



Netværksarrangement: Sunde seniorer i Lejre Kommune

Rigtig mange seniorer i Lejre Kommune bevæger sig – og det er i høj grad foreninger og andre bevægelsesfællesskaber, der får det til at ske.

Men vi skal have de sidste med, så endnu flere kan få et sjovt og sundt seniorliv.

Derfor inviteres I **tirsdag den 12. september** til netværksarrangement for alle, der har med senior-motion at gøre i Lejre Kommune.

Her vil der være mulighed for at lade sig inspirere af andre, få sparring på egne idéer og komme hjem med konkrete idéer og greb, I kan bruge for at få endnu flere med i netop jeres fællesskab.

SJOV SENIOR MOTIONs afdeling 'Hjernemotion i det Fri' er værter for arrangementet og har indbudt os til at være aktive sammen med deres medlemmer.

'Hjernemotion i det Fri' er en nytænkende form for træning for seniorer, der kombinerer fysiske øvelser, øvelser der træner hjernen, og naturen. Der er fokus på, at alle skal kunne være med, og at det skal være sjovt og socialt.

Vi får denne dag mulighed for både at lade os inspirere af deres tilgang til træningen, lære nyt og danne netværk samtidigt med, at vi rør os og får frisk luft.

Programmet for arrangementet er:

- **09.30:** Vi mødes på parkeringspladsen på Skovvej 23, 4330 Hvalsø og hilser på hinanden. Adressen er markeret her på Google Maps: <https://goo.gl/maps/oW36MaLe2xa4ifuEA>.
- **10.00:** Vi får en lille præsentation af 'Hjernemotion i det Fri' og deltager aktivt i opvarmningen for at mærke aktiviteten på egen krop og lade os inspirere af deres succesfulde koncept.
- **10.30:** Gåtur inkl. netværk og stop forskellige steder i skoven. Her vil I bl.a. få mulighed for:
 - At få sparring på jeres forenings udfordringer og/eller idéer til nye aktiviteter.
 - At høre mere om mulighederne for at opstarte mandehold. Bente Riis fra Sunde Seniorer i DGI vil fortælle om erfaringerne med dette fra andre kommuner og hvorfor det kan tiltrække nye medlemmer.
 - At få dannet netværk på tværs af foreninger.
 - At høre om mulighederne for hvordan Lejre Kommune og DGI kan hjælpe jer med at igangsætte jeres idéer.
- **11.30:** Tak for i dag.

Undervejs på gåturen vil der være indlagt stop til en lille forfriskning. Gåturen vil være ca. 1,5 km og foregå i roligt tempo.