

Baggrundsrapport

- Lihme og område 3: Et fælles udviklingsrum

Juni 2025



Baggrundsrapporten indeholder erfaringsindhentning og dokumentation fra projektet "Lihme og område 3: Et fælles udviklingsrum".

Projektet er afviklet i perioden marts-juni 2025.

For hver aktivitet er der udarbejdet en opsamling med konklusioner og anbefalinger.

Med afsæt heri er der afslutningsvist udarbejdet et erfaringsopsamlende formidlingsmateriale til brug for frivillige foreninger, kommuner ol. der arbejder med frivillighed.

I dette bilag findes det materiale som danner baggrunden for det endelige formidlingsmateriale.

Indholdsfortegnelse

Introduktion: Lihme og område 3 – et foreningsfornyende udviklingsrum.....	s.3
Talks med eksterne inspiratorer.....	s.5
Talk 1: Stine Rex, ultraløber.....	s.5
Talk 2: Thomas Flindt, coach og latteryoga-instruktør.....	s.8
Inspirationstur.....	s. 11
Casper Rytter, Kulturmødet Mors.....	s. 12
Malte Houe, Stifter af Ung Kult.....	s.15
Nikolai Seidelin, Forvalter på Højskolen Mors.....	s.17
Afslutningsseminar.....	s.20
Afsluttende refleksioner.....	s. 27
PR-materialer.....	s.28

Introduktion: Lihme og område 3 – et foreningsfornyende udviklingsrum

Startdato: marts 2025 - Slutdato: juni 2025

Projektets formål er at understøtte en bæredygtig fornyelse af det frivillige foreningsliv i Skive Kommunes landdistrikt, hvor man flere steder oplever udfordringer med at rekruttere nye kræfter. Bosætning handler om det gode hverdagsliv – om velfungerende, fysiske rammer, der tilbyder muligheder for aktiviteter og fællesskab. Men fysiske rammer skaber ikke liv i sig selv. Det gør aktiviteterne og tilbuddene i landsbyerne – det, man kan mødes og samles om. Der er behov for at udvikle dette lag i landsbyerne gennem fælles aktiviteter med fokus på brobygning og en åbenhed for nye måder at rammesætte frivillighed, da frivillighed er den bærende kraft i udviklingen af netop dette lag i landsbyen. Med afsæt heri, tager projektet således helt konkret udgangspunkt i at mobilisere frivillige kræfter til foreningslivet med afsæt i område 3, men med fokus på hele Skive Kommune. Område 3 er defineret af Skive Kommunes Landsbyudvalg og omfatter følgende byer: Krejbjerg, Balling, Håsum/Ramsing, Lem, Vejby, Lihme og Rødding.

Der er samtidig stor interesse for projektet fra Skive Kommunes Landsbyudvalg, som har støttet projektet med det krav, at de bliver præsenteret for projektets resultater, så disse kan bringes i spil i Landsbyudvalgets fremtidige arbejde. Med afsæt i dette ønske er det besluttet at invitere Skive Kommunes Landsbyudvalg til de enkelte aktiviteter.

Projektet er forankret i område 3, men projektlederen kommer fra Lihme Borgerforening, som også er den officielle ansøger og har stået for det indledende arbejde forud for projektets igangsættelse.

Der er løbende blevet afholdt interne koordinerings- og beslutningsmøder, hvor repræsentanter fra område 3 er blevet inviteret, med mulighed for at tage flere deltagere med.

Invitationer er blevet sendt ud til område 3's repræsentanter, som herefter har formidlet videre i egne respektive lokalområder. Tilmeldinger og praktisk håndtering har Lihme Borgerforening været ansvarlig for.

Projektets hensigt er at bygge bro mellem kommunens foreninger og potentielle frivillige i område 3 og i fællesskab være nysgerrige på de fælles udfordringer, der knytter sig til rekruttering og fastholdelse af nye frivillige – særligt blandt de yngre generationer.

Målet er gennem inspiration at finde konkrete løsninger og undersøge, hvordan vi kan motivere og tiltrække flere frivillige – både til det konkrete foreningsarbejde og til at engagere sig i projekter generelt. Her er fokus ikke kun på de enkelte foreningers behov, men på foreningslivet som helhed – eller med andre ord: *på fællesskaberne i vores lokalområde, Vestsalling, og måske hele Salling.*

Erfaringerne præsenteres i denne baggrundsrapport, som danner baggrund for et formidlingsmateriale i PowerPoint, som skal kunne anvendes bredt og inspirere frivillige foreninger, men også gerne Kommunen og aktuelle udvalg til, hvordan frivilligheden i Skive Kommune bedst kan understøttes, så den også i fremtiden er en ressource i udviklingen af landdistrikterne.

Gennem en række åbne aktiviteter har målet været at etablere dialog, brobygning og netværk, der kan styrke samarbejdet, de sociale relationer og den fælles foreningsudvikling. Gennem disse aktiviteter søges inspiration fra andre, der på forskellig vis arbejder med frivillighed.

Følgende aktiviteter er blevet afholdt:

- Talk 1 med Stine Rex, ultraløber
- Talk 2 med Flindt, coach i arbejdsglæde og motivation
- Inspirationstur til Mors med besøg hos Kulturmødet Mors, Ung Kult og Højskolen Mors
- Afslutningsseminar med tre eksterne oplægsholdere

Baggrundsrapportens opbygning

I de følgende afsnit vil de enkelte aktiviteter blive præsenteret – herunder de indledende tanker og den overordnede rammesætning. For hver aktivitet vil der være en opsamling fra selve afholdelsen. Hver aktivitetsbeskrivelse afsluttes med en kort opsummering, som indeholder konklusioner og anbefalinger. Sidst i baggrundsrapporten findes flyers, avisartikler mv. fra forløbet. Ud fra baggrundsrapportens indhold er de vigtigste konklusioner og anbefalinger sammenfattet i en PowerPoint for bred og lettilgængelig formidling af projektet resultater.

To talks med eksterne inspiratorer

Formålet med de to talks er at invitere oplægsholdere, der appellerer til en bred målgruppe – unge, børnefamilier, seniorer, ældre m.fl. Temaerne, der behandles, skal være vedkommende for alle – også for dem, der ikke i forvejen er frivilligt engagerede – men samtidig relateret til emner, der er relevante, når vi taler om frivillighed.

Hensigten er at skabe rammer for nye møder – møder, hvor deltagerne får en positiv og inspirerende oplevelse, hvor nye samtaler kan opstå, og hvor ideer og initiativer kan spire. Ved at fokusere på at tiltrække en bred målgruppe, er det hensigten, at bringe flere stemmer og nye perspektiver i spil. Netop heri ligger et potentiale: at blive klogere på, hvordan vi fremover med fordel kan rammesætte frivillighed, så det tiltrækker flere og nye kræfter og samtidig gør det frivillige arbejde mere bæredygtigt end i dag.

Den enkelte talks tilrettelægges som en todelt seance:

- Del 1: Et indledende oplæg med indbyggede spørgsmål, som er aftalt med oplægsholderen på forhånd.
- Del 2: En valgfri fysisk aktivitet, der har til formål at samle deltagerne om en positiv oplevelse og styrke relationerne – både mellem frivillige og ikke-frivillige.

Aktiviteten kommunikeres bredt forud for arrangementet med fokus på både frivillige og potentielle frivillige i område 3. Der udarbejdes avisartikler til den lokale ugeavis samt en flyer, der distribueres i hele område 3. Det er op til de enkelte repræsentanter i området at beslutte, hvordan og til hvem materialet skal uddeles.

Lihme Borgerforening har formidlet om aktiviteterne via maillister, Facebookopslag og avisartikler i område 3's lokalaviser samt i Skive Folkeblad. Hertil blev flyer hængt op strategiske steder i område 3, fx idrætsforeninger, ungdomsklubber, dagligvarebutikker, lystbådehavne ol. i områdets største landsbyer.

Talk 1 - Stine Rex, ultraløber

Talk 1 blev afholdt den 8. marts 2025 i Lihme Medborgerhus med besøg af ultraløberen Stine Rex. Arrangementet var åbent for alle, og deltagerantallet var derfor ikke kendt på forhånd. Der blev serveret let forplejning i forbindelse med oplægget. Deltagere, der valgte at løbe med efterfølgende, fik udleveret vand, frugt og kage.

Stine Rex fortalte om sit virke som ultraløber, om hvordan hun bevarer motivationen og organiserer sig i arbejdet frem mod nye mål. Oplægget blev afrundet med det fælles løb "Lihme rundt", som var åbent for alle interesserede.

Foredraget havde fokus på motivation og organisering, og Stine blev på forhånd bedt om at integrere følgende spørgsmål i sit oplæg:

- *Hvad motiverer dig? Hvordan kan vi bringe det i spil i foreningsarbejde?*
- *Hvilke muligheder ligger der i at arbejde mere sammen på tværs af foreninger? (både helt lokalt og med nabo-byer)*
- *Hvordan kan vi skabe et rum for dialog og øget netværk hos nuværende og fremtidige frivillige?*

- *Hvordan kan vi organisere foreningsarbejdet så det bliver mere attraktivt? Er det ok som det er nu? Skal det være mere ad hoc? Andet?*

Opsamling på Talk 1: Motivation og organisering

Dato: d. 8. marts 2025 kl. 13-15

Sted: Lihme Medborgerhus

Oplægsholder: Stine Rex (ultraløber)

Vejret: Årets første solskinsdag

Arrangementet tiltrak et par håndfulde deltagere med en gennemsnitsalder omkring 30 år. Der var stort set ingen kendte ansigter blandt deltagerne, hvilket viser, at formålet med at tiltrække nye – og gerne yngre – potentielle frivillige i høj grad var lykkedes.

Program

- Stine Rex holdt oplæg i ca. 60 minutter, efterfulgt af spørgetid.
- Arrangementet blev rundet af med fællesløbet "Lihme rundt", efterfulgt af kaffe, frugt og kage.

Opsamling på pointer fra oplægget

- Kvinders evne til at sætte nye mål (agilitet) er ifølge forskning en styrke, der er særligt værdifuld i frivillighed, hvor behov og muligheder ændrer sig løbende.
- Ekstern opbakning motiverer – og behøver ikke involvere penge. Det handler om sprog, anerkendelse og synliggørelse, fx gennem sociale medier, lokale aviser og publikationer.
- Individuel glæde og mening i det frivillige bidrag styrker engagementet. Spørg dig selv: Hvad vil jeg blive glad af at bidrage med? For hvem? Og med hvem?
- Fællesskabet er centralt. Både fysiske og digitale fællesskaber, hvor man har det godt sammen, skaber energi og styrker frivilligheden.
- Et positivt mindset gør en forskel – at se muligheder frem for begrænsninger giver energi til at engagere sig.
- Fleksibilitet og anerkendelse er afgørende: Det skal være muligt at bidrage på egne præmisser – og alle former for hjælp tæller.
- Små bidrag har stor værdi – en kage, en håndsækning, lidt koordinering. Alt har betydning.
- Diversitet er en styrke – både for dem, der skaber rammerne (budgetter, møder, planlægning), og dem, der udfylder dem (kagebagere, aktivitetsansvarlige, tovholdere).
- Langsigtet engagement kræver tempo og mål: Tænk som et ultraløb – sæt farten ned, og øg distancen.
- Sæt urealistiske mål. Vi stopper ofte, når målet er nået – så ved at drømme stort, når vi længere.
- Motivation opstår, når vi gør noget godt for nogen, vi har sympati for, fx børn, ældre eller sårbare.
- Byg et community. Det sociale aspekt er centralt – at gøre noget godt sammen, for fællesskabet.

Konklusioner og anbefalinger

1. Skab en positiv fortælling om frivillighed og livet på landet.
Anerkendelse og opbakning skal ind i hverdagen og i den lokale kommunikation:
 - I daglig tale
 - I lokalaviser og publikationer
 - På sociale medier

- Ved generalforsamlinger og lignende arrangementer
- 2. Anerkend enhver indsats – stor som lille. Det styrker motivationen og kan bane vej for mere og bredere frivilligt engagement.
- 3. Tænk i forskellige former for frivillighed.
Synliggør konkrete opgaver og vær åben for nye måder at involvere sig på:
 - Hvad vil vi gerne sætte i gang?
 - Hvad kræver det – fra idé til udførelse?
 - Hvem har lyst til hvad – og hvordan gør vi det let at byde ind?
- 4. Fællesskabet er nøglen. Opbyg både fysiske og virtuelle fællesskaber. Spørg:
 - Hvad giver energi til dem, der allerede er frivillige?
 - Hvad motiverer potentielle frivillige?
 - Kan det eksisterende foreningsliv imødekomme disse behov, eller skal nye veje afsøges?
- 5. Brug dialogværktøjer til at udvikle frivilligheden: Fx Edward de Bonos “*De seks tænkehatte*”, som fremmer struktureret og inkluderende dialog. Denne metode er let at bruge og hjælper med at få forskellige perspektiver i spil.

