



Inspiration til foreningsledelsen

Hvordan kan det frivillige foreningsarbejde blive lidt sjovere og meget bedre?

DGI

dgi.dk/foreningsledelse

Gør det frivillige arbejde sjovere - og meget bedre

Det tætte og gode samarbejde mellem kommuner og foreninger er essentielt for et aktivt foreningsliv.

I DGI Midt- og Vestsjælland arbejder vi hver dag målrettet og fokuseret på at styrke forudsætningerne for motion og breddeidræt. Sammen med kommuner og foreninger udvikler vi koncepter, aktiviteter og kurser, der tager udgangspunkt i behov og muligheder.

På de næste sider kan I læse om de kurser, vi oplever, foreninger efterspørger. Vi skræddersyr også gerne kurser efter konkrete behov.

DGI's undervisning tager udgangspunkt i livet i idrætsforeningerne, men kan tilpasses alle typer foreninger. Vi har lagt vægt på, at de fleste kurser har en varighed, der kan tilpasses en hverdagsaften.

DGI sørger for:

- Kvalificerede undervisere
- Udkast til invitation eller kursuskatalog (efter aftale)
- Tilmeldingshåndtering (efter aftale)

I sørger for:

- Lokaler inkl. AV-udstyr
- Forplejning
- Markedsføring (det kan DGI også bidrage med)

Vi håber, at I på de følgende sider finder de kurser, som kan være med til at udvikle foreningerne. Er I i tvivl om hvilke kurser, I skal vælge, så book en inspirationsaften og lad foreningerne være med til at bestemme. Se mere under 'Kursusinspirationsaften'.

Kontakt os endelig for yderligere information. Vi glæder os til at høre fra jer.

Indholdsfortegnelse

Styrk foreningsledelsen - længerevarende uddannelser og forløb

Lederakademi - bliv en endnu bedre foreningsleder	6
Frivillighedsuddannelse - bliv de bedste til at arbejde med frivillige	8
Kom i mål med jeres drømme og planer (udviklingsforløb)	9
Bestyrelsestræning	10
Træner-, leder- og eventspiren	11

Styrk foreningsledelsen - enkeltstående kurser

Kursusinspirationsaften - hvad kan DGI tilbyde?	13
Opstart af en folkeoplysende forening	14
Generalforsamling og medlemsinvolvering	15
Trykke idrætsmiljøer - sådan er vi sammen hos os	17
Få styr på opgaverne med et årshjul	18
Ledelse og udvikling af den frivillige forening	19
Er I fremtidens forening?	21
Start den digitale dialog	22
Flere frivillige	24
Flere medlemmer	26
Flere unge medlemmer	28
Unge frivillige engagement	29

Fokus på foreningernes drift og økonomi

Basiskursus for den nye kasserer	31
Regnskab op mod årsafslutning	32
Søg midler gennem fundraising og puljer	33

Kommunikation og markedsføring

Strategi for kommunikation	35
Sådan kommunikerer du til og med unge	36
Hjemmeside og SEO	37
Sociale medier	39
Sociale medier og frivillige	40
Videoproduktion på smartphones	41

Få flere med og styrk fællesskabet i foreningerne

Esport i foreningslivet	43
Jump4fun	44
Trivselsfremmende miljøer for børn og unge	45
Familieidræt	47
Giv medlemmerne lyst til at komme igen	48
Forældresamarbejde	49
Fælles trænerdag - få flere hjælpetrænere i foreningen	51
Multisport	52
Seniorer	53

Det kan vi også!

Få et gratis hjerteredderkursus	55
Faciliteter til idræt, aktivitet og bevægelse	56
DGI Naturtræning	57

Kontakt

Kontaktoplysninger på kommunekonsulenter	59
--	----

**Priserne er vejledende og gælder frem til
31/7 2026. Ret til ændringer forbeholdes.**



“

Der er bare ét råd:
Se at komme i
gang! Ja, det er
faktisk det første -
og det sværeste.

Foreningsleder i SDU-undersøgelsen

Styrk foreningsledelsen - længerevarende uddannelser og forløb



Lederakademi

Bliv en endnu bedre foreningsleder

På lederakademiet får I både personlig læring og ledelsesværktøjer, som I kan bruge i mange sammenhænge. Vi tager udgangspunkt i jeres virkelighed og klæder jer på til, hvordan I kan gøre det nemmere og sjovere at være foreningsleder. Undervisningen er en blanding af teori og praksis, sparring og erfaringsudveksling. Alt sammen med stor deltagerinvolvering. Undervejs på uddannelsen er der mulighed for at arbejde med og afprøve nyt i egen forening.

På uddannelsen kommer I omkring:

- Frivillighed
- Tiltrækning og motivation af frivillige
- Struktur og organisering
- Ledelse
- Kommunikation og branding
- Digitalisering

Varighed: 24 kursustimer fordelt på 7 moduler.

Målgruppe: Bestyrelsesmedlemmer, udvalgsmedlemmer og andre foreningsledere

Antal deltagere: Efter aftale

Kursuspris: Efter aftale



Frivillighedsuddannelse

Bliv de bedste til at arbejde med med frivillige

Vil I være foreningen, som fremstår super attraktiv for frivillige, som har styr på, hvordan I tiltrækker frivillige og som råder over en masse frivillige kræfter fuld af energi og gå-på-mod?

På denne frivilliguddannelse klæder vi jer på til at arbejde mere strategisk og målrettet med frivillige. Og det virker!

