

Sted

Greve Idrætscenter, Lillevangsvej 88, Greve

Tid

Tirsdag og torsdag. Da vi har to hold, vil tidspunktet for motion være mellem kl. 12—15.

Du møder omklædt

I tøj, der egner sig til træning

Medbring

Kondisko til indendørs brug eller andet fodtøj der sidder fast på fødderne

En flaske vand og en kop til kaffen

Kontaktperson og yderligere information

Greve Kommune

Sundheds- og forebyggelseskonsulent

Anette Olausson

Telefon nr. 21 69 63 85

Idrætsinstruktører i Greve Senior Sport "Op på Dupperne"

Telefon nr. 50 23 26 66

Afbud

Du skal melde afbud til idrætsinstruktørerne på telefon nr. 50 23 26 66 mellem kl. 8-9.

April 2024



**Greve
Kommune**
Sundhed og Pleje

Visiteret Motion Greve

Et samarbejde mellem Greve Senior Sport - Op på Dupperne og

Greve Kommune



Visiteret Motion

Greve Senior Sport "Op på Dupperne" og Greve Kommune har sammen, et særligt motionstilbud til dig, der ikke kan bruge de almindelige motionstilbud og som har brug for støtte til at komme i gang.

Det kan være, at du på grund af sygdom eller med alderen er "gået i stå".

Måske har du svært ved at tage initiativ til at motionere.

Vil du gerne i gang, og har du lyst til motion i fællesskab med andre, så er Visiteret Motion måske noget for dig?

Vi træner 2 gange om ugen i alt 30 gange

Hver træning varer ca 1½ time

Vi er op til 15 deltagere på holdet

Vi holder kaffepause med tid til snak

For at deltage skal du kunne

- ♦ Gå 50 meter uden pause (evt. med rollator eller stok)
- ♦ Rejse og sætte dig fra en stol uden hjælp
- ♦ Klare toiletbesøg uden hjælp



Sådan kommer du i gang

Du skal visiteres til tilbuddet. Det sker ved en samtale, hvor vi taler om dine særlige behov.

Omkring 14 dage før du starter til træning, inviterer vi dig til et introduktionsmøde. Her får du mulighed for at prøve nogle øvelser og få svar på de spørgsmål, du måske har.

Transport

Hvis du ikke selv er i stand til at transportere dig til træning, har du mulighed for at søge om kørsel efter gældende regler.

Det virker

Alle der gennemfører Visiteret Motion oplever, at de får det bedre.

