

Ældre Sagen

Invitation

Temadag for Ældre Sagens motionsfrivillige i Distrikt 4

“Din trivsel som frivillig og erfaringsudveksling”

Tirsdag den 27. august 2019 kl. 9:30 – 15:00
Hotel Søgården, Stadionvej 11, 6650 Brørup

Temadagen er for alle frivillige, der er aktive inden for motionsområdet i Distrikt 4 – instruktører, kontaktpersoner, aktivitetsledere, koordinatører mv.

Alle motionsaktiviteter er meget velkomne: Stolemotion, motionsvenner, indemotion, dans, gå- og cykelture, stavgang, motion i naturen, kroff, boldspil og andre aktiviteter.

Program:

09:30 Ankomst og kaffe

10:00 Velkomst og præsentation

10:30 **Din trivsel som frivillig – oplæg, dialog og lidt motion undervejs**

Kan du genkende nogle af de spørgsmål og udsagn, som står herunder?

- Glæden ved at være frivillig
- Hvad gør dig glad som instruktør?
- Hvordan bliver du motiveret i dit frivillige arbejde?
- Hvad skal der til for, at du bliver som frivillig 1 år mere?

12:15 **Frokost**

13:00 **Erfaringsudveksling** – i grupper sammen med andre frivillige, der har den samme aktivitet som dig

- Hvad er I optaget af i jeres aktivitet?
- Hvilke udfordringer har I?
- Hvilke gode ideer, tips og tricks vil du give til de andre i gruppen?

14:15 Kaffe og opsamling fra gruppernes arbejde

14.40 Ideer fra grupperne til motionsudvalget i Distrikt 4

15:00 Afslutning på dagen

Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, Ældre Sagen vil føre jer gennem punkterne med trivsel og erfaringsudveksling.

Deltagelse i temadagen og frokost er gratis – men lokalafdelingerne skal selv dække transportudgifter. Udeblivelse efter tilmelding uden afbud medfører opkrævning af afgift for frokosten.

Samlet tilmelding fra hver lokalafdeling med navne og mailadresser sendes til Bodil Wöhnert: bwohnert@mail.tdcadsl.dk senest 1. august 2019

På gensyn og mange sommerhilsner

Motionsudvalget i Distrikt 4
Liisbet Nielsen, Fredericia
Jytte Elkjær Hedegaard, Børkop