



NETVÆRKSMØDE

Den 13.-15. NOVEMBER

**Musholm Ferie - Sport -
Konference v. Korsør**

FÆLLESSKAB - FRIVILLIGHED - INDSPIRATION





Kære Muskelstyrke

Hermed invitation til årets netværksmøde. Vi håber I vil deltage i en festlig weekend med fokus på fællesskabet, frivilligheden og ny inspiration.

I år vil I blive præsenteret for forskellige workshops, som kan hjælpe jer i jeres arbejde med at planlægge og afvikle aktiviteter. Hvordan laver man en god invitation, hvad er det gode værtskab og hvordan sikrer man det gode samarbejde, både som frivillig og når man møder medlemmerne til en weekend på Musholm eller andre steder i landet. Det er nogle af de workshops I kan vælge imellem.

I år har vi også et særligt program til jer der er DH aktive, så I kan blive både inspireret og inspirere hinanden.

Og så skal vi feste, dyste, spise og hygge - sammen.

PROGRAM

Fredag

- Kl. 15.00 Mulighed for tjek ind
- Kl. 16.00 Mød de andre deltagere i lok. 1 +2 over en kop kaffe
- Kl. 18.00 Middag i Restaurant Evald K.
- Kl. 19.30 Rundt om foreningen v. formand Simon T. Jespersen i hal A
- Kl. 21.00 Poetry slam og loungestemning i Restaurant Evald K. (baren er åben til kl. 23)

Lørdag

- Kl. 8 - 9.30 Morgenmad i Restaurant Evald K
- Kl. 9.30 Intro til dagens program samt opsamling på strategi - hvor langt er vi?
- kl. 10.30 Workshops del 1 (se liste nedenfor)
- Kl. 12.30 Frokost

Kl. 14.00 Workshops del 2 (se liste)

Kl. 16.00 Kaffepause

Kl. 16.30 Opsamling

Kl. 17.00 Pause

Kl. 18.30 Middag i hal A

Kl. 20.30 Underholdning i hal A

Kl. 00.00 Baren lukker



Søndag

Kl. 8-10.00 Morgenmad i Restaurant Evald K

Kl. 10.00 Enestående mulighed for at deltage i
Muskelsvindfondens temadag: Hvad
skal vi med Rehabiliteringscenter for
muskelsvind de næste 50 år?

*Invitation til temadagen sendes ud til alle medlemmer, så hold
øje med din indbakke*

Workshops

Du kan i løbet af lørdag melde dig til 2 workshops, 1 om formiddagen og 1 om eftermiddagen. Det gør du samtidig med tilmelding til netværksmødet. En workshop kører to gange, så flere kan være med.

Du kan vælge mellem følgende workshops:

Formiddag

DH workshop - Bliv hørt på Rådhuset

Oplæg v. Cecilie Seidelin Petersen fra CFSA - Center for Frivilligt Socialt Arbejde. Hvordan kan du strategisk arbejde med at få dine mærkesager på dagsorden i din kommune? Tips og tricks til DH arbejdet lokalt.

Lynkursus i Canva - invitation og program

Bliv introduceret til et værkstøj, hvor du kan layoute program og invitation, både til sociale medier og print.

Kommunikationsmedarbejder Laura Schmidt Abildtrup fra kommunikationsafdelingen I Muskelsvindfonden underviser i Canva. Der kræves ikke de store IT evner, da programmet er ret nemt at håndtere.

Det gode værtsskab - giv deltagerne en god oplevelse

Hvordan planlægger og afvikler man et kursus, så alle får en god oplevelse. Stærkt inspireret af Ældresagens arbejde med Det gode værtsskab, ser vi på hvad der er godt at huske på, når man planlægger og afvikler et kursus. Workshopen faciliteres af medlemskonsulenterne Lene Lebech og Tobias Aske Kristensen.

Inspiration og erfaringsudveksling - katalog

Deltag i en erfaringsudvekslings- og inspirationsworkshop, hvor vi dykker ned i alle de gode idéer og erfaringer I har haft/fået gennem årene.

Vi vil høre fra nogle af vores erfarne kontaktpersoner/lejrledere/børneledere, om hvad de har haft på programmet og vi vil forsøge at samle alle de aktiviteter I har haft i et stort aktivitetskatalog, som vi alle kan søge inspiration i fremover. Workshopen faciliteres af medlemskonsulent Tine Højgaard Ambus

Eftermiddag

Lynkursus i Canva - invitation og program

Bliv introduceret til et værkstøj, hvor du kan layoute program og invitation, både til sociale medier og print.

Kommunikationsmedarbejder Laura Schmidt Abildtrup fra kommunikationsafdelingen i Muskelsvindfonden underviser i Canva. Der kræves ikke de store IT evner, da programmet er ret nemt at håndtere.

DH workshop - erfaringsudveksling

Mød de andre DH aktive og få tid til at udveksle erfaringer. Hvordan gør I i din lokale afdeling, og hvordan gør andre. Muskelsvindfondens politiske chef Lone Myrhøj faciliterer en workshop, hvor de gode historier kommer frem, og hvor der er plads til en snak om hvordan Muskelsvindfonden kan støtte op om jer DH aktive medlemmer.

Samarbejde i frivilligrupper - bliv et bedre team

Bliv klogere på hvordan I som grupper kan blive endnu skarpere på at løfte i flok. Hvordan er det nu man bruger det at man er flere til en fordel, hvordan fordeler man opgaverne og hvordan er det nu med de der gruppedynamikker og deres effekt på samarbejdet. Vi vil både give noget viden om gruppedynamikker og lave øvelser, der er med til at styrke samarbejdet i jeres frivilligrupper. Workshopen faciliteres af medlemskonsulent Tobias Aske Kristensen og Tine Højgaard Ambus.

Hvem er Muskelstyrken ?

Muskelstyrken er alle de frivillige, som løfter opgaver i forbindelse med aktiviteter for Muskelsvindfondens medlemmer; kontaktpersoner, arbejdsgrupper, Muskelterer og lejrledere.

Det er også de medlemmer der repræsenterer Muskelsvindfonden i internationale organisationer, i fagudvalg under medicinråd mv.

Sammen med Muskelsvindfonden politiske ledelse mødes Muskelstyrken hvert år i november måned til inspiration, erfaringsudveksling og for at fejre frivilligheden i foreningen.

Praktisk information

Inkluderet i opholdet er:

- Overnatning inkl. linned og håndklæder. I nogle tilfælde kan du komme til at dele bad med en anden deltager
- Fuld forplejning
- Du får din transport til/fra Musholm dækket.
- Ankommer du senere end kl. 18.00 vil vi gerne vide det af hensyn til aftensservering
- Husk i din tilmelding at notere alle ebhov for hjælpemidler, særlige forhold vedr. indkvartering og evt. forbehold til forplejning.
- Har du brug for information vedrørende indretning af værelse, hjælpemidler mv. Så kontakt Musholm direkte 7013 7700

OBS: Det er ikke tilladt at medbringe hund til Netværksmødet, medmindre det er en registreret servicehund.

Har du spørgsmål til weekenden, så kontakt medlemskonsulent Lene Lebech: lele@muskelsvindfonden.dk / 22652439

