



Vil du være motionsfrivillig i Ældre Sagen?

Vi søger en instruktør til motion i naturen

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper du ældre i alle aldre med at have et aktivt og godt liv. Du får også selv rørt dig og styrket din fysiske form. Derudover bliver du en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen. Sammen gør vi en stor forskel.

Din opgave

Som instruktør i motion i naturen skal du træne et hold med 10 – 25 deltagere ude i naturen. Det kan fx være i skoven, i parken, på stranden eller i plejehjemmets have.

Målet er at vedligeholde og måske forbedre deltagernes kondition, muskelstyrke, knogler, smidighed og balance. Motionen tilrettelægges ved hjælp af de naturlige ”redskaber”, som omgivelserne byder på. Fx kan der trænes muskelstyrke op ad et træ, balance på ujævn skovbund og konditionstræning op og ned ad en bakke.

Er der en decideret udendørs træningsplads med redskaber, så kan den selvfølgelig også bruges til motion i naturen.

En del af et team

Der er ofte flere instruktører tilknyttet Ældre Sagens motionshold. Dermed vil I være flere om at dele opgaverne. Det betyder, at I fx kan dele timens øvelser mellem jer eller skiftes til at være instruktør for hele holdet. Det betyder også, at alle ikke behøver at deltage hver gang.

Instruktørerne står for at planlægge og afvikle timen med forskellige øvelser, lege, spil osv. Instruktørerne beslutter selv, hvad timen skal indeholde. Selve træningen tager ofte en time til halvanden. På en del hold drikker deltagerne en kop kaffe efter træningen.

Du får kurser og støtte

Inden du starter som instruktør i Ældre Sagen får du mulighed for at deltage på et kursus, hvor du får både teoretisk og praktisk indsigt i træning af ældre. I det hele taget vil Ældre Sagens lokalafdeling hjælpe dig med at få en god og tryk start. Derudover vil du også løbende kunne deltage på instruktørkurser, der kan give dig yderligere viden og inspiration.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Motion i Ældre Sagen tager afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om træning til ældre. Følger man disse anbefalinger om træning af kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og balance, så får man en alsidig træning, der kan være med til at holde en i form og øge livskvaliteten.

Kontakt Ældre Sagens lokalafdeling

hvis du er interesseret i at blive instruktør i motion i naturen eller i en anden motionsaktivitet. Du kan også læse mere på www.aeldresagen.dk/blivfrivillig