Når I har gennemført uddannelsen, har I:

- Værktøjer til at udvikle og implementere en frivillighedsstrategi
- En værktøjskasse med greb, der gør det lettere at tiltrække flere frivillige
- Grundlæggende færdigheder til at lede frivillige
- Viden og værktøjer til at motivere frivillige
- Viden og værktøjer, som også kommer jer til gavn i jeres civile arbejde

Vi anbefaler, at I deltager med mindst to ledere fra hver forening, da det skaber den største effekt efterfølgende.

Uddannelsen er bygget op omkring fem moduler. Mellem modulerne arbejder I med frivillighed i egen forening – og I kan få tilknyttet en DGI-konsulent, som følger arbejdet og kan støtte og sparre med jer undervejs.

Varighed:	15 kursustimer fordelt på 5 moduler.
Målgruppe:	Bestyrelsesmedlemmer, udvalgsmedlemmer og andre foreningsledere
Antal deltagere:	Efter aftale
Kursuspris:	Efter aftale

Kom i mål med jeres drømme og planer

Mange bestyrelser drukner i drift og når aldrig til dagsordenens 'udviklingspunkt', når bestyrelsesmødet er ved vejs ende. Det kan betyde, at udviklingen går i stå eller at drømme og visioner ender i glemmebogen.

Med hjælp fra en tilknyttet DGI-konsulent, som følger jeres forening over en møderække, kan I få hjælp til at prioritere, hvor der er brug for at sætte ind. Sammen lægger vi en detaljeret handleplan for, hvordan I sikrer forankring af de nye tiltag og kommer i mål.

Forløbets fokus bestemmer I selv, men kan fx dreje sig om:

- Vision, mission og fælles retning
- Struktur, organisering og ledelse
- Flere frivillige
- Kommunikation
- Nye aktiviteter
- Digitalisering

Den tilknyttede DGI-konsulent står ved jeres side hele vejen og er med til at overholde den satte kurs og sikre fokus på netop den prioriterede indsats. Det har vi rigtig gode erfaringer med. Forløbet vil typisk indeholde:

1. En forventningsafstemning
2. Prioritering, målsætning og handleplan
3. En periode, hvor vi arbejder med handleplanen
4. Løbende opfølgning og justering ift. ressourcer og udfordringer
5. Afslutning, opsamling og afrunding af processen – og et kig på næste skridt

Varighed:	Typisk 4-5 møder á 3 - 4 timers varighed
Målgruppe:	Bestyrelsesmedlemmer og frivillige
Antal deltagere:	Kan gennemføres med én forening eller som et netværksforløb med flere foreninger
Kursuspris:	Efter aftale



Bestyrelsestræning

I bestyrelsen er I pålagt et formelt ansvar, som skal sikre, at foreningen fungerer på et lovligt grundlag. Der er således mange, både "need to know" og "nice to know" opgaver, når man er en del af en bestyrelse. På dette kursus bliver I rustet til at tage hånd om det ansvar og de pligter, der naturligt påhviler en bestyrelse.

Vi kommer bl.a. omkring:

- Forsikringer
- Børneattester
- Vedtægter & generalforsamling
- GDPR
- Foreningsservice
- Opgavefordeling

Varighed:	Typisk 4-6 gange i løbet af et år
Målgruppe:	Bestyrelsen og andre frivillige foreningsledere
Antal deltagere:	Efter aftale
Kursuspris:	Efter aftale



Træner-, leder- og eventspiren

Træner-, leder- og eventspiren er udviklet til undervisningsforløb i grundskolen, temauger på efterskoler, idræt på ungdomsuddannelser og kurser i foreningsregi. Målet er at styrke de unges personlige, sociale og faglige kompetencer.

Forløbet kan sammensættes fleksibelt, så det afspejler jeres forenings eller uddannelsesinstitutions konkrete behov og ønsker samt ikke mindst deltagernes alders- og kompetenceniveau.

Varighed:	12 - 30 timer efter behov
Målgruppe:	Unge i alderen 11-20 år
Antal:	Efter aftale
Kursuspris:	Efter aftale





Styrk foreningsledelsen - enkeltstående kurser



Kursusinspirationsaften - hvad kan DGI tilbyde?

Masser af ønsker, drømme og planer, men alt for lidt tid. Sådan er hverdagen i mange foreninger.

DGI's dygtige konsulenter tilbyder en inspirationsaften for alle kommunens foreninger, hvor I kan "shuffe" rundt og blive præsenteret for nogle af de kurser, DGI udbyder. I løbet af aftenen er der plads til 8-12 korte oplæg, og emnerne udvælger vi sammen. Hver deltager vil kunne besøge 2-4 emner og blive meget klogere på, hvad der rører sig lige nu.

Aftenen kan eventuelt rundes af med, at I tilkendegiver, hvilke kurser/emner, I kunne tænke jer at høre mere om. Det giver også kommunen et bedre overblik over, hvad I ønsker mere viden om og som med fordel kan udbydes gennem kommunen i løbet af det næste års tid. Det kan også være, at I hellere vil have et kursus hjemme i jeres egen forening.

Inspirationsaftenen er en enestående mulighed for at blive præsenteret for hele "DGI's kursusbuffet" og få små input, som kan tages med hjem og udfoldes i praksis.

Varighed: 2 - 3 timer
Målgruppe: Bestyrelsen, instruktører, trænere og andre frivillige
Antal deltagere: Min. 20 - maks. 60
Kursuspris: Efter aftale



Opstart af en folkeoplysende forening

Bliv klogere på regler og rammer ved at stifte en forening og få konkrete værktøjer til at komme i gang på den rigtige måde.

