

Har du lyst til å lede treningsgrupper for seniorer?

Vi søker etter frivillige som har interesse for og lyst til å lede treningsgrupper for eldre.

Sterk og Stødig er et forebyggende treningstilbud tilpasset seniorer som opplever begynnende ustøhet, redusert muskelstyrke og gangfunksjon.

Treningen har hovedfokus på balanse- og styrketrening og foregår på seniorsentrene.

Du vil få opplæring i form av et tredagers instruktørkurs, i tillegg til kurs i førstehjelp, og vil bli fulgt opp av fysioterapeut. Treningsgruppene er et ledd i satsningen på fallforebyggende arbeid blant hjemmeboende eldre i Bærum kommune.

Kontakt og mer informasjon:

Fysioterapeut Anna Dreiseitlova

Tel. nr.: 975 61 963

anna.dreiseitlova@baerum.kommune.no

Frisklivssenteret i Bærum kommune



BLI FRIVILLIG INSTRUKTØR

Er DU glad i å bevege DEG?
Har DU lyst til å GI og spre
bevegelsesglede til ANDRE?

Bli med i instruktør teamet vårt og bidra til en bedre folkehelse!



Vi har 16 treningsgrupper fordelt
på 7 steder i Bærum kommune:

Henie Onstad seniorsenter
Kolsås Senter
Ringhøyden seniorsenter
Rykkinn seniorsenter
Sandvika 60+ Kommunegård
Stabekk og Jar seniorsenter
Østerås seniorsenter

Treningene våre er veldig
populære og vi har behov for
flere glade instruktører!

Ta kontakt 😊