

Vil du være frivillig **Motionsven?**

Har Du lyst og overskud til at hjælpe et medmenneske...



MOTIONSVENNER I SILKEBORG KOMMUNE

Motionsvenner i Silkeborg Kommune er et samarbejde mellem
Idræt om Dagen, Ældresagen Silkeborg, IF Silkesind
og kommunens trænende terapeuter

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 Motionsvenner i Silkeborg Kommune er at hjælpe borgere med at vedholde og gerne styrke deltagernes fysiske funktionsevne.

Frivillige motionsvenner's opgaver

En frivillig motionsven kommer ud og hjælper borgere med lettere motion i eget hjem ca. en time en gang om ugen i ½ år.

En frivillig motionsven kan også være instruktør på et af Silkeborg Kommunes ældrecentre og understøtte borgerens træning i motionslokalet. Rollen er at indstille træningsapparat, guide, inspirere og være til stede.

Motionsmodtagerne er primært hjemmeboende ældre, der enten er gangbesværede, så de ikke kan deltage i andre motionstilbud, eller ældre, der har været igennem et genoptræningsforløb

Øvelserne kan være styrke- og balancetræning, gåture, bevægelighedstræning eller andre motionsaktiviteter alt efter behovet.

Motionen skal være sjov og alsidig, så derfor vil motionsvennen få øvelse-shæfte, bolde, elastikker, ærteposer m.m. stillet til rådighed.

Motionen er frivillig og er ikke behandling.

Vil du være motionsven?

Kan du lide at gøre en forskel?

Har du overskud i hverdagen

og har lyst til at gøre noget godt for andre!

SÅ ER DET LIGE DIG, VI HAR BRUG FOR!!

Det er ikke noget krav, at du skal være god til idræt og gymnastik.

Du vil blive tilbudt kurser og inspirationsdage, som er specielt tilrettelagt for motionsvenner.

En trænende terapeut vil være til stede ved det første besøg og guide dig godt i gang.

Du får en T-shirt og en taske med motionsrekvisitter, som kan bruges i forbindelse med motionen i hjemmet.

Flere informationer

Du kan få meget mere at vide ved henvendelse til kontaktpersonerne. Silkeborg kommunes motionsvenner er støttet af Silkeborg Kommune. Vi hører meget gerne fra dig.

Yderligere oplysninger fås hos:

Motionsvenner i Silkeborg Kommune

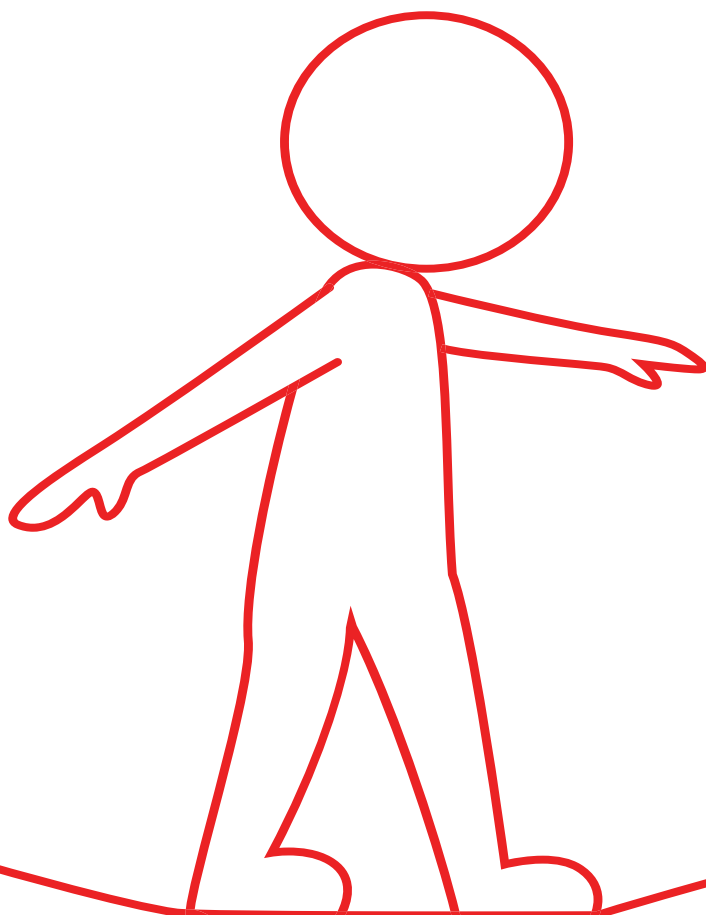
Idræt om Dagen

Koordinator Morten Bach Larsen
mortenbach.larsen@silkeborg.dk
Telefon 2911 9604

Ældresagen, Silkeborg

Inge Andersen,
Telefon 2985 8732





Silkeborg
K o m m u n e