

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 26

26-06-2024

Velkommen til denne uges nyhedsbrev med informationer og nyheder med relation til dine frivilligroller.

God fornøjelse!

Tre webinarer i efteråret 2024

I september, oktober og november 2024 byder vi på tre webinarer om efterårets varme digitale emner:

- Sidste nyt om Rejsekort som app.
- Sidste nyt om DRTV - nye funktioner og obligatorisk login
- Hvordan hjælper vi hinanden med at undgå digital svindel?

Klik ind på Frivilligportalen og se hvilke dage du har lyst til at krydse af i din kalender.

(Sendt til it-aktivitetsledere og alle it-frivillige)

[Læs mere her](#)

Bliv rustet til at tage konflikter i opløbet

2 dages kursus i september i Roskilde

Er du formand eller næstformand, og gerne vil forstå egne reaktioner i konflikter og blive bevidst om alternative måder at reagere på og hvordan kommunikerer man konfliktnedtrappende ved hjælp af konfliktens kernepunkter?

Vil du blive bedre til at finde ud af, hvad der er på spil for den anden part i konflikten, så konflikten bliver nemmere at håndtere og samtidig få indsigt i konflikters DNA.

Du rustes til at gå hjem i egen lokalafdeling og der arbejde videre med, hvordan man håndterer uenigheder/konflikter

Du får inspiration til at udvikle lokale aftaler om konstruktive måder at håndtere konflikter på (konflikt håndterings-kodeks i egen lokalafdeling) og inspiration til hvordan man faciliterer inkluderende møder til forebyggelse og håndtering af konflikter.

Kurset afvikles i Roskilde den 4/9 og 5/9 i Roskilde

[Læs mere her](#)

Kriseparat - Klar dig selv i 3 døgn

Nu har I mulighed for at blive Kriseparat med BorgerBeredskabets Gratis kurser.

Vi afholder kurset, "Klar dig selv i 3 døgn", som har været meget positivt omtalt i medierne. Kurset findes også som et online kursus, for dem der ikke har mulighed for at komme i jeres lokalafdeling.

Vi tager det for givet, at faciliteter som vand, varme og elektricitet altid virker. Men vi kan komme i en situation, hvor forsyningen svigter i kortere eller længere tid, uden vi ved, hvornår den vender tilbage. Både i hverdagen og i en nødsituation, har vi et ansvar for at kunne tage vare på os selv.

På kurset lærer du:

- at tage vare på dig selv og familien, naboen og jeres bolig
- om redningsberedskabet i bred forstand
- at forebygge, så ulykker og skader helt undgås
- at forberede, så du er klar
- du udarbejder din egen tjekliste

Alle får 'Min tjekliste' med hjem

Gruppetilbud

Kriseparat - Brand

Nu har du mulighed for at blive Kriseparat med BorgerBeredskabets Gratis kurser. Alle kan have glæde af et kursus om brand. Måske vil I bare gerne selv være mere brandsikker, så book et gratis kursus eller bliv Brandsikker hjemmefra ved din pc med vores online kursus.

Omtanke og få tiltag kan gøre en stor forskel, så en brand slet ikke opstår eller så den hurtigt bekæmpes. Vil I være mere brandsikre, der hvor I bor? Og vil I lære, hvordan I kan passe godt på hinanden?

På kurset lærer I:

- at tage vare på jer selv, andre og jeres bolig
- at udarbejde en tjekliste
- hvad I kan gøre, når skaden er sket

Alle kursister får en røgalarm med hjem - lige til at sætte op uden værktøj. Så kan I straks blive mere brandsikre.

Alle får også "Min Brandsikre Plan"

Gruppetilbud

Fysisk træning og demens – kursus i Aalborg 25.09

Få inspiration til Fysisk træning for mennesker med demens.

Kurset er for såvel frivillige, der er i gang med aktiviteter på motions- eller demensområdet samt nye frivillige, der ønsker at komme i gang med motion til mennesker med demens. Det kan være stolemotion, indemotion og motion på en demenscafe eller en til en.

Du kan også være instruktør på et almindeligt motionshold, og i den sammenhæng gerne vil vide lidt mere om træning for mennesker med demens.

På kurset får du viden om, hvorfor fysisk træning kan være godt for mennesker med demens, samt hvilke øvelser, der er gode at inddrage i aktiviteten. Indholdet på kurset er rettet mod mennesker med let til moderat demens.

Læs mere og tilmeld dig

Motion i naturen – skal du med på kursus?

Lørdag 31. august kl. 9.30 – 16.00 kan du deltage i kurset Naturen som træningsrum i Holte.

Flyt motionen udendørs altid, eller når solen skinner. Der er altid plads til motion i parken, i skoven eller på stranden. Der er mange muligheder for at træne udendørs – en lille græsplæne og et borde-bænkesæt, så er træningen i gang. Eller læg øvelser ind på gå- og cykelturen.

På kurset får du ideer til, hvordan du kan tilrettelægge en motionstime i naturen.

Kurset er få både nye og erfarne motionsfrivillige.

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, kas@aldresagen.dk, tlf. 33 96 86 46 og Tina Jensen, tj@aldresagen.dk, tlf.: 3396 8817

Læs mere og tilmeld dig her