

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 14.2

03-04-2024

Få inspiration til stolemotion

Torsdag, d. 16. maj afholdes stolemotionskurset i Ringsted.

Vi skal bruge elastikker og bolde – alt sammen siddende versioner af træningsøvelserne.

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

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.

Stolemotion betyder meget for mange ældres tilværelse – både for den fysiske formåen og det sociale samvær.

Et vigtigt skridt for at kunne tilbyde stolemotion i lokalafdelingen er at give frivillige muligheden for at få inspiration til øvelser på et kursus.

Giv gerne beskeden om kurset videre til frivillige i lokalafdelingen for hvem det kunne være relevant at deltage. Eller prik nogle nye på skulderen om de kunne tænke sig inspiration til stå for stolemotion i lokalafdelingen.

Tilmelding foregår via linket. Spørgsmål til tilmelding, kontakt venligst Desiree Lundsteen, Møde- og kursuskoordinator, dl@aeldresagen.dk, Tlf. 33 96 86 42.

Har du spørgsmål til kursusindholdet eller motionsområdet, er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk

Læs mere og tilmeld dig her

Kursus i Holbæk om lokal indsats og demens

Mangler jeres lokalafdeling flere i demensindsatsen? Der er ledige pladser på kurset Demens og lokal indsats, d. 30. april i Holbæk.

Kurset giver inspiration og praktiske fif til, hvordan I skaber en hensigtsmæssig indsats for både mennesker med demens og deres pårørende. Vi arbejder også med gode velegnede aktiviteter og rekruttering. Tilmeld dig via linket.

For info: Jette Abildskov, JA@aeldresagen.dk
Konsulent for demens og plejehjem.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Kursus for nye frivilligledere i distrikt 9 og 10

Vi har stadig ledige pladser til kurserne for nye frivillige ledere i

Distrikt 9 – 24. april 2024 på Nordsjællands KonferenceCenter i Allerød
Distrikt 10 – 30. april 2024 her i Snorresgade

Kurserne henvender sig til nyvalgte bestyrelsesmedlemmer og nye aktivitetsledere og kontaktpersoner. Kurset er til dig, som er ny indenfor det seneste år. Du har en rolle, hvor du koordinerer og har berøring med andre frivillige.

Kurset introducerer til Ældre Sagen som organisation, og hvad det vil sige at være frivillig leder i Ældre Sagen

Husk at indhente ok til deltagelsen fra din lokalformand eller kontaktperson, inden du tilmelder dig.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)