**Vi søker frivillige instruktører!**



Friskliv 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 og kurses av fysioterapeuter, i tillegg til jevnlig oppfølging og veiledning fra Frisklivssentralen 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:

Frisklivssentralen, e-post: [ullensaker.frisklivssentral@ullensaker.kommune.no](mailto:ullensaker.frisklivssentral@ullensaker.kommune.no) telefon 480 99 264

  