

Senior & Naturmotionsudvalg

www.saiaktividraet.dk



Kontaktpersoner:

Annie Stolzenbach tlf. 29269913

mail: saiaktividraet@gmail.com

Aktiviteter planlagt 2020

Senior Stoleyoga januar-febr.

Gang i uge 23? - 2020 -

Forårstræf

Seniorernes Motionsdag

Demensdag

Invitationer udsendes via mail

Sammenslutning af Aktive Idrætsforeninger



Senior & Natur Motion

Idrættens Hus opg. D
Stadionvej 50 5200 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 afholdt i 2019.

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