

FRIVILLIGNYT UGE 36

04-09-2024

Landsbestyrelsen informerer – august 2024

Fra Landsbestyrelsens møde i august blev bl.a disse emner vendt:
Beredskab, velfærdsteknologi og Delegeretforsamling 2024

Læs det hele her – husk at scrolle ned

Hvordan hjælper vi hinanden med at undgå svindel?

Vil du gerne kunne hjælpe andre med at undgå digital svindel?

Sammen med Digitaliseringsstyrelsen har vi tilrettelagt et webinar den 5. november, som alle frivillige kan få glæde af.

Webinaret er delt i tre dele på hver en 1/2 time, hvor man kan gå fra efter del et eller del to, hvis man ikke vil gå dybere. Først vil Digitaliseringsstyrelsen gennemgå konkrete råd til forebyggelse, som alle kan være med på. Efterfølgende vil de gå mere i dybden med konkrete digitale handlemåder i de to følgende dele.

Nærmere information og tilmelding til: [Hvordan hjælper vi hinanden med at undgå digital svindel?](#)

Rejseholdet er parat til start

Rejseholdet er klar til at rykke ud i hele landet og sætte fokus på det ældre- og sundhedspolitiske arbejde i lokalafdelinger og koordinationsudvalg.

Rejseholdet er en tværfaglig indsats, som med dokumentation, kommunikation og konkrete politiske indsatser kan bidrage til at styrke det lokale ældre- og sundhedspolitiske arbejde.

Kontakt Rejseholdet, hvis I ønsker at styrke jeres politiske arbejde. Vi vil løbende bringe informationer om Rejseholdets indsatser på Frivilligportalen.

[Læs mere om Rejseholdet og find kontaktoplysninger her](#)

Ældre Sagens forslag til Finanslov 2025

Ældre Sagen har nu lanceret sine forslag til Finansloven for 2025. Pensionisternes økonomi er presset og ældreplejen lider under alvorlige besparelser. Samtidigt er sundhedsvæsnet ikke nok rustet til at håndtere ældre medicinske patienter, og pårørende betragtes i høj grad som en ressource.

Derfor foreslår Ældre Sagen:

En rimelig pension

- Flere plejehjemspladser
- Bedre støtte til pårørende
- Tryghed for ældre patienter

Finanslovsforslagene er sendt til regeringen og drøftes med Folketingets partier.

[Du kan læse mere om Ældre Sagen fire finanslovsforslag her](#)

Webinar: Facebooksider for lokalafdelinger

Forstå, hvordan din lokalafdeling kan bruge Facebook, og hvad en Facebookside er, og hvordan I kan bruge det som et redskab til at nå længere ud med budskaber, aktiviteter og arrangementer i nærområdet. Du bliver også klogere på din rolle som redaktør og/eller administrator.

På webinarret får du et grundlæggende kendskab til, hvad I kan med Facebook, og hvilke retningslinjer der er:

- Introduktion til Facebook for lokalafdelinger
- Guideline for lokalafdelingen på Facebook
- Grupper versus sider
- Administratorens rolle
- Sådan får du hjælp og vejledning.

Kom med til webinar om Facebook den 17. september 2024. Webinarret varer 1 time. Der er også plads til spørgsmål.

Webinarret bliver ikke optaget.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Tag et bridgekørekort og få munter hjerne-gymnastik

Tag et bridgekørekort og få munter hjerne-gymnastik er overskriften på bridgekampagnen og bogtitlen for bridgetiltag. Flere starter op nu eller til nytår. Hjælp tilbydes til en billig opstart eller til videreudvikling, for der er mange 60+'ere, fx enlige og ensomme, der vil lære og spille mere bridge.

Har I modtaget den gratis hjælpepakke?

Kontakt sb@aeldresagen.dk for at bestille hjælpepakken eller inspirationsbogen til 125 kr.

Vi har hotlineservice (8-20 alle dage) 21768422/Hasse.

[Læs mere om bridgehjælpapakken og status for projektet her](#)

Bestil ErindringsBio - gratis

ErindringsBio er udviklet af Det Danske Filminstitut og en række samarbejdspartnere inden for demensområdet.

ErindringsBio i biografen er et non-kommercielt filmtilbud til mennesker med let til moderat demens sammen med pårørende, plejepersonale og frivillige. Det Danske Filminstitut tilbyder biopakker med 1-3 kort- og dokumentarfilm fra 1950'erne til 1980'erne, der er særligt udvalgt og målrettet til mennesker med demens.

Hver biopakke varer ca. 30 minutter. Formålet er at skabe en god filmoplevelse og fremkalde minder, så filmene efterfølgende kan danne udgangspunkt for en samtale om det levede liv.

Du kan også se Erindringsbio andre steder fx på plejehjem, læs mere via linket.

For info: Jette Abildskov, JA@aeldresagen.dk
Konsulent for demens og plejehjem.

[Læs mere om erindringsbio her](#)

Vil du på kursus om demens i lokalafdelingerne?

Kurset henvender sig primært til bestyrelsesmedlemmer, demensansvarlige og aktivitetsledere, der ønsker viden og inspiration til, hvordan demensindsatsen kan foldes ud lokalt. Kom gerne flere fra jeres lokalafdeling.

Viborg den 10. oktober – OBS - tilmelding senest mandag!

