

KUNNE DU TÆNKE DIG AT BLIVE **MOTIONSGUIDE**?



Tag en snak med os og hør mere:

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

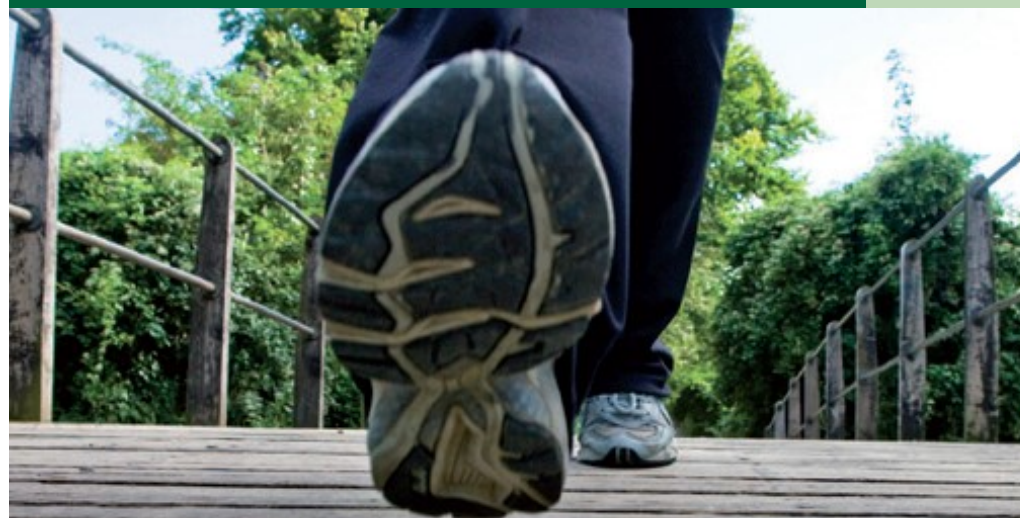
Birgitte Jørgensen, Odense Kommune, tlf. 21 49 48 16, bpgj@odense.dk

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



Januar 2019

Brænder du for **motion**? Og kan du give **gnisten** videre til andre?



SÅ BLIV MOTIONSGUIDE

- Har du lyst til at bruge dine erfaringer med motion til at **gøre en forskel** for andre?
- Er du **motionsvant** og kan du **motivere** andre?
- Er du god til at være **selvstændig** og **opsøgende**?

Så er du måske den næste **motionsguide**

Hvad er en motionsguide?

Som motionsguide er du glad for at bevæge dig, og du har selv erfaring med forskellige former for motion. Rollen kan fx bestå i at gå ture eller træne med den du guider. Det kan også handle om at informere om og vise vej til de forskellige muligheder i lokalsamfundet. Der er også mulighed for at være med til at igangsætte helt nye motionstilbud.

Målgruppen

Målgruppen er primært 50+ årige, der har lyst til at komme i gang med at dyrke motion, men som måske ikke er så motionsvante i forvejen.

Hvornår og hvordan?

Som motionsguide får du til opgave at guide en eller flere personer i et tidsafgrænset forløb. Det vil være op til jer, at beslutte hvor ofte I mødes under forløbet. Det kan fx være én gang om ugen eller hver 14. dag. Det kan også være, det er nok blot at mødes én enkelt gang, hvor I sammen finder en aktivitet.

Du bliver klædt godt på

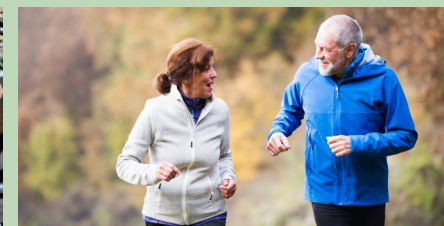
For at komme godt igang som motionsguide tilbydes du tre intromøder. Derudover vil der være mulighed for løbende sparring med motionskoordinatorene.

”Efter jeg stoppede på arbejdsmarkedet, søgte jeg efter frivilligt arbejde. Jeg er selv aktiv motionist og tænkte derfor straks at motionsguiderne var noget for mig. Som motionsguide har det været utroligt givende at hjælpe så mange mennesker og lærerigt at deltage i de forskellige kurser.”

- Else, motionsguide.

”Jeg kan selv godt lide motion, og jeg tror på at det er lettere at motivere andre mennesker til noget man selv brænder for. Det er dejligt at give ud af sin energi, og det føles godt at være med til at hjælpe et andet menneske ’op af sofaen’ og ’ud af døren’, så de ikke murer sig inde derhjemme.”

- Kirsten, Motionsguide



”Jeg læser til daglig Idræt og Sundhed på universitetet, så det at være motionsguide er for mig en rigtig god måde at få ”hands-on”-erfaring og teste min teoretiske viden i praksis. Jeg lærer, hvordan jeg kan motivere mennesker, der har et andet syn på fysisk aktivitet end jeg selv, og til gengæld får jeg en masse smil, glæde og gode erfaringer med mig.”

- Janni, motionsguide.