



## Frivillige instruktører til treningsgrupper for seniorer ønskes

Vi har god pågang i Sterk og Stødig gruppen, og ønsker nå flere frivillige instruktører.

Neste mulighet til kurs vil bli 22., 23. og 29. november .

Kunne du tenke deg å være del av et team av frivillige instruktører til helsefremmende og forebyggende treningsgrupper for seniorer?

Nord-Fron kommune ved Fysioterapitjenesten søker frivillige instruktører til treningsgrupper for seniorer. Målgruppen for treningen er seniorer (65år +) som opplever endringer i bevegelsesfunksjon og ustøhet i enkelte situasjoner. Treningen skal gjennomføres én gang per uke på dagtid, og det vil rulleres på instruktører til å lede gruppen.

Aktuelle instruktører vil få opplæring i form av et tre dagers kurs, samt et førstehjelpskurs. Utgifter til kurset vil bli dekket. Instruktørene vil i tillegg få oppfølging fra lokal fysioterapeut i etterkant av gjennomført kurs.

Treningsgruppene er et ledd i satsingen på forebygging av funksjonssvikt og fall. For mer utfyllende info se Sterk og Stødig sin hjemmeside: [www.sterkogstodig.no](http://www.sterkogstodig.no)

Ved interesse, ta kontakt med: Fysioterapeut Hanne Eide Myhre tlf. 913 25 411, e-post: [hanne.eide.myhre@nord-fron.kommune.no](mailto:hanne.eide.myhre@nord-fron.kommune.no) eller

Frivilligkoordinator Laila på 91137625 / [laila.fjellseth@nord-fron.kommune.no](mailto:laila.fjellseth@nord-fron.kommune.no)