



VELUX FONDEN



## Introduktionskursus Livskraft – Hold krop og hjerne i form

Introduktionskurset henvender sig til alle instruktører, kommende undervisere og frivillige indenfor Senior og Ældreområdet. Introduktionskurset er en del af konceptet Livskraft – Hold krop og hjerne i form. Konceptet indeholder kurser med fysisk og psykisk træning, kurser der vil blive udbudt i 2019.

Program: Kl. 9.30 – 11.00

- Velkommen og præsentation.  
Kaffe og brød.
- Information v/ Ane Caspersen, Team Frivillighed
- Rådgivningscenteret for Demensramte, Odense  
V/ Søren Rabenhøj.

John Larsen og Grete Schmidt har det til fælles, at de begge har en demensdiagnose.  
De vil fortælle om og lade jer inspirere til, hvordan det fortsat er muligt, at være aktiv i fritidsforeninger og hvordan man kan gribe det an på.

Kl. 11.15 – 12.30

- Fysisk træning i hallen

Undervisere: Josephine Klitgård og Karoline Steinveik  
Univercity College Lillebælt (UCL)

- Dagen slutter med pålægssandwich og 1 vand.

### Tid og Sted

Fredag den 1. marts 2019  
Munkebohallen, Mosevangen 2, 5330 Munkebo

Kursuspris: 75,00 kr. Indbetales på konto: 9219 2190044818 (mærket -Kursus )  
Mobilepay 29 26 99 13

Tilmelding senest lørdag den 23. februar 2019 til [lone-mikkelsen@mail.dk](mailto:lone-mikkelsen@mail.dk)  
Ved tilmelding navn og forening.

Konceptet udbydes af Sammenslutningen af Aktive Idrætsforeninger (SAI)  
[www.saiaktividraet.dk](http://www.saiaktividraet.dk) Facebook. Sai Idræt