På dette kursus gennemgår vi:

- Fordele og ulemper ved at være en folkeoplysende forening
- Organisering af fællesskabet
- Relation til kommunen og idrætsorganisationerne
- Tilmelding til stævner, turneringer og arrangementer gennem DGI's systemer/portaler
- Foreningens rettigheder og pligter

Varighed: 2 timer

Målgruppe: Selvorganiserede fællesskaber og andre interesserede

Antal deltagere: Min. 8 – maks. 20

Kursuspris: Kr. 5.200 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)



Generalforsamling og medlemsinvolvering

Sætter bestyrelsen noget på spil, kan det være med til at tiltrække flere medlemmer til generalforsamlingen. Selv om alt det formelle skal være helt på plads, kan generalforsamlingen med få greb blive en begivenhed, som skaber værdi for både medlemmer og bestyrelse og fremmer foreningsdemokratiet.

Medlemsinvolvering skaber et godt grundlag for større medlemstilfredshed. Det kan også motivere flere til at deltage i det frivillige arbejde.

På denne aften bliver I:

- Skarpe på indsatser før, under og efter generalforsamlingen
- Skarpe på dirigentens rolle – Do's and don't's
- Inspireret til, hvordan I kan "sætte strøm" til generalforsamlingen, så der er noget at komme efter
- Inspireret til, hvordan I kan arbejde mere målrettet med medlemsinvolvering (og dermed tiltrække flere frivillige)

Varighed: 2 timer

Målgruppe: Foreningsledere, bestyrelse og frivillige

Antal deltagere: Min. 8 - maks. 24

Kursuspris: Kr. 5.200 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)





Trygge idrætsmiljøer - sådan er vi sammen hos os

På denne workshop bliver I klogere på, hvordan I kan arbejde med det gode fællesskab for både udøvere, trænere og ledere. En samværspolitik gør foreningen stærkere og dygtigere til at skabe gode rammer og være tydelig omkring kulturen i foreningen. En samværspolitik er også med til at forebygge krænkelse og overgreb mod børn.

På kurset får I værktøjer til:

- At implementere en samværspolitik
- At involvere og engagere nøglepersoner i arbejdet
- At formidle budskabet i foreningen
- At udarbejde en beredskabsplan (hvad gør vi, hvis ...)

Det er også muligt at sætte særligt spot på, hvordan I kan styrke samarbejdet og få en bedre dialog med forældre og børn. Det kan være vigtige emner som: Tobak og alkohol, god opførsel, kommunikation på SoMe eller whistleblowerordning.

Vores erfaring er, at alle foreninger, som oplever "grå-zoner" eller tvivl i forhold til konkrete overgrebs- og krænkelsessager, ville ønske, at de havde haft nogle klare rammer i en samværspolitik.

Varighed:	3 timer
Målgruppe:	Bestyrelsen, trænere og instruktører
Antal deltagere:	Min. 8 - maks. 20
Kursuspris:	Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)

Få styr på opgaverne med et årshjul

Det kræver mange kompetencer at drive en forening. Uanset størrelsen på foreningen er det en god øvelse at gennemgå, hvorledes arbejdsgange kan gøres enklere og smartere. At sætte opgaverne i system og arbejde ud fra et årshjul frigiver ressourcer til udvikling og gør det bl.a. lettere at tiltrække frivillige.

På kurset får I:

- Hjælp til at skabe overblik over foreningens samlede opgaver
- Metoder til at arbejde med årshjul
- Redskaber til at sortere, prioritere og uddelegere opgaver

Varighed:	3 timer
Målgruppe:	Bestyrelsen og andre frivillige foreningsledere
Antal deltagere:	Min. 8 – maks. 20
Kursuspris:	Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)



Ledelse og udvikling af den frivillige forening

En velfungerende bestyrelse er både en tydelig ledelse og en strategisk drivkraft i foreningen. Dette kursus sætter fokus på, hvordan bestyrelsen bedst fremmer foreningens formål, skaber værdi for medlemmer og frivillige og arbejder effektivt sammen som ledelsesteam.

Vi arbejder med:

- Strategisk tænkning og udvikling af foreningen
- Klare roller og ansvarsfordeling i bestyrelsen
- Åben og ærlig kommunikation
- Involverende og mangfoldig ledelse
- Proaktive og reaktive beslutningsprocesser
- Løbende træning og refleksion over bestyrelsens arbejde

Kurset klæder jer på til at tage aktivt lederskab og skabe en bestyrelse, der både samarbejder og driver udviklingen fremad.

Varighed: 3 timer

Målgruppe: Bestyrelsen og andre frivillige foreningsledere

Antal: Min. 8 – maks. 20

Kursuspris: Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)





Er I fremtidens forening?

Fremtidens foreninger er dem, der forstår at navigere i de stærke samfundstendenser, som former vores fællesskaber. Ved at arbejde strategisk med megatrends og ESG-principper kan foreninger fremstå mere moderne og attraktive for både nye medlemmer og frivillige.

De seks megatrends er:

- Digitalisering - Effektiv drift og nye digitale muligheder
- Bæredygtighed - Miljøhensyn og grøn profil
- Kommercialisering - Økonomisk bæredygtighed og partnerskaber
- Demografisk udvikling - Tilpasning til lokale målgrupper
- Sundhedsfokus - Trivsel og sundhed i aktiviteter
- Individualisme - Fleksible og personlige tilbud

Disse tendenser flugter med ESG:

E for miljø, S for social inklusion og frivillighed, G for god ledelse og transparens.

Vi tilbyder både en introduktion til megatrends og ESG samt en workshop med fokus på de trends, der er mest relevante for jer.

Varighed: 3 timer

Målgruppe: Bestyrelsen, instruktører, trænere og andre frivillige

Antal deltagere: Min. 8 - maks. 20

Kursuspris: Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)

Start den digitale dialog

Digitale foreninger har nemmere ved at tiltrække frivillige, håndtere medlemstilvækst, bruger mindre tid på administrationsopgaver og er mindre personafhængige.

