

# FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 6.1

07-02-2024

## **Du kan stadig nå med på stolemotionskurset**

Stolemotion betyder meget for mange ældres tilværelse – både i forhold til fysisk formåen og det sociale samvær.

Et vigtigt skridt for at tilbyde stolemotion i lokalafdelingen er at give frivillige muligheden for at få inspiration til øvelser på et kursus.

Der er stadig pladser på stolemotionskurset, d. 13. marts i Billund Idrætscenter  
Fristen for tilmelding er i næste uge (d. 13/2).

Kurset er målrettet nye frivillige, der har stolemotionshold eller er motionsven. Du kan også være besøgsven eller frivillig inden for plejehjemsaktiviteter, som ønsker inspiration til motionsøvelser.

Vi skal både bruge elastikker og bolde – alt sammen siddende versioner af træningsøvelserne.

På kurset får du teori om ældre og træning. Du får idéer til øvelser, der træner kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og balance, samt et færdigt program.

Giv gerne beskeden om kurset videre til frivillige i lokalafdelingen, for hvem det kunne være relevant at deltage. Eller prik nogle nye på skulderen, om de kunne tænke sig inspiration til stolemotion i lokalafdelingen.

Tilmelding foregår via linket. Spørgsmål til tilmelding, kontakt venligst Desiree Lundsteen, Møde- og kursuskoordinator, [dl@aeldresagen.dk](mailto:dl@aeldresagen.dk), Tlf. 33

96 86 42.

Har du spørgsmål til kursusindholdet eller motionsområdet, er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Tina Jensen, [tj@aeldresagen.dk](mailto:tj@aeldresagen.dk), tlf. 33 96 88 17 eller Karin Schultz, [kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk), tlf.: 33 96 86 46.

*[Læs mere og tilmeld dig her](#)*