

## Senior & Naturmotionsudvalg

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



### Kontaktpersoner:

Annie Stolzenbach tlf. 29269913  
mail: [saiaktividraet@gmail.com](mailto:saiaktividraet@gmail.com)

### Aktiviteter planlagt 2022

Senior Stoleyoga

Quigong

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 .

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