



BLIV FRIVILLIG

Fotoudstilling



BLIV FRIVILLIG

10 frivillige er med i fotoudstillingen. De er frivillige 10 forskellige steder og repræsenterer bredden og forskelligheden i frivilligheden i Lemvig Kommune. De fortæller hver deres historie i forhold til hvorfor de laver frivilligt arbejde, hvad der er det bedste ved deres frivillige arbejde, og hvad det giver dem.

Vi håber med denne fotoudstilling at inspirere til frivillighed, og til at blive en del af de mange frivillige fællesskaber, der er i Lemvig Kommune. Vi ønsker at vise værdien af frivilligheden og hvor forskelligartet, den er. Og sidst, men ikke mindst, ønsker vi at synliggøre og sige TAK til de mange frivillige, der gør en kæmpe indsats i foreninger og institutioner i hele kommunen.

Fotoudstillingen er en vandretstilling, der i løbet af det næste år kan opleves forskellige steder i kommunen. Med dette hæfte, kan udstillingen også tages med hjem.

Fotoudstillingen er lavet i et samarbejde mellem Frivilligcenter Lemvig og Lemvig Kommune.

God fornøjelse – vi håber I bliver inspireret!

Læs mere her:

frivilligcenterlemvig.dk

lemvig.dk/frivillighed



Lemvig Kommune



*...især dét at synge
sammen – det giver
en særlig følelse*

BODIL CARSTENSEN | BØVLING ÆLDRECENTERS VENNEKREDS

Hvad laver du som frivillig?

Jeg er formand for vennekredsen ved Bøvling Ældrecenter. Vi arrangerer bingo, spiller spil, synger og spiller musik, laver modeshows og holder jubilæumsfest m.m. Vi har også nogle frivillige buschauffører, så vi kører på udflugter i lokalområdet. Vores aktiviteter er i samarbejde med lederen på ældrecentret og er for beboerne på centret samt vennekredsen.

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

Det bedste er at se de ældre være med i aktiviteterne og give udtryk for glæden ved at være med – at vi kan styrke de ældres hverdag og glæde dem. Det er vigtigt. Jeg kan også mærke den store opbakning til vores aktiviteter der er, fra de ældre, fra vennekredsen, men også fra ledelsen her på stedet.

Hvad giver det dig at være frivillig?

Det giver mig glæde at tale med de ældre beboere. Jeg kan se glimtet i øjet på dem når vi får en god snak. Og især dét at synge sammen – det giver en særlig følelse. Vi har en ældre herre som ikke sagde så meget, men en dag, da vi havde korsang, så var han virkelig med og sang højt og glad med på sangene. Det var så dejligt at se.

...det er en glæde
at hjælpe andre



SIMON SIMONSEN | LEMVIG KOMMUNE SUNDHEDSFREMME OG FOREBYGGELSE

Hvad laver du som frivillig?

Jeg er erfaren patient, fordi jeg selv har været hjertepatient og været igennem 12 ugers forløbet, da jeg blev udskrevet fra sygehuset for 7 år siden. Jeg lærte mere om dét at være hjertepatient, om sundhed, motion og træning. Nu bidrager jeg med min historie, og min erfaring som hjertepatient. Jeg går til hånde og hjælper med træningen – viser hvordan man undgår skader, når man bruger træningsredskaberne.

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

Det er at gøre en forskel – jeg får tilbagemeldinger fra de deltagende, at det var godt du var her, jeg kan mærke at det betyder noget, og de fleste fortsætter faktisk efter de 12 ugers forløb, med at træne eller mødes og motionerer sammen på hold. Jeg kan høre fra andre, at de også får et fællesskab ud af det. De oplever, at det er rart at være sammen med andre i samme situation.

Hvad giver det dig at være frivillig?

Jeg synes det er en glæde at hjælpe andre – jeg har givet noget videre, og det er en dejlig følelse at gøre noget for andre. Det har også givet mig et større netværk, også med nogle mennesker, som jeg ellers ikke ville være stødt på. Det er spændende at møde nye mennesker. Jeg er nogle gange blevet meget positivt overrasket, over de historier og ressourcer folk har på trods af sygdom – folk har nogle spændende liv.



*...sammenholdet
i foreningen
er det bedste*

SØREN GALMSTRUP

| NORDVESTJYSK FUGLEFORENING

Hvad laver du som frivillig?

Jeg sidder i bestyrelsen for fugleforeningen, og så er jeg med til at planlægge og afholde forskellige arrangementer i foreningen. Vi laver voliere-udstillinger, tager på udflugter i skoven for at se på fugle og besøger andre foreninger. Vi er en del fugleinteresserede og jeg har haft fugle i 20 år, men vi begynder at være oppe i alderen og vil gerne have flere unge med i foreningen.

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

Det er helt sikkert sammenholdet i foreningen, der er det bedste ved at være frivillig her. Vi har et godt fællesskab. Så selvom det kan være hårdt arbejde indimellem og nogle lange dage med udstillinger, så er det dét værd at mødes med ligesindede, og vi er også gode til at hjælpes ad, så alle byder ind med deres evner hver især.

