

PROGRAM



FRIVILIGEDAG I ADHD-FORENINGEN

Lørdag den 5. og søndag den 6. april 2025

Kobæk Strand, Hotel & konference, Kobækvej 85, 4230 Skælskør

Lørdag

9.00 – 10.00 ANKOMST/MORGENMAD

10:00 – 10:30 VELKOMST

10:30 – 10:45 ADHD-FORENINGEN 2025

V. Formand Trish Nymark og direktør Camilla Ganzhorn

10:45 – 11:00 PAUSE

11:00 – 12:30 KREATIVE BRAINBREAKS FOR MENNESKER MED ADHD

V. Underviser og kunstformidler Katja Davis

Pauser er helt afgørende, når man lever med ADHD. Ved ADHD er der særligt stort behov for at få ro i hovedet. Derfor sætter Katja fokus på, hvordan man kan bruge små pauser og "brain breaks" – blandt andet gennem tegning og doodling – til at finde mere ro og bevare koncentrationen i hverdagen.

12:30 – 13:30 FROKOST

13:30 – 14:30 RØRT, RAMT OG RYSTET

V. Psykoterapeut Sanne Kok

Som frivillig kan man blive psykisk påvirket, når man er i kontakt med mennesker, der har svære livsvilkår. Vi ser på, hvordan tegnene på påvirkning kan se ud, hvad grunden til reaktionerne er og endelig, hvordan man kan arbejde med dem - alene og sammen med andre.

14:30 – 15:00 PAUSE MED KAFFE/KAGE

15:00 – 16:00 WORKSHOPS

16:00 -16:10 PAUSE

16:10 – 17:10 DOPAMINKLUBBEN

V. Anders Morgenthaler og Roald Bergmann

Underholdning med to kreative herrer med ADHD, som sætter fokus på deres og andres ADHD.

18:30 - MIDDAG OG SOCIALT SAMVÆR

Søndag

7.30 – 9.00 MORGENMAD

9:00 – 9:45 WORKSHOPS

9:45 – 10:00 PAUSE

10:00 – 11:00 ÅNDEDRÆTSTEKNIKKER

V. Akupunktør, massør og psykoterapeut Søren Biener Friis

Søren giver praktiske værktøjer og en dybere forståelse af, hvordan man kan opbygge resiliens og kropslig kontrol gennem resiliens, regulering og åndedræsteknikker.

11:00 – 11:15 TAK FOR I DAG

Workshops

Lørdag

Kl. 15:00 – 16:00

- **HVORDAN PASSER VI PÅ OS SELV OG HINANDEN SOM FRIVILLIGE?**

Faciliteres af Stine Holmen og Majbrith Svinth

Der erfaringsudveksles på de strategier og metoder, som deltagerne bruger i forhold til at passe på sig selv som frivillig, og andre frivillige.

- **HVORDAN BRUGER JEG EGNE ERFARINGER SOM FRIVILLIG?**

Faciliteres af Betina Kate Mozart-Mørk og Tine Krista Hedegaard

Det kan være godt selv at have ADHD eller ADHD inde på livet, når man har kontakt med andre i ADHD-foreningens regi. Men nogle gange kan man komme til at give for meget af sig selv, eller fortælle mere, end man egentligt ville. Erfaringsudvekslings omkring hvordan dette undgås?

- **CAFÈER OG NETVÆRK**

Faciliteres af Mathilde Simonsen

Walk and talk hvor der erfaringsudveksles om hvordan de enkelte netværk og caféer, sammensætter deres program, rekruttere deltagere og frivillige samt annoncerer

- **HVORDAN FUNDRAISER VI LOKALT?**

V. Gregers Gatzwiller

Der er fokus på §18 midler samt hvordan lokale fonde kan søges. Hvilke erfaringer er der fra deltagerne? Og hvilke trick kan være gode at kende til?

- **ADHD-FORENINGENS RAMMER FOR FRIVILLIGE**

V. Camilla Louise Ganzhorn

Hvilke rammer og muligheder er der for de frivillige i ADHD-foreningen? Hvordan sættes rammerne lokalt i forhold til forretningsorden og vedtægter?

Workshops

Søndag

Kl. 9:00 – 9:45

- **HANDICAPRÅD: HVAD ER DER PÅ DAGSORDENEN?**

Faciliteres Majbrith Svinth

Erfaringsudveksling mellem frivillige, som sidder i handicaprådene i kommunerne. Hvad fylder hos jer? Hvad fylder i ADHD-foreningen?

- **ADHD-UGEN**

Faciliteres af Gregers Gatzwiller

ADHD-ugen afholdes i uge 38. Hvilke ideer er der til årets ADHD-uge? Hvilke aktiviteter kunne der ske lokalt, og hvordan støtter sekretariatet bedst op?

- **HVORDAN ANNONCERES BEDST?**

Faciliteres af Tanja K. Thomsen

Erfaringsudveksling omkring hvilke medier, der bruges til at annoncere aktiviteter og netværk samt hvilke der er mest virkningsfulde.

- **FRIVILLIGPLEJE**

Faciliteres af Ditte H. Rasmussen

Erfaringsudveksling om hvordan vi bedst passer på de frivillige vi har, og skaber gode rammer der kan tiltrække flere frivillige.