

Bevægelse, sundhed og livskvalitet Onsdag den 2. oktober 2024 Hotel Søgården, Stadionvej 11, 6650 Brørup

For alle motionsfrivillige og kontaktpersoner på motionsområdet (bevægelse & sundhed) i Distrikt 4

Program

Dagens program er sammensat for at bibringe deltagerne informationer om at træne og holde sig i gang og hvilken betydning det har for sundhed og livskvalitet. Og hvordan kan vi træne. Derudover er der information om gåfællesskaber og introduktion til forskellige danseformer. Temadagen vil bestå af en blanding af oplæg, dialog, teori og praktiske øvelser.

Formiddag

kl. 09.30-10.00 **Ankomst og morgenkaffe**

kl. 10.00-12.00 **Velkomst**
v. Karen Wagner

Hvorfor er motion og bevægelse vigtigt?

Hvad får os i gang med motionen? Og hvad får os til at holde fast i motionen - også når vi bliver ældre?

Sundhedsstyrelsen har det seneste år haft et øget fokus på ældres træning af muskelstyrke. Hvorfor er muskeltræning vigtigt for ældre? Hvordan styrketræner vi effektivt? – teori og praktiske eksempler.

Underviser: Tina Jensen, idrætskonsulent i Ældre Sagen.

kl. 12.00 – 13.00 Frokost

Eftermiddag

kl. 13.00 – 15.00 **Gå-fællesskaber:** Hvordan får vi lettest oprettet ”levedygtige” Gå-fællesskaber i lokalsamfundet?
Få nogle gode råd og hvis vejret tillader det, går vi en kort tur.

Dans: man bliver i godt humør af at bevæge sig til noget godt musik. Vi afprøver forskellige danse, hvor man ikke er afhængig af at have en partner.

Man får brugt kroppen og hjernen, samtidigt med at man har det sjovt.

Underviser: Kirsten Christensen, seniorkonsulent i DGI.

NB: For hele dagen gælder det, at undervisningen kan foregå både inde og ude. Medbring derfor tøj og sko, der er egnet til at bevæge sig i både inden- og udendørs.

kl. 15.00-15.15 Pause med kaffe/te og kage

kl. 15.15-15.30 Opsamling og tak for i dag
v. Karen Wagner

Deltagelse er gratis – men lokalafdelingen betaler selv transport.

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

Tilmeldingsfrist: **fredag den 20. september** - meget gerne før til kursussekretæren:

bwohnert@mail.tdcadsl.dk

Vi har som udgangspunkt reserveret plads til 3 deltagere fra hver lokalafdeling, så alle afdelinger har lige mulighed for deltagelse. Af erfaring ved vi, at nogle afdelinger deltager med en enkelt frivillig og andre afdelinger ønsker deltagelse af mere end 3. Vi opretter derfor venteliste. Vi budgetterer med 60 deltagere i alt.

Vi glæder os til at se jer.

Karen Wagner

Koordinator for det Socialhumanitære arbejde, Bevægelse og Sundhed

Distrikt 4

FM.Bramming.557@aeldresagen.dk – mobil 50 577 355