

Find den lokale motionskoordinator:

Videbæk og omegn:

Karin Haunstrup

☎: 2668 7421. Mail: kh.haunstrup@gmail.com

Erna Andersen

☎: 4157 1468. Mail: ega1@live.dk

Tarm og omegn:

Tinne Andreassen

☎: 2578 8728.

Mail: tinneogorla@gmail.com

Skjern og omegn:

Birgit Sig Lauridsen

☎: 2326 4704

Mail: birgitsig@skjern-net.dk

Ringkøbing – Holmsland:

Inge-Merete Poulsen

☎: 2342 5450.

Mail: imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Ældre  Sagen

Motionsvenner

- et tilbud om lettere motion



Hvad er en motionsven?

- En motionsven kan tilbyde lettere motion individuelt eller i små grupper.
- En motionsven er en frivillig, der har modtaget motionskurser.
- En motionsven skal ikke have betaling.
- En motionsven har tavshedspligt.

Hvad er motion?

Alt efter deltagernes fysiske formåen vil indholdet veksle mellem siddende og stående/gående aktiviteter.

Der kan f.eks. laves gymnastiske øvelser til musik, styrkeøvelser, konditionsøvelser, balanceøvelser eller, man kan gå en tur sammen.

Motionsvennen kan medbringe en rygsæk med forskellige motionsredskaber til brug i hjemmet.

Tilbuddet er ikke en erstatning for genoptræning eller vedligeholdelsestræning.

Hvem kan modtage tilbuddet?

Tilbuddet er for borgere, der af forskellige årsager ikke kan deltage i andre former for motion.

Du skal have lyst til at være aktiv og indgå i et positivt samarbejde med motionsvennen. Det betyder ikke noget, hvor meget du kan i forvejen. Lidt har også ret.

Hvem kan kontakte en motionsven?

Alle kan tage kontakt til motionskoordinatoren. Motionskoordinatoren vil formidle kontakten imellem dig og din motionsven.

Hvor ofte ?

Du kan få besøg af din motionsven 1 time om ugen.

Der kan forekomme enkelte forskelle i tilbuddet, i forhold til det lokalområde du bor i. Ved henvendelse til motionskoordinatoren kan du få udleveret en pjece, der beskriver tilbuddet i dit område.