Ældre Sagen

Distrikt 10 inviterer til en spændende temadag om

Livsglæde med bevægelse og fællesskab

Kom og vær med, når vi får besøg med to inspirerende oplæg.

Om formiddagen kommer **Randi Rosenfeldt,** der siden 1952 har været gymnastikinstruktør. Hun har hver uge 8 hold i Espergærde IF Gymnastik., og vil fortælle om sit liv med bevægelse, udfordringer og succeser i sit arbejde. Glæd jer til et par glade timer, når hun guider jer gennem øvelser I selv kan bruge i jeres undervisning.

Eftermiddagen byder på nærvær, livsenergi og fællesskab med oplægsholder **Henriette Tybjerg**: Psykomotorisk terapeut, mindfulness instruktør og medforfatter til bogen Motion i naturen. Vi dykker ned i betydningen af Fællesskaber, fysisk aktivitet, nærvær gennem mindfulness, og hvordan disse elementer kan skabe balance og trivsel i hverdagen.

Tilmelding via dette link: https://www.tilmeld.dk/temadag-d10-08062026/signup

Dato: 08.06.2026.
Tid: 09.30 - 15.30
Sted: Ældre Sagen Campus, Snorresgade 17-19, 2300 Kbh. S.

Målgruppe for dagen er:
Alle motionsfrivillige og aktivitetsledere.
Deltagelsen er gratis. Din transport dækkes af din lokalforening

Dagens program:

09.30 – 10.00 Morgen/formiddagsbuffet, herunder velkomst og præsentation

10.00 – 10.15 Fakta & Myter om ældre og træning v./Jannie

10.15 – 12.15 Opskriften på et langt liv med bevægelse.
Hold dig i gang i dag for at kunne være aktiv i morgen.
Oplæg og eksempler på øvelser
v/gymnastikinstruktør Randi Rosenfeldt

NB! Medbring egen måtte eller andet underlag til de liggende øvelser.

Det er vigtigt under de praktiske øvelser af være iført tøj, der er velegnet til bevægelse.

12.15 – 13.00 Frokost

13.00 – 15.00 Glæd jer til et inspirerende oplæg om mental robusthed – hvordan I kan styrke jer selv, og hvordan I kan være en støtte for andre. I kan se frem til et varieret Oplæg med praksisnære øvelser – både individuelt og i fællesskab med andre.
v./ Henriette Tybjerg

15.00 – 15.30 Plenum med kaffe og kage

De bedste hilsner
Kate & Jannie, Motionsudvalget i distrikt 10

Vigtigt information om udeblivelse: Hvis du er tilmeldt en temadag, hvor der er bestilt mad og drikke ud fra antal deltagere, og du ikke melder afbud rettidigt, vil din lokalafdeling blive bedt om at dække de udgifter, der ikke kan afbestilles. Rettidigt afbud skal senest være modtaget den d.29.05.2026 via tilmeldingsmodulet eller på mail til Jannie@kongeskov.eu. Beløbet i dette temamøde udgør kr. 275,00 pr. deltager.