

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 13.2

29-03-2023

Velkommen til denne uges nyhedsbreve med information og nyheder tilpasset dine frivilligroller.

I denne version kun til dig, der er frivillig i distrikterne 01, 02, 03, 04, 05.

Kursus – stolemotion

Til frivillige indenfor stolemotion, indemotion, motionsvenner samt motion og sundhed generelt

Stolemotion – til små hold og motionsvenner i Silkeborg 12. maj.

Kom og få inspiration til din stolemotionsaktivitet. Vi skal både bruge elastikker og bolde – alt sammen siddende versioner af træningsøvelserne.

Kurset er målrettet nye frivillige, der har stolemotionshold eller er motionsven. Du kan også være besøgsven eller frivillig inden for plejehjemsaktiviteter, som ønsker inspiration til motionsøvelser.

På kurset får du teori om ældre og træning. Du får ideer til øvelser, der træner kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og balance, samt et færdigt program.

Underviser: Fysioterapeut Dorte With.

Scandic Silkeborg, Udgårdsvej 2 kl. 9.30 – 16.00.

Giv gerne beskeden om kurset videre til frivillige i lokalafdelingen, for hvem det kunne være relevant at deltage.

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, så er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz på kas@aeldresagen.dk eller tlf. 33 96 86 46.

Læs mere og tilmeld dig på [Frivilligportalen](#)