



Vil du være motionsfrivillig i Ældre Sagen?

Vi søger en motionsven

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper du ældre i alle aldre med at have et aktivt og godt liv. Du får også selv rørt dig og styrket din fysik. Derudover bliver du en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen. Sammen gør vi en stor forskel.

Din opgave

Som motionsven kommer du hjem til en ældre person, der gerne vil motionere, men som ikke kan deltage på et motionshold. Sammen gennemfører I et lettere træningsprogram, hvor øvelserne ofte bliver udført siddende på en stol eller stående ved stolen.

Det kan også være, at I vælger at en gå en tur sammen. Det afhænger alt sammen af motionsværtens fysiske formåen og ønsker.

Individuelle aftaler

Det aftales indbyrdes mellem dig og din motionsvært hvilket træningstidspunkt, der passer jer bedst.

Som motionsven er du ansvarlig for at tilrettelægge træningsprogrammet, men det skal ske i dialog med motionsvæerten.

Et besøg vil ofte tage 1 - 2 timer. Her vil I typisk bruge den første halvdel af tiden på motion, hvorefter I vil få jer en god snak og måske en kop kaffe. Det aftaler I også selv, hvad der passer jer bedst.

Du får kurser og støtte

Inden du starter som motionsven i Ældre Sagen får du mulighed for at deltage på et kursus, hvor du får både teoretisk og praktisk indsigt i træning af ældre. I det hele taget vil Ældre Sagens lokalafdeling hjælpe dig med at få en god og tryk start som motionsfrivillig.

Ældre Sagen har ligeledes udarbejdet et færdigt motionsprogram, som du kan bruge helt eller delvist, hvis du har brug for inspiration til at tilrettelægge et træningsprogram. Derudover vil du også løbende kunne deltage på kurser, der kan give dig yderligere viden og inspiration.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Motion i Ældre Sagen tager afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om træning til ældre. Følger man disse anbefalinger om træning af kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og balance, så får man en alsidig træning, der kan være med til at holde en i form og øge livskvaliteten.

Kontakt Ældre Sagens lokalafdeling

hvis du er interesseret i at blive motionsven eller instruktør i en anden motionsaktivitet. Du kan også læse mere på www.aeldresagen.dk/blivfrivillig

