønsker at høre mere om disse tilbud.

Frivillige FORTÆLLER

Vil du vide mere om muligheder i den frivillige sociale verden, kan du kontakte Frivilligcenter Hjørring i Østergade 9 i Hjørring, hvor åbningstiden er:
tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Du er også velkommen til at ringe til koordinator Mette Jakobsen på tlf. 24 26 40 70



Frivilligcenter Hjørring

Østergade 9

9800 Hjørring

www.frivilligcenterhjoerring.dk

Facebook 

Åbningstid

Tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Koordinator Mette Jakobsen

Tlf.: 24 26 40 70

Mail:

mette@frivilligcenterhjoerring.dk