

# Vil du være frivillig **Motionsven?**

Har Du lyst og overskud til at hjælpe med motion...



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

## Frivillige motionsvenner's opgaver

En frivillig motionsven kommer ud og støtter borgere til lettere motion. Varigheden er et 1/2 år, ca. 1 gang ugentligt i en time.

Motionsvennen kan støtte til gå- og cykelture eller støtte til anden motion i hjemmet eller nærmiljøet.

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

Motionsmodtagerne er primært hjemmeboende borgere, der af fysiske eller psykiske årsager har vanskeligt ved ved at deltage i andre motionstilbud, eller ældre, der har været gennem et genoptræningsforløb.

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 kontaktperson vil være tilstede 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 mere at vide ved henvendelse til nedenstående personer. Tilbuddet er støttet af Silkeborg Kommune. Vi hører meget gerne fra dig.

## Yderligere oplysninger fås hos:

### **Motionsvenner i Silkeborg Kommune**

#### Idræt om Dagen

Ditte With

dmw@silkeborg.dk

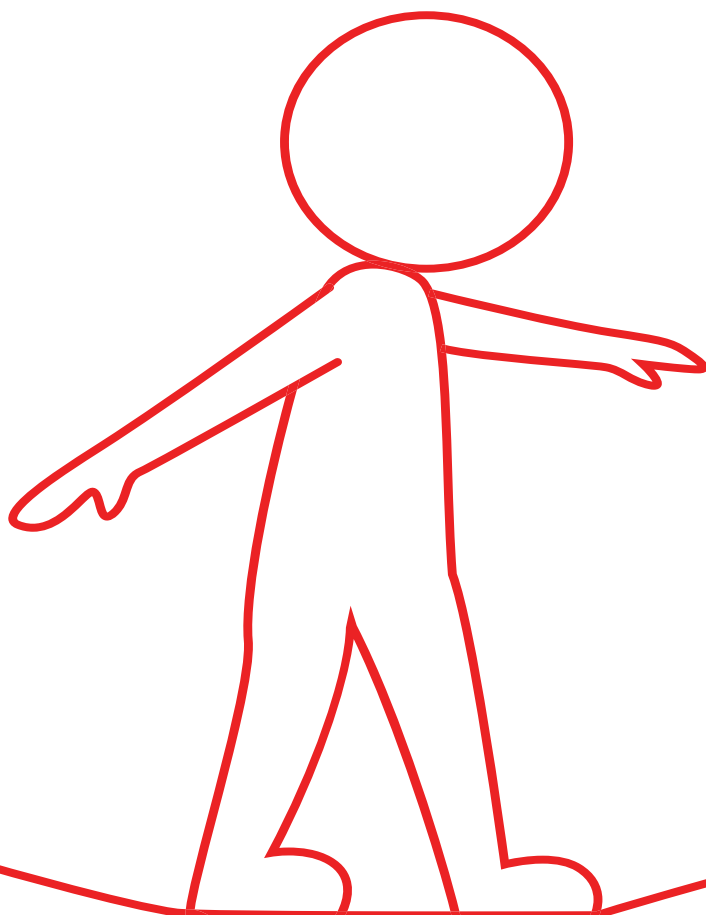
Tlf. 23 72 38 42

#### Ældre Sagen Silkeborg

Inge Andersen,

Telefon 29 85 87 32





Silkeborg  
Kommune