

”Stol på motionen”

Frivillige instruktører tilbyder i samarbejde med Sønderborg Kommune motion til mindre mobile ældre





Motion er godt for alle

Musklerne skal bruges og kroppen skal holdes i gang hele livet – uanset alder og fysisk niveau.

Stolemotion er et motionstilbud til mindre mobile ældre.

Formålet er at styrke den fysiske funktionsevne, så du kan klare dig selv.

Motionen er sjov og alsidig med forskellige motionsrekvisitter: bolde, elastikker m.m.

På holdet indgår du i et fællesskab, der kan skabe glæde sammen med de øvrige deltagere og de frivillige instruktører.

Motionen er frivillig og erstatter ikke den motion, som personalet i forvejen tilbyder brugere i kommunens dagcentre, men skal betragtes som et supplement.

Motionen erstatter ikke genoptræning udført af professionelle træningsterapeuter.



Hvor foregår motionen?

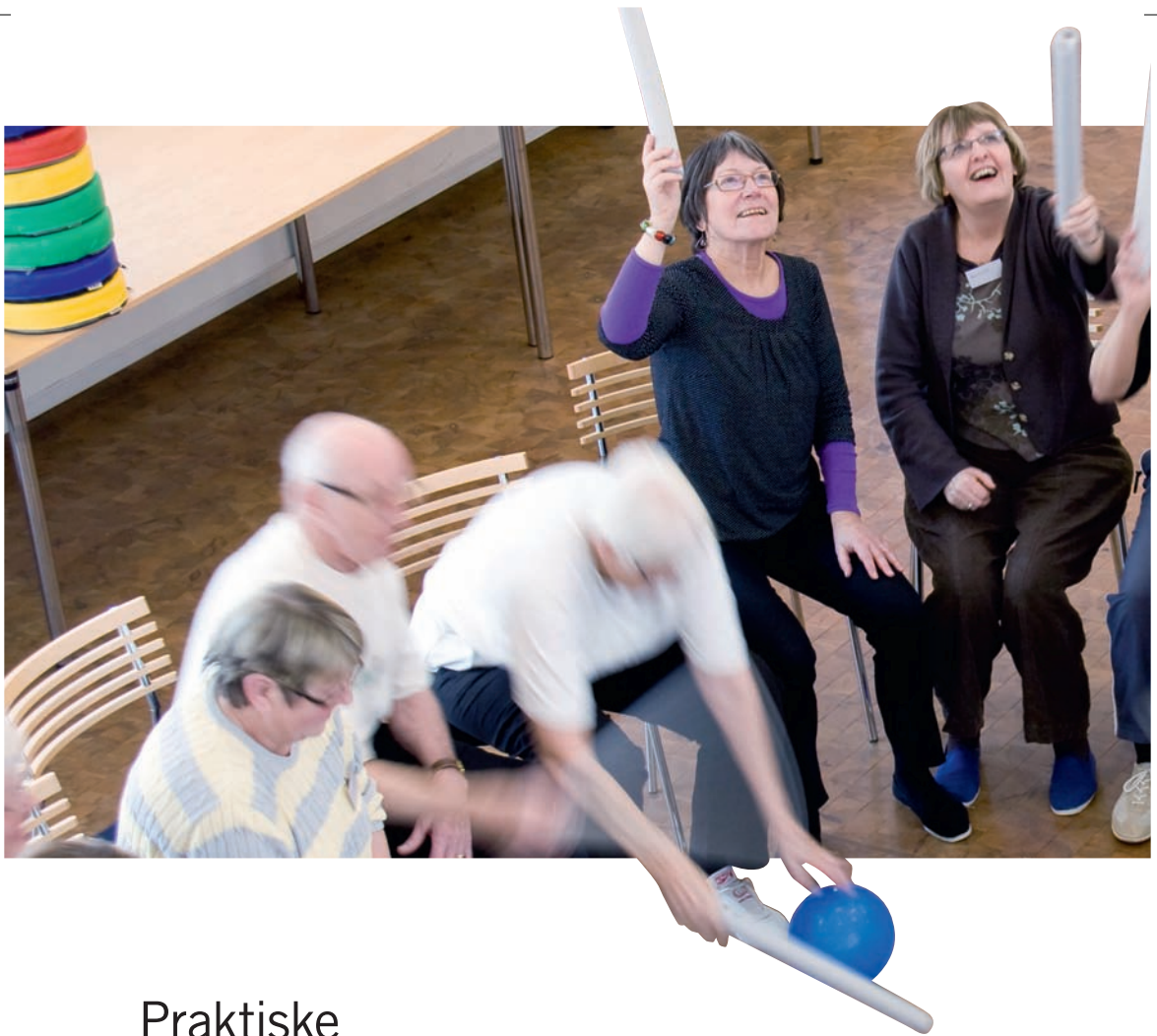
Motionen er etableret rundt omkring på dagcentre og plejecentre i Sønderborg Kommune, i enkelte boligområder og fremover i flere geografiske områder.

Hvem er de frivillige instruktører?

De frivillige instruktører er hovedsagelig efterlønsmodtagere eller pensionister med lyst og overskud til at udføre et frivilligt arbejde til gavn for ældre i Sønderborg Kommune.

Instruktørerne gennemgår i samarbejde med Dansk Arbejder Idrætsforbund og Sønderborg Kommune et kursusforløb i motion. Der vil typisk være 2 instruktører på hvert hold.





Praktiske oplysninger

Du skal selv kunne komme til og fra træningsstedet.


Du skal møde i behageligt tøj.

Træningen varer ca. 30-45 min.



Oplysning om træningssteder og tidspunkter

fås hos projektkoordinator Anna Elisabeth Aagaard,
Sundhedsfremme og Forebyggelse,
tlf. 27900460 – aeaa@sonderborg.dk



Sønderborg Kommune
Sundhedsfremme og forebyggelse
Kastanie Allé 26
6400 Sønderborg
www.sonderborgkommune.dk

Projektkoordinator
Anna Elisabeth Aagaard
Tlf. 2790 0460
E-mail: aeea@sonderborg.dk