

Bliv motionsven



Ældre  Sagen
Høje Taastrup

Motion er godt for alle

Musklerne skal bruges og kroppen skal holdes i gang hele tiden uanset alder og fysisk niveau.

Motion skal være sjov og varieret. Motion er med til at give en bedre livskvalitet.

Målgruppen er ældre, der bor i eget hjem, og som har vanskeligt ved at deltage i eksisterende motions tilbud i idrætsklubber.

Frivillige motionsvenner

En frivillig motionsven kommer ud til den mindre mobile ældre og hjælper med lettere motion i eget hjem, ca. 1 gang om ugen.

Du har måske ingen erfaring i at undervise i motion, men vi vil sørge for, at du gennemgår et målrettet motionskursus for ældre, så du er rustet til opgaven.

Øvelserne kunne være styrke- og balancetræning, gå ture, bevægelighedstræning eller andre motionsaktiviteter, alt efter ønsker og behov.

Motion skal være sjov og alsidig, og derfor medbringer motionsvennen forskellige motionsrekvisitter som bolde, elastikker m.m. Motionen for de ældre er frivillig og kan ikke erstatte genoptræning.

Vil du være motionsven

- Kan du lide at bruge din krop?
- Har du overskud og lyst til at gøre noget godt for andre?
- Vil du være en del af fællesskabet med andre frivillige?
- Så er det lige dig vi har brug for!

Ønsker du at blive motionsven, kontakt
Aktivitetsleder Bendte Andersen
Tlf.: 21 32 83 52
E-mail: bendteprivat@gmail.com

Ældre Sagen Høje Taastrup
Kontor:
Sundhedscenter Espens Vænge
Espens Vænge 44
2630 Taastrup

Tlf: 29 74 57 43
Åben: Tirsdag og torsdag 10-12
E-mail:
kontor@aeldresagenhtk.dk
www.aeldresagen.dk/taastrup