**Tekst til lokale pressemeddelelser**

*Neden for er to korte tekster, som I kan bruge ved henvendelser til lokale medier - lokalradio, distriktsblade osv. Brug teksterne som inspiration - ret selv til efter jeres lokale forhold og fyld de manglende informationer ud.*

* *Den første kan bruges, når I søger nye deltagere til holdene.*
* *Den anden kan bruges når I søger instruktører til holdene.*
* *Hvis I søger begge dele, skal i sammenskrive de to tekster.*
* *Send gerne fotos med - enten jeres egen eller et af de fotos, som ligger på Ældre Sagens hjemmeside.*

**1. Ældre Sagen starter nyt hold i stolemotion**

Ældre Sagen i (navn) inviterer nu til et nyt hold i stolemotion. Holdet skal køre hver (dag + tidspunkt) i (sted).

"Alle kan være med, uanset hvor mange skavanker, man har. Ideen er netop, at vi tilpasser øvelserne til det niveau, som passer. Og med stolen ved hånden, behøver man ikke frygte at falde eller bliver overanstrengt", siger (navn).

"Stolemotion er skånsom, men effektiv træning, hvor man sidder på stolen eller står ved den. Det styrke balancen og giver kondition og er samtidig med til at forebygge ensomhed".

Mange mindre mobile ældre sidder inde det meste af dagen og har svært ved at komme ud. At være med på et motionshold giver ny energi til krop og sind, og livsglæden får et nøk opad. Rent fysisk kan stolemotion have stor effekt. Her trænes nogle af de muskler og bevægelser, som er vigtige i forhold til de daglige aktiviteter i hjemmet.

Målet er at styrke deltagernes funktions­evne, så de kan klare hverdagens aktiviteter længst muligt og undgå faldulykker.

"Selv om kommunen og idrætslivet har mange gode tilbud til ældre, så er der alligevel brug for mere: Stolemotion kan være til glæde for en meget bred gruppe mennesker: Fra den friske ældre, der blot har lidt problemer med balancen, til den skrøbelige, dårligt gående person, der måske også er blevet langsommere. Her kan vi i Ældre Sagen gøre en forskel", siger (navn).

Interesserede kan henvende sig til Ældre Sagens lokalafdeling. (Kontaktdata).

***Yderligere informationer:***

Telefon og e-mail på kontaktperson i lokalafdelingen

**2. Ældre Sagen søger instruktører til stolemotion**

Er du interesseret i at gøre en frivillig indsats for mindre mobile ældre? Så kan du blive instruktør på hold i stolemotion hos Ældre Sagen i (sted).

"Stolemotion er skånsom, men effektiv træning, hvor man sidder på stolen eller står ved den. Det styrke balancen og giver kondition og er samtidig med til at forebygge ensomhed. I Ældre Sagen vil vi starte nye hold op, men vi har brug for instruktører", siger (navn).

"Det kræver ingen særlige forudsætninger at blive instruktør i stolemotion. Din rolle som instruktør er primært at stå for selve træningen på holdet. Ældre Sagens aktivitetsledere sørger for alle de praktiske opgaver med at skaffe lokaler osv".

"Ældre Sagen har et færdigt træningsprogram, som du kan tage udgangspunkt i, hvis du er ny som instruktør. Og du kan altid få hjælp, hvis du er i tvivl om noget. Det vigtigste er, at du har lyst til at sætte gang i en gruppe ældre", fortsætter (navn).

Formålet med stolemotion er at styrke deltagernes funktions­evne, så de kan klare hverdagens aktiviteter længst muligt og undgå faldulykker. Øvelserne styrker musk­ler, bevægelighed, balance, koordi­nation og kondition. Der kan indgå øvelser med bolde, elastikker eller andre rekvisitter. Samtidig er stolemotion også en mulighed for at komme ud og møde nye mennesker.

Erfaringer fra mange steder i landet viser, at der er et stort behov for stolemotion. Interessen er stor, og nye hold bliver som regel fyldt op meget hurtigt.

Hvis du er interesseret i at blive instruktør, kan du kontakte Ældre Sagens lokalafdeling. (Kontaktdata).

***Yderligere informationer:***

Telefon og e-mail på kontaktperson i lokalafdelingen