

Såfremt dette her er noget du er interesseret i og vil vide noget mere om, så kontakt koordinator **Anne Larsen**. Hun vil fortælle, hvordan det bliver koordineret mellem borgeren og den frivillige.



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

Udvalget er:
FC Grenaa. Poul Nielsen
tlf. 42196603. mail:poheni@outlook.com

Vivild IF. Preben Gregersen
Tlf. mobil: 40950925
Mail:hanswilliam@outlook.dk

Koordinator: Anne Larsen
tlf. 86370090 – 22909290,
mail:aogslars@privat.dk





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.

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

Som Motionsven oplever du,

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 du får ved opstart).

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

Men før du bliver tildelt en borger af Norddjurs Motionsvenners koordinator, skal du deltage på et kursus. Kurserne forventes afviklet forår og efterår.

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

at man gør en forskel som det offentlige ikke kan løfte. Det kan være en win-win situation både for dig og borgeren.