De seks tænkehatte

-  Hvid hat for fakta og neutralitet
-  Rød hat for følelser og fornemmelser
-  Sort hat for pessimisme og kritisk analyse
-  Gul hat for optimisme og konstruktiv tænkning
-  Grøn hat for kreativitet og nye synsvinkler
-  Blå hat for overblik og kontrol



Billeder fra dagen

Talk 2 – Thomas Flindt, coach og latter-yoga instruktør

Talk 2 blev afholdt den 5. april 2025 med besøg af coach i arbejdsglæde og motivation Thomas Flindt, i Lihme Medborgerhus.

Da arrangementet var åbent for alle, kendtes deltagerantallet ikke på forhånd. Der blev serveret en let forplejning under oplægget, og de deltagere, der ønskede det, fik mulighed for at deltage i latteryoga bagefter.

Thomas Flindt havde fokus på at motivere deltagerne til at få mest muligt ud af livet – både på og uden for arbejdspladsen. Oplægget handlede om kvaliteter, styrker, relationer og vaner, som kan løfte hverdagen og bidrage til et sundt, sjovt og motiverende arbejdsliv – med særligt fokus på foreningsarbejdet.

Deltagerne blev præsenteret for fem konkrete regler/vaner, der kan løfte både humør, samarbejde og generel trivsel. Flere øvelser undervejs understøttede budskaberne i oplægget.

Foredragsholderen blev bedt om at indarbejde følgende spørgsmål i oplægget, i overensstemmelse med talkens tema:

- *Hvad kan gøre foreningsarbejdet mere tiltrækkende for netop dig?*
- *Hvilke slags fællesskaber giver dig energi? Hvordan kan vi bringe det i spil i foreningsarbejde?*
- *Hvordan kan vi tilføre foreningsarbejdet en energi, der tiltrækker frivillige og giver dem lyst til at blive ved at deltage?*
- *Hvordan markedsfører/åbner vi mere op for foreningsarbejdet, så det bliver nemmere for nye at byde sig til? (fx udenlandsborgere og sommerhusejere har givet udtryk for at det er svært i dag)*

Opsamling på Talk 2: Kvaliteter, styrker, relationer og vaner for mere trivsel

Dato: d. 5. april 2025 kl. 13-15

Sted: Lihme Medborgerhus

Oplægsholder: Thomas Flindt, coach og latteryoga-instruktør

Vejret: Solskin

Der kom et par håndfulde deltagere. Gennemsnitsalderen var omkring 60 år, og der var flere kendte ansigter, men også nye. Det blev italesat, at der er mange arrangementer – så mange, at det kan være svært at nå det hele.

Thomas Flindt holdt oplæg i cirka 90 minutter, efterfulgt af spørgetid og derefter kaffe og kage. Arrangementet sluttede af med fælles latter-yoga.

Opsamling på pointer fra oplægget

- Meningsgivende frivilligt arbejde og oplevelsen af at mestre sine opgaver er det vigtigste for motivationen.
- Grin og latter skaber forbundethed og relationer.
- En undersøgelse viser, at børn griner 320 gange om dagen, mens voksne kun griner cirka 15 gange dagligt. Årsagen er, at børn lever mere i nuet, hvorimod voksne ofte fokuserer på fremtiden. Grin er et middel til at være i nuet, da forskningen viser, at vi automatisk overgiver os til nuet, når vi griner.
- Taknemmelighed åbner op for nuet. Spørg jer selv: Hvad er I glade for lige nu i jeres frivillige arbejde?
 - Forsamlingen blev spurgt, hvad der fungerer godt lige nu, og svaret var enstemmigt: at man har noget sammen med andre.

- Forsamlingen blev også spurgt, hvordan man kan tiltrække flere (nye) frivillige. Svarene var:
 - At de, der allerede er frivilligt engagerede i det lokale foreningsarbejde, viser entusiasme og energi, da det giver andre lyst til at være med.
 - De unge og deres forældre skal gribes, når de deltager i arrangementer. Vær nysgerrig på, hvad de unge gerne vil, og hør forældrene, om de vil byde ind til at gøre det muligt.
 - Gentagen ros og anerkendelse, både i det store og småt, giver en følelse af at være vigtig.
- Forsamlingen blev spurgt: Hvordan gør vi det nemmere at byde sig til i det frivillige arbejde?
 - Face-to-face kontakt: Foreningen skal gå fysisk ud og invitere personligt. Det kan være svært at byde sig til i et eksisterende fællesskab, men på denne måde bliver man direkte inviteret ind, anerkendt og føler sig set.
 - Omdel en folder på dansk og engelsk, da flere udenlandsdanskere ikke er trygge ved det danske sprog. Det blev gjort for 10 år siden og kunne godt genoptages.
 - Snak med potentielle frivilliges børn. Brug børnene som kickstarter for at ramme noget, der betyder noget for dem. Måske er første skridt at være nysgerrig på, hvad deres børn gerne vil, og invitere til at hjælpe med at iværksætte det, hvis forældrene vil være med?
 - Find de personer, der skal sidde i foreningen forud for årsmødet, og kommuniker ud, at de er på plads, men at man altid er velkommen til at stille op. Mange bliver hjemme fra årsmøder, fordi de frygter at blive "tvunget" til en bestyrelsespost. Det undgår man ved gennemsigtighed og tydelig kommunikation.
 - Grib ordet, hvor de potentielle frivillige er: til forældremøder, arrangementer målrettet børn m.v.
- Vær opmærksom på, at to sekunders nærvær betyder, at den, du møder, føler sig set. Det koster ikke mere end øjenkontakt og et hej.
- Latter og grin er et kommunikationsmiddel til at sige: "Jeg vil gerne være med i fællesskabet." Det er derfor, vi kan grine af en joke, selvom vi ikke helt forstår den.
- Tænk stort: Husk, at alt har været umuligt, indtil nogen gjorde det muligt. Tænk derfor, at alt er muligt, og at det, vi gør, altid kan blive bedre.
- Gør det sjovt at deltage i traditionelle møder ved at indlægge andre former for pauser/kreative pauser. Brug kroppen og bevæg jer – fx får du mere gang i tankerne ved at hoppe på trampolin i en pause fremfor at sidde ned igen. Når vi bevæger os, frigiver hjernen serotonin, som giver en følelse af glæde og lykke.
- Giv fantasien fri: Det er i fantasiens verden, det nye sker. Logik tager jer kun fra A til B. Giv plads til anderledes tanker. Som Steve Jobs er citeret for at sige: "Stay hungry, stay foolish." Husk, at succesrige mennesker tillader sig selv at fejle. Dem, der bliver ved og prøver nye veje til målet, er dem, der når det til sidst.
- Hav fokus på dig selv: Smil til dig selv – kroppen producerer kemi, der gør det hele nemmere. Tænk du for meget? Træn dit spontane "ja!" Tænk godt om andre og tro på, at andre tænker det bedste om dig. Det smitter af på omgivelserne og hjælper dig til at præstere bedre.
- Hav fokus på andre: Vi skal løfte hinanden og bruge vores forskellighed til at skabe noget godt. Spørg dine frivilligkolleger: Hvordan kan jeg løfte dig? Hvordan kan jeg gøre noget godt for dig? Hvordan kan jeg spille dig bedre? Det giver et bedre samarbejds miljø og er ren win-win, da du ofte modtager dine gaver retur.
- Husk, at alt handler om fokus, og at valget er dit. Hvilket fokus vil I have i jeres frivillige arbejde?

Konklusioner og anbefalinger

Konklusioner

- Grin og latter styrker relationer og skaber forbundethed blandt frivillige. Det er vigtigt at tænke over, hvordan man kan skabe mere rum for dette både til traditionelle møder og større events som generalforsamlinger og årsmøder.
- Motivation til frivilligt arbejde handler i høj grad om at være sammen med andre, man trives med og føler sig kompetent sammen med.
- Rekruttering af nye frivillige fungerer bedst gennem personlige relationer – direkte kontakt, at blive set og anerkendt. Det er effektivt at møde potentielle frivillige der, hvor de allerede er, fx til forældremøder eller børnearrangementer.

Anbefalinger

- Skab flere muligheder for grin og latter i foreningsarbejdet ved fx at tænke kreativt omkring pauser og rammesætning til møder og events.
- Invitér nye frivillige ind ved at bruge personlig kontakt og opfordringer – vær åben for nye idéer og involver dem aktivt i realiseringen af dem.
- Start med dig selv: Arbejd med et positivt mindset både over for dig selv og andre, da dette smitter af på arbejdsmiljøet i foreningen. Vær nysgerrig på, hvordan du kan skabe de bedste rammer for andre i det frivillige arbejde, hvor små justeringer kan gøre stor forskel for attraktiviteten.



Billeder fra dagen

Inspirationstur til Mors med ekstern inspiration

Formålet med inspirationsturen var at hente inspiration til foreningsarbejdet med fokus på frivillighed, med besøg hos foreninger og aktører, der har arbejdet succesfuldt med netop dette. De udvalgte steder arbejder med forskellige mål- og aldersgrupper og delte deres erfaringer via oplæg. Turen var primært målrettet borgere, der er engageret i foreningslivet, men var åben for alle.

Temaerne skulle være særligt vedkommende for frivillige i foreningslivet og give inspiration til deres eget arbejde. Dialog på tværs af foreninger, erfaringsudveksling og idéudvikling havde til formål at opbygge relationer på tværs af Område 3's foreningsliv – så den viden og inspiration, der blev hentet på turen, fik de bedst mulige betingelser for at blive omsat til praksis, både i den enkelte forening og i samarbejder mellem foreninger.

Inspirationsturen blev tilrettelagt med en række oplæg suppleret af dialog og diskussion. Oplæg blev rundet af med en fælles opsamling i bussen, hvor deltagerne sammenfattede dagens vigtigste pointer. Aktiviteten blev bredt kommunikeret forud for turen, med fokus på primært at ramme frivillige i Område 3. Tilmelding foregik via nemtilmeld.dk.

Turen blev afholdt lørdag den 24. maj 2025 kl. 9.00–16.00 med opsamling i bus på flere lokaliteter i Område 3. Der var plads til 50 deltagere efter først-til-mølle-princippet, men grundet lavere deltagerantal end forventet, blev bussen erstattet af en mindre.

Inspirationsturen berørte – ligesom talks – temaer med relevans for frivillighed, men her blev de præsenteret og demonstreret gennem praktiske erfaringer fra konkrete projekter og initiativer.

Besøgte steder

- *Kultur mødet Mors*: Et stort kulturarrangement, der tiltrækker besøgende fra hele landet. Frivillighed er fundamentet for afholdelsen.
- *Ung Kult*: En landsdækkende forening med fokus på kulturelt iværksætteri for, med og af unge (primært 15–30 år). Startede lokalt på Mors i 2019 og drives af en frivillig bestyrelse.
- *Højskolen Mors*: En kulturhøjskole, realiseret af en frivillig bestyrelse.

Turen blev rundet af med afsluttende drøftelser i bussen.

Oplægsholderne blev – ligesom ved talks – bedt om at tage udgangspunkt i en række fælles temaer. Formålet var at gøre det lettere at sammenligne de forskellige steders tilgang og erfaringer. Oplægsholderne blev bedt om at komme ind på følgende spørgsmål:

- Hvordan har processen været fra idé til, hvor I er i dag?
- Hvordan har I udviklet projekterne/initiativerne undervejs, og hvorfor?
- Hvordan har I tiltrukket og inddraget frivillige?
- Hvordan har I motiveret frivillige – både før, under og efter deres engagement?
- Hvordan har I organiseret det frivillige arbejde, og hvorfor netop på den måde?
- Hvilke anbefalinger vil I give os i forhold til vores videre arbejde med at tiltrække, motivere og gøre det attraktivt at deltage i foreningsarbejdet – også for nye kræfter og særligt for yngre, herunder dem med børn?

