



HOVEDSTADEN

DER  
SERVERES  
VAND OG  
FRUGT

TIRSDAG D. 4. MARTS, KL. 13-16  
GLOSTRUP HALLEN, STADIONVEJ 80, 2600 GLOSTRUP

# FOREDRAG VED JERK W. LANGER OG IDRÆTSMØDE

**KOM OG HØR JERK W. LANGER FORTÆLLE  
OM GOD KOST TIL AKTIVE SENIORER  
OG VÆR MED TIL IDRÆTSMØDE HOS  
SENIORIDRÆTSUDVALGET I HOVEDSTADEN.**

Senioridrætsudvalget i samarbejde med IF32  
Motion og Trivsel, indkalder til Idrætsmøde  
2025.

## PROGRAM:

Kl. 13.00:

Læge og forsker Jerk W. Langer  
fortæller om, hvad vi, der er oppe i  
alderen og stadig fysisk aktive,  
kostmæssigt kan gøre for at vedligeholde  
muskel- og knoglestyrke.

Kl. 14.15:

Kort pause

Kl. 14.30:

Idrætsmøde 2025

## DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent
  - a. Valg af mødereferent
  - b. Valg af stemmeudvalg
2. Godkendelse af dagsorden
3. Beretning

4. Godkendelse af rammebudget for de kommende sæsoner
5. Indkomne forslag
6. Valg (alle valg er for 2 år)
  - a. Formand – Jóhanna Jakobsdóttir, Tapeten – Ønsker ikke genvalg
  - b. Tre udvalgsmedlemmer
    - i. Hanne Foss, IF 32 Livslang idræt – Villig til genvalg
    - ii. Allan Hansen, IF 32 Motion og Trivsel – Ønsker ikke genvalg
    - iii. Vakant.
7. Fremtidigt arbejde
8. Evt. Forslag, der ønskes behandlet på mødet, skal sendes til [jja@dai-sport.dk](mailto:jja@dai-sport.dk) inden 11. februar 2025.

På mødet har 2 personer fra hver forening stemmeret. Øvrige deltagere har kun taleret.

## TILMELDING:

Beretning og indkomne forslag og rammebudgetter vil være tilgængelige på udvalgets hjemmeside: <https://dai-sport.dk/region-hovedstaden-senioridraet/> - senest d. 25. februar 2025.

Deltagelse på dagen er gratis, både til foredrag, samt idrætsmødet. Men på grund af begrænsede pladser kræver det tilmelding at deltage. Tilmelding via dette link: <https://dai.nemtilmeld.dk/626/> Senest den 25. 2. 2025

Del gerne indbydelsen med medlemmerne i din forening.

Vel mødt i Glostrup Hallen d. 4. marts 2025

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Arbejdernes Landsbank

Bygger på sunde værdier