

Såfremt dette her er noget du er interesseret i og vil vide noget mere om, så kontakt koordinator **Anne Larsen**.

Hun vil fortælle om hvordan det hele bliver koordineret mellem borgeren og den frivillige.



Udvalget er:
FC Grenaa. Poul Nielsen
Tlf. 42 19 66 03
E-mail: poheni@outlook.com.dk

Vivild IF. Preben Gregersen
Tlf. mobil: 40 95 09 25
E-mail: tinnapreben@vivilds.net

Koordinator: Anne Larsen
Tlf. 86 37 00 90, mobil: 22 90 92 90
E-mail: aogslars@privat.dk

RE. 2014

Norddjurs Motionsvenner

*Har du et par timer tilovers,
som du gerne vil bruge på at
hjælpe andre?*





søger frivillige, som har tid og lyst til at hjælpe vore ældre medborgere med at få og vedligeholde et godt socialt og aktivt liv med motion ca. 1 time om ugen i borgerens hjem.

Norddjurs Motionsvenner er organiseret mellem Vivild IF og FC Grenaa. Men dækker hele Norddjurs Kommune.

Borgeren betaler et lille kontingent.

Norddjurs Motionsvenner uddanner gratis den frivillige, således at man er klædt på til opgaven med at lave motion hjemme hos den ældre medborger.

Som Motionsven oplever man, at man gør en forskel som det offentlige ikke kan løfte, og det giver en et andet livsindhold i ens hverdag.

En frivillig Motionsven kommer ud til den ældre en gang om ugen, hvor det er motion som er på programmet.

Det kan være en gåtur eller forskellige øvelser med de redskaber man har med i rygsækken (som man får ved opstart).

Der bliver indkaldt til et par møder om året, hvor alle frivillige bliver indbudt. Her kan man fortælle om de (mange gode) oplevelser man har sammen med den ældre og udveksle erfaringer.

Men før man bliver tildelt en borger af Norddjurs Motionsvenners koordinator skal man deltage på et kursus. De næste kurser forventes afviklet forår og efterår.

Der kan være nogle som har en uddannelse eller erfaring som gør at man kan starte op inden kurset.