

Vi søker frivillige instruktører!



STERK OG STØDIG
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Fysioterapitjenesten og frivilligsentralen i Ullensaker søker etter frivillige som kan tenke seg å lede en treningsgruppe for seniorer!

Gruppene vil gjennomføres én gang pr uke på dagtid, og følger omtrent skoleåret.

Du vil som frivillig få opplæring i form av et tre-dagers kurs i ledet av fysioterapeuter, i tillegg til jevnlig oppfølging og veiledning fra fysioterapitjenesten i kommunen. Ingen forkunnskaper nødvendig!

”Sterk og stødig” er en nasjonal modell for treningsgrupper for seniorer, og er et ledd i satsingen på forebyggende helsearbeid blant hjemmeboende eldre. Treningen består hovedsakelig av øvelser for beinstyrke og balanse.

Vi vil gjerne høre fra deg som ønsker å bidra til at pensjonister i Ullensaker holder seg aktive, sterke og stødige.

Kan dette være noe for deg, eller er du interessert i å høre mer om «Sterk og stødig»? Ta kontakt med:

Espen Granlund, e-post: Espen.Granlund@ullensaker.kommune.no, telefon 90585138



NTNU
Institutt for nevromedisin
Geriatrici, bevegelse, slag



*Ullensaker
kommune*

