

At lege er at lukke solen ind i sit hjerte...

Af Dorrit Nørgaard, Frivillighedskonsulent Handicap

Viborg Kommune bliver én af seks danske kommuner, der deltager i Projekt Handileg. I Projekt Handileg sætter Handicap Viborg og Sundhedscentret Viborg, i samarbejde med Gerlev, Center for Leg & Bevægelse, fokus på fysisk aktiv leg og bevægelse til øget livskvalitet og sundhed, gennem et brugerinddragende aktivitets- og kursusforløb for mennesker med udviklingshæmning.

Gerlev Center for Leg & Bevægelse (Gerlev Idrætshøjskole & Legepark) har modtaget økonomisk støtte på kr. 3.2 millioner fra TrygFonden til projektet, som løber fra januar 2018 til december 2020. Projektets udvikling vil blive fulgt af et råd af eksperter, samt af forskere fra Syddansk Universitet, der foretager en forskningsbaseret evaluering af projektet.

Den legende tilgang til bevægelse, sætter en anden stemning blandt deltagerne, end når man udøver sport eller målrettet fysisk træning. Gennem legen bliver man rørt i mere end én forstand, ikke alene udfordres man kropsligt, men som gruppe får man sociale oplevelser, der rækker ud over selve aktiviteten. Hermed er legen med til at løsne op for sociale problemstillinger, som manglen på venner, ensomhed og isolation.

Seniorkonsulent Lars Hazelton fra Gerlev Center for Leg & Bevægelse, er drivkraften i projektet. Han fortæller følgende:

HandiLeg er kendetegnet ved fællesskab, humor og af, at alle kan være med på trods af deres forskelligheder. Forløbene tilpasses den aktuelle gruppe og de rammer, man har til rådighed. Den store fleksibilitet, hvor metoden HandiLeg tilpasses brugerne, giver målgruppen et ejerskab over deres aktivitet – og en oplevelse af magt over eget liv i legen.

Gennem legen bliver man netop rørt i mere end én forstand. Ikke alene udfordres man kropsligt, men som gruppe får man sociale oplevelser, der rækker ud over selve aktiviteten. Hermed er legen med til at løsne op for sociale problemstillinger – ikke mindst følelsen af ensomhed og isolation.

Måske kan oplevelsen bedst illustreres ved følgende citat af Max Jensen, 54 årig udviklingshæmmet mand, som deltog i en hel dags HandiLeg på Gerlev: "At lege er at lukke solen ind i sit hjerte".

Fra Viborg Kommune deltager: Den selvejende institution Fynbohus, Ungdomskollegiet Tårnly, Bofællesskaberne Kærsangervej 68, Aktivitetshuset Skriversvej og Aktivitetshuset Gimle. Kick Off for projektet markeres hos de enkelte deltagersteder med en introduktion til Handileg ved Center for Leg og Bevægelse. Fra hvert sted deltager 2-3 medarbejder, 2-3 borgere herefter i 6 kursusdage. Kursusdagene afvikles lokalt i Viborg. Imellem de enkelte kursusdage arbejder medarbejdere og borgere i fællesskab med at implementere HandiLeg i deres eget miljø.