

## Om at være motionsvært

Der er ting, som man som motionsvært ikke tænker over, men som er nyttige at vide. At få en motionsven er ikke som at få et nyt familiemedlem ej heller som at få en ny fysioterapeut. En motionsven er en frivillig, som du kan motionere sammen med og er god at snakke med.

### Du skal være opmærksom på, at du udøver øvelserne på eget ansvar

- Du må selv sætte grænser og sige fra, hvis der er øvelser, der ikke er gode for dig.
- Du må selv tage forbehold overfor diverse skavanker.
- Er du i tvivl, om du må udføre bestemte øvelser, så bør du søge råd fx hos din egen læge eller fysioterapeut.
- Du er selv ansvarlige for din egen krop.
- Vær opmærksom på at motionsvennen ikke må hjælpe til med at løfte dig fra fx kørestol til en almindelig stol.

I Ældre Sagen er der nogle rammer for den frivillige indsats. Rammerne er lavet på baggrund af mange års erfaringer med frivilligt arbejde. Rammerne er lavet for at beskytte både motionsværtten og motionsvennen. Rammerne for den frivillige indsats betyder at motionsvennen:

- Er ulønnet
- Har tavshedspligt og ikke videregiver personlige oplysninger om dig uden din accept. Dog undtaget almindelig oplysningspligt, når menneskers liv og velfærd er truet.
- Ikke modtager arv, gaver og lignende fra dig
- Ikke håndterer penge, medicin eller udfører fysiske plejeopgaver
- Ikke har nøgle til din bolig
- Ikke påtager sig andres lønnede arbejde, men gerne samarbejder med ansatte til gavn for dig
- Har et identitetskort udstedt af Ældre Sagen
- Er neutral; i partipolitisk, etnisk og religiøs henseende
- Har modtaget information om Ældre Sagens generelle frivilligpolitik og under-skrevet "Frivilligaftalen". Tilsammen skaber det rammerne for den frivillige indsats i Ældre Sagen.