

# Foreningen "Glad motion, Vejen"

**Mona Slot** (formand for "Glad Motion, Vejen") [mona.slot@mail.dk](mailto:mona.slot@mail.dk)



"Glad motion, Vejen" under DAI (Dansk Arbejder Idræt) har eksisteret siden 2007, med henblik på at optimere indsatsen omkring glæde og motion målrettet borgere med demens.

Glad Motion er et motionstilbud til hjemmeboende borgere, som ikke magter at være i foreningsregi. Det er en frivillig forening i Vejen kommune målrettet mennesker med demenssygdomme. Økonomien klares ved hjælp fra Fonde, legater og § 18 midler.

Foreningen "Glad Motion" har til formål at tilbyde motion og socialt samvær til borgere med demens og deres familier. Her nyder vi livgivende samvær med motion, sang og højt humør. Vi er en flok frivillige med forskellig baggrund med interesse for og viden om, hvordan man samarbejder med målgruppen.

Vi har bl.a. haft inspirationsdage for frivillige med meget dygtige og landskendte undervisere, så vi er fagligt godt rustede til opgaven. Desuden består bestyrelsen for en stor del af tidligere fagpersoner, som kender vigtigheden af dette arbejde, og derfor har et stort ønske om at gøre en forskel for disse hårdt ramte familier.



Vi har oprettet tre små hold rundt om i lokalsamfundet, og vi tilstræber at være én hjælper til hver demensramt, dog afhængig af tyngden i gruppen. Alle har behov for et fællesskab – at høre til. De skal gerne føle sig godt tilpas, så vi forsøger at møde borgeren med demens, der hvor han/ hun er. Vi snakker, lytter, ser på hinanden og viser interesse for, hvad der rører sig. Vi kan ofte se borgerne kvikke op igen, hvis de hænger med hovedet, når vi starter. Når vi synger og bevæger os, begynder de at vugge, smile og synge med.

Vi drikker desuden også altid "social" kaffe. Deltagerne kan pludselig en masse ting, de havde glemt, de kunne. Her kan ingen gøre noget forkert, og de oplever også, at der er brug for dem, de kan glæde og støtte hinanden. Så "Glad Motion" handler ikke kun om at være aktiv, men i høj grad om at give glæde og selvtilid.

Da mennesker, der er ramt af demens, har brug for særlig vejledning og støtte og har derfor stor glæde af aktiviteter, der er tilpasset deres sygdom. Alle får tilbudt at blive hentet i hjemmet og kørt hjem igen, og det er gratis at deltage. Dage byder på stoledans og smålege. Vi synger til kendte melodier, træner med forskellige spil, og laver let og sjov gymnastik/ dans og får en tår kaffe mens snakken går.

Programmet er sammensat, så alle kan være med.

