



FELLESKAP: Til fast tid to ganger i uka samles «Golf Grønn Glede»-gruppa i Gjerdrum GK for å trene og spille golf.



MED HJERTE FOR GOLF

Lokallaget til LHL så mulighetene. Det samme gjorde Gjerdrum GK. Nå banker hjertene i fellesskap for golf. Tekst: **Tom Erik Andersen** Foto **Gjerdrum GK**

Til fast tid to ganger i uka samles «Golf Grønn Glede»-gruppa i Gjerdrum GK for å trene og spille golf. På det meste er de 15 personer, noen dager færre. Den fysiske dagsformen er ikke alltid helt på topp.

– Jeg visste ingenting om golf før vi dro i gang dette samarbeidet. Men jeg innså hvilke muligheter som åpenbarte seg med denne aktiviteten. Vi trenger alle mosjon og et sosialt fellesskap, sier Ivar Bogetvedt, styreleder i LHL Nannestad og Gjerdrum.

Lokalt engasjement

For ti år siden fikk han lammelser i venstre side, ble sykemeldet, kjempet seg tilbake i jobb og fortalte legen at han var frisk. Men det var

han jo ikke. Bogetvedt gikk i bakken med hjerneslag og hjerteinfarkt. Tøffe runder i respirator fulgte. I to år var han helt ute av arbeidslivet før han engasjerte seg i lokallaget som hadde hjulpet ham tilbake.

– I LHL har vi mange ulike aktiviteter for våre medlemmer, som trimgrupper ute og inne og i vann. Jeg tok selv initiativet for å få i gang en golfgruppe, og det har vært mange hjelpere på veien, forklarer han.

Fra sentralt hold lå forholdene allerede til rette. Gjennom «Golf Grønn Glede» tilrettelegges golf tilbud for personer som av ulike årsaker har et særskilt behov. Formålet er å gi deltagerne mulighet til å drive aktivitet etter egne

forutsetninger og ønsker, samtidig som det sosiale aspektet ivaretas. Prosjektet er et samarbeid mellom Norges Golf forbund, forsikrings selskapet If, Kreftforeningen, Mental Helse Norge, Diabetesforbundet og Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke (LHL).

Fast tid er viktig

– Noe av det vanskeligste var å overtale medlemmene våre om at golf er for alle. De fleste satt med gamle myter i hodet og tenkte at golf ikke er for dem. Men nå har flere blitt ordentlig hekta, med egne opplegg hjemme i hagen for chipping og putting, humrer Bogetvedt.

Så snart banen åpner, er de på

plass for å gå det de klarer. Tre hull, seks hull eller hele runden. Hver mandag og torsdag klokka ti.

– En fast tid er avgjørende når man vil etablere slike miljøer. Derfor har vi skjermet denne tiden for dem, sier Ove Silkoset, leder i Gjerdrum GK.

For golfklubben er GGG-gruppa blitt en berikelse til det øvrige miljøet. Det er mer liv rundt klubbhuset på dagtid. Alle GGG-deltagerne har meldt seg inn som ordinære medlemmer i klubben, og noen spiller også på andre tider og i klubbarrangementer.

– Når tryggheten øker, stiger også aktiviteten. Denne gruppa er et bevis på at «Golf Grønn Glede» har sin berettigelse. Golf er mosjon, frisk luft og sosial

tilhørighet, noe alle mennesker trenger. Som klubb får vi mer aktivitet og flere medlemmer i retur. Det er vinn-vinn for alle parter, sier Silkoset.

Gode råd på veien

Både klubben og lokallaget trekker fram den økonomiske støtten som én av nøkkelfaktorene for å dra i gang.

– Midlene til oppstart og driftsstøtte senker terskelen for å begynne med golf. På den måten kan vi tilby både Veien til Golf-kurs og låneutstyr uten at det økonomiske skal bli et hinder, mener Silkoset.

– Den rimelige inngangen har helt klart betydning en del, bekrefter Bogetvedt.

Begge har gode råd til andre klubber og lokallag som ønsker å dra i gang lignende grupper.

– Sørg for en god forankring i de involverte organisasjonene, ufarliggjør golfen og fokuser på lek, moro og trivsel, sier klubbleder Ove Silkoset.

– Spre budskapet i egen organisasjon og legg til rette for ildsjelene, tillegger Bogetvedt.

I LHL Nannestad og Gjerdrum har nå flere medlemmer meldt sin interesse. Når gresset grønnes, vil nye deltagere stå klare på nybegynnerkurs. Den grønne gleden gror.

– De fysiske og sosiale fordelene er mange, men for oss handler det også om læring og mestring. Som funksjonshemmet bidrar golfen til økt livskvalitet, sier Ivar Bogetvedt.



Ivar Bogetvedt