

Aktivitetsvenn for personer med demens

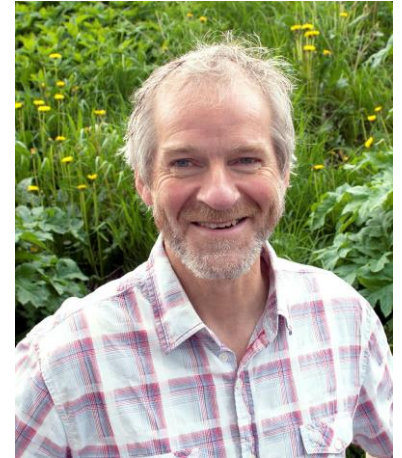
Roar Blom 67 år
Pensjonist fra sommeren 2018

Hvorfor valgte du å bli frivillig?

Selv om jeg har hatt og fortsatt har mange ulike fritidsinteresser, var jeg spent på overgangen fra 100% stilling til livet som pensjonist.

Ville utfordringene bli for små og ville savnet av mine gode arbeidskolleger bli for stort? Kunne jeg engasjere meg i nye meningsfulle oppgaver og nye nettverk? Og hvorfor ikke bidra inn i de mange fantastiske oppgaver frivillig sektor utfører? Jeg ble av kjente utfordret til å møte opp til et

introduksjonskurs om Nasjonalforeningens aktivitetsvenntilbud - i Bodø organisert og drevet av Frisklivssentralen. Ideen og formålet med rollen som aktivitetsvenn virket spennende. Dette ville jeg bruke litt av min tid til. Dette burde i høyeste grad være meningsfull bruk av tid og krefter.



Hvilket utbytte har du av den frivillige innsatsen?

Med min bakgrunn som folkehelsearbeider er troen på det helsefremmende arbeid stadig blitt sterkere. I dette arbeidet har arbeidet for økt fysisk aktivitet i befolkningen hatt en sentral plass. Tilpasset fysisk aktivitet er et av de mest effektive helsefremmende og trivselsskapende virkemiddel vi har. Alle grupper uansett alder, funksjonsnivå og helsetilstand trenger fysisk aktivitet. Det er med stor tilfredshet jeg registrerer at deltakerne i turgruppa Leif Jensen og jeg driver, uttrykker stor glede og stort utbytte av turene vi har. Slike tilbakemeldinger gir meg ny energi og styrket tro på tilbudet. I tillegg har vi det jo "steikanes" artig sammen på turene. Masse fleiping og vitsing ispedd gode porsjoner med selvironi gjør turene også til sosiale opplevelser for alle - i høyeste grad også for oss turledere.

Hva tror du din frivillige innsats betyr for andre?

For mottakerne av tilbudet tror jeg turene er blitt et viktig avbrekk i hverdagen. Alle trenger arenaer som kan inspirere og utfordre både fysisk og mentalt. Deltakerne i gruppa er blitt trygge på hverandre. Dette gir rom for økt engasjement og deltakelse. Det gis også tilbakemeldinger fra pårørende om at deltakerne gleder seg til neste tur. Vi vil prøve å variere tilbudet enda mer - f.eks. med fiske, sopplukking, skigåing og cafebesøk. Kanskje vil dette gi både nye opplevelser, utfordringer og ny mestringsfølelse.