

Få dig en frivillig **Motionsven?**

I form med et smil



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 Silkeborg Kommunes motionsvenner er at hjælpe borgere med at vedligeholde og gerne styrke deltagernes fysiske funktionsevne.

Frivillige motionsvenner

- En frivillig motionsven kommer ud og hjælper borgeren med lettere motion i eget hjem ca. en time en gang om ugen i ½ år. Motionsvennen kan også være instruktør på et af kommunens ældrecentre og understøtte træningen i motionslokalet for dem, der ikke kan klare det på egen hånd.
- Hjemmeboende ældre, der enten er gangbesværede, så de ikke kan deltage i andre motionstilbud, eller ældre, der har været igennem et genoptræningsforløb kan ønske at få en frivillig motionsven.
- Motionen er frivillig og er ikke behandling, og man skal visiteres af de trænende terapeuter for at få en motionsven.
- Motionsvennerne er tilknyttet Silkeborg kommunes motionsvenner, og har alle interesse for motion.
- En trænende terapeut er til stede ved det første besøg af motionsvennen. Sammen lægger I en plan for forløbet.
- Øvelserne kan være styrke- og balancetræning, gåture, bevægelighedstræning eller andre motionsaktiviteter alt efter behov.

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



Få dig en motionsven

Kan du svare ja til nedenstående spørgsmål kan du ønske dig en motionsven.

- Du har nedsat funktionsevne – f.eks. gangbesvær og dårlig balance.
- Du har lyst til at få en frivillig motionsven til at hjælpe dig med at holde kroppen i gang.
- Du har ikke mulighed for at deltage i andre frivillige motionstilbud.



Flere informationer

Du kan få meget mere at vide ved henvendelse til kontaktpersonerne på bagsiden.

Motionsvenner i Silkeborg kommune er støttet af Ældre- og sundhedsudvalget i Silkeborg Kommune.

**Vi hører meget gerne fra dig.
Yderligere oplysninger fås hos:**



**MOTIONSVENNER I
SILKEBORG KOMMUNE**

Motionsvenner Silkeborg Kommune

Idræt om Dagen

**Morten B. Larsen
Tlf. 86 80 13 15/
29 11 96 04**

Ældresagen, Silkeborg

**Inge Andersen,
Tlf. 29 85 87 32**

Fysioterapeut

**Sidsel Nilou
Område Øst
Tlf. 21 29 81 54**

Fysioterapeut

**Charlotte Bonner
Område SYD
Tlf. 21 70 40 26**

Fysioterapeut

**Thomas Puggaard
Område NORD
Tlf. 51 53 88 08**

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