Opsamling, Inspirationstur til Mors

Dato: d. 24. maj 2025 kl.10-15:30

Vejret: Skiftende med sol/regn og blæsende

Antal deltagere: 12

Oplægsholder: Casper Rytter, Direktør, Kulturmødet Mors

Baggrund og udvikling

Kulturmødet Mors opstod ud fra et behov for mere kultur på Folkemødet og blev startet af ildsjæle på Mors med blot 10 samtaler det første år. I dag har arrangementet et budget på over 13 mio. kr. og tiltrækker over 35.000 deltagere fra hele landet. Det er blevet en national begivenhed, der rummer både branchefokus, byfest og lokal stolthed. Initiativet er funderet i et tæt samarbejde mellem lokalsamfundet, politikere og erhvervsliv.

Kulturmødet er i dag en national begivenhed med over 700 medieomtaler, hvilket svarer til en PR-værdi på over 15 millioner kroner.

Lokalt engagement og publikum

De første år mødte Kulturmødet modstand på grund af manglende lokal inddragelse – fx bestod oplægsholdere af kendte kulturpersonligheder fra København, som blev fløjet ind og ud igen. Allerede året efter blev der sat fokus på lokal forankring for at sikre opbakning. I dag bygges arrangementet og programmet op med lokal frivillighed, hvilket også smitter af på deltagelsen. Publikum består fx af ca. 22 % fagprofessionelle og 78 % folkelige deltagere – primært fra Mors og Nordjylland, men også fra resten af landet.

Der er stort fokus på publikumsinvolvering og især på at få flere unge engageret i den nationale kulturdebat. Derudover afholdes et særskilt kulturmøde for børn, som startede på én skole, men i dag er vokset til et årligt arrangement for både grundskoler og gymnasier på Morsø. Over to dage arbejder eleverne først med professionelle kunstnere på deres skoler. Resultaterne udstilles på selve kulturmødet som én stor fernisering. Kulturmødet skaber en særlig stemning, hvor alle føler sig velkomne. Der lægges stor vægt på inklusion, og der er altid plads til alle uden lukkede grupper. Publikum kan deltage aktivt, også i samtalerne.

Indhold og målgrupper

Der er over 700 arrangementer fordelt på 25 scener. Der arbejdes aktivt på at engagere unge, bl.a. gennem samarbejde med "Ung Kult" og det særlige kulturmøde for børn og unge. Kulturmødets program kurateres for at sikre mangfoldighed, kvalitet og undgå gentagelser. Aldersgruppen spænder fra "vugge til grav", og programmet favner både klassisk og rytmisk musik, kunst og samtaler.

Fokus er ikke på store koncerter, men på det nære og spontane – f.eks. koncerter i private hjem og digtoplæsning i supermarkeder. Kulturmødet vægter samtalen og det demokratiske møde højt, og alle skal føle sig velkomne. Kunst og kultur er for alle.

Frivillighed og værtskab

Ca. 400 frivillige er engageret – halvdelen voksne, halvdelen unge (Ung Kult). Frivilligheden er organiseret gennem en lokal frivilligkoordinator, som sikrer fleksibel og stærkt lokalt forankret frivillighed. Alle kan bidrage ud fra egne ressourcer (tid og sted). Der deltager mange forskellige typer frivillige, herunder unge, ældre, beboere fra bosteder og unge med udfordringer. Dette skaber fællesskab, ejerskab og stolthed over at bidrage til kulturmødet.

Frivilligheden tilpasses den enkeltes behov og muligheder. Den lokale frivilligkoordinator sikrer, at alle kan være med. De frivillige oplever et stærkt fællesskab, også i mindre grupper, hvilket smitter positivt af på publikum. Rekruttering sker primært via personlig kontakt, ofte med en uformel invitation som "skal du ikke være med?". Alle frivillige bliver værdsat og takket, bl.a. med en juleforestilling. Under kulturmødet findes et frivilligområde med snacks, hvor der eksempelvis blev spist 32 kg slik.

Frivillige mødes før kulturmødet for at tjekke op på manglende deltagere og invitere faste deltagere for at inkludere flere. De unge frivillige har selvbestemmelse og driver aktiviteterne, hvilket skaber ny energi og ansvar for at rekruttere flere.

Der er en stærk tradition for at takke og fejre de frivillige, bl.a. med to årlige møder – en teatertur med spisning i vinterhalvåret og et fælles intromøde to uger før kulturmødet. Rekruttering sker typisk via direkte kontakt frem for opslag. Unge frivillige får stor frihed og ansvar, hvilket skaber vedholdende engagement og energi. Frivillighed er en naturlig del af fællesskabet, især på Gruntvigs Ø og det runde forsamlingshus, hvor foreningsånden er stærk.

Grønne initiativer

Kulturmødet er blandt Danmarks grønneste festivaler med affaldssortering og genbrug af service. De grønne initiativer er ofte frivillig-drevne og gennemføres i samarbejde med frivilligkoordinatoren. Fx affaldshåndtering og opvask af service – initiativer, som har bidraget til, at kulturmødet samlet set ikke producerer mere affald end to husstandes årlige forbrug. Ideen opstod blandt frivillige.

Fokusområder

- "Nordens forsamlingshus": Kulturmødet fungerer som samlingspunkt for det nordiske fællesskab, hvilket afspejles i inviterede nordiske kunstnere.
- Kunst for lokale børn og unge med fokus på at styrke fællesskabet og skabe et bedre sted at vokse op. Dette arbejde ønskes udbygget.
- Projektleder for det nationale kulturprogram under EU-samarbejdet, afholdt i fire danske værtsbyer. Ung Kult skal på turné og bidrage til programmet.

Køn og repræsentation

Programmet indeholder over 1.000 stemmer og 200 aktører med 60 % kvinder og 40 % mænd, hvilket adskiller sig positivt fra lignende arrangementer.

Afslutning

Kulturmødet Mors finder sted den 21.-23. august 2025. Det er en samlende platform for kultur i Danmark – båret af fællesskab, frivillighed, lokale kræfter og høj faglighed.

Opsamlende konklusioner og anbefalinger

Konklusioner

- Frivillige engagerer sig mest og trives bedst, når deres indsats kan tilpasses individuelle behov, ønsker og ressourcer. En lokal koordinator er afgørende for denne fleksibilitet.
- Personlig og direkte rekruttering – fx ved at "prikke på skulderen" – er langt mere effektiv end generelle opslag på sociale medier.

- Et trygt og inkluderende fællesskab blandt frivillige styrker både trivsel og motivation – og kan have en positiv afsmittning på den øvrige oplevelse af et arrangement eller en organisation.
- Unge frivillige blomstrer, når de får tillid, ansvar og indflydelse, hvilket skaber øget energi og ejerskab.
- Anerkendelse gennem tak, fejring og synliggørelse af indsatsen er vigtig for at fastholde frivillige.
- Mangfoldighed i frivilligruppen – herunder inklusion af personer med særlige behov – beriger fællesskabet og styrker sammenhængskraften.

Anbefalinger

- Priorité direkte, personlig rekruttering og brug netværk og lokale kontakter til at invitere nye frivillige.
- Sikr en dedikeret frivilligkoordinator eller -kontaktperson, der kan støtte og tilpasse opgaverne efter den enkeltes muligheder.
- Giv unge frivillige ansvar og plads til at sætte eget præg – det styrker motivationen og forankrer engagementet.
- Skab et inkluderende miljø, hvor der er plads til forskellighed – både i alder, baggrund og evner.
- Invester i fællesskabet: Afhold sociale arrangementer og sørg for regelmæssig kontakt og møder.
- Anerkend og fejr frivillige kontinuerligt – både formelt og uformelt.
- Overvej at samarbejde med lokale institutioner og organisationer for at nå ud til nye frivilligrupper og styrke den lokale forankring.



Billeder fra dagen

Oplægsholder: Malte Houe, Stifter af Ung Kult

Baggrund og motivation

Malte, oprindeligt fra Mors og stifter af Ung Kult, har været engageret i Kulturmødet siden starten – først som deltager i en teatertrup og siden som debattør og initiativtager bag Ung Kult Camp. I 2019 blev han provokeret over, at ældre teaterdirektører talte på vegne af unge uden reel indsigt, og at unge ikke rejste sig for at kræve en stemme. Det blev startskuddet til Ung Kult, et ungedrevet kulturinitiativ.

Maltes mål og visioner (2019)

1. Skabe varigt ungekulturelt engagement på Mors.
2. Forbedre vilkårene for unge kulturaktører.
3. Få fuld kontrol over unge-delen af Kulturmødet.
4. Give unge en stærkere stemme i samfundet.

Udvikling

- I 2020 blev den første Ung Kult Camp gennemført under corona med få deltagere og begrænsede ressourcer.
- I 2021 voksede engagementet med flere unge deltagere.
- I 2022 blev campen integreret i Kulturmødet med større selvstændighed.
- I 2024 er Ung Kult-scenen central, med events til langt ud på natten og kendte unge navne. Ung Kult er en ligeværdig del af Kulturmødet, dog uden at være en separat festival.

Form og tilgang

Ung Kult udfordrer traditionelle debat- og arrangementsformer, fx med unge moderatorer, der deler egne holdninger før debatter. De unge står selv for organisering, fundraising, programlægning og praktisk opsætning. Samtidig er samarbejde på tværs af generationer en vigtig del, hvor også ældre er velkomne. Fokus er på ung-til-ung kommunikation via ambassadører.

Nationalt netværk og organisering

Malte og Jakob Lundbye etablerede et landsdækkende unge-netværk sammen, der i dag har +500 medlemmer fordelt på 55 steder. Netværket bygger på lokalt engagement, regionale forbindelser og national indflydelse med fokus på at støtte unge med færre ressourcer. Medlemskab er gratis og kan både ske som forening eller enkeltperson. Netværket har et online community, to årlige samlinger og fælles webinarer.

Ungdomshus på Mors

"Huset i Skovgade" (i dag Ung Kult-hus men omdøbes snart) på 1.000 kvm har daglig leder og aktiviteter året rundt. Navneskiftet skal gøre stedet mere inkluderende og mindre intimiderende for nye unge.

Finansiering og fremtid

Ung Kult fik 6 mio. kr. til et 4-årigt projekt i Nordjylland. Fra slutningen af 2024 går initiativet over i en større national fase med 10 mio. kr. fra Nordea-fonden og 38 medfinansierende kommuner. I dag er 49 kommuner engageret. Samlet har Ung Kult således nu 13–14 mio. kr. til at støtte unge kulturbærere, herunder et sekretariat med seks ansatte. Malte er trådt tilbage som bestyrelsesleder, men fortsætter som projektleder for ungdomsdelen af Kulturmødet for at sikre kontinuitet.

Frivillighed og værdier

Ung Kult prioriterer inklusion og åbenhed, hvor alle er velkomne – også ældre. Frivilligheden er uformel og ligefrem, men organiseret med høj professionalisme, fx varer generalforsamlingen to døgn for at styrke relationer og seriøsitet. Ung-til-ung kommunikation og ambassadører er centrale elementer.

Fokus og balance

Ung Kult arbejder målrettet med kernegruppen 15-24-årige via egne kommunikationskanaler. Der lægges stor vægt på at bruge ressourcerne fokuseret for at undgå spredt indsats. Driftsmidler søges for at sikre kontinuitet og følge den organisatoriske vækst.

Opsamlende konklusioner og anbefalinger

Konklusioner

- Frivillige engagerer sig mest og trives bedst, når de tilbydes fleksible rammer, frihed og ansvar – det skaber både ejerskab og langvarig motivation.
- Kommunikation mellem jævnaldrende (fx ung-til-ung) og brug af ambassadører styrker tilhørsforholdet og gør det lettere at engagere nye frivillige.
- En professionel tilgang til organisering – selv i uformelle og kreative miljøer – er afgørende for at sikre seriøsitet, kontinuitet og stærke relationer.
- Direkte og personlig rekruttering er mere effektiv end generelle opslag – det at blive "prikket på skulderen" virker stærkere end digitale opfordringer.
- Når frivillige inddrages i ledelse og beslutningsprocesser, styrker det motivationen og bidrager til et mere bæredygtigt og forankret frivilligmiljø.

