

Har du lyst til å lede en “Sterk og stødig”, treningsgruppe for seniorer?

Vi har behov for nye instruktører til gruppene våre, og søker etter frivillige som har interesse for og lyst til å lede en treningsgruppe for seniorer. Du vil få mulighet til å være i aktivitet selv, samtidig som du gleder andre.

Målgruppen for Sterk og stødig er seniorer med begynnende funksjonssvikt, men som fortsatt bor hjemme og har selvstendig gangfunksjon. Gruppene gjennomføres én gang pr uke på dagtid, og følger omtrent skoleåret.

Opplæring og oppfølging

Du vil få opplæring i form av et kurs ledet av fysioterapeuter. Innholdet i kurset vil være en kombinasjon av teori og praksis. Kursutgifter dekkes av kommunen. Alle våre instruktører får jevnlig oppfølging og veiledning av fysioterapeuter.

Sterk og stødig, er en nasjonal modell for treningsgrupper for seniorer, og er et ledd i satsingen på forebyggende helsearbeid blant hjemmeboende eldre i Trondheim.

Oppdraget godtgjøres med **200,-** pr gruppetime.

Klikk [her](#) for å se en video om hvordan det er å være frivillig instruktør for Sterk og stødig! (<https://vimeo.com/719861440>)



Kurset foregår over 3 dager hos Fysioterapitjenesten i Trondheim kommune.

Adresse: Trondheimsporten 2, Sorgenfriveien 11.

Kursdatoer:

Mandag 22/4 kl 09.00- 15.15

Tirsdag 23/4 kl 09.00- 15.15

Tirsdag 7/5 kl 09.00- (varighet avhengig av antall deltakere)

Ta kontakt med oss **innen onsdag 10/4-24** dersom dette høres interessant ut!

E-post: sterkogstodig.fysioterapitj@trondheim.kommune.no

Tlf: 482 43 578 (man-ons 12.00- 14.00)



Aldring og helse
Nasjonalt senter

