****

**Distrikt 8**

**Motionsudvalgets møde den 1. juli 2022 kl. 10.00 hos Merete**

Deltagere:

Merete Hansen, Dragevej 13, 4040 Jyllinge, tlf. 40 41 26 73, [merete@dragevej.dk](mailto:merete@dragevej.dk)

Inger Liljeberg, Greve Strandvej 131, Greve, tlf. 21 42 96 63 [ingerliljeberg59@gmail.com](mailto:ingerliljeberg59@gmail.com)

Ingebritt Van Der Poel, Hundige Centervej 9, Greve, tlf. 53 86 16 60 [ipogreve@gmail.com](mailto:ipogreve@gmail.com)

Karin Schultz, sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen, tlf. 33 96 86 46  
[kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk)

**Punkt 1. Kommende temadag den 8. november 2022.**

Inger har fået oplæg fra Anette Sams og Diætisthuset. Begge oplæg var relevante og prisen på ca. 10.000 kr. er acceptabel. (+ - moms undersøges). Dog kender vi ikke Diætisthusets foredragsholder. Anette Sams blev valgt.

Enighed om, at oplæg om Kost bl.a. skal indeholde sundhedsstyrelsen anbefalinger for 65+. Enkle opskrifter, hvad kan udskiftes, kroppens særlige behov og funktion når vi er ældre. Titlen for oplægget drøfter Merete med Anette i næste uge (på højskole med Anette). Frem for alt skal det være et enkelt, nede på jorden foredrag, som deltagerne kan videreformidle til deres motionister.

Det er vigtigt, at hver deltager kan tage 3 ting med hjem.

Gruppearbejde om refleksion over frokostbuffeten og hvad vil du give videre til ”dit hold” og andre.

Motion – effektiv træning med Karin Schultz. Myter og fakta. Hygger vi mere end vi træner?

Det vil være optimalt, hvis vi kan få/eller få lavet en pjece med billeder med gode sunde råvarer/retter. En tallerkenmodel eller ny kostpyramide for ældre er ønskelig.

**Punkt 2. Budget og ansøgning**:

Merete laver budget til godkendelse i distriktet. Derefter sendes ansøgning om tilskud (koordineres med social-humanitær i distriktet) til hovedkontoret.

**Punkt 3. Invitation med program**

Sender Merete til hovedkontoret i august (skal ud sidst i august) Det sendes til motionsfrivillige med cc til afdelingsformændene. Husk feltet med frivilligrolle(r). Hovedkontoret tager imod tilmeldinger. Tilmeldingsfrist afhænger af kontrakter med Anette Sams og Sidesporet.

**Punkt 4. Kommende møder**

Motionsudvalget deltager i ledelsesmøde i distriktet den 22. august. Vi kan holde møde i tilknytning hertil, hvis der ikke er behov for at mødes tidligere.  
Referat: Merete  
Den 01.7.2022