Anbefalinger

- Arbejd for en inkluderende frivilligkultur, hvor alle – uanset alder, baggrund og erfaring – føler sig velkomne og værdsatte.
- Giv frivillige mulighed for at forme deres engagement og få indflydelse på aktiviteter og opgaver – det øger ejerskab og lyst til at bidrage.
- Styrk brugen af frivillige ambassadører, især blandt unge, for at skabe troværdig og engagerende peer-to-peer-rekruttering.
- Priorité den personlige relation i rekrutteringen – skab kontakt ansigt til ansigt og formidl værdien af det frivillige arbejde klart og vedkommende.
- Skab strukturer, der understøtter både professionel organisering og sociale relationer – fx gennem faste møder, tydelige roller og sociale arrangementer.



Billede fra dagen

Oplægsholder: Nikolai Seidelin, forvalter på Højskolen Mors

Baggrund og opstart

Bygningerne som Højskolen Mors ligger i har tidligere været brugt til udviklingshæmmede unge og senere udsatte børn og familier. Bygningerne stod tomme efter nedlukning og Borgmesteren kom med idéen om at etablere en højskole i bygningerne. Det mobiliserede en gruppe frivillige og en lokal bank, der stillede en kassekredit på 3,5 mio. kr. til rådighed. Et forvalterpar fremlagde et skolekoncept, som blev vedtaget. I april 2019 begyndte arbejdet med ansøgninger, kursusbeskrivelser og renovering, og i august 2020 åbnede skolen.

Renovering og frivillig indsats

- Over 40 frivillige – herunder familiemedlemmer – deltog i renoveringsarbejdet.
- Frivillige har været centrale i skolens opbygning og daglige liv.
- Kunstværker (57 stk.) er doneret til skolen i en 10-årig periode.

Skolens tilbud og lokal tilknytning

- Skolen har film som hovedtema og rummer 60 elevpladser.
- Gennemsnitsalderen for eleverne er 22–25 år.
- Et varmtvandsbassin benyttes både af skolens elever og lokale borgere, bl.a. til babysvømning. Det understøtter relationer mellem skolen og lokalområdet.
- Spisefællesskaber prioriteres – frivillige og elever spiser ofte sammen, hvilket styrker fællesskabet på tværs mellem elever og lokale.

Mobilisering af frivillige

Frivillige tiltrækkes gennem formidling af værdier og mening med arbejdet. Relevante og synlige opgaver (f.eks. havearbejde forud for events) giver motivation.

- Hver anden torsdag deltager fast over 20 frivillige.
- Der er en støttekreds på over 150 personer som bakker op.
- Frivillige får mad, drikke og rabat til åbne arrangementer.
- Det sociale vægtes højt – bl.a. grillaftener og årlig festmiddag med musik og vin.
- Fleksibilitet og anerkendelse er afgørende – der lægges vægt på, at opgaverne giver mening, og at de frivillige føler sig værdsat.
- Eleverne opfordres til at vise anerkendelse over for de frivillige, bl.a. med applaus under fællesspisninger.

Rekruttering

- Rekrutteringen foregår primært via personlig kontakt og lokale relationer – særligt fra bestyrelsesmedlemmer med lokalkendskab.
- Mange meldte sig af nysgerrighed og lyst til at skabe liv i de tomme bygninger.
- Den fælles ambition har haft positive afledte effekter, herunder øget tilflytning og stigende huspriser.

Organisering og relationer

- De fleste opgaver fordeles på dagen, mens større projekter meldes ud i god tid.
- Ca. halvdelen af de frivillige kommer fra Flade, resten fra Morsø og enkelte fra Thy.
- Tæt og løbende kommunikation, ærlig respekt og lokal forankring er i fokus.

- Der findes desuden en frivilligforening bestående af tidligere elever – det er populært at være en del af bestyrelsen, så der er kampvalg om pladserne.

Opsamlende konklusioner og anbefalinger

Konklusioner

- Lokal forankring øger frivilliges ejerskab og ansvarsfølelse for projektet.
- Personlig kontakt og direkte henvendelser er mest effektive til rekruttering.
- Sociale relationer og fællesskab er afgørende for at fastholde frivillige over tid.
- Meningsfulde og tydeligt formidlede opgaver øger motivationen blandt frivillige.
- Fleksibilitet i opgaveudførelse tiltrækker flere og forskellige frivillige.
- Regelmæssige møder og klare strukturer fremmer relationer og engagement.

Anbefalinger

- Rekrutter via lokale ambassadører og personlige netværk for bedre engagement.
- Skab sociale rammer som fællesspisning og uformelle arrangementer for at styrke tilhørsforhold.
- Gør opgavernes formål og betydning tydelig, og vis konkrete resultater.
- Anerkend frivilliges indsats løbende med små gestusser som mad, tak og festligheder.
- Tilpas opgaver til den enkelte frivilliges interesser og evner for øget tilfredshed.
- Opbyg tillid gennem kontinuerlig, ærlig og åben kommunikation om projektet og frivilliges rolle.





Billeder fra dagen

Afslutningsseminar – eksterne perspektiver med lokale rødder

Projektet blev rundet af i Lihme Medborgerhus med et afsluttende seminar, der var åbent for alle. Formålet med seminaret var at bringe eksterne erfaringer og viden i spil i dialog med lokale frivillige og potentielt kommende frivillige.

Med afsæt i eksterne oplæg og et kortfattet oprids af de opmærksomhedspunkter, som talks og inspirationsturen havde affødt, blev der afholdt en paneldebat. Her deltog oplægsholderne, og der blev åbnet op for spørgsmål og perspektiver fra salen.

Temaet for seminaret var:

Fremtidens frivillighed – hvordan og hvorfor, hvis den skal være bæredygtig i det lange perspektiv.

Afslutningsseminaret varede 2 timer og havde følgende dagsorden:

- Intro
- 3 korte talks fra eksterne oplægsholdere med fokus på deres viden og erfaringer med frivillighed
- Dialogkaffe
- Kort oplæg med opmærksomhedspunkter og erfaringer fra talks og inspirationsturen
- Fælles dialog/paneldebat
- Tak for i aften

Opsamling, afslutningsseminar – eksterne perspektiver med lokale rødder

Dato: 2. juni 2025, kl. 19.00–21.00 (fællesspisning kl. 18-19)

Sted: Lihme Medborgerhus

Antal deltagere: + 30 fra område 3

Seminaret samlede lokale aktører og interesserede borgere til en aften med oplæg, vidensdeling og debat om frivillighedens rolle i nutidens og fremtidens landsbysamfund. Tre oplægsholdere – Evald Bundgaard Iversen, Nanna Dahl og Janne Keyes – præsenterede forskellige perspektiver og erfaringer. Aftenen afsluttedes med en paneldebat og åben dialog med salen.

Oplæg 1 – Evald Bundgaard Iversen, forsker, SDU

Evald præsenterede forskningsresultater fra to projekter om civilsamfundets betydning i landsbyer. Han delte også personlige erfaringer fra sin opvækst i byen og udviklingen siden da.

Han fremhævede tre hovedfund fra forskningsprojekterne:

1. At bidrage til andres muligheder giver livskvalitet.
2. At være del af fællesskaber i civilsamfundet skaber livskvalitet.
3. At kæmpe for sit lokalområde opleves som meningsfuldt og livsbekræftende.

Evald understregede, at det er de længerevarende og forpligtende relationer, der har størst betydning for livskvaliteten.

I en undersøgelse af otte landsbyer blev flere fælles udfordringer identificeret:

Generelt

- Alle caseområderne var udfordret af faldende bosætning, færre arbejdspladser og begrænset udbud af fritidsaktiviteter til børn og unge.
- Forskningen viser, at der er større frivillighed i små landsbyer (ca. 200 indbyggere) sammenlignet med større byer (op mod 5000 indbyggere), hvilket tilskrives stærkere sociale bånd.

Civilsamfundets bidrag til den lokale udvikling

- Udgør det sociale kit (klart mest udbredte tendens)
- Er et supplement til den offentlige service (fx vedligeholdelse af grønne områder, samkørsel mv.)
- Landsbyen som "Den selvstyrende landsby" - fx egen drift af institutioner (mindst udbredte tendens)

Livet i landsbyer er udfordret af en strukturel udfordring, som også udfordrer frivilligheden.

Afsluttende spørgsmål til refleksion: *Er den selvstyrende landsby et ideal eller et skrækscenarie?*

Oplæg 2 – Nanna Dahl, kulturhistoriker

Nanna, selv opvokset i Lihme og med erfaring fra flere frivillige sammenhænge, præsenterede tre hovedfaktorer i arbejdet med at styrke engagement og rekruttering i foreninger:

Synlighed

- Frivillige foreninger skal være synlige digitalt (Facebook, Instagram)
- Del billeder, videoer og historier om aktiviteter med mennesker på – mennesker tiltrækker mennesker.
- Prioriter kommunikation udadtil.

Gennemsigtighed

- Gør det let at for potentielle frivillige at forstå, hvordan man kan deltage.
- Opdater hjemmesider, beskriv klart (fx via en guide på hjemmesiden o.l.), hvad man får ud af at være med, hvordan man melder sig ind, og hvad det kræver.
- Afmystificér det at være frivillig – besvar de "dumme" spørgsmål på forhånd.

Identitet og fællesskab

- Skab genkendelighed gennem visuelle elementer (logo, farver, billeder).
- Styrker følelsen af VI og DE (fællesskabet både udadtil og indadtil).
- Vis, at man her i foreningen har noget sammen, der er virkelig fedt – det får andre lyst til at være med i.

Nøglebudskab: *Det behøver ikke være perfekt – bare menneskeligt.*

Oplæg 3 – Janne Keyes, forvalter ved Ørslev Kloster

Janne Keyes fortalte om arbejdet med frivillighed på Ørslev Kloster Arbejdsrefugium. Da hun tiltrådte, begyndte hun med at fjerne det fysiske hegn og hænge vasketøj op for at skabe et mere imødekommende udtryk.

Derefter blev lokalbefolkningen inviteret ind til dialog: Hvad ønskede de sig af klosteret? Ved at lytte aktivt til ønskerne blev der skabt ejerskab og engagement i lokalsamfundet, hvilket førte til konkret hjælp med både byggeri og vedligeholdelse.

Ifølge Janne er nøglen til at tiltrække frivillige at skabe fest og fællesskab – det skal være sjovt og meningsfuldt at "løfte i flok". Frivillige benyttes helst til særlige indsatser, og der arbejdes koordineret for at undgå, at det blot ender med at handle om kaffe og hygge uden formål. Et eksempel er de planlagte arbejdsdage, der starter med rundstykker, hvor også de ansatte deltager, og som prioriteres i kalenderen.

Hun understregede, at det kræver mange ressourcer at arbejde med frivillighed. Man skal turde bryde med vaner og "plejer". På Ørslev Kloster prøver man sig frem år for år, f.eks. med julemarkedet, som kræver omkring 90 frivillige. Her er det vigtigt, at det er sjovt at arbejde sammen – og at der afsluttes med øl og fællesskab.

Et vigtigt princip er, at alle – også ansatte – indgår som frivillige i visse sammenhænge. Det skaber en oplevelse af, at man er i samme båd. Frivillighed handler også om fælles fortællinger og oplevelser – om at gøre noget sammen, man brænder for.

"De fede ord med F"

Fester
Fejringer
Fredagsbarer
Fælles arbejde
Forventningsafstemning

"Knubs med K"

Koordinering
Kommunikation
Konkurrence (intern rivalisering blandt frivillige)

Hun holder også en frivillig-liste med noter om, hvad den enkelte gerne vil hjælpe med – og rækker ud personligt, når der er opgaver, der matcher det den frivillige ønsker at byde ind med.

Kort opsamling af erfaringer fra projektet, paneldebat og dialog

Claus V. Mikkelsen, formand for Lihme Borgerforening, fremlagde projektets formål, aktiviteter og vigtigste erfaringer. Herefter blev oplægsholderne samlet i et panel, og en fælles dialog blev igangsat med mulighed for spørgsmål til panelet.

Spørgsmål fra salen:

Hvordan tilpasser man foreningslivet til den tid, vi lever i?

Et eksempel fra Gyldendal Havn: Vi har fået tre sommerhusejere med i bestyrelsen. Der er forskellige aktiviteter som bådsejls og kajaksejls, men fx bådfolkene er ved at blive gamle. Kan det være en idé, hvis Lihme og Gyldendal i højere grad samarbejder og "klogede sig sammen" om foreningslivet?

