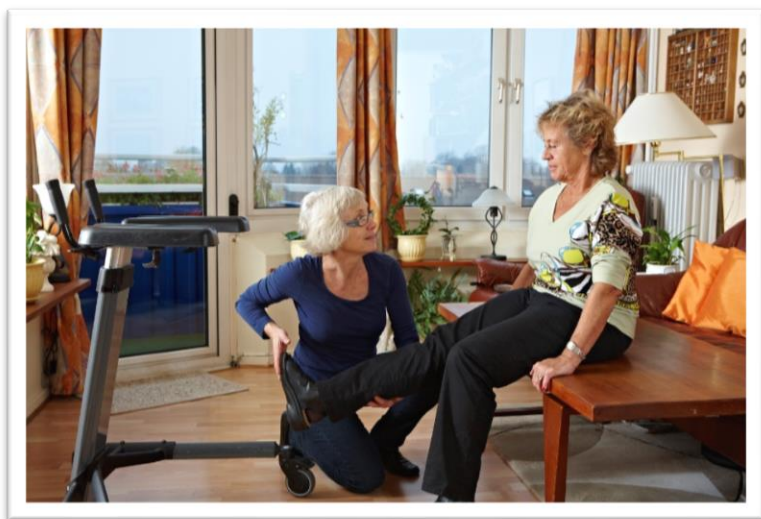


Få en motionsven



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 og giver en bedre livskvalitet.

En frivillig motionsven er

En frivillig medborger, som kommer hjem til dig og laver lettere motion sammen med dig ca. 1 gang om ugen.

F.eks. styrketræning gåture, bevægeligheds- og balancetræning m.m. Alt efter dine ønsker og behov.

Motionsvennen er uddannet via særlige motionskurser. Motionsvennen medbringer rekvisitter som bolde, elastikker m.m.

Øvelserne hjælper dig med at styrke dine fysiske funktionsevner, balance og din bevægelighed, så du måske får en lettere hverdag.

Motionen for de ældre er frivillig og kan ikke erstatte genoptræning.

Du kan få en motionsven hvis

- Du er ældre og bor i eget hjem
- Du har vanskeligt ved at deltage i eksisterende motionstilbud i idrætsklubber.
- Du har lyst og interesse til at få en frivillig motionsven til at hjælpe dig med at holde kroppen i gang.

Ønsker du at få en 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