Hvad giver det dig at være frivillig?

Jeg nyder det sociale samvær der er i foreningen, og at møde mennesker med den samme interesse for fugle som jeg selv. Vi er begyndt at brede det lidt ud, så vi kan tage vores bedre halvdele med, så griller vi til aftensmad og vi har også haft en havearkitekt ude og fortælle lidt om hvordan man kan indrette sin have når man har fugle. Vi får nogle gode oplevelser igennem foreningen.



...når jeg giver noget af mig selv, får jeg også noget tilbage

DORTHEA SØNDERBY |

HJEMSTAVNSGÅRDEN GJELLERGÅRD

Hvad laver du som frivillig?

Jeg hjælper med at holde Hjemstavnsgården kørende. Vi samarbejder med kommunen og laver ansøgninger om puljer. Vi frivillige laver levendegjort museum, når der er gæster på Gjellergård. Vi fortæller om hvordan det var at leve på gården i slut 1800-/start 1900-tallet. I køkkenet laver vi vafler, kringler og kaffe og til jul pynter vi op og serverer æbleskiver, som vi laver på det gamle komfur. Vi laver også æbleskiver til høstfesten. Det er en tradition.

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

Det er fællesskabet. Når jeg ikke længere er på arbejdsmarkedet, er det godt at have et tilhørsforhold, et sted at være sammen med andre og så er det dejligt at gøre noget godt for gæsterne her på Gjellergård. Vi har også et kulturelt fællesskab, vi har mange kulturelle tilbud her på Gjellergård, især sang og musik samt foredrag – en del formidler Thøger Larsens digte og sange, som jo er en vigtig arv her på Gjellerodde.

Hvad giver det dig at være frivillig?

Det giver mig glæde at være en del af fællesskabet og sammenholdet omkring Gjellergård. Når jeg giver noget af mig selv, får jeg også noget tilbage. Man kan sige at her i den tredje alder, er det dejligt stadig at lære nye mennesker at kende, man har jo tiden til at fordybe sig og tale med hinanden.

...og så får jeg et
større netværk
af venner



GIORGIANA GABRIELLA PARASCHIV

INTERNATIONAL NETWORKING NØRRE NISSUM

Hvad laver du som frivillig?

Jeg har mange forskellige opgaver, men mest af alt arrangerer jeg tema-aftener hvor alle de forskellige nationaliteter i vores område kan mødes. Vi mødes og har socialt samvær f.eks. medbringer vi alle mad, som vi spiser sammen. Så er der mad fra mange forskellige verdenshjørner og det er spændende. Vi spiller bingo og tager ud på udflugter i området – f.eks. til Hjerl Hede.

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

Jeg kan rigtig godt lide at hjælpe andre – det gør mig godt tilpas. Jeg synes det er vigtigt, at give noget tilbage af den venlighed, der er blevet givet til mig i andre situationer, hvor jeg havde behov for det. Vi kan heller ikke forvente at ting kommer af sig selv, men er nødt til at blive personligt involveret og det er dejligt at falde i søvn om aftenen og vide at jeg har bidraget med noget.

Hvad giver det dig at være frivillig?

Jeg bliver glad af at lave frivilligt arbejde. Jeg slapper af og kommer af med stress når jeg laver frivilligt arbejde, så alt i alt bliver jeg både sundere og gladere. Jeg synes ikke at noget kan sammenlignes med følelsen af, at jeg har bidraget til det fællesskab, jeg tilhører, eller at jeg har hjulpet andre – og så får jeg et større netværk af venner gennem international networking.



*...jeg elsker at
være ude i naturen*

INGOLF NIELSEN | NATURPARK NISSUM FJORD

Hvad laver du som frivillig?

Jeg laver praktiske opgaver og går til hånde. Jeg slår græs ude ved gå-arealerne omkring fjorden, passer de maskiner der hører til parken og slår hegns-pæle i, når der er behov for det. Jeg er også den man ringer til, når der opstår akutte, praktiske udfordringer i naturparken. F.eks. hvis noget er gået i stykker.

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

Jeg kan godt lide at gøre noget praktisk. Jeg startede med at stå for at indkøbe maskinerne til vedligeholdelse af naturparken og så udviklede det sig til, at jeg også kørte maskinerne – det er ikke nogle maskiner alle og enhver kan køre, man skal have lidt erfaring.

Hvad giver det dig at være frivillig?

Jeg elsker at være ude i naturen og det får jeg virkelig mulighed for, når jeg kører rundt her som frivillig i naturparken. Det er også godt at vide, at mit frivillige arbejde er med til at give andre nem adgang til oplevelser i naturen.



*...det, at være
noget for nogen*

HEIDI DAMGAARD KRISTENSEN | RAMME- LOMBORG IF

Hvad laver du som frivillig?