Svar fra panelet og kommentarer fra salen:

foreningslivet står over for et nødvendigt generationsskifte, som kræver en balance mellem at bevare det eksisterende og åbne op for nye deltagere. Nogle af de mere tunge opgaver, såsom økonomistyring, kan med fordel løses i fællesskab for at lette byrden på de enkelte foreninger.

Nye grupper – f.eks. sommerhusejere – kan inviteres ind i fællesskabet og gives reel indflydelse. For at understøtte dette bør foreningerne kommunikere bedre og koordinere deres aktiviteter, så man undgår overlap og i stedet skaber større sammenhængskraft. En idé kunne være at etablere en fælles gruppe, der løbende kan tage pulsen på lokalsamfundet og de forskellige foreningers virke, fx ved at samle borgerforening, havn og pensionistforening i en form for paraplyorganisation.

Underspørgsmål: hvordan får man så fat i fx sommerhusejerne?

Der blev nævnt et konkret initiativ til at nedbryde barrierer og skabe fællesskab mellem fastboende og sommerhusgæster, som blev kaldt for "Naboskabet". Et initiativ, der har været afholdt i Lyby, hvor en sommerhusbeboer har inviteret åbent til aktiviteter i sin egen sommerhushave.

Erfaringer fra forskningen viser, at invitationer alene ikke er nok. Det er de steder, hvor man gør en ekstra indsats for, at nye deltagere føler sig velkomne – blandt andet ved at tale med dem og engagere sig i dem, når de dukkede op – at integrationen er lykkedes bedst.

Endelig blev det påpeget, at det kan være vanskeligt at bryde ind i allerede veletablerede, tætte foreningsmiljøer, som nogle beskrev som en "cirkel af Tordenskjolds soldater". For at skabe fornyelse kræver det derfor både åbenhed og en aktiv indsats for at inkludere nye kræfter.

Underspørgsmål: Var det en idé, hvis vores 7 foreninger gik sammen og lavede en paraplyorganisation?

Det blev fremhævet, at en paraplyorganisation med et koordinationsudvalg på tværs af foreningerne muligvis kunne skabe mere drive og sammenhængskraft. Der er mange mulige modeller for, hvordan sådan en struktur kan se ud. Det blev foreslået, at havnen og de omkringliggende foreninger kunne tage initiativet indledningsvist, mens borgerforeningen, grundejerforeningen og andre relevante aktører også skulle involveres, men først senere. En konkret idé var at lave et kommissorium for en koordineringsgruppe, som kunne sikre samarbejde og fælles retning.

Der blev også diskuteret, om man skulle etablere en mailingsliste mellem foreningerne, så man bedre kan koordinere arrangementer og undgå overlap. Erfaringer fra Rødding blev nævnt, hvor hver forening kommer med en plan, og repræsentanter mødes for at sikre, at der ikke sker overlap. Et andet eksempel er præsten i Ørslev, der samler arrangementerne for egnen og printer en samlet oversigt, hvilket hjælper med koordineringen. Diskussionen berørte også spørgsmålet om, hvornår man agerer som et samlet fællesskab, og hvornår de enkelte foreninger skal bevare deres selvstændighed

Spørgsmål fra salen

Har I bud på, hvordan vi kan tænke i andre frivillige end dem, vi selv lige kommer på? Rekrutteringen går fint, men hvordan bryder vi cirklen og finder nogen andre? Vi har prøvet med synlighed, og de ved, vi er her – men der er langt til, at de kommer og bringer sig selv i spil.

Svar fra panelet og kommentarer fra salen

Det er en svær udfordring, da der også findes frivillige, som fællesskabet måske ikke ønsker at inkludere. Fællesskabet kan være så stærkt, at det kan føles forkert at bringe nye ind. Et godt eksempel på, hvordan Klosteret fik nye frivillige (og unge frivillige), er julemarkedet, hvor man involverede idrætsforeningen i julemarkedet – det gav penge i kassen til foreningen og samtidig mange nye deltagere, særligt unge.

En mulig tilgang er at bryde opgaverne ned i mindre dele, så det bliver mere overskueligt at deltage. Det er vigtigt at fokusere på, at foreningen også skal give noget til de frivillige, så de føler, de får noget ud af at være med.

Desuden virker det rigtig godt, når foreningen har en klar frivillighedsstrategi, hvor man kontinuerligt spørger folk – hvornår, hvordan og hvem der kan hjælpe. En direkte, personlig henvendelse, for eksempel øje til øje, kan også gøre en stor forskel. Man kan spørge: "Har I en time om ugen for at jeres barn får et bedre fritidstilbud?"

Derudover bliver mange frivillige motiveret, fordi der er et behov. At invitere nye til et stort fælles event, hvor de kun skal bidrage lidt den ene dag som del af et større hold, kan også være en effektiv måde at engagere nye på.

Flere i salen var enige i, at den personlige tilgang og at nedbryde opgaverne i mindre dele gør det lettere at få nye med. Nogle nævnte, at det også handler om at gøre frivillighed sjovt og meningsfuldt, så man får lyst til at blive ved. Flere fremhævede, at det kan være svært at komme ind i eksisterende fællesskaber, og at nye medlemmer har brug for en varm velkomst og følelse af at høre til.

Spørgsmål fra salen

Hvordan får vi de unge familier med til vores aktiviteter? Og hvordan får vi udlændingene med?

Svar fra panelet og kommentarer fra salen

Det er vigtigt, at dem, der kender de unge familier og udlændingene, der spørger direkte og viser ægte nysgerrighed på, hvad de kunne tænke sig at deltage i. Man skal række ud og spørge, hvad der skal til for, at de kommer med, da målgruppen ofte er mindre, og det derfor kræver en mere målrettet indsats.

Det er vigtigt at understrege over for de unge familier, at det ikke nødvendigvis handler om at lave en stor indsats – bare det at de kommer og er med, er værdifuldt for lokalområdet.

Der er en kulturel barriere, da mange udlændinge ikke er vant til det danske foreningsliv. Derfor kan det være en god idé at inddrage børnehaven, da det er her, de unge (også unge udenlandske) familier er til stede.

Udenlandske familier vil fx gerne spille fodbold, men ofte kun med folk, som har samme kulturelle baggrund, og ikke nødvendigvis deltage i officielle kampe. At åbne op for deres kultur vil være en lang proces.

Som en konkret idé blev det foreslået, at man tydeligere kommunikerer, at udenlandske familier gerne må bruge medborgerhuset – herunder at man svarer på alle "dumme spørgsmål" og tydeligt informerer om, hvornår og hvordan man kan deltage. Også muligheden for at arrangere fællesmiddage med et internationalt præg, hvor forskellige nationaliteter planlægger og samarbejder om måltiderne var et bud. Desuden kan man lave aktiviteter for børnene, fx i samarbejde med børnehaven, så man indirekte når forældrene, der ofte er udlændinge.

Endelig blev det fremhævet, at man skal forsøge at få kontakt til udlændingene gennem folk, der allerede har et forhold til dem, fx via arbejdspladser, og huske at inddrage fest og fejring som en del af fællesskabet.

Salens kommentarer understregede vigtigheden af direkte kontakt og tålmodighed i arbejdet med at inkludere både unge familier og udlændinge i lokalsamfundets aktiviteter.

Spørgsmål fra salen

Hvordan kan frivillighed i Skive Kommune med fordel understøttes lokalpolitisk?

Svar fra panelet og kommentarer fra salen

Undersøgelser viser, at kommunerne ikke gør den store forskel for frivilligheden. Den politiske forventning til frivilligt arbejde er stigende, og det er noget, vi er nødt til at forholde os til. Det handler om at blive klare på, hvad vi som civilsamfund vil støtte, og hvad vi ikke vil støtte.

Afslutning

Seminaret viste stort lokalt engagement og en villighed til at tænke nyt i arbejdet med frivillighed. Der blev udvekslet idéer, erfaringer og opfordringer til samarbejde, kommunikation og mod til at række ud – også til dem, man ikke plejer at spørge.

Opsamlende konklusioner og anbefalinger

Konklusioner

- Frivillighed skaber livskvalitet og fællesskab – men er under pres.
- Nye deltagere har svært ved at finde vej ind i eksisterende fællesskaber.
- Synlighed, personlig kontakt og meningsfulde opgaver er nøglen til rekruttering.
- Samarbejde og koordinering mellem foreninger er nødvendigt.
- Der er behov for en mere strategisk tilgang til frivillighed.

Anbefalinger

- Styrk samarbejdet: Skab paraplyorganisation eller koordineringsgruppe på tværs af foreningerne hvor det giver mening og lav en fælles aktivitetskalender.
- Vær synlig: Del historier og gør det let at blive frivillig.
- Rekrutter aktivt: Ræk ud personligt og gør opgaver overskuelige, opdatér hjemmesider og lav enkle guides, der forklarer hvordan man bliver frivillig. Brug også eksisterende institutioner (fx børnehaver, arbejdspladser) til at rekruttere og skabe kontaktheder.
- Skab fællesskab: Gør det sjovt og meningsfuldt at deltage – tænk i "fester, fredagsbarer og fælles arbejde".
- Følg op løbende med feedback og justeringer for at fastholde engagement og relevans
- Tænk strategisk: Udarbejd en lokal frivillighedsstrategi med klare mål og værdier.



Billeder fra dagen

Afsluttende refleksioner

På trods af bred opbakning til projektet i dets tilblivelse, var oplevelsen, at det var vanskeligt at tiltrække deltagere til projektets aktiviteter, i det omfang det var ønsket. Dette til trods for en massiv PR-indsats – herunder på sociale medier, i lokale aviser, via mails mv. Det gav anledning til refleksion i projektets arbejdsgruppe: Var det det gode vejr, et travlt forår med konfirmationer, eller noget helt tredje? Disse faktorer har formentlig spillet ind, men vi tror, forklaringen ligger et andet sted.

Arbejdsgruppen har mødt stor velvilje og anerkendelse af projektet, men samtidig også en oplevelse af, at det for mange handlede om at "overleve" i en travl hverdag – at der ganske enkelt ikke var overskud og kræfter til meget andet. Der er store udfordringer med at tiltrække frivillige kræfter i lokalområderne. Paradoksalt nok blev netop den problematik, som projektet søgte at adressere – nemlig motivering, mobilisering og vedholdenhed i det frivillige arbejde – også projektets største udfordring, idet de frivillige havde vanskeligt ved at afse flere ressourcer end de allerede gjorde. Tilbagemeldingerne fra forskellige fora var, at nogle steder slet ikke havde frivillige kræfter tilbage – her var udviklingen gået i stå. Andre steder var der stadig frivillige, men de var for få til at løfte alle opgaverne og derfor for udmattede til at engagere sig yderligere i projektet. Flere af de frivillige var parallelt med dette projekt også involveret i en stor Kommunal satsning vedr. Klimalandsbyer. Et projekt som områderne havde søgt ind på at deltage i, men også et projekt der havde vist sig at kræve flere administrative ressourcer af de frivillige end antaget. Slutteligt kan en forklaring også findes i den konkurrence der grundet skolestrukturer, nedlukninger af funktioner, faldende befolkningstal ol. er mellem landsbyerne. Til trods for at der ligger et potentiale i at samarbejde på tværs af sognegrænser, kan der derfor være et vist forbehold herfor.

Samtidig med at det var vanskeligt at tiltrække "Tordenskjolds soldater" som projektet havde til hensigt at inspirere og løfte, oplevede projektgruppen samtidigt, at projektet formåede at bringe helt nye stemmer i spil – både unge, voksne og seniorer, som ikke tidligere havde været synlige i forenings- eller frivillighedssammenhænge. Det indikerer, at projektets tilgang lykkes i forhold til at tiltrække nye, potentielle frivillige. Disse potentielle frivillige tiltrækkes ikke nødvendigvis af tanken om at "holde liv" i lokalområdet, men snarere af fællesskabet og de meningsfulde oplevelser, man får sammen med andre. Måske ligger nøglen til fremtidens frivillighed netop i at tænke mere fleksibelt og mindre forpligtende – i ad hoc-prægede rammer, hvor den bærende motivation er følelsen af fællesskab frem for forpligtelse.

Vi befinder os i en tid, hvor frivillige ressourcer er i høj kurs. Politisk betragtes frivillighed som en central drivkraft for landdistriktsudvikling, men samtidig løfter frivillige i stigende grad også opgaver i sundhedssektoren, uddannelsesmiljøer, byudvikling mv. En vigtig fremtidig dialog i lokalområderne må derfor være:

- Ønsker vi at prioritere og afsætte ressourcer til frivillighed?
- Hvor vil vi som lokalområde lægge vores kræfter?
- Hvordan vil vi bidrage?

