****

**Distrikt 8**

**Møde den 8. juni 2022 kl. 13.30 hos Inger Liljeberg om mulighed for oprettelse af et Motions- og sundhedsudvalg i distrikt 8.**

Deltagere:

Merete Hansen, Dragevej 13, 4040 Jyllinge, tlf. 40412673, [merete@dragevej.dk](mailto:merete@dragevej.dk)

Inger Liljeberg, Greve Strandvej 131, Greve, tlf. 21429663 [ingerliljeberg59@gmail.com](mailto:ingerliljeberg59@gmail.com)

Ingebritt Van Der Poel, Hundige Centervej 9, Greve, tlf. 53861660 [ipogreve@gmail.com](mailto:ipogreve@gmail.com)

**Punkt 1. Præsentation**

Merete, 73 år, advokatsekretær, HR konsulent og stressvejleder, diplomuddannelse i offentlig administration, herunder psykologi. I ÆS startet fiskeklub og motionsvenner, undervist i stolegymnastik, er vejleder og bisidder.

Inger, 63 år, bankuddannet, undervist på diplomuddannelse i kommunikation. Startet sekretariat for sandblæsning. Selvstændig virksomhed med industrien overfladebehandling i 25 år. Solgt virksomheden. Yoga uddannelse, ernæringsuddannelse, bachelor i psykologi. Undervist i gymnastik i ÆS.

Ingebritt, 76 år, tekn. assistent, kordegn, adm. konsulent i folkekirken. Folkekirkens lederuddannelse og underviser i samme. Arrangeret rejser til bl.a. Færøerne og Cuba. Certificeret Personlig træner med speciale i seniorer. Pilatesundervisning, bestyrelsesmedlem i ÆS Greve, skal være leder af/undervise i gymnastik i ÆS.

**Punkt 2. Hvilke resurser har vi?**

God fordeling af ekstroverte og introverte. Alle vant til at undervise, organisere og tage ansvar. Stor idérigdom og entusiasme.

**Punkt 3. Orientering om organisation og distriktets opgaver**

Gennemgang af den udleverede pjece ”Distriktets opgaver”. Da kontaktoplysninger ikke er ajour henvises til <https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/distrikt-8/distriktsledelsen> På frivilligportalen findes de øvrige dokumenter som er værd at kende.

**Punkt 4. Kommende temadag den 8. eller 14. november 2022 ”Kost og motion”.**

Brainstorm om emnet kost, som er et stort emne, der kan fylde flere dage. Inger havde lavet et flot oplæg, og der var enighed om, at vi skal have en professionel oplægsholder, der har en positiv indgang til kost – og gerne sjovt. Ingen påbud og pegefinger.

**Underviser**: Inger undersøger, om der er en underviser fra Diætist huset i Roskilde eller Anette Sams som vi kan samarbejde med. Vi tager et møde med pgl. inden vi laver aftale.

**Sted**: Sidesporet i Holbæk alternativt Scandic i Ringsted, Merete undersøger.

**Programskitse**:

Oplæg om Kost med udgangspunkt i sundhedsstyrelsen anbefalinger v/??

Gruppearbejde – kost og motion – hvor meget motion skal der til for at forbrænde ……

Motion fakta og myter. Øvelser v/ Karin Schultz og ??

Pjece med billeder på kost skal udarbejdes. Udleveres

Interesse for kursus om kost der forebygger livsstilsygdomme og aldringsskavanker?

**Budget**: Senere

**Ansøgninger**: Senere

**Punkt 5. Dagens konklusion**

Alle havde lyst til at arbejde i distriktets Motions- og sundhedsudvalg med Merete som distriktskoordinator. Inger og Ingebritt er medkoordinatorer.

**Punkt 6. Næste møde**

Den 1. juli kl. 10.00 hos Merete. Karin Schultz inviteres.

Referat: Merete  
Den 9.6.2022