Varde den 24. oktober

For info: Jette Abildskov, JA@aeldresagen.dk
Konsulent for demens og plejehjem.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Danmark Spiser Sammen i uge 45 og 1 mio. medlemmer

Danmark Spiser Sammen afholdes hvert år i uge 17 og uge 45. Hver gang afholder mellem 100 og 150 af Ældre Sagens lokalafdelinger et eller flere fællesspisninger mod ensomhed, hvilket samlet gør Ældre Sagen til den største arrangør af Danmark Spiser Sammen fællesspisninger.

Til Danmark Spiser Sammen i uge 45 ønsker vi at markere, at Ældre Sagen i 2024 har rundet en million medlemmer. Vi har derfor samlet noget materiale og sendt med posten til alle formænd. Det er sendt afsted i starten af uge 36.

Derudover er der onsdag den 4. september sendt en e-mail til alle formænd med tilsvarende informationer om Danmark Spiser Sammen i uge 45 og markering af en million medlemmer.

Materialet, der er sendt til alle formænd, findes også på Frivilligportalen på nedenstående link. Her finder I blandt andet et særtilbud fra Kokken & Jomfruen på millionbøf og drømmekage til jeres Danmark Spiser Sammen arrangement.

Med ønsket om mange gode fællesspisninger mod ensomhed.

Lars Berg Schovsbo

Konsulent for Danmark Spiser Sammen og Mandefællesskaber
Frivilligafdelingen, Ældre Sagen

[Se det hele her](#)

Kurser i mandefællesskaber

Husk tilmelding til kurser i mandefællesskaber.

Ældre mænd deltager i ringere grad end ældre kvinder i aktiviteter. Det har nogle sundhedsmæssige konsekvenserne for mændene, at de ikke er lige så aktive. Til gengæld viser erfaring, at deltagelse i aktiviteter fører til en sundere livsstil og en mindre grad af ensomhedsfølelse.

Du kan være med til at gøre en forskel for mændene.

Ældre Sagen afholder nemlig kurser for frivillige om mandefællesskaber.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Få en gratis uddannelse som læseguide!

I samarbejde med Læseforeningen søger Ældre Sagen frivillige læseguides på tværs af landet til at gøre en forskel for mænd 60+ gennem skønlitteratur.

Ved at skabe stærke læsefællesskaber kan du som læseguide være med til at styrke livskvaliteten og skabe øget trivsel for mænd i overgangen mellem arbejdsliv og pension. Projektet er som nævnt målrettet mænd, men uddannelsen som læseguide er både for mænd og kvinder.

Uddannelsen er en del af projektet "Mænd mødes om skønlitteratur", som Ældre Sagen kører i samarbejde med Læseforeningen. Projektet er støttet af Trygfonden og følges af forskere på Statens Institut for Folkesundhed under Syddansk Universitet.

Du kan læse mere om projektet og tilmelde dig på nedenstående link.

Udover fokus på mænd i overgangen fra arbejdsliv til pension, er der fokus

på at skabe læsefællesskaber for demensramte mænd og deres pårørende.

Har du spørgsmål til projektet og det at være læseguide, er du velkommen til at kontakte konsulent Lars Berg Schovsbo på telefon 23 47 79 95 eller på e-mail lbs@aeldresagen.dk

[Læs mere her og find et kursus](#)

Demenskursus i Næstved TILMELDING NU

Lørdag d. 5. oktober 2024 afholdes kurset ”Demens i Praksis” i Næstved.

Vi møder alle mennesker med demens, dels som frivillig men også i eget liv. Kom på kursus og lær mere om mennesker med demens, pårørende, kommunikation og samvær.

OBS Der er frist for tilmelding fredag, d. 6. sept kl. 12.

Der er kun få tilmeldte, derfor denne opfordring til at tilmelding, så vi ikke skal aflyse

Kurset er for ALLE frivillige

Hotel Vinhuset
Sct. Peders Kirkeplads 2
4700 Næstved

Lotte Kofoed Hansen lkh@aeldresagen.dk

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Workshop: Find motionsfrivillige via Facebook

Vil I starte nye motionshold? Eller oplever du, at det vil være rart af være flere motionsfrivillige?

Så kom til workshop i Ældre Sagens Campus, og bliv klogere på, hvordan man kan bruge Facebook til rekruttering. Det er nemlig muligt at få nye motionsfrivillige ombord via Facebook. Det ved vi fra lokalafdelinger, som har haft succes med netop Facebook.

Efter stor interesse for webinarret med Katrine Thielke, ekspert i sociale medier, afholdes nu en workshop i ”den virkelige verden” med samme emne, og hvor vi samtidig fokuserer på motionsfrivillige. Du får inspiration til både tekst, billeder og videoer, og går hjem med konkrete værktøjer lige til at anvende hos jer.

Hvor og hvornår: D. 27. sept. kl. 9.30 - 13.30 i Snorresgade 17-19, 2300 KBH S

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Kursus – hold hjernen skarp

Der er ledige pladser på kurset Hold hjernen skarp – ved fysisk aktivitet, d. 4. oktober i København.

Kurset er for alle motionsfrivillige, der ønsker at inddrage nye øvelser og aktiviteter med fokus på at holde både hjerne og krop i form.

Kurset giver viden om, hvordan fysisk træning kan være med til at holde hjernen skarp. Uanset, hvilken motionsaktivitet du er motionsfrivillig indenfor, kan du få ideer til praktiske øvelser, der kan indgå i din undervisning eller på gå- og cykelturen.

Hurtig tilmelding er nødvendig

[Læs mere og tilmeld dig her](#)