

## Jeg er frivillig i Sjov motion og samvær i Løkken

Inge Ravn

Januar 2023

### Sjov motion og samvær i Løkken

Med et nyt år kommer måske også nye vaner. Hvis ikke du har andre gøremål mandag formiddag, er det måske sjov motion og samvær i Idrætscenter Løkken kl. 09.00 – 10.30, der skal findes plads til.

Her er ingen aldersgrænser hverken den ene eller den anden vej, men de nuværende deltagere er i aldersgruppen 58 til 92 år. Den første time er der gymnastik og herefter er der en halv time med mulighed for at spille floorball, petanque, bob, bowls, bordtennis, New Age Kurling og golf potter. Alle kan være med, og det du ikke kender til, vil andre gerne lære dig.



*Jeg kom selv med i Sjov motion og samvær, da min mand og jeg vendte hjem til Danmark efter flere år i Grønland og besluttede os for at bo i Løkken. Dengang kendte vi ingen i byen, men det blev snart anderledes, da jeg begyndte at deltage i sjov motion og samvær. Senere blev min mand Axel frivillig på værkstedet i Løkken Miniby, hvor han tegner huse. Nu har vi efterhånden boet i Løkken i 14 år, og kan stadig glædes over, at vi valgte denne dejlige by, fortæller Inge Ravn, der som bestyrelsesmedlem i Sjov motion og samvær holder styr på økonomien.*

Læs videre på næste side...

Alle kan få en gratis prøvegang i Sjov motion og samvær. Vil man være medlem, er det halvårslige kontingent 250 kr. Og når der den første mandag i måneden inviteres til kaffebord, koster det ekstra 30 kr., som er betaling for kaffe og rundstykker. Sæsonen går fra september til jul og fra januar til påske. Men de fleste har brug for sjov motion og samvær hele året, så for nogle år siden fik gymnastikinstruktøren den gode ide at introducere kroket. Siden da er der blevet spillet kroket torsdag kl. 13 – 16 på banerne ved Idrætsforeningen GVL Løkken. Hvis man betaler kontingent i Sjov motion og samvær, er det gratis at spille kroket. Hvis man kun vil spille kroket, koster det årligt 300 kr.

*Vi spiller kroket udendørs hele året, når vejret tillader det. Alle kan være med, og til hverdag trækker vi lod om, hvem der skal spille sammen, så vi alle kommer til at kende hinanden godt. Jeg glæder mig altid til sjov motion og samvær både mandag og torsdag. Jeg synes vi har et særligt fællesskab, som betyder meget for mig. Sjov motion og samvær Løkken har 59 medlemmer, og vi er en god blanding af både mænd og kvinder. Vi klarer tingene sammen, får ofte et godt grin og kan også tale om mere alvorlige ting, når der er brug for det, fortæller Inge Ravn med et varmt glimt i øjet.*

Ønsker du at vide mere om Sjov motion og samvær Løkken, er du velkommen til at kontakte Inge Ravn på tlf. 31 36 41 77. Du er også velkommen til møde op en mandag eller torsdag, så du ved selvsyn kan vurdere, om det er noget for dig.

Ønsker du at vide mere om tilbud indenfor den frivillige sociale verden i Hjørring kommune, er du velkommen til at kontakte Mette Jakobsen, som er koordinator i Frivilligcenter Hjørring og kan træffes på tlf. 24 26 40 70

## 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