Foreningens driftsopgaver, som med fordel kan understøttes digitalt, berører typisk fire områder:

- Medlems håndtering
- Intern og ekstern kommunikation
- Regnskab og betaling
- Frivillighed

På denne workshop arbejder vi med digitalisering ud fra et udviklingsperspektiv og hjælper jer med at få klarlagt, hvor I har mest brug for at implementere digitale værktøjer. Desuden får vi lagt en plan for, hvordan I kommer i mål med et til to digitale udviklingsområder.

Varighed:	3 timer
Målgruppe:	Foreningsledere, bestyrelse og frivillige
Antal deltagere:	Min. 8 - maks. 20
Kursuspris:	Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)





Flere frivillige

Hvem er jeres næste kasserer? Hvem arrangerer de sociale arrangementer? Hvem vil stå for juniorturen?

Frivillighed er en spændende og evig aktuel opgave i foreningen, og på denne temaaften får I helt konkrete værktøjer til at tiltrække flere frivillige. Vi ved, at værktøjerne virker!

På aftenen vil der være mulighed for at fastsætte næste skridt mod at tiltrække flere frivillige – og der vil også være gode eksempler på, hvordan andre foreninger er lykkedes med at tiltrække flere frivillige med brug af værktøjerne.

På kurset finder I svar på spørgsmål som:

- Hvilke frivillige vil I gerne tiltrække?
- Hvor finder I nye frivillige?
- Hvornår og hvordan spørger I?
- Hvordan byder I velkommen?
- Hvordan motiverer I (til mere)?

Det er en rigtig god idé at deltage med mere end én deltager fra hver forening. Så kan I bedre sikre forankring af værktøjerne hjemme i foreningen.

Varighed:	3 timer
Målgruppe:	Bestyrelsen og andre frivillige foreningsledere
Antal deltagere:	Min. 8 – maks. 20
Kursuspris:	Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)



Flere medlemmer

Ønsker I at tiltrække endnu flere medlemmer, men har svært ved at finde ud af hvordan?

På dette kursus får I viden om, hvad I skal være opmærksomme på, når I forsøger at tiltrække flere medlemmer. Vi dykker ned i livsfaseværktøjet, som hjælper jer med at forstå de forskellige livsfaser og deres påvirkning på menneskers valg, når det kommer til prioritering af foreningslivet.

Med udgangspunkt i adfærdsdesign får I konkrete værktøjer, som kan hjælpe jer med at skabe medlemsvækst.

Varighed:	3 timer
Målgruppe:	Bestyrelsesmedlemmer, udvalgsmedlemmer og andre foreningsledere
Antal deltagere:	Min. 8 - maks. 20
Kursuspris:	Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)

Den attraktive forening har let ved at tiltrække flere medlemmer og flere frivillige. Den attraktive forening har bl.a. beskrevet sine opgaver, udarbejdet et årshjul, sat frivilligheden i system og sat fokus på kommunikation.



Flere unge medlemmer

En vigtig ingrediens i opskriften på det gode ungemiljø, er at gøre det så attraktivt at være en del af jeres forening, at det er svært at vælge den fra. For selvom særligt unge medlemmer kan mærke, at de har det godt, når de er til idræt, så er det alligevel noget af det første, de sorterer fra i en travl hverdag. Men hvis jeres foreningsliv passer sammen med brikkerne i de unges øvrige liv, er der en god chance for, at de hænger ved, tager ansvar og involverer sig. På dette kursus får I konkret viden om:

- Hvad motiverer unge til at dyrke idræt?
- Fem klare aspekter, som har betydning for trivslen i idrætsforeningen
- Hvad er de største faktorer ift. at de unge fravælger foreningerne?
- Konkrete eksempler på, hvordan foreninger har lavet indsatser for at få de unge til at blive i foreningerne

På aftenen vil der være gruppearbejde og masser af inspirationsudveksling. Efterfølgende er der lagt op til, at I arbejder videre med emnet hjemme i foreningen - evt. i samarbejde med DGI.

Varighed:	2 timer
Målgruppe:	Trænere, instruktører, bestyrelsesmedlemmer og andre frivillige foreningsledere
Antal:	Op til 20
Kursuspris:	Kr. 5.200 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)



Unges frivillige engagement

På dette kursus får I seneste viden om og eksempler på, hvad der motiverer unge til at engagere sig frivilligt som fx foreningsleder, i et ungeudvalg, som igangsætter af nye aktivitetstilbud, som eventplanlægger eller til at stå i spidsen for foreningens sociale medier. Vi klæder jer på med nye redskaber og praksisanbefalinger til, hvad der er vigtigt for de unges frivillige engagement.

På kurset kommer vi omkring:

- Hvad der motiverer unge til at engagere sig i frivilligt arbejde
- Fem klare aspekter, som har betydning for trivslen blandt unge i foreningen
- Hvordan I spørger rigtigt for at få et "ja"
- Hvordan I får unge til at synes, at det er sjovt at være frivillig
- Hvordan det at være ung frivillig kan være meget andet end at være hjælpetræner
- Konkrete eksempler på, hvordan andre foreninger har fået de unge til at blive
- Mulighed for at invitere unge med, så de kan fortælle om, hvad der er vigtigt for dem, når de skal sige "ja" til en opgave/post i foreningen

På aftenen vil der være gruppearbejde og masser af inspirationsudveksling. Efterfølgende er der lagt op til, at I arbejder videre med emnet hjemme i foreningen - evt. i samarbejde med DGI.