Og ikke mindst: Er der en grænse for, hvad frivillighed skal løfte? Eller bliver frivillighed en ressource, der skal konkurreres om – hvor dem, der har midlerne til at fremstå mest attraktive, er dem, der får frivillighedens ressourcer i kurven, mens andre må give op i mangel på hænder?

Dialog om fremtidens frivillighed er højaktuelt, og vi håber med dette projekt at kunne være med til at øge fokus på netop dette.

PR-materiale fra projektet

Foredrag og løb med Stine Rex



"Jeg fortæller om min motivation. Hvordan du kan skabe din egen motivation. Hvordan man bliver ved, holder ud og skaber resultater. Og hvordan man får træning ind i en presset hverdag"

Tid og sted:

Lihme Forsamlingshus
Lørdag d.8 marts kl.13-15

Stine Rex, er en dansk ultraløber som er født og opvokset i Herning. I område 3 har vi inviteret hende til at fortælle om sine oplevelser og resultater som ultraløber, og om, hvad vi kan lære af hendes evne til at holde ud og skabe resultater. Som vi kan bringe i spil i vores eget liv. Stines historie er imponerende og vil med garanti være til stor inspiration, og vi glæder os meget til at byde hende velkommen.

Som noget helt særligt har Stine takket ja til at løbe med os efterfølgende, så kom til foredrag i træningstøj og med gode løbesko, hvis du vil med "Lihme rundt". Turen er på ca. 2x3 km. Løbeturen er helt frivillig, og det er derfor også muligt at deltage til foredraget alene.

Lidt om Stines bedrifter

Stine har i februar 2025 løbet 382 kilometer på et løbebånd og dermed sat verdensrekord.

Bag sig har hun flere rekorder:

2018: EM-sølv i 24 timers løb Timișoara, Rumænien

2019: 5. plads ved VM i Albi i Frankrig

2020: Europæisk rekord i 48 timers løb, med distancen på 384 km. Det skete i perioden 22.-24.05.20 på en 2,2 km rute i Fårup Sommerland.

2023: Uofficiel verdensrekord i 72 timersløb med over 500 kilometer.

2024: Verdensrekord i 6-dages løb. Løbet foregik rundt om samme sø i Aabybro og blev desuden live transmitteret alle 6 døgn af TV2 Nord. Anledningen var bl.a. at samle penge ind til Smilfonden, der støtter børn med alvorlige og kroniske sygdomme.

Det er **gratis** at deltage i både foredrag og løb. Lihme og område 3 er vært for en let forplejning på dagen.

Projektet er et samarbejdsprojekt i område 3 og er støttet af:




Claus Verner Mikkelsen
 Lovende bidragsyder · 20 t. ·

Kom op oplev Stine Rex lørdag den 8. marts.

Stine har verdensrekorden i ultraløb, og vil fortælle om motivation, frivillige-arbejde og vilje til at få ens mål nået.

Foredraget er del af "Frivillige projekt - hvordan man mobiliserer frivillige til foreningsarbejde".

Deltagelse er gratis, og der bliver mulighed for at afslutte eftermiddagen med en lille løbetur med verdensmesteren.

Foredrag og løb med Stine Rex



"Jeg fortæller om min motivation. Hvordan du kan skabe din egen motivation. Hvordan man bliver ved, holder ud og skaber resultater. Og hvordan man får træning ind i en presset hverdag"

Tid og sted:

Lihme Forsamlingshus
Lørdag d.8 marts kl.13-15

Stine Rex, er en dansk ultraløber som er født og opvokset i Herning. I område 3 har vi inviteret hende til at fortælle om sine oplevelser og resultater som ultraløber, og om, hvad vi kan lære af hendes evne til at holde ud og skabe resultater. Som vi kan bringe i spil i vores eget liv. Stines historie er imponerende og vi med garanti være til stor inspiration, og vi glæder os meget til at byde hende velkommen.

Som noget helt særligt har Stine tåkket ja til at løbe med os efterfølgende, så kom til foredrag i træningsstøj og med gode lavesko, hvis du vil med "Lihme rundt". Turen er på ca. 2x3 km. Løbeturen er helt frivillig, og det er derfor også muligt at deltage til foredraget alene.

Lidt om Stines bedrifter

Stine har i februar 2025 løbet 382 kilometer på et løbebånd og dermed sat verdensrekord.

Bag sig har hun flere rekorder:

2018: EM-sølv i 24 timers løb Timisoara, Rumænien

2019: 5. plads ved VM i Albi i Frankrig

2020: Europæisk rekord i 48 timers løb, med distancen på 384 km. Det skete i perioden 22.-24.05.20 på en 2,2 km rute i Fårup Sommerland.

2023: Uofficiel verdensrekord i 72 timersløb med over 500 kilometer.

2024: Verdensrekord i 6-dages løb. Løbet foregik rundt om samme sø i Aabybro og blev desuden live-transmitteret alle 6 dage af TV2 Nord. Anledningen var bl.a. at samle penge ind til Smilfonden, der støtter børn med alvorlige og kroniske sygdomme.

Det er **gratis** at deltage i både foredrag og løb. Lihme og område 3 er vært for en let forplejning på dagen.

Projektet er et samarbejdsprojekt i område 3 og er støttet af:



Du og 4 andre

2 delinger



Om

Lihme Info

Formålet med Lihme Info er bred informationsudveksling til glæde for lihmeboer, som f. eks. aktiviteter, køb/salg, hvad der sker i s... Se mere

Offentlig

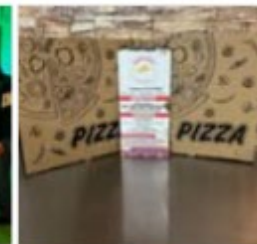
Alle kan se, hvem der er med i gruppen, samt deres opslag.

Synlig

Alle kan finde denne gruppe.

Lihme, Viborg, Denmark

Seneste medier



Se alle

Mobilisering af frivillige i Vestsalling

Danmarks foreningsliv er bygget på frivilliges engagement og udgør en af hjørnestenene i vores lokalsamfund

AF CLAUS V. MIKKELSEN
cvm@skivefolketidstidst.dk

FÆLLESSKAB I Vestsalling er fællesskaberne stærke, og de frivillige spiller en central rolle i at holde aktiviteterne i gang. Men foreningerne står også overfor udfordringer i jagten på nye kræfter.

Vestsalling rummer et væld af foreninger - fra små ølbrygningsklubber og forsamlingshuse til idrætsklubber og diverse interesse-fællesskaber. Lokalsamfundene er præget af borgerforeninger, pensionistforeninger og idrætsklubber, som sammen skaber en stærk lokal identitet, nærhed og aktivitet. Fælles for alle foreninger er behovet for frivillige, der kan drive, koordinere og udvikle aktiviteterne.

Mange foreninger står dog med en udfordring: hvordan tiltrækker man nye frivillige? Dette spørgsmål vil Lihme Borgerforening gerne sætte

fokus på i foråret 2025. I den forbindelse vil de afholde en række åbne arrangementer, der både skal engagere nuværende og nye frivillige og skabe større interesse for foreningsarbejdet.

Mobiliseringsprojektet i Vestsalling

I marts 2025 starter et mobiliseringsprojekt i Vestsalling, der har til formål at styrke frivilligheden og skabe et endnu mere dynamisk foreningsliv i området. Projektet er designet til at engagere flere mennesker gennem inspiration, dialog og netværksopbygning, og det vil bestå af fire hovedaktiviteter:

- To inspirerende talks
- En studietur til Mors
- Et afsluttende seminar i juni

Første aktivitet - Talk med Stine Rex

Den første store aktivitet i projektet er et oplæg med ultraløberen Stine Rex, der finder sted den 8. marts 2025 i Lihme Medborgerhus. Stine Rex er kendt for sin imponerende udholdenhed og sine verdensrekorder i ultraløb, og hendes oplæg vil give deltagerne indblik i, hvordan hun fastholder sin motivation og organiserer sig for at nå sine mål - perspektiver, der også



Ultraløberen og verdensrekordholderen Stine Rex holder Talks i Lihme om frivillige i foreningsarbejdet. Foto: PR-foto

åbent for alle interesserede. Det er støttet af fonde samt

Skive Kommunes Landsby-pulje og henvender sig til borgere og foreninger i dele af det tidligere Spøttrup Kommune - herunder borgerforeningerne og forsamlingshusene i Balling, Krejbjerg, Ramsing, Håsum, Lem, Vejby, Rødding

og Lihme. Der vil være let forplejning i Medborgerhuset. Tilmelding er ikke nødvendig - man møder blot op og bliver inspireret til at styrke foreningslivet i sit lokalområde.

kan overføres til foreningslivet.

Oplægget vil blandt andet berøre, hvordan vi kan gøre foreningsarbejde mere attraktivt, hvordan vi kan styrke netværket blandt frivillige, og hvordan samarbejde på tværs af foreninger kan skabe ny energi.

Som afslutning på arrangementet inviterer Stine alle deltagere med på en frivillig løbetur på ca. 2x3 km rundt i Lihme. Man kan vælge at stoppe efter første runde, så alle kan være med uanset kondition.

Invitation til deltagelse

Arrangementet er gratis og

Nr. Søby VVS

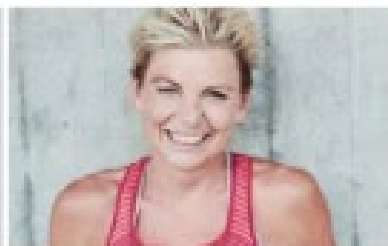
VI LAVER ALT I F.E.KS.:

- Varmepumper luft til vand
- Jordvarme
- Oliefyrs- service
- Fjernvarme
- Gas
- Stokerfyr
- og alt i almindeligt VVS arbejde - stort som småt

Vi giver gerne et uforpligtende tilbud - ring til os og vi kigger forbi

Nr. Søby VVS A/S

Søbyvej 35, 7840 Højslev - Tlf. 97 53 51 13 - Vagt 20 71 91 12



biochemischen Reaktionen beteiligt. Diese Kette, genannt Citratzyklus oder Citratzyklus, ist ein zentraler Bestandteil des Energiestoffwechsels.

Løb med Stine Rex - en inspirerende eftermiddag i Lihme

FOREDRAG Lihme Høger fremviser billeder til en helt særlig oplevelse, når den danske atletiker Steen Bux gæster Lihme Medborgerskabets herlig eftermiddag den 8. marts. Steen Bux har en flere imponerende rekorder og vil dele sine erfaringer med tilhørerne.

Stine Hov vil fortælle om sin arbejdssituation, om sin arbejdssituation og om hvordan hun har oparbejdet sine kompetencer baseret på sine resultater samt hvad vi kan lære af hendes tilfælde. Hendes historie er en inspirerende beretning om viljestyrke og passion, men kan overføres til enhver situation af livet.

Other handtraps like a live or snare modified for at least 100 cm lobster antennae used 50 mm. Traps give 0.8 mm results on or less, only 2 x 2 cm.

- Hvis du vil være med, så mød op i træningsstuen og med gode ideer. Løst og frivilligt, og du kan også deltage i konkurrencer uden, hvis du foretrækker det, lyder det fra info@kajakklubben.dk.

Stress test: impossible results

Seine hier speziell über human-
kochenverfügbare bedrucker i die
kategorie von ultraklein, teile
of die meist handelsüblich an

- 2005: Vonderruwaard met 195 kilometer lufte på et løbsstadi.
- 2004: Vonderruwaard i 6-dages løb omkring søen i Andebu. Løbet blev finansieret af TV2 Nord og

hænde til bered til at sætte penge ind til Smilandsen, som ligesom barn med alvorlige og kroniske sygdomme.

- 2023: Officiel verdensrekord i 72-timers løb med over 300 kilometer.
- Der kan også nævnes Kurapatok rekord i 48-timers løb og på EM-helvendøjs i 72-timers løb.

Forrest Rogers (1914-1992)
 (1914-1992)

138 over at bare en af de imponerende opstartsgjæstebestemmelser (der man også finder) i Søren Rasmussen's nye bog om organisation og motivation. Bogen er i sig selv en fantastisk studie af de forskellige projekter. Publikum kan se frem til at have en fantastisk oplevelse af alle de forskellige aspekter af livet i organisationen. Bogen har været en fantastisk oplevelse for alle, der har været med til at skabe den. Bogen har været en fantastisk oplevelse for alle, der har været med til at skabe den.

