

## Senior & Naturmotionsudvalg

[www.saiaktividraet.dk](http://www.saiaktividraet.dk)



### Kontaktpersoner:

Lone Mikkelsen [lone-mikkelsen@mail.dk](mailto:lone-mikkelsen@mail.dk)

Følg os på:

Hjemmeside [Saiaktividraet.dk](http://Saiaktividraet.dk) og facebook

### Aktiviteter i sommeren 2019.

Gang i uge 23 - 2019 - På tur med Ernst.

Seniorernes Motionsdag afholdes den 18. juni 2019

Alle aktiviteter har mødested  
Rismarksvænget 11 , Odense V  
Odense KFUM's anlæg

# Sammenslutning af Aktive Idrætsforeninger



## Senior & Natur Motion

Idrættens Hus opg. D  
Stadionvej 50 Odense V

## Velkommen i SAI

Sammenslutningens formål er at fremme det frivillige idrætsliv i Region Syddanmark

Alle foreninger kan optages som medlemmer.

Det årlige kontingent:

Foreninger **kr. 400,-**

Enkeltpersoner og uden forening **kr. 100,-**

Herudover betaling for deltagelse i de enkelte idræts-tilbud.



Vi er et team af frivillige ledere med mange års erfaringer, der sammen vil gå foran i det frivillige idrætsliv på tværs af idrætterne.

**SAI Senior & Natur Motion** vil fremme Senior-idrætslivet for frivillige på tværs af forskellige idrætter og motionsformer.

*Hvad kan I bruge os til, se med her:*

Kurser, inspiration og efter eget ønske  
Stævner og træf, lokalt og regionalt  
Stolemotionskurser  
Lokal netværks café  
Leder og frivillighedsseminar  
Administrativ forenings rådgivning  
Kommunal rådgivning og samarbejde  
Opstart af nye tiltag

Står I med udfordringer eller andre emner I gerne vil have en ekstra hånd med til, er vi kun en mail eller et kald væk.

### Kurser 2019.

**Livslang - Hold krop og hjerne i form.  
Modul 3, Motion på stole, den 23. august 2019  
Hans Tausens centeret, Birkende v/ Langeskov**

**Kost og motion  
Stoleyoga  
Tilbydes i sensommeren 2019**