

Vil du være med i gruppen af
frivillige Motionsvenner
eller

- ønsker du mere information
før du beslutter dig

kontakt en af områdelederne:

Allinge & Hasle:

Birgitte Gustafson tlf.40 75 81 18
bigus@mail.dk

Rønne:

Lis Schou tlf. 20 41 43 04
Lis.schou@gmail.com

Erna Hansen 56 95 21 85
Erna.h@mail.dk

Aakirkeby:

Benny Christensen tlf. 30 70 50 55
bennychristensen@gmail.com

Nexø:

Irene Hansen tlf. 21 45 64 57
Farmortilfem@hotmail.com

Bliv frivillig motionsven

Din indsats gør en kæmpe forskel!



**Ældre søger frivillige
motionsvenner**

Du bliver klædt godt på til opgaven
med et kursus - inden du starter.

Gratis grundigt og inspirerende 2 dags kursus med fuld forplejning, hvor I får udleveret redskaber så du kan komme godt i gang.



Du bliver en del af et fællesskab

- med de andre frivillige motionsvenner, der bl.a. hvert år tilbydes genopfriskende inspirationskursus.

Og områdelederne står altid til rådighed med hjælp og vejledning.

Hvem kan blive frivillig motionsven?

Enhver mobil og aktiv ældre, der vil bruge én time om ugen til at hjælpe en mindre mobil ældre borger med at komme i bedre form.

Hvad laver en Motionsven?

Du besøger borgeren i dennes hjem. Borgeren kan sidde i en stol, eller støtter sig til en stol imens du sidder eller stå overfor og vise øvelserne. Til nogle af øvelserne benyttes redskaber - alt fra elastikker, bolde, balloner, fluesmækker, massageruller etc. - til andre kan du vælge almindelig gymnastisk eller siddende aerobic øvelser til god musik.

