

# Fakta



- Tilbuddet om Motionsvenner er for ældre, der af fysiske eller psykiske årsager ikke kan deltage i almindelig holdtræning for ældre.
  - Træningen kan være øvelser i hjemmet eller gåture i det fri.
- Motionsvennerne består af frivillige, som har lyst til at bruge en time på at træne med en ældre medborger en gang om ugen.
- Motionsvennerne drives i et samarbejde mellem Norddjurs Kommune og frivillige kræfter.
- Gruppen er desuden indført som en afdeling under FC Grenaa i Øst og Vivild IF i Vest.

REV.2017



# Motionsvenner

I Hjemmeplejen og Træning Øst og Vest har vi muligheden for at tilbyde en "Motionsven". Det koster kr. 50,- pr. halve år, og pengene går bl.a. til forsikring, arrangementer, m.m.

En "Motionsven" kan sammenlignes lidt med en besøgsven, dog skal disse ikke forveksles.

## Fokus på motion

De frivillige Motionsvenner har gennemgået et intensivt kursus, hvor de har lært at anvende forskellige træningsformer både udendørs og hjemme istuen..

## Formål

En "Motionsven" kan give hjemmeboende ældre, som ikke deltager i den etablerede ældreidræt, motion i hjemmet eller gåture af varierende længde.

Ved motion får man øget det fysiske og psykiske velbefindende, og man kan mindske risikoen for faldulykker, som ofte medfører mange personlige lidelser og gener. Desuden kan man igennem en "Motionsven" få øget sin muskelstyrke og udholdenhed, bevægelighed, balanceevne og kondition.

Det er vigtigt at pointere, at projektet er et frivilligt motionstilbud som kan have stor sundhedsfremmende effekt. Det er med andre ord IKKE et behandlingstilbud, hvorfor tilbuddet aldrig kan/må erstatte behandling -eller genoptræningsforløb.



## Målgruppe

- Hjemmeboende mindre mobile ældre, som er motiveret og ønsker at få en "Motionsven".
- Ældre hjemmeboende som har brug for støtte til at komme i gang med at motionere.
- Ældre hjemmeboende som ikke går til anden træning, og som ønsker at opretholde funktionsniveauet.

## Indhold

Det skal være sjovt at motionere og øvelserne skal være både alsidige og funktionelle. Alt efter deltagerens fysiske formåen vil indholdet veksle mellem siddende og stående/gående aktivitet. Der kan ex. laves gymnastiske øvelser til musik, styrkeøvelser, trappetræning, konditionstræning, balancetræning eller man kan gå en tur sammen. En gang om ugen kommer en frivillig "Motionsven" på besøg. Man har her mulighed for at træne i hjemmet eller evt. gå en tur.

## Interesseret?

Skulle du være interesseret i at få en "Motionsven", eller ønsker du mere information, kontakt da...

Anne Larsen, tlf. 86370090– 22909290, mail: [aogslars@privat.dk](mailto:aogslars@privat.dk)

Gunver Buhl, tlf. 89592162, mail: [gbb@norddjurs.dk](mailto:gbb@norddjurs.dk)

Preben Gregersen tlf. 40950925, mail: [hanswilliam@outlook.dk](mailto:hanswilliam@outlook.dk)

Poul Nielsen tlf. 42196603, mail: [poheni@outlook.com](mailto:poheni@outlook.com)