

Ældre Sagen

Distrikt 3 inviterer til temadag for socialhumanitære frivillige

Det er aldrig for sent at få en stærkere hjerne

Onsdag den 9. september

kl. 9.00-15.00

Kultur Huset InSide, Dalvej 1, 8450 Hammel

Lokale: Galleriet

- | | |
|---------------|--|
| 9.00 – 9.30 | Ankomst og morgenkaffe |
| 9.30 – 10.00 | Velkomst v/ distriktskoordinator Karin Skovgaard og konsulent i Ældre Sagen Louise Murman Spanning |
| 10.00 – 12.00 | En sundere hjerne og en stærkere krop
Oplæg og legende hjernetræning med Daniel Skov Larsen. Daniel er certificeret Brain Health Trainer, personlig træner og neurofysioterapeut. Hans motto er, at træning altid skal være sjovt og motiverende. Samtidigt kan vi forebygge en række lidelser, bl.a. demens. Udover inspirerende viden medbringer Daniel "legesager", som alle kan afprøve inden frokost. |
| 12.00 – 12.45 | Frokost og samvær |
| 12.45 – 13.45 | Samtaler i grupper – erfaring, ideudveksling og refleksion v/Louise Murman Spanning |
| 13.45 – 14.00 | Kaffepause |
| 14.00 – 14.45 | Netværksmøde delt op i frivilligroller
Erfaring og ideudveksling |
| 14.45 – 15.00 | Fælles afrunding og farvel og tak v/ Karin Skovgaard |

Tilmelding senest d. 4. september på: <https://tilmeld.events/temadag-d3-09092026/signup>

Deltagelse er gratis og man kan søge sin lokalafdeling om dækning af transporten. Jeg glæder mig til at se dig.

Venlig hilsen distrikt 3's social-humanitær koordinator
Karin Skovgård Sørensen