

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 39

23-09-2020

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er kun sendt til aktivitetsledere på motionsområdet i distrikt 06 Fyn og 08 Syd-Vest Sjælland.

Stærk krop hele livet – kursus 22.10 i Odense

Gå ikke glip af kurset ”Stærk krop hele livet – muskler, knogler og balanceevne”, som udbydes i Ældre Sagen i 2020. Der er ledige pladser på kurset d. 22.10 i Odense.

Kurset henvender sig motionsfrivillige, som allerede er i gang med et hold – det kan både være stolemotionshold eller hold for den mere friske og rørig gruppe – såvel indendørs som udendørs motion.

På kurset kommer vi omkring følgende:

- Hvordan træner vi, så vi får hele kroppen med?
- Nyeste forskningsbaserede viden om funktionel mobilisering
- Hvordan skaber vi tryghed i træning og aktivitet?
- Hvad vil det sige at lave vægtbærende motion?
- Hvordan motiverer vi til meningsfuld træning og aktivitet?

Underviser: Dorte With, Fysioterapeut

Har du spørgsmål til kurset eller til motionsområdet, så er du velkommen til at kontakte

Sundheds- og idrætskonsulent Tina Jensen, mail: tj@aeldresagen.dk tlf.: 33 96 88 17.

Læs mere og tilmeld dig på Frivilligportalen

Stolemotion - ledige pladser på kurset

Der er stadig ledige pladser på stolemotionskurset 21. oktober i Odense.

Kurset er målrettet nye motionsvenner og instruktører, der har små stolemotionshold. Du kan også være besøgsven, som ønsker inspiration til motionsøvelser.

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

Giv endelig beskeden om kurset videre til de frivillige i lokalafdelingen for hvem der kunne være relevant at deltage.

Har du spørgsmål til kurset eller til motionsområdet, er du velkomne til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Tina Jensen på e-mail: tj@aeldresagen.dk eller tlf. 33 96 88 17.

Se mere om kurset og tilmelding på Frivilligportalen