



# SIND Sønderborgs Vinterbadning

*Drejebog til vinterbadning aktivitet*

## Om aktiviteten

SIND Sønderborgs vinterbadning foregår en gang hver 14. dag, søndag kl. 11.00-12.00, hvor deltagerne bader og drikker kaffe sammen. Fællesskabet og kaffehyggen har bredt sig som ringe i vandet, så nu bades der hele året – også hen over sommeren. Man kan også være en del af fællesskabet og det sociale, selvom man ikke har lyst til at bade. Så kan man i stedet få lidt frisk havluft og socialt samvær.

I nogle perioder har vinterbadningen været afholdt to gange om ugen, men det erfarde lokalafdelingen var for meget.

Der er 4-9 deltagere hver gang fra 30-års alderen og opefter.

## Tilmelding

Der er ikke nogen tilmelding, og det er gratis at deltage.

Man skal ikke være medlem af SIND for at deltage, men lokalafdelingen bruger aktiviteten som en anledning til at fortælle om SIND. Det har gjort, at de på sigt får nye medlemmer og flere deltagere til deres aktiviteter.

En deltager udtaler: *”Det var noget af en overvindelse af gøre det. En af de andre holdt mig i hånden og hjalp mig ned af stigen. Ved at holde en anden i hånden, så var det hele okay.”*

Der kan være perioder på året, hvor aktiviteten holder pause på grund af for få vinterbadere. Særligt i januar og februar.

## Organisering

Der er en tovholder, der er ansvarlig for aktiviteten. Flere fra bestyrelsen deltager også. Deltagerne kan fx få en hjælpende hånd med at komme i vandet, hvis de er nye til vinterbadning eller har brug for det.

Nogle af deltagerne kommer fra den lokale badeklub, så hvis ens lokalområde har sådan en, kan man med fordel tage fat i dem.

SIND Sønderborg bruger deres Facebook gruppe til at invitere til aktiviteten sammen med aktivitetskalenderen på SIND.dk ([Vinterbadning ved 2øren | SIND](#))

SIND Sønderborg har flere gange været i lokalavisen Sønderborg Nyt omkring aktiviteten. Derudover bruger de mund til mund-metoden til at rekruttere deltagere og bruger meget billeder til at fortælle om deres arrangementer. Hvis man skal tage billeder af deltagerne, skal man være opmærksom på at få lov. Man kan evt. tage billeder, hvor man ikke kan genkende folk.



## Det praktiske

Tovholderne og deltagerne mødes på det samme mødested ved vandet hver gang.

SIND Sønderborg medbringer kaffe og nogle gange kage, men opfordrer også deltagerne til at medbringe kaffe.

Lokalafdelingen bruger ca. 500 kr. om året på aktiviteten.

## Organisering af det frivillige arbejde

Opgaveliste:

- Lave opslag på Facebook og SINDs hjemmeside om aktiviteten
- Lave og medbringe kaffe og evt. kage
- Hjælpe de deltager, der har lyst, med at komme i vandet

En deltager udtaler: *"Jeg kan varmt anbefale det – specielt når det er koldt"*