*Interview med deltager 2*

**Stolemotion: Her kan jeg være med**

Kroppen er ikke, hvad den har været for 90-årige Inger Marie Billesø fra Fredericia. Nu er stolemotion et af de eneste tilbud, hun kan deltage i, og hun møder trofast op hver mandag.

Af journalist Jonna Toft

Inger Marie Billesø har været vant til at leve at aktivt liv med bl.a. vinterbadning. Men nu er hendes 90-årige krop ved at være slidt: Hun har besvær med hjerte og lunger, hun går dårligt, og hørelsen og synet er heller ikke i top.

”Der findes masser af gode tiltag for ældre, men jeg har ikke fysikken til at deltage, selv om jeg gerne ville. Stolemotion er noget af det eneste, jeg har tilbage. Her kan jeg være med. Det er lavet lige til mig, og jeg kommer hver gang,” siger hun.

**Møder nye venner på holdet**

I tolv år har Inger Marie Billesø gået til stolemotion på Ældre Sagen Fredericias hold i en spejderhytte ved Christianskirken. Her mødes 20-24 seniorer hver mandag eftermiddag til en times træning og en times kaffe og snak.

”Træningen holder min krop i gang, og jeg kan tydeligt mærke, at det gør godt. Nogle gange må jeg sætte mig ned, når vi laver stående øvelser, men jeg kan være med til det meste. Og så har vi det så hyggeligt. Mange har gået på holdet i årevis, og vi bliver jo gode venner,” smiler hun.

”Jeg startede på stolemotion, fordi jeg kendte vores instruktør, Birte Sørensen, fra vinterbadeklubben, og hun trak mig med. Min familie bor ikke i nærheden, og ind imellem mangler jeg nogen at tale med. Stolemotionen hjælper med at holde mig kørende, både kropsligt og socialt. Her har vi altid en god dag.”

*Har du lyst til at gå til stolemotion i Ældre Sagen?*

*Eller vil du gerne hjælpe med at starte et nyt hold op? Måske som instruktør eller praktisk hjælper?*

*Så kontakt din lokalafdeling. Du finder den her:*

*Ældre Sagens Lokalafdelinger / link:* [*https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger*](https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger)