

Tai chi

Etter forespørsel fra flere i målgruppen startet vi opp kurs i tai chi våren 2018. Kursholder er, i tillegg til å være utdannet i tai chi, fysioterapeut.

Målgruppe:

Seniorer (60+)

Omfang:

En time i uka i 7 uker

Praktisk gjennomføring:

Ingen krav til utstyr. Gratis lokaler hos Livslaget på Spiren. Kursholder lønnes ved hjelp av deltakeravgift.

Markedsføring:

Direkte kontakt med de som tidligere har meldt interesse for lignende treningstilbud, annonse i lokalavisa, facebook.

Evaluering/videreføring:

Kurset ble raskt fulltegnet med 12 deltakere. En av deltakerne sluttet etter en gang fordi det ikke svarte til hennes forventninger. Resten av deltakerne var svært fornøyd, og vi ble enige om å kjøre en ny serie høsten 2018. Dette er en type aktivitet som er vanskelig å drive uten kvalifisert kursholder, og vil derfor kreve en deltakeravgift som dekker utgifter til kursholder.

Videreføring:

Ny kursperiode høsten 2018 etter samme mal som ovennevnte kurs, men over 10 uker. Deltakerne ønsker flere kursperioder. For at dette skal la seg gjøre foreslår vi at aktiviteten legges under en organisasjon som kan søke VO-midler slik at kursavgiften kan holdes på et rimelig nivå. Leder for aktivitetshuset vil holde dialogen med de som ønsker ny kursserie omkring dette.