

# Inspirationsdag til undervisere og andre bevægeglade seniorer.

**SeniorIdræt** – i form med et smil

I et samarbejde mellem Veteransport i Taastrup og Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden inviteres hermed til en inspirationsdag med Psykomotorisk Terapeut Birgit Dines Johansen.

Dagens tema er **bevidstgørende bevægelse for ældre**. Ny forskning viser, at aldring kan udskydes ved regelmæssig fysisk aktivitet. På kurset får du inspiration til træning af ældre – både de svageste, dem med lettere funktionsnedsættelser og de fuldt aktive ældre. Der bliver arbejdet med **bevægelighed, kredsløb, koncentration, reaktionsevne, balance, koordination, åndedræt og sansetræning**.

Birgit Dines Johansen er Psykomotorisk Terapeut (tidligere kaldet Afspændingspædagog) og underviser i psykomotorik for ældre på uddannelsen i VIA Randers. Hun har været ansat i ældresektoren i Københavns kommune i 19 år. Desuden underviser Birgit i "Ældre i bevægelse" og på hensyntagende hold i AOF Herlev.

**Dato:** 10. november 2018

**Tid:** Kl. 12.30 – 15.30

**Sted:** Sal E i Taastrup Idræts Center, Parkvej 78, 2630 Taastrup.

**Pris:** kr. 200.- for medlemmer af DAI  
Kr. 250.- for ikke medlemmer af DAI

**Kursusleder:** Johanna Jakobsdottir, tlf. 3031 6774

**Påklædning:** Bevægevenligt og løst siddende tøj. Gode bevægelsessko eller bare fødder. Der er omklædningsfaciliteter.

**Forplejning:** Der vil blive serveret frugt og vand til pausen.

**Bindende tilmelding og betaling til kurset kan ske til:**

[http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article\\_id=50](http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article_id=50) – senest 10. oktober 2018.

Betaling skal samtidig ske til: Arbejdernes Landsbank – reg.nr. 5361, kontonr. 0000358978 (NB: først tilmeldt når betaling er sket).

Betaling skal mærkes med 63901-21.



Med venlig hilsen

**Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden**