

## Aftale om at være motionsvært

Velkommen som motionsvært i Ældre Sagen. I Ældre Sagen er vi glade for at kunne matche motionsværter med vores frivillige motionsvenner til glæde for begge parter. Du kan læse mere om, hvad det vil sige at være motionsvært på side 3.

### For at kunne registrere dig som motionsvært, har vi brug for en række oplysninger

- Kontaktoplysninger for at kunne administrere vores aftale (*skal udfyldes*).
- Oplysninger for at kunne matche dig og din motionsven (*skal udfyldes*).
- Et samtykke til at behandle oplysninger om din helbredstilstand, der kan have betydning for din motion (*frivilligt at udfylde*).
- Et samtykke, hvis du gerne vil have, at kommunen eller din pårørende må orientere din motionsven, hvis du bliver indlagt på hospitalet (*separat blanket*).
- Et samtykke fra dine pårørende, hvis du ønsker, at Ældre Sagen kontakter dem, hvis det skulle blive nødvendigt (*separat blanket*).

### Dine kontaktoplysninger

Navn: \_\_\_\_\_ Evt. fødselsdag \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Evt. medlemsnr. \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Eventuel e-mail: \_\_\_\_\_

### Oplysninger for at matche dig og din motionsven

- Er du ryger? \_\_\_\_\_
- Har du kat eller hund? \_\_\_\_\_
- Har du ønsker til motionsvennen (mand/kvinde/alder/andet?)  
\_\_\_\_\_

### Samtykke til at behandle de udfyldte helbredsoplysninger, der har betydning for din motion

- Mobilitet fx rollator- eller kørestolsbruger: \_\_\_\_\_
- Syn/hørelse: \_\_\_\_\_
- Sygdom af betydning for besøget af en motionsven: \_\_\_\_\_

## Aftale om at være motionsvært *fortsat*

Ældre Sagen behandler dine personoplysninger, som led i aftalen om at være motionsvært. Ældre Sagen bruger dit samtykke til at behandle de følsomme og fortrolige personoplysninger, du har oplyst. Dit samtykke skal være frivilligt, og et samtykke kan altid trækkes tilbage.

Når aftalen om at være motionsvært ophører, sletter Ældre Sagen dine oplysninger senest i løbende kalenderår + et år. Hvis du trækker et samtykke tilbage, sletter vi hurtigst muligt de oplysninger, du har givet samtykke til.

Ældre Sagen er dataansvarlig. Du kan kontakte os og få indsigt i, hvordan vi behandler dine oplysninger, og du kan gøre indsigelse mod behandling eller få berigtiget og slettet dine personoplysninger. Læs hvordan Ældre Sagen behandler persondata på [www.aeldresagen.dk/persondatapolitik](http://www.aeldresagen.dk/persondatapolitik).

Du har ret til at klage over Ældre Sagens behandling af dine personoplysninger til Datatilsynet, Borgergade 28, 5, 1300 København K, Tlf. 33 19 32 00, dt@datatilsynet.dk

**Din underskrift:**

---

**Dato og underskrift**

**Kontaktperson/aktivitetsleder hos Ældre Sagen – underskrift:**

---

**Dato og underskrift**

---

**Lokalafdeling**

## 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 ansvarlig 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 besøgsværtten og besøgsvennen. Rammerne for den frivillige indsats betyder, at besøgsvennen:

- 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.