



Bli frivillig instruktør for treningsgruppe for seniorer!

Vi søker engasjerte frivillige som ønsker å lede Sterk og stødig treningsgrupper for seniorer. Målgruppen er personer over 65 år som opplever begynnende utfordringer med balanse og bevegelse, og som ønsker å trene styrke og balanse for god funksjon i hverdagen.

Hva får du som instruktør?

- Instruktørkurs, der du lærer alt du trenger for å lede en trygg og effektiv treningsgruppe
- Jevnlig faglig oppfølging av kommunens Sterk og stødig-veileder (fysioterapeut)
- Erfaring med å bidra til økt helse, mestring og sosialt fellesskap for eldre i ditt lokalmiljø
- Deltakelse i et hyggelig, frivillig nettverk



Tilbudet er en del av kommunens satsing på å forebygge funksjonssvikt og fall hos eldre.

Interessert?

Ta gjerne kontakt for en uforpliktende prat

Åmli kommune: Åsta Synnøve Harstveit Mattingsdal, tlf: 99211758
Lars-Christian Aamli, tlf: 48015146
fysioterapi@amli.kommune.no

Vegårshei kom.: Oda Strand Mindrebø, tlf: 46821855
oda.strand.mindreboe@vegarshei.kommune.no

