



REHAB GOLF

GOD FYSISK OG
MENTAL TRÆNING

Rehab-Golf skaber rammen om et socialt fælleskab for dig, som har nedsat førlighed.



”

”Jeg har altid dyrket sport, før jeg fik en blodprop, og Rehab-Golf giver mig muligheden for at blive ved.”

*Finn Bagge, 78 år
rehab-golfspiller*

”

Rehab-Golf giver mig livsglæde

Efter Finn Bagge fik en blodprop i 2012, har det særligt været problemer med mobilitet og balance, der har udfordret ham. Mulighederne for at dyrke motion og være udenfor har altid været en stor del af hans liv, og det var han bange for at blodproppen ville sætte en stopper for.

”Det har ramt mig hårdt, at jeg ikke kan gå på grund af min dårlige balance. Til at starte med troede jeg ikke, det ville være noget for mig at spille Rehab-Golf, da jeg går med stok og har svært ved at bevæge kroppen,” forklarer Finn Bagge.

Finn besluttede sig alligevel for at give det en chance og tog til en gratis prøvetime i Roskilde Golfklub. I dag – tre år efter – nyder Finn stadig at spille golf.

”Jeg spiller så godt jeg kan, og med Rehab-Golf kommer jeg ud af mit hjem, jeg får motion, frisk luft og godt kammeratskab. Det hjælper mig både fysisk og mentalt.”

Rehab-Golf foregår normalt om fredagen, hvor der altid er frivillige, hjælpere og trænere, der går med rundt under spillet. De hjælper med at placere golfboldene, tilbyder at hente de bolde, der lander i for højt græs, og så giver de et godt fif med på vejen.

Gode kammarater og smuk natur

Kenneth Daugaard startede som rehab-golfspiller for otte år siden, da han fik en blodprop og blev ramt af halvsidig lammelse. For ham har golfen haft en stor betydning i hans nye tilværelse.

”Et års tid efter jeg havde fået en blodprop, var jeg kommet på plads i forhold til min ændrede situation. Jeg var blevet klar til at spille golf. Det var rigtig godt for mig – ikke så meget på grund af selve golfspillet, men fordi jeg kom ud og fik mulighed for at tale med andre, der havde det lige som mig. Det var guld værd,” fortæller Kenneth Daugaard.

Med tiden har Kenneth vænnet sig til at spille golf med én arm, og han har fået sin fysioterapeut til at hjælpe ham med balanceøvelser, der har forbedret hans svingteknik. Selve golfspillet har i løbet af de senere år fået en større og større betydning for Kenneth, som efterhånden er blevet bidt af spillet.

”De første fem års tid spillede jeg kun om fredagen, men i de sidste år har jeg spillet fire gange om ugen. Det har haft stigende betydning for mig personligt, men også mentalt, at jeg har fået noget at gå op i.”

Et par måneder efter at Kenneths liv blev vendt på hovedet, aftalte han med sig selv, at han hver dag ville komme ud af døren for at lave noget, som gjorde ham glad. Rehab-Golf er en af grundene til, at han stadig gør det.

”Det bedste er stadig at komme ud og gå med rødderne, som jeg efterhånden har kendt i lang tid. Vi går rundt og pjatter lidt med hinanden, for om fredagen er hyggen vigtigere end golfspillet, og efterfølgende sidder vi og får en øl eller et stykke mad sammen i klubben.”

I starten var det godt for mig at komme ud og tale med andre i samme situation. Det bekræftede mig i, at jeg ikke var alene.”

*Kenneth Daugaard, 55 år.
rehab-golfspiller*



”

Rehab-Golf er stedet med gode kammarater og frisk luft. Man bliver imødekommet af ligesindede, samtidig med, at vi træner balance og koncentration.”

Kenneth Daugaard,
rehab-golfspiller

”Det frivillige arbejde omkring Rehab-Golf er meningsfyldt og fornøjeligt. For at blive frivillig behøver du ikke selv at være golfspiller, men det er vigtigt at have en positiv og humoristisk indstilling og velvilje for andre, der pludselig er endt i en uventet situation.”

Inger Margrethe Nissen,
frivillig

I Roskilde Golfklub bakker vi med stor glæde og stolthed op om ildsjæle og de frivillige, der gør Rehab-Golf muligt. Med Rehab-Golf bidrager vi til det inkluderende samfund, og det giver klubben samfundsmæssig kapital.”

Kim Møller Behrend,
formand i Roskilde Golfklub

Læs meget mere om mulighederne for at spille Rehab-Golf på:

www.rehab-golf.dk

Projektet er støttet af:

Dansk Handicap Forbund, Hjerneskadeforeningen, Hjernesagen, Scleroseforeningen, Gigtforeningen, UlykkesPatientForeningen, PolioForeningen, Hjerteforeningen, Parasport Danmark, Kommunernes Landsforening, Dansk Golf Union og Danmarks Idrætsforbund