



## Åsnes og Våler trenger frivillige instruktører?

Er du positiv, har godt humør, bryr deg om andre, liker å være fysisk aktiv og kunne tenke deg å hjelpe til bedre helse? Da ønsker vi å komme i kontakt med deg!

### Om «Sterk og Stødig»

«Sterk og stødig» er treningsgrupper for seniorer (65+), som har lett funksjonssvikt, eller står i fare for å utvikle dette. Målet med treningen er å bedre deltakernes styrke og balanse, og da også gi rom for økt mestring og selvhjulpenhet i hverdagen.

Som instruktør for «Sterk og Stødig», trenger du ingen erfaring med å lede treningsgrupper fra før, da du vil få både god opplæring i forkant og god oppfølging underveis. Gruppene vil ha trening 1 gang pr uke og følge skoleåret, mens instruktørene vil få ansvar for 1 gruppe, enten på egenhånd, eller i samarbeid med en annen frivillig instruktør.

Synes du dette virker spennende og er noe du har lyst til å bli en del av, eller ble du nysgjerrig og vil vite mer, så vil vi gjerne at du tar kontakt med oss i dag!

### Som instruktør i «Sterk og Stødig», får du:

- 3 dagers instruktørkurs og sertifisering ledet av fysioterapeuter
- Tett oppfølging og veiledning av fysioterapeut i kommunen
- Førstehjelpskurs

**For påmelding og/eller nærmere informasjon, ta kontakt med:**

**Lars Ellevog**  
**Frisklivssentralen i Solør**  
**Fysioterapeut og Prosjektkoordinator «Sterk og Stødig»**  
**Mobil +47 9803 5555**  
**Mail: [lars.ellevog@asnes.kommune.no](mailto:lars.ellevog@asnes.kommune.no)**

**Besøk også [www.sterkogstodig.no](http://www.sterkogstodig.no)**