Varighed:	3 timer
Målgruppe:	Trænere, instruktører, bestyrelsesmedlemmer og andre frivillige foreningsledere
Antal:	Min. 8 - maks. 20 deltagere
Kursuspris:	Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)



Fokus på foreningernes drift og økonomi



Basiskursus for den nye kasserer

Er der ny kasserer i foreningen - eller er der behov for at få bedre indsigt i opgaven?

Så deltag i dette basiskursus og få styr på, hvordan kassererrollen kan varetages effektivt og overskueligt. Mød kasserere fra andre foreninger, som står med mange af de samme opgaver og udfordringer som jer.

På kurset får I viden om:

- Bogføring
- Opsætning og præsentation af regnskab
- Løn og omkostningsgodtgørelse
- Budgettering
- Tilskud og gaver
- Revision - og meget mere

Varighed: 3 timer

Målgruppe: Kassereren og bestyrelsesmedlemmer

Antal: Min. 8 - maks. 15

Kursuspris: Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)



Regnskab op mod årsafslutning



Når regnskabsåret nærmer sig sin afslutning, betyder det ekstra opgaver for kassereren. På dette kursus bliver I klædt godt på til at afslutte regnskabet – uanset om det er første gang, eller om I har prøvet det før.

Kurset giver svar på spørgsmål som:

- Hvordan afslutter man årsregnskabet?
- Hvad skal man huske, inden regnskabet lukkes?
- Er skyldige poster afstemt pr. slutdato?
- Hvad er årets resultat, og hvordan skal det føres?
- Hvordan åbner man et nyt regnskab, og hvad er åbningsposter?
- Hvordan foregår en revision, og hvad skal man som kasserer være opmærksom på i forbindelse med revisionen?
- Hvordan præsenteres regnskabet på generalforsamlingen?

Varighed: 3 timer
Målgruppe: Kassereren og bestyrelsesmedlemmer
Antal: Min. 8 - maks. 15
Kursuspris: Kr. 6.300
(+ moms, enkelte tilfælde undtaget)

Søg midler gennem fundraising og puljer

Ønsker I at få tilført ekstra økonomiske midler til opstart af nye aktiviteter, udvikling af faciliteter, udstyr, materialer eller noget helt femte?

Bliv introduceret til de mange spændende støtteordninger der findes, og få konkrete ideer til formulering og præsentation af ansøgninger samt opstilling af budget og finansieringsplaner.

Undervisningsformen veksler mellem oplæg og gruppearbejde med fokus på konkrete projekter, som er relevante for lige netop jeres forening.

På kurset får I viden om:

- Hvordan I får succes med fundraising
- Hvordan I udformer og præsenterer den gode ansøgning
- DGI og DIF's foreningspulje, og relevante fonde for netop de deltagende foreninger

Varighed: 3 timer

Målgruppe: Bestyrelsen og andre frivillige foreningsledere

Antal deltagere: Min. 8 - maks. 60

Kursuspris: Kr. 9.200 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)





Kommunikation og markedsføring



Kommunikationsstrategi

På dette kursus tager vi de første, helt håndgribelige skridt mod en egentlig kommunikationsstrategi.

Vi folder jeres vision ud, finder de vigtigste målgrupper, leger med budskaber og vælger de kanaler, som giver mening for netop jer. Undervejs får I skitseret en lille plan og et årshjul, så I går hjem med noget, der allerede kan hænges op på væggen dagen efter.

Kurset er til foreninger, der savner overblik og retning, men som ikke endnu har sat kommunikation på formel.

Varighed:	3 timer
Målgruppe:	Bestyrelsen, instruktører, trænere og andre frivillige
Antal:	Min. 8 - maks. 15
Kursuspris:	Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)



Sådan kommunikerer du til og med unge



Generation Z og Alpha er unge født ind i en digital verden

Vil I blive bedre til at kommunikere til og med unge i alderen 15-24 år? Generation Z og Alpha er unge født ind i en digital verden og kræver en ny tilgang til kommunikation.

På dette kursus klæder vi jer på med viden, værktøjer og teknikker, der kan hjælpe jer med at nå ud til unge på deres præmisser. Vi kommer blandt andet ind på medieadfærd hos de unge, viden om algoritmen og tips til de gode opslag.

Varighed:	3 timer
Målgruppe:	Bestyrelsen, trænere, instruktører og andre frivillige
Antal:	Min. 8 - maks. 15
Kursuspris:	Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)



Hjemmeside og SEO

Drømmer I om en opdateret, brugervenlig og SEO-optimeret hjemmeside, så foreningens aktiviteter kan søges frem af potentielle nye medlemmer?

SEO står for Search Engine Optimisation, som på dansk oversættes til søgemaskineoptimering. SEO handler om at optimere hjemmesidens indhold, så det bliver opdaget og ligger øverst i søgemaskiner som fx Google.

På kurset kommer vi omkring brugervenlighed, indhold og SEO, så I bliver skarpe på, hvad der skal til for at få hjemmesiden til at spille og rangere øverst i søgemaskinerne.

Varighed:	3 timer
Målgruppe:	Foreningsfolk, som arbejder med hjemmesiden
Antal:	Min. 8 - maks. 15
Kursuspris:	Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)





Sociale medier

Bliv klogere på, hvordan I får mest ud af de sociale medier med indhold, som skaber engagement.

På kurset tager vi udgangspunkt i jeres forening, og vi kommer omkring emner som brugeradfærd, planlægning, målgrupper, annoncering og tips til det gode indhold. I går fra kurset med konkrete ideer og en plan for, hvordan I kan arbejde videre med sociale medier.

