

FrivilligNyt Uge 33 - ekstra

14-08-2025

Velkommen til FrivilligNyt uge 33 - to nyheder ekstra

Hold hjernen skarp - kursus 1. oktober

Skal du med på kursus, Hold hjernen skarp, 1. oktober kl. 9.30 - 16.00 i Herning?

Kurset er for alle motionsfrivillige, der ønsker at inddrage nye øvelser og aktiviteter med fokus på at holde både hjerne og krop i form.

Kurset giver viden om, hvordan fysisk træning kan være med til at holde hjernen skarp. Uanset, hvilken motionsaktivitet du er motionsfrivillig indenfor, kan du få ideer til praktiske øvelser, der kan indgå i din undervisning eller på gå- og cykelturen.

Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, e-mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3396 8646

[Læs mere og tilmeld dig](#)

Workshop om myter og fakta - ældre og træning

Der er mange myter om ældre og træning, derfor en workshop med fokus på fakta 6. november i Randers kl. 10.00 – 15.00.

Vi sætter fokus på, hvordan vi kan få flere ældre med til motion i lokalområderne, og hvordan vi løser de praktiske udfordringer med at finde frivillige og lokaler. Vi tager afsæt i jeres erfaringer med at tilbyde motion –

så kom og inspirere andre og få selv inspiration.

Dagen er for motionsfrivillige, bestyrelsesmedlemmer og eventuelle helt nye frivillige, der ønsker at være frivillige indenfor motion.

Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, e-mail: kas@aeldresagen.dk
og tlf.: 3396 8646

[Læs mere og tilmeld dig her](#)