

Giv lidt og få meget igen

Ældre Sagen er en forening, der arbejder for at sikre alle et aktivt og meningsfuldt liv, uanset alder. I denne sammenhæng spiller motion en meget vigtig rolle og giver en lang række fysiske, mentale og sociale fordele. Motion styrker nemlig ikke bare ens fysiske form, det stimulerer også hjernen og gør en i bedre humør – ikke mindst, når man motionerer sammen med andre.

Derfor arbejder Ældre Sagen løbende på at skabe flere motionstilbud til ældre i alle aldre. Uanset om man er vant til at dyrke motion eller aldrig har prøvet det før, og uanset om man er i meget god form eller i knap så god form, så bør der være et passende motionstilbud i ens nærområde. Det er en ambitiøs målsætning, og derfor har vi brug for din hjælp.

Som frivillig instruktør for et motionshold eller som motionsven for en person, der ikke kan deltage på et motionshold, kan du være med til at sikre livsglæde, sundhed og velvære for alle.

Træning efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Motion i Ældre Sagen tager afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om træning til ældre. Følger man disse anbefalinger om træning af kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og balance, så får man en alsidig træning, der kan være med til at holde en i form og øge livskvaliteten.

Kontakt Ældre Sagens lokalafdeling

hvis du er interesseret i at blive instruktør eller motionsven.
Du kan også læse mere på www.aeldresagen.dk/blivfrivillig



2016/04/01 17.1

Ældre  Sagen

Nørregade 49 · 1165 København K · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk



Vil du være motionsfrivillig i Ældre Sagen? Vi søger instruktører og motionsvenner

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper du ældre i alle aldre med at have et aktivt og godt liv. Du får også selv rørt dig og styrket din fysiske form. Derudover bliver du en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen.
Sammen gør vi en stor forskel.

Ældre  Sagen



Gør en forskel

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper du ældre i alle aldre med at have et aktivt og godt liv. Du får også selv rørt dig og styrket din fysik.

Uanset om det er som instruktør eller motionsven bliver du en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen, hvor man hjælper og støtter hinanden. Her udveksler man erfaringer og drøfter forskellige udfordringer, ligesom man kan deltage i forskellige sociale arrangementer.

Få kurser og støtte

Alle der bliver motionsfrivillige i Ældre Sagen får tilbudt et kursus, der giver både teoretisk og praktisk indsigt i træning af ældre.

I det hele taget vil Ældre Sagens lokalafdeling hjælpe nye instruktører og motionsvenner og med at få en god og tryk start som motionsfrivillig.

Derudover vil du også løbende kunne deltage på instruktørkurser, der kan give dig yderligere viden og inspiration.

”Det har overrasket, hvor livgivende det er at være instruktør i indemotion i Ældre Sagen. Nærværet og samværet med deltagerne i motionen og de andre instruktører på holdet betyder rigtig meget. Jeg får selv mulighed for at motionere samtidig med, at jeg gør noget for andre. Der er altid en god og hyggelig stemning, når vi mødes til motionen.”

Instruktør i indemotion
i Ældre Sagen