Varighed:	3 timer
Målgruppe:	Bestyrelsen, trænere, instruktører og andre frivillige
Antal:	Min. 8 - maks. 15
Kursuspris:	Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)



Sociale medier og frivillige



Sociale medier er effektive kommunikationskanaler, når det kommer til rekruttering og fastholdelse af frivillige.

På dette kursus sætter vi fokus på, hvordan I kan arbejde mere strategisk med sociale medier og målrette jeres kommunikationsindsats mod at motivere den enkelte, skabe engagement og fastholde de frivillige i foreningen.

Vi klæder jer på med konkrete teknikker til, hvordan I laver opslag, der sender det rigtige budskab og profilerer jeres forening på den måde, I ønsker.

Varighed: 3 timer
Målgruppe: Bestyrelsen, trænere, instruktører og andre frivillige
Antal: Min. 8 - maks. 15
Kursuspris: Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)

Videoproduktion på smartphones

Vil I vække opsigt med videoer, der virker? Videoer er populære på sociale medier og gode til at styrke foreningens synlighed. På dette kursus lærer I at skyde videoer med smartphones, og vi gennemgår hele processen fra idéudvikling og optagelse til redigering og publicering.

Varighed: 3 timer

Målgruppe: Bestyrelsen, trænere, instruktører og andre frivillige

Antal deltagere: Min. 8 - maks. 15

Kursuspris: Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)





“

Et godt fællesskab
påvirker trivslen
positivt.

Kit Frøling, DGI-konsulent,
Børns Bevægelsesglæde

Få flere med og styrk fællesskabet i foreningerne



Esport i foreningslivet

Esport er en integreret del af mange børn og unges fritidsliv. Inviter dem ind i foreningslivet, hvor fællesskabet og deres interesser er centrum. Undersøgelser viser, at esport og gaming kan være trivselsfremmende under organiserede forhold, f.eks. i en esportsforening.

Esport rummer et væld af muligheder for at:

- Introducere nye og anderledes aktiviteter i eksisterende eller nye foreninger
- Inkludere målgrupper, der normalt kan være vanskelige at nå ud til
- Fremhæve vigtigheden af sundhed og trivsel blandt børn og unge
- Motivere til fysisk aktivitet og et socialt liv i samspil med idrætten

En stor andel af børn og unge i foreningsbaseret esport har ikke været en del af foreningslivet før. Det åbner op for nye trivselsfremmende fællesskaber, hvor der er plads til både socialt udsatte samt børn og unge med særlige behov.

Hør om muligheden for at få tilknyttet en lokal esportskonsulent, og få sparring og rådgivning til at komme i gang.



Jump4fun

Jump4fun er et landsdækkende idræts tilbud for børn i alderen 6-12 år med motoriske, fysiske, kognitive og/eller sociale udfordringer. For mange af disse børn kan de traditionelle foreningshold virke uoverkommelige eller mindre tiltalende, og derfor tilbyder Jump4fun et alternativ, der møder børnene på deres præmisser.

Alle Jump4fun-instruktører er klædt på til at arbejde med de udfordringer, børnene måtte have. Fokus er på at skabe et trygt og inkluderende miljø, hvor børnene kan få positive oplevelser med fysisk aktivitet i et foreningsfællesskab. Her handler det ikke kun om motion, men også om at opbygge selvtillid og glæde ved at være aktiv sammen med andre.

Jump4fun er et forebyggende tilbud, der sigter mod at fremme tidlig deltagelse i foreningslivet. Målet er, at børnene får lyst til at fortsætte i aktive fællesskaber også i deres ungdomsår – enten på traditionelle hold eller via andre tilbud, der er tilpasset deres behov.

Siden 2013 har Jump4fun været aktiv i mere end 40 kommuner og over 80 idrætsforeninger. Aktiviteterne spænder bredt; fra svømning og gymnastik til volleyball og esport. Konceptet er skabt gennem et samarbejde mellem foreninger, kommuner og DGI.

Vil du vide mere? Kontakt Mads-Kristian Olsen, afdelingsleder for Kommune og Fokusområder i DGI Midt- og Vestsjælland på mail: mads-kristian_olsen@dgi.dk eller 7940 4822 / 2349 0708



Trivselsfremmende miljøer for børn og unge

Det kan være svært at se, når børn og unge har ondt i selvværdet og ikke trives. Derfor er DGI og Psykiatrifonden gået sammen om at øge trivslen blandt børn og unge i foreningslivet. Når børnene trives, kan I nemlig skabe et bedre træningsmiljø. Trivsel handler om, at børnene har det godt og sjovt sammen på jeres hold, og at alle deltager aktivt.

Med dette 'boost trivslen'-kursus sætter vi fokus på trivslen blandt børn og unge i jeres forening. Vi tilbyder denne forkortede udgave på tre timer eller et udvidet forløb på ti timer.

På dette tre timers kursus får I:

1. Værktøjer til at gennemføre inkluderende træning, som understøtter trivsel
2. Guide til at skabe succesoplevelser, øget selvværd og oplevet inklusion
3. Tips til at få bedre samarbejde og dialog med forældre og børn
4. Redskaber til at identificere og håndtere bekymring og mistrivsel

Varighed: 3 timer

Målgruppe: Trænere, instruktører, bestyrelsesmedlemmer og andre frivillige foreningsledere

Antal deltagere: Min. 8 - maks. 20

Kursuspris: Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)





Familieidræt

I mange familier er tid en mangelfuld ressource, og det ender ofte med, at forældre må opgive den idræt, de ellers har gået til, for at få en travl hverdag til at gå op. Ved at invitere forældre med til familieidræt - enten for at være aktive sammen med børnene eller for at være aktiv med andre forældre, mens børnene dyrker deres idræt - så har du her mulighed for at tiltrække flere voksne til din forening. Familieidræt gør det nemlig let at kombinere socialt samvær, bevægelse og leg.

