**Instruktør: Jeg får så meget igen**

Glæden fra en flok ældre, der sætter pris på deres ugentlige stolemotion, er drivkraften bag instruktør Birte Sørensen, Fredericia. I tolv år har hun stået for stolemotion i Ældre Sagen Fredericia.

Af journalist Jonna Toft

Hver mandag over middag tager Birte Sørensen og hendes mand Flemming hen til en spejderhytte ved Christianskirken i Fredericia for at stå for stolemotion. Eller ’seniorfitness’, som de kalder det, for en 93-årig deltager mente, at stolemotion lød for kedeligt.

Her står Birte for træningen af 23 seniorer, hvoraf mange er fyldt 90, mens Flemming laver kaffe, dækker bord og anretter kage. Ventelisten tæller pt. 5 personer.

Birte Sørensen har ganske vist aldrig været instruktør før, men hun har dyrket en del gymnastik. Så da behovet for en instruktør viste sig, var hun med på ideen.

”Ældre Sagen har et godt træningsprogram, ’Træn dig glad 2’ på cd. Men jeg laver selv mit træningsprogram og finder musik. Vi bruger ind imellem rekvisitter: Bolde, ærteposer, elastikker, engangsklude, sammenrullede aviser og sten, der er på størrelse med en knyttet hånd. De er gode til styrkeøvelser,” forklarer hun.

**Udgør et socialt netværk**

Efter en times træning drikker deltagerne kaffe, og her går snakken på kryds og tværs.

”Holdet udgør et netværk for mange af deltagerne. Nogle er alene og har brug for at se andre. Hvis en deltager er syg, ringer nogle af de andre og hører, hvordan det går. De mænd, der stadig kører bil, henter dem, der har svært ved at transportere sig. Deltagerne er i det hele taget meget omsorgsfulde over for hinanden,” siger Birte.

”Og for Flemming og jeg er det også dejligt at have holdet som en fælles aktivitet. Vi er ulønnede, men vi får så meget igen. Glæde og venskaber. Det værste er, at nogle gange er der en, der falder væk. Det har vi det svært med.”

*Har du lyst til at hjælpe med at starte et hold op i stolemotion? Måske som instruktør eller praktisk hjælper?*

*Så kontakt din lokalafdeling. Du finder den her:*

*Ældre Sagens Lokalafdelinger / link:* [*https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger*](https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger)