

HEJ, HEJ – HER ER VI

I Aalborg Firmaidræt tilbyder vi en bred vifte af idrætsaktiviteter, hvor vores medlemmer kan dyrke sammenholdet og udfordre kolleger og venner. Derudover afholder vi større motions-events for både mænd og kvinder. Uanset om man er kolleger, og dyrker motion i forbindelse med sit arbejde, eller ønsker at dyrke motion i sin fritid som privatperson – så kan man blive en del Aalborg Firmaidræt.

Vi er en forening under Dansk Firmaidrætsforbund, der arbejder for at udbrede kollegamotion på og uden for arbejdspladserne. Erfaringer og studier viser, at bevægelse i forbindelse med arbejdslivet mindsker sygefravær og øger produktiviteten, arbejdsglæden og trivsel.

Vær med til at dyrke sammenholdet med os som frivillig!

Klar - så kontakt os

Aalborg Firmaidræt

Mail: info@aalborgfirmaidraet.dk

Tlf.: 98 19 05 22

Tjek www.aalborgfirmaidraet.dk - hvor du også kan melde dig til som frivillig.



STYRK DINE KOMPETENCER OG BOOST DIT CV

– BLIV FRIVILLIG HOS AALBORG FIRMAIDRÆT

Følg os på:



Facebook: Aalborg Firmaidræt



Instagram: [aalborgfirmaidraet](https://www.instagram.com/aalborgfirmaidraet)

www.aalborgfirmaidraet.dk





Mangler du noget til dit CV?

At være frivillig i en idrætsforening giver dig mulighed for at få kompetencer og erfaringer, som kan være stærke kort på hånden til dit CV. Frivillig-tjansen giver samtidig så meget mere på flere andre fronter – du får plus på meningskontoen og god energi, når du gør noget for andre.

Giv en hånd – så giver vi gode oplevelser

I Aalborg Firmaidræt søger vi frivillige, der kan hjælpe til med foreningens forskellige idrætsaktiviteter. Vi har også brug for frivillige, når vi afholder større motionsarrangementer.

Som frivillig i Aalborg Firmaidræt bliver du en del af vores frivillighedskorps, der består af både unge og ældre – et fællesskab, hvor alle brænder for idræt og for at skabe noget for andre.

Vær med i et idrætsudvalg

For hver af vores faste idrætsaktiviteter har vi et udvalg, som består af en gruppe frivillige. Interesserer du dig for en af nedenstående idrætsaktiviteter, så er det dig, vi mangler.

bordtennis
billard
fodbold
håndbold
skydning
floorball

Som en del af frivillig-holdet kan du være med til at:

- Planlægge stævner og turneringer i sæsonens løb.
- Rekruttere deltagere og sørge for information til de tilmeldte.
- Hjælpe med alt det praktiske, for at stævnet spiller eller turneringen kører.

Vær med til at afvikle motionsevents

Hvert år har vi en række større motionsevents, hvor du også har mulighed for at blive frivillig.

Som event-frivillig kan du stemple ind på opgaver med fx at:

- Stå for nummerudlevering
- Være ansvarlig på en post
- Fungere som P-vagt
- Være runner/servicemedarbejder
- Løse ad hoc-opgaver
- Stille op og pille ned
- Være speaker
- Overrække medaljer

Motionsevents du kan hjælpe med

- Ladywalk – en gåtur for kvinder, som afholdes den sidste mandag i maj.
- Ladies Mud Race (efterår) & Ladies Mud Race Dark Edition (forår) – et trailøb for kvinder.
- Xtreme Mandehørm (efterår) & Xtreme Mandehørm Dark Edition (forår) – et trailøb for mænd.
- Ung Cup – et idrætsstævne for landets ungdomsuddannelser to gange årligt; et indendørs- og et udendørsstævne med dyst i forskellige discipliner.
- Arbejdspladsernes motionsdag – en motionsdag for arbejdspladserne fredag i uge 41.
- Julemærkemarchen – en gåtur på enten 5 eller 10 km, som finder sted den første søndag i december.

Stil op til bestyrelsen

Du kan også stille op til bestyrelsen for Aalborg Firmaidræt og få indflydelse på foreningen og få indflydelse på foreningens udvikling.

Hvad forventer vi af dig?

At du...

- brænder for idræt og for at skabe noget for andre
- ønsker et godt netværk og søger fællesskab
- er engageret, udadvendt og imødekommende
- er 16+ år
- kan fremvise en ren straffeattest

Hvad får du ud af at være frivillig hos os?

Du får..

- kompetencer i forhold til at organisere, planlægge, formidle og gennemføre aktiviteter for flere mennesker
- erfaring med arbejde i foreninger, events og idræt
- socialt samvær med andre engagerede frivillige
- mulighed for at gøre en forskel for andre
- invitation til et årligt sjovt arrangement for alle frivillige
- en udtalelse og reference, som kan styrke dine kommende jobmuligheder