

Ældre Sagen søger en frivillig instruktør til Stolegymnastik

Har du lyst til at få seniorer op af stolen – og smilet frem?

Vi leder efter en ekstra frivillig instruktør til vores populære stolegymnastikhold. Stolegymnastik er et roligt, men effektivt træningstilbud til ældre, der ønsker at holde kroppen i gang – med udgangspunkt i den enkeltes formåen. Det handler om bevægelse, livsglæde og fællesskab.

Som frivillig instruktør:

- Planlægger og gennemfører du enkle træningsøvelser – ofte siddende på stol
- Skaber du et trygt og hyggeligt træningsrum, hvor alle føler sig velkomne
- Motiverer du deltagerne med smil, overskud og varme
- Du er med til at gøre dagen bedre for andre – og dig selv!

Vi søger dig, som:

- Har lyst til at arbejde med ældre og skabe gode stunder gennem bevægelse
- Er imødekommende, tålmodig og har godt humør
- Måske har erfaring med gymnastik, bevægelse eller holdtræning – men det er ikke et krav
- Har tid til at undervise én fast time hver anden uge (og evt. være afløser ved behov)

Du behøver ikke være fysioterapeut eller træner – bare du har lysten til at engagere dig og give andre en god oplevelse.

Vi tilbyder:

- Grundig introduktion og inspiration til øvelser og musikvalg
- Kursusmuligheder og sparring med andre frivillige
- Et stærkt fællesskab i Ældre Sagen og masser af taknemmelighed fra deltagerne
- Frivilligt arbejde med stor mening og livskvalitet – for både dig og deltagerne

Lyder det som noget for dig?

- Så ring til os, vi tager gerne en uformel snak, hvis du vil høre mere.

Kontakt: Sigfred Jensen 5288 8812 eller mail sigfredojensen@outlook.dk

Alle frivillige opgaver ledes af frivillige og foregår i tæt samarbejde med andre. Du har selv indflydelse på, hvordan din indsats tilrettelægges og planlægges.

Ældre Sagens sekretariat tilbyder kurser og faglig støtte, og der er løbende mulighed for sparring og rådgivning fra faglige konsulenter og rådgivere – alt efter behov