

Alle mennesker har ret til et godt liv – hele livet

Nogle af os får undervejs brug for en hjælpende hånd udenfor familiens rammer pga. sygdom. Har du overskud i hverdagen, og har du lyst til at give et andet menneske et stort løft på livskvaliteten en gang om ugen i max. 1½ time – så er det lige dig, vi har brug for!

Frivillige motionsvenner søges

Et nyt tiltag fra Slagelse Kommunes Genoptræningscenter skal hjælpe ældre borgere med at opretholde en aktiv hverdag, og du kan gøre en forskel! Vi søger friske borgere m/k med tid og lyst i dagtimerne til at være noget for andre.

Dit besøg bliver ugens højdepunkt

Som frivillig motionsven kommer du på besøg i den ældres hjem én gang om ugen i ca. 1½ time. Her hjælper du med den træning, der er så vigtig for at kunne varetage almindelige hverdagsfunktioner og dermed løfte livskvaliteten. Vi ved, at din træning vil blive ugens højdepunkt.

Borgerne i projektet har været i genoptræningsforløb på Genoptræningscentret, men har brug for hjælp og opmuntning til at fortsætte træningen hjemme.

Gratis kursus klæder dig på til opgaven

Som motionsven deltager du på kurset 'Stol på idræt', der giver dig en grundlæggende viden om, hvad træning betyder for svage ældre og deres funktionsevne, samt en masse idéer til træning i hjemmet. Samtidig vil det give et godt socialt samvær med de øvrige motionsvenner. Kurset er uden udgifter for deltagerne.

Hvis du har lyst til at være noget for en ældre medborger, så meld dig til dette spændende projekt.

'Følge på vej-venner' søges

Mange ældre borgere har brug for en hjælpende hånd til at komme godt i gang med at træne i nærmiljøet på et aktivitetscenter, i en idrætsforening eller på et plejecenter, efter de har afsluttet et træningsforløb i Genoptræningscentret. Disse borgere skal blot følges på vej for at opleve den tryghed, der er afgørende for motivationen til at fortsætte træningen blandt nye mennesker et nyt sted.

Hvis du har overskud til at afsætte ca. en time om ugen til at løfte denne opgave, hører vi meget gerne fra dig.

Vil du vide mere om disse spændende, nye projekter i Slagelse Kommune, er du velkommen til vores informationsmøder.



Informationsmøder

Torsdag d. 1. dec kl. 14.30
Kongehavecentret, Svendsgade 102, Slagelse

Fredag d. 2. dec. kl. 14.30
Rådmandscenteret, Rådmandshaven 1, Skælskør

Mandag d. 5. dec. kl. 14.30
Teglværksparken 50, Korsør

Tilmelding til møderne:

Projektkoordinator Bente Nørgaard
Tlf. 5857 5312 Mobil 2258 2706
Mail: benwn@slagelse.dk

Vi er vært ved gløgg og æbleskiver

Genoptræningscentrene i Slagelse Kommune modtager årligt 2.250 borgere til genoptræning og vedligeholdende træning af fysiske, psykiske og sociale funktionsevner. 500 af disse borgere er 60 år og derover, og i forbindelse med udslusningen fra træningscentrene er der brug for ekstra hjælp i form af "motionsvenner" til hjemmetræning og "Følg på vej venner". Projektet gennemføres i et samarbejde mellem Genoptræningscentrene, Aktivitetscentrene og Eggeslevmagle SG&IF.