



Har du lyst til at
bevæge dig
- sammen med andre
i en forening?

Du får hjælp
til at finde et
foreningstilbud,
der passer dig.

Du har
mulighed for
kontingentstøtte

Bevæg dig - sammen

Bliv fysisk aktiv i foreningslivet

Hvad:

Har du lyst til at bevæge dig – sammen med andre i en forening?

Sammen med en bevægelsesbrobygger finder I den aktivitet, der passer dig bedst.

Du kan enten mødes med bevægelsesbrobyggeren eller tage en snak over telefonen.

Foreningerne bliver klædt på til at tage imod nye medlemmer, så du får en god start.

Hvordan:

Du kan selv kontakte bevægelsesbrobyggeren, eller du kan henvises via din arbejdsplads, fagorganisation, Sundhedshuset, Genoptræningscenteret, Ungeguiden eller Jobcentret.

Kontakt:

Har du spørgsmål, eller vil du vide mere, kan du kontakte bevægelsesbrobyggeren Helle Heide på bevaegdigsammen@silkeborg.dk eller telefon 24 47 98 01.



Vandmotion
- hvis dine led
skal skånes

Eller noget
helt andet
- mulighederne
er mange

Gåture i det fri
- for alle uanset
fysisk form

Eksempler på
aktivitetstilbud

Pilates og yoga -
træning, der giver
ro og styrke i hele
kroppen

Gå-fodbold – for dig
der godt kan lide at
spille fodbold, men har
udfordringer med løb

Motionsgymnastik
og herremotion
- træning af hele
kroppen i et skønt
fællesskab

