

# Et godt liv hele livet – også som frivillig

Torsdag den 20. marts 2025 kl. 09.30-15.15

Hotel Søgården, Staldionvej 7, 6650 Brørup

**Temadag for alle socialhumanitære frivillige i Distrikt 4 (besøgsvenner, vågetjeneste, bisiddere, tryghedsopkald, demensfrivillige, etc.)**

Kom til en inspirerende og festlig dag med Lisbeth G. Petersen, stress- og trivselsekspert.

Målet for dagen er at kaste lys på glæden og optimismen – og tage den med hjem.

Hvordan kan vi gennem den frivillige indsats øge livskvaliteten?

Dagen er en blanding af oplæg, dialog og festlige indslag.



Deltagelse er gratis – men lokalafdelingen betaler selv transport.

**Tilmeldingsfrist:** torsdag den 6. marts – meget gerne før til kursussekretæren:

[bwohnert@mail.tdcadsl.dk](mailto:bwohnert@mail.tdcadsl.dk)

*Tilmelding bedes ske samlet afdelingsvis*, og der skal oplyses navn, mailadresse og tlf. nummer.

Hver lokalafdeling er garanteret 4 pladser, så alle afdelinger har lige mulighed for deltagelse.

Vi beder om en prioriteret deltagerliste.

Hvis ikke alle afdelinger deltager med 4, kan andre afdelinger få flere deltagere med fra deres prioriterede deltagerliste. Der er plads til 90 deltagere.

Vi glæder os til at se jer.

## **Karen Wagner**

Koordinator for det Socialhumanitære arbejde, Bevægelse og Sundhed, Distrikt 4

[FM.Bramming.557@aeldresagen.dk](mailto:FM.Bramming.557@aeldresagen.dk) – mobil 50 577 355

*Se programmet på næste side >*

# Et godt liv hele livet – også som frivillig

## Dagens program

**09.30-10.00** Morgenkaffe og brød

**10.00-10.10** Velkomst ved Karen Wagner

**10.10-12.00** Lisbeth G. Petersen vil give os bud på

- hvordan bevarer vi energien og overskuddet til at være frivillig?
- hvordan får vi skabt flere stjernestunder både for os selv og andre?
- hvordan får vi i det hele taget mere kulør på hverdagen?

**12.00-13.00** Frokost

**13.00-15.00** Lisbeth fortsætter

- Kaffe og kage undervejs.

**15.00-15.15** Tak for i dag

- Afslutning v. distriktskoordinator Karen Wagner