

## Nyt projekt vil forbedre ældres livskvalitet

Frivillige motionsvenner skal hjælpe ældre i Randers til bedre balance, mobilitet og kondition gennem træning af vigtige hverdagsbevægelser.



Motionsven Henriette Wildau Kjær (th) afprøver træningen under uddannelsen til motionsven.

En times besøg af en motionsven en gang om ugen. Det er, hvad der skal til for at gøre et ældre menneskes liv lettere og give vitaminer til livskvaliteten.

Projekt sundhed for ældre med motionsven har netop uddannet 9 frivillige motionsvenner, som fremover skal være med til at inspirere ældre til at være så fysisk aktive som muligt og sikre, at den ældre ikke dropper bevægelse helt.

En motionsven kommer på besøg cirka en gang om ugen og træner sammen med den ældre med sigte på at forbedre den ældres fysiske trivsel, fortæller projektkoordinator Ulla Skov Aldahl:

*"En motionsven er en slags besøgsven, som er uddannet til at lave fysisk aktivitet med et ældre menneske i eget hjem. Det kan for eksempel være balancetræning, simpel styrketræning, kredsløbstræning siddende på en stol eller bare en helt almindelig gåtur."*

### Mere end bare motion

Selvom projekt sundhed for ældre med motionsven går ud på at forbedre de ældres fysiske trivsel, så håber projektkoordinator Ulla Skov Aldahl, at motionsvennerne også kan blive en social støtte for de ældre:

*"Jeg håber selvfølgelig, at de ældre får det godt af den fysiske aktivitet, som motionsvennen laver sammen med dem, men det er også min forhåbning, at de ældre oplever nærvær og opmærksomhed, og at det betyder noget for dem at få besøg af en motionsven."*

Det samme håber Henriette Wildau Kjær på 26 år. Hun er netop færdig med uddannelsen som motionsven og ser frem til at kunne gøre en forskel for de ældre gennem sit frivillige arbejde:

*"Jeg kender en del ældre og kan jo se, at de tit savner en at være sammen med og for eksempel gå en tur med, og det vil jeg gerne hjælpe med. Jeg glæder mig meget til at se fremgangen hos de ældre og se resultatet af motionen på længere sigt, og så håber jeg, at jeg får et godt venskab ud af det, og at de ældre får et indblik i at unge mennesker ikke er så farlige endda,"* slutter hun.

Har man lyst til at blive motionsven, kan man kontakte projektkoordinator Ulla Skov Aldahl på [usa@rgf.dk](mailto:usa@rgf.dk) eller tlf. 30 85 56 18. Uddannelsen er gratis, og projektet afholder løbende nye kurser

Hvis man gerne vil have besøg af en motionsven, skal man kontakte det områdecenter, der er nærmest ens bopæl eller kontakte projektkoordinator Ulla Skov Aldahl på tlf. 30 85 56 18 eller mail [usa@rgf.dk](mailto:usa@rgf.dk)

### **Om projektet**

Projekt sundhed for ældre med motionsven er et tre-årigt projektsamarbejde, hvis formål er at give hjemmeboende ældre, som ikke deltager i den etablerede ældreidræt, et tilbud om privat motion med motionsvenner. I projektet deltager repræsentanter fra Randers Sundhedscenter, Randers gymnastiske Forening, ældreområdet i Randers Kommune, Frivilligværket i Randers samt Dansk Arbejder Idrætsforbund. Initiativtagerne har det til fælles, at de alle arbejder for ældre borgeres sundhed og trivsel, fysisk, psykisk og socialt.

Læs mere om projektet på [www.rgf.dk](http://www.rgf.dk).

Yderligere info:

Sanne Juul Linde  
Kommunikationsmedarbejder  
Randers Sundhedscenter Thors Bakke  
M: 20 56 35 10 | [sanne.juul.linde@randers.dk](mailto:sanne.juul.linde@randers.dk)

Ulla Skov Aldahl  
Projektkoordinator  
Projekt sundhed for ældre med motionsven  
M: 30 85 56 18 | [usa@rgf.dk](mailto:usa@rgf.dk)