

# 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, Ældre Sagen Silkeborg, IF Silkesind samt kommunens trænende terapeuter, synskonsulenter og Socialafdelingen.**

## **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 vedligeholde og gerne styrke deres fysiske funktionsevne.

## **Frivillige motionsvenner**

- En frivillig motionsven (ikke fagperson) kommer ud og støtter borgeren til lettere motion. Varigheden er et ½ år, ca. 1 gang ugl. i en time.
- Motionsvennen kan støtte til gå- og cykelture eller støtte til anden motion i hjemmet eller nærmiljøet. Motionsvennen kan også være instruktør på et af kommunens ældrecentre og understøtte selvtræningen i motionslokalet for pensionister/+ 60 årige, der ikke kan klare motionen på egen hånd.
- Hjemmeboende borgere, der af fysiske eller psykiske årsager har vanskeligt ved at deltage i andre motionstilbud, eller ældre, der har været igennem et træningsforløb, kan ønske at få en frivillig motionsven. Borgeren skal have en fysisk, psykisk og kognitiv status, som gør det muligt at samarbejde med motionsvennen på en tilfredsstillende måde.
- Motionen er frivillig og er ikke behandling, og man skal visiteres til tilbuddet af de trænende terapeuter, synskonsulenterne eller kontaktpersonerne i Socialafdelingen for at få en motionsven.
- Motionsvenner tilknyttet Motionsvenner i Silkeborg Kommune er organiseret gennem Ældre Sagen Silkeborg eller IF Silkesind.

- En trænende terapeut, synskonsulent eller Socialafdelingens kontaktperson er til stede ved det første besøg af motionsvennen. Sammen lægger I en plan for forløbet.
- Motionen skal være sjov og alsidig, så derfor vil motionsvennen få bolde, elastikker og ærteposer stillet til rådighed.



## **Få dig en frivillig motionsven**

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

- Du har nedsat funktionsevne – f.eks. gangbesvær eller nedsat balance.
- Du har vanskeligt ved at deltage i andre frivillige motionstilbud af fysiske eller psykiske årsager.
- Du har lyst til at få en frivillig motionsven til at hjælpe dig med at holde kroppen i gang.



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

Tilbuddet 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. 29 11 96 04

**Ældre Sagen, Silkeborg**  
Inge Andersen,  
Tlf. 29 85 87 32

**Er du borger tilknyttet ældreområdet, så kontakt:**

**Fysioterapeut**  
Sidsel Nilou  
Område Øst/Nord  
Tlf. 21 29 81 54

**Fysioterapeut**  
Charlotte Bonner  
Område Syd/Nord  
Tlf. 21 70 40 26

**Er du borger tilknyttet synskonsulenterne, så kontakt:**

**Synskonsulent**  
Hanne Henriksen  
Tlf. 89 70 50 74

**Synskonsulent**  
Malene Bjørnholdt  
Tlf. 89 70 50 78

**Er du borger tilknyttet Socialafdelingen, så kontakt:**

**Sygeplejerske**  
Linda Nebel  
Tlf. 51 49 01 69

**Motionsvenner i Silkeborg Kommune er et samarbejde mellem Idræt om Dagen, Ældre Sagen Silkeborg, IF Silkesind samt kommunens trænende terapeuter, synskonsulenter og Socialafdelingen.**