

## **-Hvor henvender jeg mig ?**

Hvis du har lyst til at være  
Motionsven, eller ønsker yderligere  
information, så kontakt:



Birgitte Gustafson  
Tlf: 40758118  
[bigus@mail.dk](mailto:bigus@mail.dk)

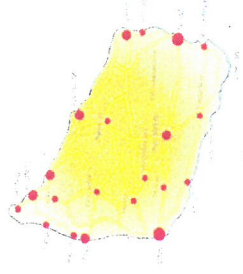
Benny Christensen  
Tlf: 30 70 50 55  
[bennychristensen@gmail.com](mailto:bennychristensen@gmail.com)

Irene Hansen  
Tlf.: 21 45 64 57  
E-mail: [farmortilfem@hotmail.com](mailto:farmortilfem@hotmail.com)

Lis Schou  
Tlf. 20 41 43 04  
[Lis.shou@gmail.com](mailto:Lis.shou@gmail.com)

Erna Hansen  
Tlf. 56 95 21 85  
[Erna.h@live.dk](mailto:Erna.h@live.dk)

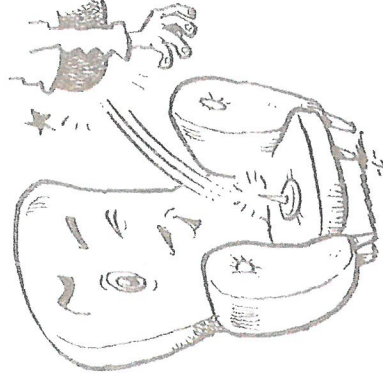
**Tilmelding senest d. 27. marts 2024**  
**Udeblivelse fra kursus, opkræves 500,- Kr**



## **ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE**

STOLEMOTION

Kursus 13. – 14. april  
BORNHOIM 2024



**En ugentlig time**

**For en**

# **mindre mobil ældre**

Instruktør: Marianne Lund, Birkerød  
Gratis forplejning begge dage:

## KURSUS D. 13. & 14. april 2024

### Hvem kan blive motionsven?

Enhver mobil, -

aktiv og frivillig ældre, der gerne vil hjælpe til med at motionere mindre mobile ældre i dennes hjem.

Den nødvendige viden og instruktørfærdighed får du på et 2 dages kursus.



Inden du starter, vil du - **helt gratis** - få et særdeles grundigt og inspirerende kursus i stolemotion samt udleveret redskaber, så du kan komme godt i gang.

Kursus I varer 2 dage – **og vil også kunne** bruges af dig selv til hjemmetræning !

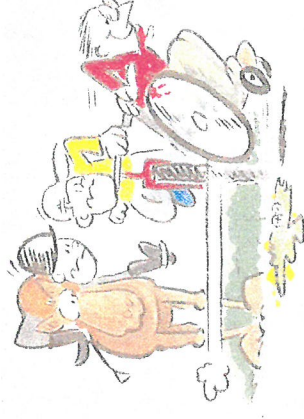
**Kurset finder sted:**

**Lørdag & søndag 13. & 14. april 2024**  
**begge dage kl. 9 - 16**

**i Aakirkeby-Hallernes mødelokaler.**

Let frokost  
kaffe/te m/kage om eftermiddagen.

## STOLEMOTION:



Stolemotion foregår:

- Siddende på stolen og muligvis
- Støttende til stolen

til god og hyggelig musik.

### Hvordan arbejder en motionsven?

Motionsvennen sidder eller står overfor den mindre mobile ældre og udfører sit øvelsesvalg med og uden redskaber.

Af redskaber benyttes alt fra elastikker, bolde, balloner til fluesmækkere, strikkepinde og massageruller m.m. til øvelser med inspirerende og iørefaldende musik.