

ER EN MOTIONSGUIDE NOGET FOR DIG?



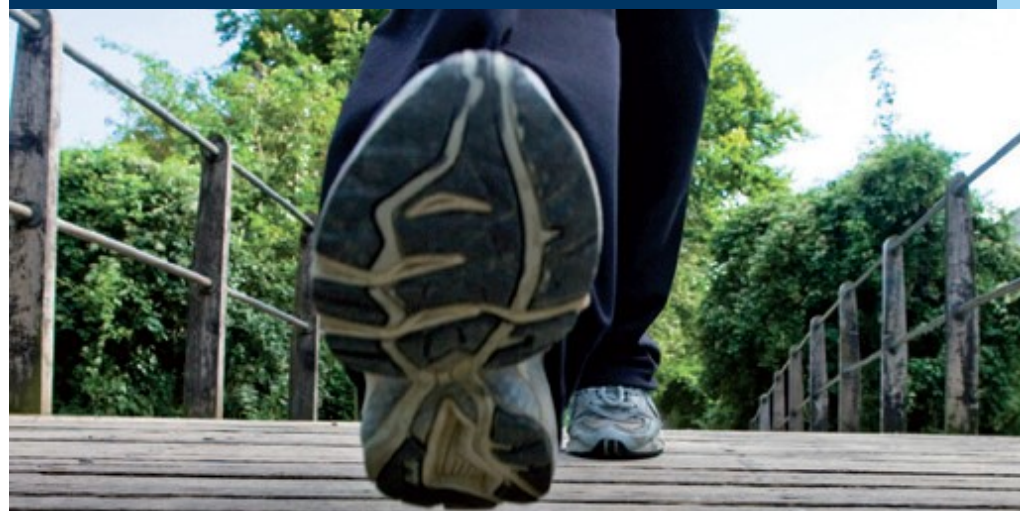
Tag en snak med os og hør mere:

Carsten Lausten, Idrætskonsulent, Fynske Idrætsforbund, tlf. 22 41 75 20, konsulent@fynske-if.dk

Birgitte Jørgensen, Odense Kommune, tlf. 21 49 48 16, bpgj@odense.dk

Elsebeth Mikkelsen, Odense Kommune, tlf. 21 49 38 77, elm@odense.dk

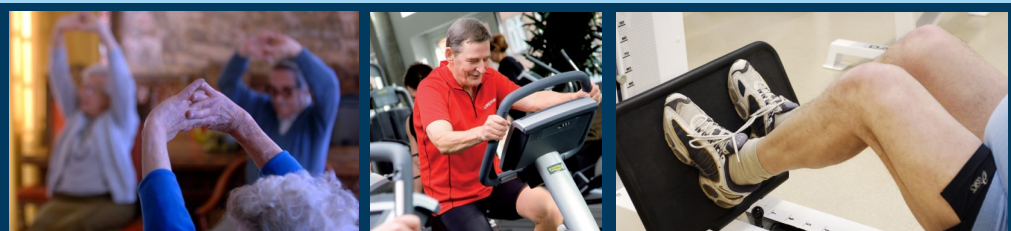
Har du lyst til at bevæge dig, men svært ved at komme i gang på egen hånd?



FÅ EN FRIVILLIG MOTIONSGUIDE

- Har du **lyst** til at motionere, men synes det kan være **svært at komme i gang**?
- Er du i tvivl om, **hvilken aktivitet** der passer til netop dig?
- Mangler du kendskab til **motionstilbud i lokalområdet**?
- Har du brug for vejledning til, hvordan du **finder vej** derhen?

Så kan en frivillig motionsguide hjælpe dig på vej!



En motionsguide er...

... en frivillig, der er glad for at bevæge sig, og som selv har erfaring med forskellige former for motion. Motionsguiderne er positive og imødekommende, og modtager løbende sparring, så de er godt klædt på til at give dig den bedst mulige vejledning. Sammen kan I finde frem til, hvilken aktivitet som virker for dig.

Hvornår og hvordan?

Et forløb med en motionsguide er tidsafgrænset, og i fællesskab finder du og din motionsguide ud af, hvor ofte I vil mødes – det kan fx være én gang om ugen eller hver 14. dag. Det kan også være, at det er nok blot at mødes én enkelt gang, hvor I sammen finder en aktivitet, som du fremover selv vil gå til. Det er op til dig og motionsguiden at finde den helt rigtige løsning.

Hvad kan en motionsguide?

"Jeg har været vant til at motionere og har også været aktiv i en forening. Men da jeg flyttede til Odense, kendte jeg ikke mulighederne i byen. Motionsguiden vejledte mig i, hvordan jeg brugte hjemmesiden Paletten til at finde alle de gode tilbud i mit lokalområde. Nu er jeg kommet rigtig godt i gang."
- Arne, 67 år.

"Efter et træningsforløb i kommunen var jeg blevet klar til at træne videre selv. Men det var lettere sagt end gjort, og jeg havde brug for et lille skub. Sammen med en motionsguide lavede vi nogle aftaler, der har betydet, at jeg nu kommer afsted og er blevet en del af et hold, der træner sammen."
- Lilli, 58 år.

"Jeg har behov for få stærkere muskler, men jeg har altid tænkt, at Fitness-centre kun er for de unge og veltrænede. Men efter motionsguiden har trænet sammen med mig i en periode, er jeg blevet rigtig glad for at komme i centret."
- Svend 79 år.

"Det med motion har aldrig rigtig sagt mig noget, men i min alder er det nødvendigt at få sig rørt. Jeg troede først, at jeg skulle på et gymnastikhold, men gåturene med motionsguiden gav mig lyst til at være mere udendørs, og nu er jeg startet i en vandrekлуб i den lokale skov."
- Signe, 83 år.