Jeg er med i gymnastikudvalget og startede for 4 år siden et fitnessforløb for damer, hvor vi havde 80 tilmeldinger. Det har kørt uafbrudt siden, men med forskellige hold – damer, mænd, mix-hold. På grund af coronarestriktionerne, begyndte jeg at lave udendørs fitnesshold. Det har været meget succesfuldt – folk var så glade for, at kunne være med til noget aktivt i den svære coronatid.

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

Det er sammenholdet i en forening og dét at være noget for nogen. Det kræver en del arbejde og jeg gør ikke noget halvt. Jeg gør tingene helt igennem, men det er dét værd. Og så er det bare dejligt at se at når folk får øjnene op for hvad vi laver her, så kommer de med.

Hvad giver det dig at være frivillig?

Det giver mig overskud, ro og glæde. Det er fedt at give noget til andre. Det er til tider hårdt at lave så meget frivilligt arbejde, men at stå her og instruere fitness, det giver mig et frirum. Min veninde sagde; "Tænk hvis du fik løn for alt det arbejde du går og laver, så ville du være millionær". Men det er ikke derfor jeg gør det – jeg synes, det er guld værd at være frivillig her.



*...at være med til
at sætte mit præg
på lokalområdet*

HENRIK STEINECKE NIELSEN | LEMTORPSKOLEN

Hvad laver du som frivillig?

Jeg er én af initiativtagerne til projekt Skoleskoven og har siddet med mange forskellige opgaver bl.a. udarbejdelse af ansøgninger til fonde, planlægning og afholdelse af masser af møder og borgermøder og generel projektledelse omkring at få bygget stisystemet rundt i skoven og madpakkehuset. Vi arbejder videre fordi vi har flere ideer til projekter i skoleskoven. F.eks. vil vi gerne oprense søen så børnene kan fiske i den.

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

Jeg har været frivillig i mange sammenhænge, men her er det noget lokalt. Det at være med til at sætte præg på mit lokalområde, det synes jeg er det bedste. Og så har jeg selv børn ovre i skolen, som benytter skoleskoven, så det giver mening for mig at hjælpe med her.

Hvad giver det dig at være frivillig?

Igennem projektet har jeg lært nye mennesker at kende – fællesskabet omkring det at lave noget sammen giver mig meget. Desuden er det et rigtigt spændende projekt og vi har i gruppen talt om mange nye ideer til skoleskoven, så jeg lærer også noget fagligt f.eks. om plantearterne i skoven – jeg har fået genopfrisket min botanikviden. Det er spændende at bevæge sig ud i et samarbejde med skolen, som er noget jeg ikke har prøvet før.



...her må man
godt være lidt skør

ANNA KIRSTINE PRÆSTHOLM | SOLSIKKERNE

Hvad laver du som frivillig?

Jeg startede i sin tid med at være med i Solsikkerne som pårørende for 36 år siden. Siden hen kom jeg med i bestyrelsen, hvor jeg nu er kasserer. Jeg planlægger og står for arrangementer i foreningen for fysisk og psykisk handicappede. Vi mødes 2 gange om ugen og laver forskellige aktiviteter f.eks. skattejagt på klubaften og hver uge også svømning. Vi tager også ud på udflugter.

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

Det er glæden og taknemligheden fra de deltagende ved arrangementerne. Vi får så mange positive tilbagemeldinger. Men vi kunne godt bruge nogle flere unge frivillige til at lave aktive arrangementer og være med til forskellig sport.

Hvad giver det dig at være frivillig?

Det er glæden ved at glæde andre. Her må man godt være lidt skør, man er som man er og når først man er i det, så kan man slet ikke lade vær. Jeg har jo været med i mange år. Og så holder vi nogle gode fester – det er vigtigt med musik og forskellige optrædende.



*...frivillige er
vigtige for mindre
samfund*

Cherie Welle Schmidt | THYBORØN BORGERFORENING

Hvad laver du som frivillig?

Jeg er med til at lave forskellige tiltag for Thyborøns borgere. Vi har bl.a. fået opsat bænke på havnen og fået etableret en udsigtsterrasse ved Thyborøn kanal – til glæde både for lokale og turister. Derudover laver vi også en del arrangementer i byen, sociale og aktive. En del af arbejdet er også at skabe en god dialog til kommunen, søge puljer, skrive ansøgninger, og samarbejde med kommunen og Kystdirektoratet om vores initiativer.

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

Der er masser at lave som frivillig men dét at gøre andre glade – det er løn nok i sig selv. Det er rart at lave arrangementer for folk som sætter pris på det. Desuden synes jeg det er vigtigt at være frivillig i sådan et lille samfund som Thyborøn. Hvis man vil have et aktivt lokalsamfund og noget at tilbyde folk i området, så må man gøre noget.

Hvad giver det dig at være frivillig?

Jeg har mulighed for at sætte mit præg på lokalsamfundet via mit frivillige arbejde, og efter min mening så er frivillige meget vigtige for mindre samfund. Gennem borgerforeningen har jeg virkelig fået et større kendskab til Thyborøn by og omegn – og selvfølgelig også et større netværk.

BLIV FRIVILLIG