

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 14 EKSTRA

03-04-2020

Velkommen til dette ekstra nyhedsbrev, som står i motionens tegn:
Hjemmetræning til alle karantæneramte danskere.
God fornøjelse!

Idéer til hjemmetræning

Mange ældre savner deres ugentlige motion i Ældre Sagen. Der er mange muligheder for at finde inspiration til hjemmetræning på nettet. Vi har samlet et lille udvalg af dette. Du finder de forskellige muligheder i linket her i nyhedsbrevet.

Hvis du har kontakt til nogle af dem, der plejer at deltage i dit motionstilbud i Ældre Sagen, så giv gerne disse link videre til dem.

Har I kontakt til hinanden på dit motionshold? Hvis I har, så kan I aftale, at I hver for sig sidder hjemme i stuen fx kl. 10 mandag og laver et af programmerne. ”Holdtræning pr. langdistance.”

Har du spørgsmål til motionsområdet, så er du velkomne til at kontakte en af sundheds- og idrætskonsulenterne: Tina Jensen, mail: tj@aeldresagen.dk tlf.: 3396 8817 og Karin Schultz, mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3396 8646

Denne artikel blev sendt i går til alle aktivitetsledere på motionsområdet - nu til samtlige frivillige på området.

Læs mere på Ældre Sagens hjemmeside

Online stolemotion – et fuldt program at følge

Nu er der mulighed for at få stolemotion hjem i stuen.

Motionsaktiviteterne er på pause, og det rammer især mindre mobile ældre, der ikke kan motionere på deres almindelig stolemotionshold, og har svært ved at finde andre motionsalternativer.

Der er indspillet nye videoer med stolemotion, som er tilgængelige for alle på Ældre Sagens hjemmeside. Det er et fuldt program lige til at følge fra start til slut. Programmet varer godt en time, og bygget op som et almindeligt stolemotionsprogram ligesom Træn dig glad DVD'en. Alle kan få effektiv træning og pulsen op med programmet – uanset alder og fysisk form.

Vi håber, du vil dele videoerne med dine lokale motionister, så alle kan holde træningen ved lige indtil I ses igen. Du kan sende links til videoerne via e-mail eller lokale nyhedsbreve til alle jeres medlemmer. Find mere motionsinspiration på hjemmesiden, hvor man fra forsiden klikker videre i Corona boksen, og derefter vælger fanen "Til dig, der vil motionere".

God hjemmetræning!

Find det fulde stolemotionsprogram på Ældre Sagens hjemmeside