

Senioridræt - Stolemotion - Info

Offentliggjort: 14.03.2012

Motion er godt for alle.



Vores muskler skal bruges og kroppen skal holdes i gang hele livet - uanset alder og fysisk niveau.

Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) har udviklet særlige motionstilbud til mindre mobile ældre i form af holdtræning (stolemotion) og individuel hjemmetræning (motionsven).

Formålet er at styrke deltagernes fysiske funktionsevne, så de fx. kan forblive selvhjulpne samt undgå faldulykker.

Motionen er sjov og varieret, og vi prioriterer de sociale og psykiske aspekter højt.

Har du brug for hjælp til at komme i gang, er du meget velkommen til at kontakte ældreidrætskonsulenten i dit område.

Kom godt i gang.

Har du lyst til at sætte et motionstilbud i gang, så kan du begynde med at samle en lille gruppe af frivillige ildsjæle.

I skal overveje mulige lokaler og instruktører, hvis I planlægger et stolemotionshold.

Tag gerne kontakt til kommunen (social og/eller kulturel forvaltning) samt vigtige nøglepersoner i lokalområdet: Idrætsforening, ældreråd, fritids-konsulent, idrætssamvirket, terapeuter og sundhedspersonale m.fl. for at få bred opbakning. Projekt Stolemotion og Motionsvenner.

Med baggrund i projektets afslutning her i 2004, er der nu udarbejdet en Evalueringsrapport for det samlede projekt i perioden 2001 - 2004.

* [Stolemotion - Evalueringsrapport \(Hele rapporten\)](#)

* [Stolemotion - Evalueringsrapport \(Populæruddgave\)](#)

* [Stolemotion/Motionsven - Folder](#)

* [Træningskort, med slanger og vandflasker](#)