



# Referat

## - af ordinært repræsentantskabsmøde i Vivabolig

---

Mødested:	Kayerødsgade 43, 9000 Aalborg
Mødetidspunkt:	Tirsdag den 24. marts 2026 kl. 17.00 – 19.30
Referat:	Kathrine Thrysoe Jespersen
Fremmødte:	26 repræsentanter
Gæster:	René Kristoffersen, Lotte Bang, Ina Nørgaard Frost, Klaus Bonde, Niels Christian V. Mikkelsen og Kathrine Thrysoe Jespersen

### 1. Spisning

### 2. Mentale strategier til at bevare balancen i en foranderlig verden v. Anette Prehn

Hvordan bevarer du balancen i en verden, der hele tiden forandrer sig?

Det satte Anette Prehn og Vivaboligs repræsentantskab fokus på til en inspirerende aften, hvor vi sammen blev klogere på mentale strategier til at bevare balancen i en foranderlig verden.

- Vær bevidst om, hvad der er muligt for dig at påvirke
- 👉 Engager dig frivilligt
- ❤️ Nærhedstrafik - giv god energi til dem du møder på din vej
- 🧠 Træn dine strategier til at berolige amygdala - du kan vælge din tilgang og skabe nye perspektiver - "Skift briller når noget driller"
- 💎 Vær bevidst om dine kerneværdier og stå fast i dem

Beboerdemokraterne har en særlig mulighed for at påvirke det nære naboskab, hvordan vi møder hinanden i hverdagen og frivillighed i nærområdet. Tak til alle der bidrog til drøftelser og en lærerig aften.