



Vil du være frivillig **MOTIONSVEN?**



Motion er godt for alle

Musklerne skal bruges og kroppen skal holdes i gang hele livet - uanset alder og fysisk niveau, og uanset om man kan deltage på motionshold eller ej.

Formålet med projekt motionsvenner er at styrke deltagernes fysiske funktionsevne, så de fx kan forblive selvhjulpne samt undgå faldulykker.

Frivillige motionsvenner

- En frivillig motionsven kommer ud og hjælper ældre med lettere motion i eget hjem ca. 1 gang om ugen.
- En motionsven har gennemgået en målrettet uddannelse, som afholdes af Dansk Arbejder Idrætsforbund.
- Øvelserne kunne være styrke og balancetræning, gåture, bevægelighedstræning eller andre motionsaktiviteter alt efter ønsker og behov.
- Motionen skal være sjov og alsidig, og derfor medbringer motionsvennen forskellige motionsrekvisitter: bolde, elastikker, ærteposer mm.
- Hjemmeboende ældre med gangbesvær som ikke kan deltage i andre motionstilbud kan ønske at få en frivillig motionsven
- Motionen er frivillig og kan derfor ikke erstatte genoptræning, ligesom man ikke kan blive visiteret til at få en motionsven.

Vil du være motionsven?



- Kan du lide at bruge din krop?
- Har du overskud i hverdagen og lyst til at gøre noget godt for en anden i dit eget lokalområde?
- Vil du være en del af fællesskabet med andre frivillige motionsvenner?

SÅ ER DET LIGE DIG VI HAR BRUG FOR!!!

Det er ikke noget krav, at du skal være god til idræt eller gymnastik, det lærer du på kurser, som er specielt tilrettelagt for motionsvenner.

Det er gratis at være motionsven og vi betaler uddannelsen.

Mere information...

Skulle du være interesseret i at blive "Motionsven", eller ønsker du mere information, kontakt da...

Anne Larsen, telefon 8637 0090, Gunver Buhl, telefon 8959 2162 eller Grete Ølgaard, telefon 8959 2900.