

Bliv frivillig instruktør til stole yoga og mindfulness

Har du lyst til at gøre en forskel for mennesker med en demens sygdom og få en masse smil, kram og taknemmelig tilbage? Så er det dig vi søger!

Om os:

Demensfællesskabet Fyn er et åbent og uvisiteret tilbud for mennesker med demens i tidligt stadie, samt deres pårørende.

Formålet med Demensfællesskabet Fyn er at skabe et inkluderende fællesskab hvor meningsfulde aktiviteter og rådgivning er i naturligt samspil og udvikling. Sammen skabes nye muligheder og indholdsrigte aktiviteter for hjemmeboende personer med demens og deres pårørende.

Demensfællesskabet Fyn har flere forskellige tilbud i løbet af ugen, lige fra kognitiv træning, kor, gåture, pårørende grupper, fællesspisninger, foredrag og ikke mindst stole yoga samt meget andet.

Vi tilbyder:

Hver tirsdag formiddag byder Demensfællesskabet Fyn ind til stole yoga og mindfulness. Holdets størrelse er lige nu på omkring 10 deltagere. Holdet foregår i vores fællesrum, hvor der er højt til loftet.

Stoleyogaen består af blide bevægelser med afsæt i smidiggørelse, styrke og mindfulness. Der er hentet inspiration i yoga og pilates og hver træningsgang afsluttes med en lang klangmeditation.

Der er rig mulighed for at sætte sit eget præg på holdets indhold.

Lige nu ligger holdet fra **11-12 hver tirsdag**, men vi er fleksible, hvis du har andre ønsker.

Vi søger:

Vi søger dig, som er smilende, omsorgsfuld og tålmodig.

Du har lidt kendskab til yoga, pilates, mindfulness eller meditation.

Du er tålmodig og imødekommende

Vi ønsker en frivillig, som kan varetage holdet fast hver uge sammen med andre frivillige

Du er måske studerende og kunne bruge noget til dit CV, som får dig foran i køen fremadrettet. Eller du har forladt arbejdsmarkedet og ønsker at bruge din tid og kompetencer i et dejligt fællesskab

Er du interesseret?

Kontakt endelig Lisbeth eller Karin på *tlf.: 5364 6091* eller *mail dffyn@Alzheimer.dk*, hvis du er interesseret i at høre mere.

Vi glæder os til at høre fra dig