Arrangementet er åbent for alle på Vestsjællandsregionens Skolebørn over 10 år, til Rensning Hjørne, Lem, Væby, Rødovre og Lillerød.

Lilje Bogenforening og
varter for arrangementet
kommer ud fra tillid til
spisende overvågning med
Sine Børn i Lilje Mølle-
gården lørdag den 8. marts.

1000

ORFOWAC 5. MAJE 2021

lex (Seu 25 die sidem.)

3. use 10 - 2000

100

an idea was made to up the value, having
nothing more than the fact that it was

aflydende ætterskaller, som er på ca. 50. I bestandsundersøgelser er på vagt Marston Krøyer (modsat alle generelt), Marston Møller og Marston S. Møller. Der findes desuden en af Nils Skjæls, Larsen, Sørensen, Steen Sørensen, Aksel Sjøf, Morten Møller, Hans S. Møller og en vagt Nils, Rasmussen.



**Foredrag med
ultraløberen Stine Rex
lørdag den 8. marts kl. 13-15
i Lihme Medborgerhus**

Vordensordforanden på ultraløb
Stine Rex vil fortælle om vejen og motivation
til det imponerende resultat, samt om
sløvheden ved træningsarbejde.

Vi opfordrer alle til at komme
i træningsstøt, idet deltagerne afslutningsvis
har mulighed for at løbe med
Stine Baa "Løbsmand" 2 x 6 km.

Ulmus Bortolusinus

Foredrag og grine-yoga med Thomas Flindt



"Et smil er den korteste vej mellem mennesker. Det sagde den kendte danske komiker Victor Borge. Det er jo ikke nogen videnskab, at det føles godt at smile. Et godt smil kan lyse hele rummet op"

Tid og sted:

Lihme Forsamlingshus
Lørdag d.5. april kl.13-15

Oplev et motiverende og underholdende foredrag med Thomas Flindt, hvor du får konkrete værktøjer til at skabe mere energi, arbejdsglæde og bedre samarbejde i hverdagen – både i familie-, arbejdslivet og foreningsarbejdet.

Du lærer fem effektive vaner, der løfter humøret og styrker relationerne, og du får mulighed for at afprøve dem gennem sjove og involverende øvelser.

Som en ekstra bonus slutter vi af med en session i grineyoga for de der har lyst – en fantastisk metode til at forene latter og vejtrækning, som giver øget velvære, reducerer stress og skaber en stærkere fællesskabsfølelse.

Gå ikke glip af denne inspirerende 2 i 1 oplevelse. Du kan vælge 90 minutters foredrag eller få hele pakken med foredrag og grineyoga. Vi glæder os til at se dig.

Lidt om Thomas

Handelsuddannet i 1989 med 10 år i købmandsbranchen, heraf 5 år som leder. Inspireret af sin far, SUPER BEST-købmand og medstifter af kæden, fulgte han samme vej. I 1995 savnede han arbejdsglæde og skiftede spor. HF-student i 1997, lærer i 2001. Gamle uvaner fulgte med, og han indså, at hans indstilling skulle ændres. Derfor dykkede han ned i arbejdsglæde, uddannede sig og vendte sit liv 360 grader. Siden 2003 har han været fuldtidsforedragsholder og mindfulness-træner med over 10.000 timers erfaring og har holdt +2000 foredrag for +200.000 mennesker. Læs mere om Thomas Flindt's foredrag her:

<https://www.thomasflindt.dk> Læs mere om Grineyoga her: <https://grinekursus.dk>

Det er **gratis** at deltage i både foredrag og grineyoga. Lihme og område 3 er vært for en let forplejning på dagen.

Projektet er et samarbejdsprojekt i område 3 og er støttet af:



FÆRCH FONDEN SPAREKASSEN DANMARK

SPAR VEST FONDEN





Claus Verner Mikkelsen

4. april · 🌐

HUSK det er i morgen lørdag den 5. april kl. 13.00 der er Latterforedrag i Lihme Medborgerhus. Det er gratis at deltage.

Foredrag og grine-yoga med Thomas Flindt



"Et smil er den korteste vej mellem mennesker. Det sagde den kendte danske komiker Victor Borge. Det er jo ikke nogen videnskab, at det føles godt at smile. Et godt smil kan lyse hele rummet op"

Tid og sted:

Lihme Forsamlingshus
Lørdag d. 5. april kl. 13-15

Oplev et motiverende og underholdende foredrag med Thomas Flindt, hvor du får konkrete værktøjer til at skabe mere energi, arbejdsglæde og bedre samarbejde i hverdagen - både i familie, arbejdslivet og foreningsarbejde.

Du lærer fem effektive vaner, der løfter humøret og styrker relationerne, og du får mulighed for at afprøve dem gennem sjove og involverende øvelser.

Som en ekstra bonus slutter vi af med en session i grineyoga for de der har lyst - en fantastisk metode til at forene latter og vejtrækning, som giver øget velvære, reducerer stress og skaber en stærkere fællesskabsfølelse.

Gå ikke glip af denne inspirerende 2 i 1 oplevelse. Du kan vælge 90 minutters foredrag eller få hele pakken med foredrag og grineyoga. Vi glæder os til at se dig.

Lidt om Thomas

Handelsuddannet i 1989 med 10 år i købmandsbranchen, heraf 5 år som leder. Inspireret af sin far, SUPER BEST-købmand og medhjælper af kunden, fulgte han samme vej. I 1995 savnede han arbejdsglæde og skiftede spor. HF-student i 1997, lærer i 2001. Gamle vaner fulgte med, og han indså, at hans indstilling skulle ændres. Derfor dykkede han ned i arbejdsglæde, uddannede sig og vendte sit liv 360 grader. Siden 2003 har han været fuldtidsforedragsholder og mindfulness-træner med over 10.000 timers erfaring og har holdt +2000 foredrag for +200.000 mennesker. Læs mere om Thomas Flindts foredrag her: <https://www.thomasflindt.dk> Læs mere om Grineyoga her: <https://grineyoga.dk>

Det er gratis at deltage i både foredrag og grineyoga. Lihme og område 3 er vært for en let forløjysing på dagen.

Projektet er et samarbejdsprojekt i område 3 og er støttet af:





Claus Verner Mikkelsen

30. marts · 🌐

Foredrag og grineyoga

Lørdag den 5. april 2025, kl. 13.00 i Lihme Medborgerhus.

Aktiviteten er gratis og der er ingen tilmelding.

På et par timer, får du god viden, som kan gøre hverdagen mere let og humorfyldt. Både i fritiden og på jobbet.

Foredrag og grine-yoga med Thomas Flindt



"Et smil er den korteste vej mellem mennesker. Det sagde den kendte danske komiker Victor Borge. Det er jo ikke nogen videnskab, at det føles godt at smile. Et godt smil kan lyse hele rummet op"

Tid og sted:

Lihme Forsamlingshus
Lørdag d.5. april kl.13-15

Oplev et motiverende og underholdende foredrag med Thomas Flindt, hvor du får konkrete værktøjer til at skabe mere energi, arbejdsglæde og bedre samarbejde i hverdagen - både i familie-, arbejdslivet og foreningsarbejdet.

Du lærer fem effektive vaner, der løfter humøret og styrker relationerne, og du får mulighed for at afprøve dem gennem sjove og involverende øvelser.

Som en ekstra bonus slutter vi af med en session i grineyoga for de der har lyst - en fantastisk metode til at forene latter og vejtrækning, som giver øget velvære, reducerer stress og skaber en stærkere fællesskabsfølelse.

Gå ikke glip af denne inspirerende 2 i 1 oplevelse. Du kan vælge 90 minutters foredrag eller få hele pakken med foredrag og grineyoga. Vi glæder os til at se dig.

Lidt om Thomas

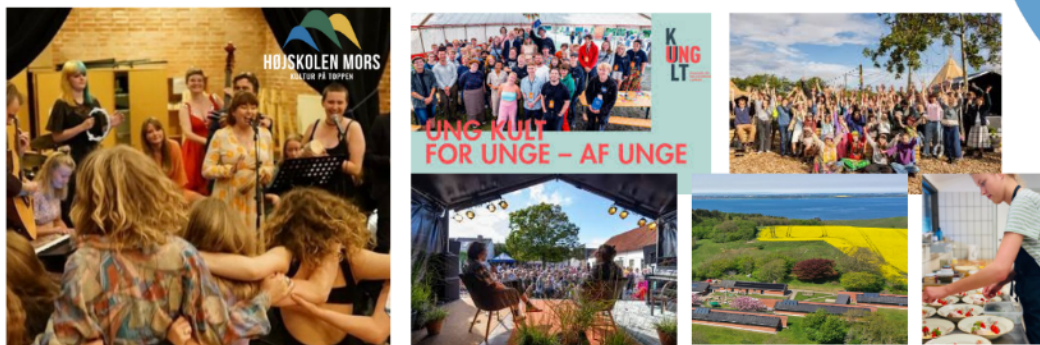
Handelsuddannet i 1989 med 10 år i købmandsbranchen, heraf 5 år som leder. Inspireret af sin far, SUPER BEST-køleman og medstifter af kæden, fulgte han samme vej. I 1995 savnede han arbejdsglæde og skiftede spor. HF-student i 1997, lærer i 2001. Gamle vaner fulgte med, og han indså, at hans indstilling skulle ændres. Derfor dykkede han ned i arbejdsglæde, uddannede sig og vendte sit liv 360 grader. Siden 2003 har han været fuldtidsforedragsholder og mindfulness-træner med over 10.000 timers erfaring og har holdt +2000 foredrag for +200.000 mennesker. Læs mere om Thomas Flindt's foredrag her: <https://www.thomasflindt.dk>. Læs mere om Grineyoga her: <https://grineyogas.dk>

Det er gratis at deltage i både foredrag og grineyoga. Lihme og område 3 er vært for en let forplejning på dagen.

Projektet er et samarbejdsprojekt i område 3 og er støttet af:



Gratis inspirationstur til Mors OBS: 50 pladser efter først til mølle...



Tid og sted:

Tur/retur: se køreplan
Lørdag d.24. maj kl.9-16

Lihme og område 3 inviterer til en gratis inspirationstur til Mors med fokus på frivillighed.

Vi besøger spændende projekter og får indsigt i, hvordan frivillige arbejder og skaber succesfulde initiativer.

Kom og få nye idéer, bliv inspireret af andres erfaringer, og lær, hvordan vi kan styrke vores eget foreningsarbejde, så det fortsat vil blomstre.

Alle i område 3 er velkomne – en fantastisk mulighed for at møde andre frivillige og måske finde ud af, om frivillighed er noget for dig!

Dagens program

- 09:00 Transport
- 09:45 Ankomst Nykøbing.
- 10:00 Indlæg med tid til spørgsmål: Caspar og Malte om Kulturmødet Mors og Ung Kult inkl. let forplejning
- 12:00 Transport fra Nykøbing til Flade/Højskolen Mors
- 12:30 Frokost i højskolens lokaler inkl. drikkevarer
- 13:00 Orientering og rundvisning ved Nicolai om Højskolen Mors inkl. eftermiddagskaffe/kage
- 15:00 Afgang mod Lihme/Rødding - afslutningsdrøftelser i bussen
- 16:00 Transport retur - tak for i dag.

Det er gratis at deltage men tilmelding er nødvendig. Område 3 er vært for forplejning på turen.
Tilmelding foregår via nemtilmeld eller QR-koden: <https://lihmeborgerforening.nemtilmeld.dk/>



Projektet er et samarbejdsprojekt i område 3 og er støttet af:



SPAREKASSEN DANMARK

SPAR VEST FONDEN



Køreplan: gratis inspirationstur til Mors



Køreplan: opsamlingssteder og afgangstider

Kl. 8:20 - Lem Forsamlingshus

Kl. 8:35 - Lihme Medborgerhus

Kl. 8:55 - Rødding Kirke

Kl. 9:10 - Daglig' Brugsen i Balling

Hjemrejse - afsætningssteder og ankomsttider

Kl. 16:05 - Daglig' Brugsen i Balling

Kl. 16:20 - Rødding Kirke

Kl. 16:45 - Lihme Medborgerhus

Kl. 16:50 - Lem Forsamlingshus

OBS: vil man gerne køre selv, er det muligt at parkere bilen og stå på bussen ved p-pladsen kort efter den sidste bro på Mors med ind- og udkørsel på Legindvej, som også er indkørsel til Nykøbing.

