

Få 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 Sundhed & Omsorg, Synsteamet 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 kan som modtager blive tilknyttet ordningen gennem kontaktpersonerne i Sundhed & Omsorg, synskonsulenterne eller kontaktpersonen i Socialafdelingen. (se bagsiden)
- Motionsvenner tilknyttet Motionsvenner i Silkeborg Kommune er organiseret gennem Ældre Sagen Silkeborg eller IF Silkesind.

- Kontaktpersonen vil som udgangspunkt være til stede ved det første besøg af motionsvennen. Hvis modtageren undervejs i forløbet oplever ændringer i sin tilstand, skal modtageren kontakte egen læge.
- Motionen kan foregå både ude og inde i et samarbejde mellem modtageren og den frivillige motionsven



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 lettere 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/IF Silkesind

**Chris M.R. Cronenford
Tlf. 20 14 61 34**

Ældre Sagen, Silkeborg

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

Kontaktpersoner i Sundhed & Omsorg:

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

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

Kontaktpersoner i Synsteamet:

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

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

Kontaktperson i Socialafdelingen:

**Kirsten R. Møller
Tlf. 30 89 26 04**

Motionsvenner i Silkeborg Kommune er et samarbejde mellem Idræt om Dagen, Ældre Sagen Silkeborg, IF Silkesind samt Sundhed & Omsorg, Synsteamet og Socialafdelingen.