

Vi hjælper gerne

Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) er behjælpelig med inspiration og støtte til opstart af nye hold / projekter, herunder hjælp til organisering, projektbeskrivelse, forenings-dannelse, udarbejdelse af folder og PR-arbejde.

DAI udbyder kurser for instruktører til Stolemotion og til Motionsvennerne.

DAI udgiver løbende nyhedsbreve om ældreidræt, og tilbyder deltagelse i regionale netværk samt diverse arrangementer og træf.

DAI har afsat midler til opstart af nye projekter, som medlemmer kan ansøge om.

Kontakt ældreidrætskonsulenten i dit område:

Birthe Henriksen, Sjælland og øerne.
Tlf.: 43 26 23 85 eller 40 40 05 87

Bente Nørgaard, Midt- og Nordjylland.
Tlf.: 21 75 07 24 eller 86 43 61 35

Margit Vestergaard Larsen, Fyn, Syd- og Sønderjylland. Tlf.: 75 92 44 76 eller 20 25 93 10

Dansk Arbejder Idrætsforbund
Idrættens Hus Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby.
Tlf.: 43 26 23 81. Mail: Tina@dai-sport.dk.
www.dai-sport.dk – en verden af gode oplevelser

Motionstilbud til mindre mobile ældre

Stolemotion Motionsven



ÆldreIdræt
I FORM MED ET SMIL

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



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 funktions-evne, så de fx kan forblive selvhjulpne samt undgå faldulykker. Motionen er sjov og varieret, og vi prioriterer de sociale og psykiske aspekter højt.

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, fritidskonsulent, idrætssamvirket, terapeuter og sundhedspersonale m.fl. for at få bred opbakning.

Vær opmærksom på, at motionen er FRIVILLIG og derfor IKKE kan erstatte genoptræning.

Stolemotion – holdtræning

- Overvejende siddende træning – men også stående øvelser, hvor man støtter sig til stolen
- Øvelser der styrker muskler, balance, bevægelighed, udholdenhed og koordinationsevne
- Forskellige spil, lege og boldaktiviteter
- Træningen afsluttes med fælles kaffe, sang og hyggesnak

Motionsven – individuel træning

- En frivillig motionsven kommer ud og hjælper de ældre med lettere motion i eget hjem
- Øvelserne kunne være styrke- eller balancetræning, gå-ture, trappetræning eller andre motionsaktiviteter som vedligeholder kroppen
- En motionsven har gennemgået en målrettet uddannelse, og medbringer motionsrekvisitter
- Hjemmeboende ældre med gangbesvær som ikke kan deltage i andre motionstilbud kan få en frivillig motionsven