



Vålerenga **mot**
rasisme



Tilbud om Eldreenergi – fysisk aktivitet for eldre

Stiftelsen Vålerenga Fotball Samfunn har drevet **Eldreenergi – fysisk aktivitet for eldre** i 3 år (2013-2015), med positive resultater i forebyggende helse og fysisk form hos beboere på eldrester og sykehjem. Vi ønsker å tilby denne Eldreenergien til dere.



Vi vil stille med en instruktør (alene eller med assistent), som gjennomfører treningen på eldresteret.

Tilbud om Eldreenergi på eldrester/sykehjem:

Eldreenergi (trening): 1 gang i uken med varighet på 45 minutter.

Instruktør: har faglig kompetanse og erfaring innen fysisk aktivitet og helse for eldre.

Utstyr: vi har med utstyr som strikker og/eller vekter, manualer og annet utstyr.

Forpliktelse (første tidsperiode): 12. januar – 1. mai 2016.

Pris per gang: kr 500,-.

Svarfrist er innen 15. januar 2016.

Vi håper på positivt svar!

Med vennlig hilsen

Marte Østlien Getz

Stiftelsen Vålerenga Fotball Samfunn

marte.getz@vif.no eller 957 46 441

Treningen skal være

- morsom
- sosialt støttende
- helseforebyggende
- tilpasset eldre
- variert