

## Bornholms Stolemotion

- Har du behov for at røre dig mere i hverdagen?
- Har du lyst til at motionere, men ved ikke hvordan?
- Får du ikke lavet dine træningsøvelser?
- Kan du ikke selv komme ud at gå en tur?

Nu kan du få en privat motionsven -  
og tilbuddet er helt GRATIS!

**Få en motionsven**



**at motionere med**

## Hvad er en motionsven?

En motionsven er en frivillig, som gerne kommer hjem til dig og hjælper dig med at motionere.

En motionsven er IKKE et behandlingstilbud, og du er selv med til at bestemme, hvad I skal lave sammen.

Tilbuddet er et samarbejde mellem Bornholms Regionskommune og Ældremobiliseringen på Bornholm.



**Har du har lyst til at høre mere om tilbuddet**  
kan du kontakte en af nedenstående

- Allinge & Hasle:  
Lillian Møller. Tlf.: 56 48 08 80  
E-mail: alfhild.1@hotmail.com
- Nexø & Svaneke:  
Irene Hansen. Til.: 21 45 64 57  
E-mail: farmortilfem@hotmail.com
- Rønne:  
Lis Schou. Tlf: 56 95 41 04  
E-mail: lis.schou@gmail.com
- Aakirkeby:  
Benny Christensen. Tlf. 56 97 50 55  
E-mail: bennychristensen6@gmail.com