

Jeg er frivillig i Ældre Sagen

Jonna Kruchov Madsen

Juni 2026

Pilates for krop og sind

Jonna Kruchov Madsen strækker sig langt for, at ældre i Lønstrup og Hjørring kan deltage i pilates i regi af Ældre Sagen. I aktivitetshuset i Lønstrup har Jonna et lille mandagshold om formiddagen. Det er også i Lønstrup, hun bor med sin mand Kai, som selv er kendt for sit engagement i spidsen for flere frivillige aktiviteter.

To dage om ugen, torsdag og fredag, tager Jonna turen til Forsamlingsbygningen i Hjørring, hvor hun instruerer hele tre hold. Det er et populært tilbud med pilates. Alle hold har venteliste, og med hele fire aktive hold er grænsen for Jonnas frivillige involvering nået. I pilates såvel som i livet må der være en god balance. Man må altså ikke forvente, at Jonna tilbyder endnu et hold. Til gengæld er det muligt at opsøge et andet tilbud eller selv uddanne sig som instruktør i Ældre Sagen eller DGI, hvor Jonna selv i sin tid har taget sin uddannelse som pilates instruktør.



– Jeg begyndte som instruktør med mit første hold i Lønstrup i 2019 med seks deltagere. En bekendt vidste, at jeg havde taget uddannelsen, og jeg blev spurgt, om det var noget for mig, og efter nogen overvejelse sagde jeg ja. Jeg har selv døjet med nogle skavanker i kroppen, det lindrede med pilates. Og så slap jeg for at gå til kiropraktor, siger Jonna.

Da der i sin tid opstod venteliste på det første hold, måtte der et nyt til i 2022. Året efter kom endnu et hold til og i 2024 også et hold om fredagen i Hjørring og med flere deltagere på holdene. Stadig med venteliste må man forstå. Alt det kræver for at være med er en medbragt rullemadras, en vandflaske og et tæppe. Kroppen selv er redskab. Så forbedres vejrtrækningen, muskler i ryg og mave styrkes gennem opspænding og afspænding, og kroppens smidighed og balanceevne øges.

Læs videre på næste side...

– Det fysiske og mentale velvære betyder utroligt meget for mennesker. Vi slutter altid af med en form for mindfulness, hvor vi får helt ro på. Nogen falder faktisk i søvn, indtil vi blidt må vække dem, og det er lige som det skal være, fortæller Jonna.

Vi taler om, hvad det er, frivillighed kan gøre for mennesker. Glæden og den positive respons driver værket som frivillig for Jonna. – *Frivillighed er at gøre en forskel og gøre andre glade. At gøre gavn. Det at man kan gøre noget for sig selv og sin egen krop og sit velbefindende – og gøre det samme for andre – det giver så meget mening og gør mig altid glad, når jeg kører hjem. Jeg kan mærke den gode energi, og det giver jo mig god energi. At se de afslappede ansigter med smil på læben. Det er det, der driver mig, siger Jonna selv med et bredt smil.*

– *Min mission med kurset må siges at være opfyldt. Da jeg var yngre, var jeg frivillig håndboldtræner for unge, og nu er jeg frivillig for ældre. Ovenikøbet er vores kursus også en social aktivitet. Det summer af snak og liv, når vi starter op. Måske er det også derfor holdene er så populære. Sidste torsdag i måneden vælger et af holdene også at drikke en kop kaffe sammen ud over kurset, siger Jonna.*

Jonna Kruchov Madsen er en kvinde i fuld vigør, men hun har ikke mere travlt end, at hun tager sig god tid til, at vi laver en lidt kreativ billedserie, der på bedste vis giver os et indblik i pilates muligheder for krop og sind – for unge og ældre, kvinder og mænd.

Er det noget for dig at gå til pilates, ja, så er der for tiden desværre lukket for tilmelding hos Jonna. Du kan lede efter et andet lignende tilbud – eller vælge at uddanne dig som instruktør og selv oprette et hold. Kontakt eventuelt Ældre Sagens sekretær i Hjørring, Ellen Øster på tlf. 23 23 42 60, hvis du vil vide mere om pilates eller gymnastik i Ældre Sagens lokalafdelinger i Hjørring kommune.

Ønsker du at vide mere om øvrige muligheder i den frivillige sociale verden i Hjørring kommune, så kan du kontakte koordinator Mette Jakobsen i Frivilligcenter Hjørring 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



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