**Afhentning kl. 9:35
og
Afsætning kl. 15:30**

Bussen ankommer ca. 10 minutter før afgang så der er god tid til påstigning. Stå derfor gerne klar ved opsamlingsstedet ca. 10 minutter før afgang, så du er sikker på at komme med.



Det er gratis at deltage men tilmelding er nødvendig.
Tilmelding foregår via nemtilmeld eller QR-koden:
<https://lihmeborgerforening.nemtilmeld.dk/>

Projektet er et samarbejdsprojekt i område 3 og er støttet af:



Sparekassen DANMARK

SPAR VEST FONDEN



Claus Verner Mikkelsen
28. april kl. 13:19

Inspirationstur til Mors med fokus på frivillighed lørdag den 24. maj 2025

Er du nysgerrig på hvordan frivillige kræfter på Mors lykkes med at realisere drømmen om en *højskole, et ungt kulturmiljø og et nationelt kulturmøde?*
Så kan du få indsigt i dette på en inspirationstur til Mors.

Vi besøger spændende projekter og får indsigt i hvordan frivillige arbejder og skaber succesfulde initiativer. Kom og få nye idéer, bliv inspireret af andres erfaringer, og få inspiration til hvordan man kan styrke eget foreningsarbejde

Alle er velkomne – det er fantastisk mulighed for at møde andre frivillige og måske finde ud af om frivillighed er noget for dig.

Vi sørger for transporten til og fra Vestsalling

Dagens program

09:00 Transport til Mors - se køreplan for opsamlingssteder og tider
09:45 Ankomst Nykøbing
10:00 Indlæg med tid til spørgsmål: Casper og Malle om Kulturmødet Mors og Ung Kult inkl. let forplejning
12:00 Transport fra Nykøbing til Flade/Højskolen Mors
12:30 Frokost i højskolens lokaler inkl. drikkevarer
13:00 Orientering og rundvisning ved Nicolai om Højskolen Mors inkl. eftermiddagskaffe/lage
15:15 Afgang mod Lihme/Rødding - afslutningsråttelt i bussen
16:00 Ankomst og tak for i dag. Se køreplan for afslutningssteder og tider
Lihme Borgerforening er vært for turen inkl. forplejning.
Det er gratis at deltage, men tilmelding er nødvendig af hensyn til bestilling af forplejning.
<https://lihmeborgerforening.nemtilmeld.dk/v/>

Køreplan

Opsamlingssteder og afgangstider
Kl. 8:20 - Lem Forsamlingshus
Kl. 8:35 - Lihme Medborgerhus
Kl. 8:55 - Rødding Kirke
Kl. 9:10 - Daglig Brugsen i Balling
Hjemmøje - afslutningssteder og ankomsttider
Kl. 16:05 - Daglig Brugsen i Balling
Kl. 16:20 - Rødding Kirke
Kl. 16:45 - Lihme Medborgerhus
Kl. 16:50 - Lem Forsamlingshus



Claus Verner Mikkelsen
14. maj kl. 07:43

Tur til Mors

Lørdag den 24 maj er der tur til Mors. Her skal vi høre om Kulturmødet Mors, Ung Kult og Højskolen Mors med vinkel på hvordan disse "projekter" er opstået, de frivilliges betydning og hvordan man har mobiliseret kræfter til projekterne.

Tilmelding på link:
<https://lihmeborgerforening.nemtilmeld.dk/v/>
eller via QR nedenfor.

Turen er for alle, uanset om man er med i en forening, deltager i foreningsarbejde eller andet frivilligt arbejde.

Der er begrænset pladser, så derfor tilmelding til turen, som er gratis også forplejning undervejs.

Arrangør er Lihme Borgerforening.

Læs mere på:



Inspirationstur til Mors lørdag den 24. maj 2025

Er du nysgerrig på hvordan frivillige kræfter på Mors lykkes med at realisere drømmen om en højskole, et ungt kulturmiljø og et nationelt kulturmøde? Så kan du få indsigt i dette på en inspirationstur til Mors.

Vi besøger spændende projekter og får indsigt i hvordan frivillige arbejder og skaber succesfulde initiativer. Kom og få nye idéer, bliv inspireret af andres erfaringer, og få inspiration til hvordan man kan styrke eget foreningsarbejde

Alle er velkomne – det er fantastisk mulighed for at møde andre frivillige og måske finde ud af om frivillighed er noget for dig.

Vi sørger for transporten til og fra Vestsalling

Dagens program

09:00 Transport til Mors - se køreplan for opsamlingssteder og tider
09:45 Ankomst Nykøbing
10:00 Indlæg med tid til spørgsmål: Casper og Malle om Kulturmødet Mors og Ung Kult inkl. let forplejning
12:00 Transport fra Nykøbing til Flade/Højskolen Mors
12:30 Frokost i højskolens lokaler inkl. drikkevarer
13:00 Orientering og rundvisning ved Nicolai om Højskolen Mors inkl. eftermiddagskaffe/lage
15:15 Afgang mod Lihme/Rødding - afslutningsråttelt i bussen
16:00 Ankomst og tak for i dag. Se køreplan for afslutningssteder og tider
Lihme Borgerforening er vært for turen inkl. forplejning.
Det er gratis at deltage, men tilmelding er nødvendig af hensyn til bestilling af forplejning.
<https://lihmeborgerforening.nemtilmeld.dk/v/>

Køreplan

Opsamlingssteder og afgangstider
Kl. 8:20 - Lem Forsamlingshus
Kl. 8:35 - Lihme Medborgerhus
Kl. 8:55 - Rødding Kirke
Kl. 9:10 - Daglig Brugsen i Balling
Hjemmøje - afslutningssteder og ankomsttider
Kl. 16:05 - Daglig Brugsen i Balling
Kl. 16:20 - Rødding Kirke
Kl. 16:45 - Lihme Medborgerhus
Kl. 16:50 - Lem Forsamlingshus

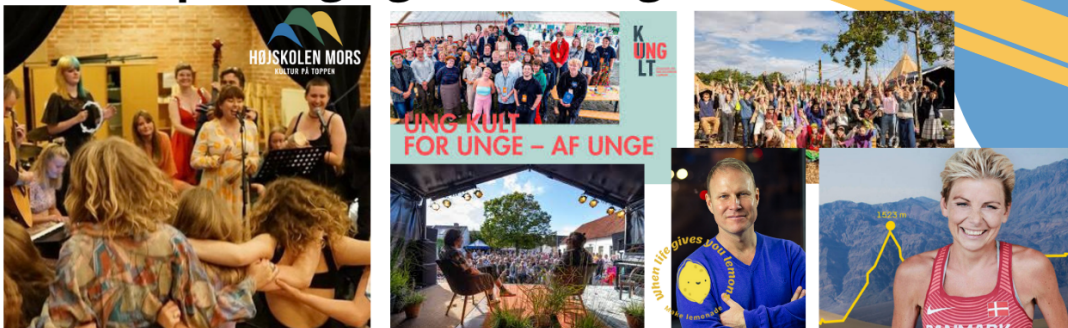
Der er begrænset pladser, så derfor tilmelding til turen, som er gratis også forplejning undervejs.

Arrangør er Lihme Borgerforening.

Læs mere på:

<https://lihmeborgerforening.nemtilmeld.dk/v/>

Fællesspisning og afslutningsseminar



Kom til gratis fællesspisning og afslutningsaften om frivillighed d.2 juni i Lihme Medborgerhus

Tid:

- 🕒 Fællesspisning: 18.00–19.00
- 🕒 Seminar og debat: 19.00–21.00

Har du lyst til en hyggelig aften med god mad, godt selskab og snak om, hvad frivillighed kan gøre for et lokalsamfund? Så kom med til vores afslutningsseminar!

Vi starter **kl. 18.00 med gratis fællesspisning** – bare kom og vær med, maden er klar, og stemningen er uformel. Har du børn tager du selvfølgelig bare dem med - vi sørger for børnevenlig mad :-)

Kl. 19.00 går vi i gang med aftenen, hvor du kan høre spændende oplæg fra tre mennesker, der ved noget om, hvordan frivillighed kan få ting til at gro – især i mindre byer og lokalsamfund:

- Evald Bundgaard Iversen er forsker og ved en masse om, hvordan foreninger, ildsjæle og kommuner kan løfte i flok.
- Janne er daglig leder på Ørslev Kloster og har stor erfaring med at få kultur, frivillighed og historie til at gå op i en højere enhed.
- Nanna Dahl er uddannet kunsthistoriker og har med udgangspunkt i sit speciale og egne erfaringer som frivillig gjort sig betragtninger om, hvordan kommunikation og synlighed kan styrke engagementet i foreningslivet.

Vi samler også op på nogle af de ting, vi har lavet i frivilligheds-projektet – som fx to gode talks og en fælles inspirationstur til Mors, hvor vi blev inspireret af, hvordan andre gør.

Til sidst slutter vi af med kaffe og en snak i panelet, hvor du også kan stille spørgsmål og være med i samtalen.

Det er **helt gratis** – og du behøver ikke vide noget på forhånd. Bare kom som du er, og vær med til en aften, hvor vi taler om det, der binder os sammen.

Tilmelding til spisning:

Skriv SMS med antal og navn til 21404541 eller 91550050

Du kan også skrive dig på listen i Lihme Brugs

Frist: søndag d.1 juni

Projektet er et samarbejdsprojekt i område 3 og er støttet af:



FÆRCH FONDEN

Sparekassen DANMARK

SPAR VEST FONDEN





Claus Verner Mikkelsen

Stor bidragsyder · 19 t. ·

Kom til gratis fællesspisning og afslutningsaften om frivillighed d. 2 juni i Lihme Medborgerhus
Spisning fra kl. 18, afslutning af projektet fra kl. 19.

Der er tilmelding aht. spisning på telefon 21404541 eller 91550050.

Arr.: Lihme Borgerforening

Fællesspisning og afslutningsseminar

Kom til gratis fællesspisning og afslutningsaften om frivillighed d. 2 juni i Lihme Medborgerhus

Tid:
 18.00-19.00: Fællesspisning
 19.00-21.00: Seminar og debat

Har du lyst til en hyggelig aften med god mad, gode snakke og snak om, hvad frivillighed kan gøre for et lokalsamfund? Så kom med til vores afslutningsseminar!

Vi starter kl. 18.00 med gratis fællesspisning – bare kom og vær med, maden er klar, og stemningen er uformel. Har du børn tager du selvfølgelig bare dem med – vi sørger for børnevenlig mad :-)

Kl. 19.00 går vi i gang med aftenen, hvor du kan høre spændende oplæg fra tre mennesker, der ved noget om, hvordan frivillighed kan få ting til at gå – især i mindre byer og lokalsamfund:

- Evident Bunkgaard løber er forsker og ved en masse om, hvordan foreninger, klubber og kommuner kan løfte i flok.
- Jærre er daglig leder på Ørlev Kloster og har stor erfaring med at få kultur, frivillighed og historie til at gå op i en højere enhed.
- Nanna Dani er uddannet kunsthistoriker og har med udgangspunkt i sit speciale og egne erfaringer som frivillig gjort sig betragtninger om, hvordan kommunikation og synlighed kan styrke engagementet i foreningslivet.

Vi sænker også op på nogle af de ting, vi har lavet i frivillighedsprojektet – som fx to gode tallo og en fælles inspirationskur til Mars, hvor vi blev inspireret af, hvordan andre gør.

Til sidst slutter vi af med kaffe og en snak i paneler, hvor du også kan stille spørgsmål og være med i samtalen.

Det er helt gratis – og du behøver ikke vide noget på forhånd. Bare kom som du er, og vær med til en aften, hvor vi taler om det, der binder os sammen.

Tilmelding til spisning:
 Skriv SMS med antal og navn til 21404541 eller 91550050
 Du kan også skrive dig på listen i Lihme Borge
 Frist: søndag 6.1 juni

Projektet er et samarbejdsprojekt i område 2 og er støttet af:

Om

Lihme Info

Formålet med Lihme Info er bred informationsudveksling til glæde for lihmeboer, som f. eks. aktiviteter, køb/salg, hvad der sker i s... [Se mere](#)

Offentlig

Alle kan se, hvem der er med i gruppen, samt deres opslag.

Synlig

Alle kan finde denne gruppe.

Lihme, Viborg, Denmark

Seneste medier

