

# FRIVILLIGEVENT

FOR FRIVILLIGE & DIG SOM OVERVEJER AT BLIVE DET

**ABMS inviterer til workshop og fælleshygge  
Lørdag d.28. August**

## FOR

**Alle frivillige i ABMS, samt personer som er interesserede i  
at blive frivillig i ABMS**

## HVOR

**Eventet foregår i konferencesalen, Frivilligcenter Aarhus,  
Sønder Allé 33, 8000 Aarhus C. Workshoppen begynder  
kl.13, men du må gerne komme og indrette dig i god tid.  
Læs programmet nederst**

**PS: Her er rigeligt mulighed for at rykke på måtter på  
gulvet, bruge sækkestole, tæpper og puder til at gøre sig  
det så behageligt som muligt.**

## WORKSHOPPEN

**workshop består:**

- Oplæg (ikke dig)
- Gruppearbejde
- Individuelle øvelser

## Du får:

- Indblik i hvad frivillighed i ABMS består af
- Øget bevidsthed om hvordan du kan mestre livet som frivillig med smerter så frivilligheden bliver et boost frem for et pres.
- Opbygget og styrket relationer med andre frivillige i ABMS (mødeledere, koordinatore, bestyrelsesmedlemmer).

## **VI ZOOMER IND PÅ**

- Fordele og ulemper som frivillig med smerter?
- Kan frivillighed medvirke til at skabe et godt liv med smerter?
  - Hvordan er frivillighed foreneligt med mit liv?
  - Hvad kan jeg, som frivillig, ønske mig af ABMS?

## **DET HANDLER OM DIG**

**Derfor er det vigtigt, at du gør opmærksom på de spørgsmål du kan have til det at være frivillig i ABMS**

Send dine spørgsmål og tanker pr. mail til  
[dittepode@abmsdanmark.dk](mailto:dittepode@abmsdanmark.dk)

## **TILMELDING**

For at blive tilmeldt skal du sende en mail til [dittepode@abmsdanmark.dk](mailto:dittepode@abmsdanmark.dk)

**Skriv venligst en bemærkning om du ønsker at deltage i fællesspisning og hygge efter workshoppen.**

**ABMS giver pizza: Disse kan også bestilles veganske og glutenfri - så gør også opmærksom på om dette er relevant for dig hvis du spiser med. Drikkevarer medbringes individuelt.**

**OBS: Der kan gå op til en uge før du får svar, men du er først tilmeldt når du har fået en bekræftelsesmail på din tilmelding.**

## **PROGRAM**

**KI.12: ANKOMST OG INDIVIDUEL INDRETNING**

**KI.13-16: WORKSHOP: "SMERTEMESSTRING & FRIVILLIGHED"**

**KI.16-?: FÆLLESSPISNING & HYGGE**

## **CORONAPAS**

**Reglerne bliver drøftet i juni med henblik på udfasning. Da reglerne ændres jævnlgt får du en mail med klar besked senest mandag d.23. August.**

**Kærlig hilsen  
Ditte Pode, Formand  
[dittepode@abmsdanmark.dk](mailto:dittepode@abmsdanmark.dk)**

**På vegne af hele bestyrelsen**

