

## FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 42

14-10-2020

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 04 og 05.

### **Stolemotionskursus 17.11 i Aabenraa**

Der er stadig ledige pladser på stolemotionskurset 17. november i Aabenraa.

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 til en stolemotionstime.

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, så er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Tina Jensen, mail: [tj@aeldresagen.dk](mailto:tj@aeldresagen.dk) tlf.: 33 96 88 17.

*Se mere om kurset og tilmelding på [Frivilligportalen](#)*

## **Stærk krop hele livet – kursus 19.11 i Vojens**

Gå ikke glip af kurset ”Stærk krop hele livet – muskler, knogler og balanceevne”. Der er ledige pladser på kurset 19.11 i Vojens.

Kurset giver nyttig viden og inspiration til motionsfrivillige og inkluderer også inspiration til hvordan vi kan udføre effektive motionsøvelser i denne tid med corona-restriktionerne.

Kurset er målrettet motionsfrivillige, som 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.

Vi kommer 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 kontakt venligst sundheds- og idrætskonsulent Tina Jensen, mail: [tj@aeldresagen.dk](mailto:tj@aeldresagen.dk) tlf.: 33 96 88 17.

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