Familieidræt kan dække over alt fra bold- og ketcherspil til svømning, gymnastik og lege med fokus på styrke og motorik. Det handler om at sammensætte aktiviteterne, så alle aldersgrupper kan være med.

På kurset får I:

- Indsigt i målgruppen, så det bliver lettere at forstå barrierer og motiver
- Tjekliste til at designe, tilrettelægge og gennemføre aktiviteterne
- Hjælp til at kommunikere til og med familier
- Input til forældresamarbejde og opfølgning med familien

Varighed: 2 timer

Målgruppe: Trænere, instruktører, bestyrelsesmedlemmer og andre frivillige foreningsledere

Antal deltagere: Min. 8

Kursuspris: Kr. 5.200 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)



Giv medlemmerne lyst til at komme igen

Ved at sætte fokus på motivationen for at komme igen, skaber vi inkluderende miljøer, hvor nye medlemmer har lyst til at blive en del af foreningen og komme igen, uge efter uge. På dette kursus sætter vi fokus på, hvordan du kan tage godt imod både nye og eksisterende medlemmer, og hvad der skal til for at skabe et inkluderende miljø, hvor alle føler sig som en del af fællesskabet.

På kurset får I:

- Viden om livsfaser og de forskellige motiver for at være aktiv
- En værktøjskasse med øvelser, som kan styrke fællesskabet
- Værktøjer til at sikre nye medlemmer en god velkomst
- Tid til at lave en handlingsplan for arbejdet med at skabe inkluderende og motiverende miljøer

Varighed: 3 timer

Målgruppe: Trænere, instruktører, bestyrelsesmedlemmer og andre frivillige foreningsledere

Antal deltagere: Min. 8 - maks. 20

Kursuspris: Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)



Forældresamarbejde

Forældres engagement er vigtigt for børn og unges idrætsdeltagelse. Men hvordan får vi egentlig engageret forældrene i foreningens arbejde, hvis de alligevel bliver sendt ud af hallen, når børnene træner? Hvordan får vi gjort dem til medspillere i foreningen? Og hvad betyder det for børnene og foreningen på længere sigt? Disse spørgsmål kommer vi omkring på dette kursus.

Kurset er for dig, som gerne vil have redskaber til at skabe et godt samarbejde med forældrene i din forening, undgå unødige konflikter eller måske endda få flere hænder til at løfte nogle af foreningens opgaver.

På kurset fokuserer vi på:

■ Målgruppen:

Viden om den travle børnefamilie. Hvordan kan forældre bruges som ressource i foreningen?

■ Kommunikation:

Hvordan kommunikerer I til forældre?

■ Krav til forældre:

Hvordan stiller I krav til forældre?

Du får inspiration fra andre foreninger, som har god erfaring med forældresamarbejde. Du går hjem med konkrete tiltag, I kan sætte i værk for at engagere flere forældre.

Varighed: 3 timer

Målgrupper: Trænere, instruktører og bestyrelsesmedlemmer

Antal deltagere: Min. 8

Kursuspris: Kr. 6.300 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)



Fælles Trænerdag - få flere hjælpetrænere i foreningen

Undersøgelser viser, at fire ud af ti 15-29-årige, som ikke er frivillige i dag, gerne vil være det. Der er derfor et stort potentiale for at tiltrække flere unge til opgaver i foreningen. Men hvordan gør man lige det? Et effektivt bud er 'Fælles Trænerdag', som gør hjælpetræner-gerningen til et naturligt skridt for de unge udøvere.

Fælles Trænerdag er et kursus i egen forening, hvor unge spillere fra samme årgang lærer om trænerrollen.

Efter kurset får de unge mulighed for at blive tilknyttet et børnehold i foreningen og afprøve rollen som hjælpetræner i samspil med en erfaren træner. Målet med Fælles Trænerdag er, at det skal være et aktivt fravalg, hvis man ikke skal være træner.

Indhold på Fælles Trænerdag:

1. Den "gode træner"
2. En god velkomst
3. Ung og rollemodel
4. Opvarmning med børn
5. Trænerplanlægning

Netop nu og frem til december 2027 har foreningerne mulighed for at få et gratis Fælles Trænerdag forløb, hvor de voksne i foreningen klædes ekstra på til at give de unge en god oplevelse med hjælpetrænerrollen. Forløbet er støttet af projektmidler fra Spar Nordfonden. Kontakt Christian Sloth for at høre nærmere: Christian.sloth@dgi.dk



Multisport

Multisport handler om at tilbyde en alsidig tilgang til idræt og motion. På et multisportshold prøver medlemmerne kræfter med forskellige aktiviteter i stedet for at fokusere på én bestemt type. Aktiviteterne varierer fra gang til gang og kan bestemmes af træneren, deltagerne eller de rammer, der er til rådighed ved hver træning. Multisport er for alle, uanset alder og niveau, og giver mulighed for både at udvide sin horisont som idrætsudøver og for at komme i gang igen efter en længere pause.

Kurset henvender sig til jer, der ønsker at tiltrække flere voksne medlemmer til foreningen, men mangler det rette tilbud lige nu. Multisport kan formes på forskellige måder og afhænger blandt andet af:

■ Målgruppe:

Hvem skal tilbuddet henvende sig til? Og hvordan når I ud til dem?

■ Rammer:

Hvordan påvirker rammerne de aktiviteter, I kan tilbyde?

■ Tidspunkt:

Hvornår er det bedst at tilbyde træningen?

