

Frivillig "instruktør" søges

Fra august bliver det muligt for flere nye deltagere at lave Selvtræning igen på Gødvad Plejecenter. MEN vi har brug for DIN hjælp til at få et par hyggelige træningsfællesskaber op at køre. Måske det er dig eller nogle du kender, som kan give en hånd med?



Hvem er du?

- Mand/kvinde som har lyst til at indgå i et aktivt og meningsfuldt fællesskab i dagtimerne.
- Har lyst til at hjælpe andre på vej til lidt mere aktivitet og hygge et par gange/timer om ugen (måske kun en gang hvis i bliver to om det).
- Har erfaring med træningsmaskiner og mod på at lære fra dig (du får selvfølgelig instruktion i brug af maskinerne på Gødvad Plejecenter).

Hvad skal du lave?

- Tage imod nye deltagere og oplære dem i brug af maskinerne.
- Arbejde for at I opbygger et hyggeligt fællesskab.
- Måske der skal laves forskellige sociale tiltag?
- Husk at der er ikke tale om genoptræning, men selvtræning på eget ansvar for borgeren.

Hvad kan vi tilbyde?

- Instruktion i maskinerne på Gødvad Plejecenter.
- En vigtig og fællesskabsgivende rolle i lokalsamfundet.
- Træningstrøje.

For mere information kontakt leder af Idræt om Dagen i Silkeborg samt frivilligkoordinator på Ældreområdet, Kaspar Ginnerup Knudsen på

kasparginnerup.knudsen@silkeborg.dk

**ALLE VIL
ELSKE DIG...**
...til gengæld får du ikke løn



Silkeborg
K o m m u n e

