

# 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 borgere, der af fysiske eller psykiske årsager ikke kan deltage i andre motionstilbud, eller ældre, der har været igennem et træningsforløb 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.

Tilbuddet om motionsvenner er støttet af 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**