■ Aktiviteter:

Hvilke aktiviteter er gode at inddrage i tilbuddet? Skal I samarbejde med andre foreninger eller fællesskaber?

På kurset får I praktiske råd fra foreninger, der selv har startet et multisportstilbud, samt værktøjer til at udvikle jeres eget.

Varighed:	2 timer
Målgrupper:	Trænere, instruktører og bestyrelsesmedlemmer
Antal deltagere:	Min. 8
Kursuspris:	Kr. 5.200 (+ moms, enkelte tilfælde undtaget)

Seniorer

Der bliver mere og mere af det grå guld. Men hvordan kan vi indrette foreningslivet, så der bliver plads til det? I DGI har vi god erfaring med emner, som kan bringes i spil, når I skal skabe motiverende og relevante seniortilbud.

På dette kursus dykker vi ned i:

- Inspiration til nye aktiviteter
- Idrætskonceptet 'Idræt om Dagen'
- Idrætskonceptet 'Seniorfitness'
- Aktivitets- og sundhedsdage sammen med foreninger og kommuner

Varighed: 3 timer

Målgruppe: Trænere, instruktører, bestyrelsesmedlemmer og andre frivillige foreningsledere

Antal deltagere: Min. 8 - maks. 20

Kursuspris: Kr. 6.300 + moms





Det kan vi også!



Få et gratis hjerteredderkursus

- 30-minutters gratis introkursus i genoplivning

Fakta

Vidste du, at ca. 5.000 danskere hvert år får hjertestop udenfor hospitalet? Heraf overlever kun 16%. Overlevelsen kan øges med op til 50-70%, hvis der handles hurtigt og med brug af en hjertestarter.

Vi skal redde flere liv i Danmark. Vil I blive klogere på livreddende førstehjælp og være i stand til at træde til, hvis I er vidne til et hjertestop? På kurset får I viden om:

- Hvordan I giver hjertemassage og kunstigt åndedræt
- Hvordan I bruger en Hjertestarter/AED
- Hvordan I undersøger en bevidstløs person med unormal vejrtrækning
- Hvad der sker, når I ringer 1-1-2: Hvem I kommer til at tale med, og hvilken hjælp I får

Hvis I er fem eller flere, som ønsker at deltage, kommer instruktøren gratis ud. Deltagere kan både være kolleger, ansatte, naboer, foreningsmedlemmer, studiekammerater, venner, familie eller lignende. Kurset er udviklet i samarbejde med og godkendt af Dansk Råd for Genoplivning og med støtte fra Ø-stifterne.

I kan tilmelde jer på: <https://hjerteredder.dk/>

Varighed:	30 minutter
Målgruppe:	Trænere, medlemmer, bestyrelsesmedlemmer og frivillige
Antal deltagere:	Min. 5 - maks. 15 deltagere
Kursuspris:	Gratis

Faciliteter til idræt, aktivitet og bevægelse

DGI kan understøtte udvikling af faciliteter i samarbejde med foreninger, lokale aktører, kommuner og interessenter. Vi kan indgå i dialogen og samarbejdet omkring et etableret projekt, eller deltage i idefasen med for eksempel inddragelse af foreninger, bidrage med tidens idrætstendenser og facilitere processen.

Tag os med på råd, og bliv klogere på, hvad der rør sig inden for moderne idrætsfaciliteter.

Varighed: Efter aftale

Pris: Efter aftale



DGI Naturtræning

Naturen kan noget helt særligt, når det kommer til fysisk og mental sundhed. På dette kursus lærer I, hvordan I kan bruge naturen som bevægelsesarena.

Gennem dette inspirationsmodul dykker vi ned i de praktiske aspekter af DGI's Naturtræningsuddannelse. I får konkrete værktøjer og idéer til, hvordan I kan inddrage naturens elementer i jeres træning og skabe øvelser og aktiviteter, der styrker både kondition, humør og fællesskab.

Kurset er for jer, der ønsker at bruge naturen aktivt – både på almindelige foreningshold og i arbejdet med sårbare målgrupper som stressramte, personer med demens eller kroniske sygdomme. Vi fokuserer på:

■ Øvelsesdesign:

Hvordan sikrer I variation og kreativitet i øvelserne?

■ Sikkerhed og risikohåndtering:

Hvordan sørger I for sikker træning i naturen? Vi ser på førstehjælp, vejrforhold og hvordan I minimerer risici.

■ Motivation og formidling:

Hvordan motiverer I deltagerne til naturtræning, også når vejret ikke er ideelt? Vi deler tips til at skabe engagement og lyst til at deltage.

■ Gruppeledelse:

Hvordan leder I en gruppe i naturen? Vi diskuterer kommunikation, gruppedynamik og konflikthåndtering i udendørs træningssammenhænge.

På kurset får I også information om den fulde DGI Naturtræningsuddannelse.

Varighed: 3 timer

Målgrupper: Trænere, instruktører, bestyrelsesmedlemmer og andre frivillige foreningsledere eller relevant kommunalt personale

Antal deltagere: Min. 8



Kontakt



Kontaktoplysninger

Kommunekonsulenter

Nina Bach Jørgensen

Mail: nina.bach.joergensen@dgi.dk

Tlf: 79 40 48 27

Sanne Lykkegård Dåsbjerg

Mail: sanne.lykkegaard.daasbjerg@dgi.dk

Tlf: 79 40 48 30

For alle kurser gælder, at DGI stiller med erfarne og kompetente undervisere. Spørg os endelig!





DGI Midt- og Vestsjælland
Helligkorsvej 3
4000 Roskilde
Telefon: 79 40 48 00