

FRIVILLIGNYT UGE 41

09. OKTOBER 2024

Gå ikke glip af ældrepolitisk temadag, d. 9/11

Vil du blive klogere på, hvad ældreloven og sundhedsreformen betyder for jeres lokale indflydelsesarbejde? Så kom til ældrepolitisk temadag for ældrepolitiske distriktskoordinatorer og formænd for sundhedsudvalg, d. 19. november 2024 i Middelfart.

Næste uge er sidste chance for tilmelding, så husk at tilmelde dig hurtigst muligt.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Ekstra kursus i Holbæk for nye vågere

Nye vågere i jeres vågetjeneste kan komme på kurset ”Ny i vågetjenesten”. Er der andre af vågerne, der endnu ikke har deltaget i introduktionskurset, kan de også deltage.

Vi udbyder nu et ekstra af dette kursus, d. 28. november 2024 på Hotel Strandparken i Holbæk.

Efter kurset har vågeren viden om rammerne for den frivillige vågetjeneste i Ældre Sagen, ved hvad opgaven indebærer, og har fået viden og værktøjer til at mestre opgaven.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Sidste udkald: Invitation til hunde-testdage

Sammen med Dansk Kennel Klub afholder vi to testdage – i Aarhus og i Ringsted – hvor du kan høre mere om opgaven som besøgsven med hund og få testet, om din hund egner sig. Der vil også være et mindre oplæg om hundens psykologi og adfærd, og hvad der sker i samværet med hunden. Alle er velkomne, så prik til din nabo eller bekendte med hund og gør dem opmærksom på denne gode mulighed. OBS: Deltagelse kræver tilmelding og det er en betingelse, at din hund er fyldt 2 år, at du har den lovpligtige hundeforsikring og at din hund er sund og rask.

Tilmelding til testdage:

Aarhus den 29.10: <https://www.tilmeld.dk/hundetestdag-29-10-24/conference>

Ringsted den 31.10: <https://www.tilmeld.dk/hundetestdag-31-10-24/conference>

Lad det gode budskab sprede sig

Uddel Giv-det-videre-kort til personer, der har fået it-hjælp, og bed dem om at give det videre til ældre naboer, familie og venner – det spreder kendskabet til jeres lokale it-hjælp.

Bestilles hos Christina Krause Schütz inden 30.11: design@aeldresagen.dk.
Skriv de kontaktoplysninger, der skal stå på kortet. I vil få et kort til korrektur, før det bliver trykt.

Bestillingerne gennemføres af it-aktivitetslederen, der har ansvaret for at sikre en fælles lokal løsning.

(Sendt til it-aktivitetsledere)

Få mest ud af din smartphone

Der er endnu ledige pladser på kurset ”Få mest ud af din smartphone” torsdag den 7. november på Holberggaard i Vordingborg.

På kurset vil du få en grundlæggende forståelse for både iPhone og Android samt få indsigt i indstillinger og muligheder, som du måske ikke kender eller har lagt mærke til, og som du kan få glæde af at give videre til dem, du hjælper i hverdagen.

Kurset gennemføres af underviser Martin Juhl Andersen, Privatlektion.dk.
(Sendt til alle it-frivillige)

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Frivilligportalen har fået ny forside og menu

Frivilligportalen er lanceret i en ny og opdateret version. En ny forside og menustruktur skal gøre det lettere for dig at finde det, du søger.

[Læs mere om den ny struktur på Frivilligportalen](#)

Vi forventer 3.200 nye medlemmer

Hvervekampagnen er på gaden i denne uge fra, d. 7.-11. oktober.

Kampagnen består af 120.000 adresserede breve segmenteret til personer, som vi via statistisk navnesegmentering, har en forventning om, er over 50 år.

Derudover tester vi at sende 100.000 uadresseret med Forbruger Kontakt. Vi tester både design, formater og budskaber i denne kampagne.

Målet er 3.200 nye medlemmer.

[Se præsentationen af kampagne og de forskellige brevvarianter](#)

Opdatering af Ældre Sagens servere

Til alle frivillige, som arbejder med Ældre Sagens webbaserede værktøjer

Hermed en påmindelse om, at serverne for frivilligløsninger opdateres, d. 14. oktober og 15. oktober mellem kl. 21.00 – 07.00, hvor nedenstående løsninger periodevis vil være utilgængelige:

14. oktober:

- Frivilligportal
- Listeværktøj
- Lokale hjemmesider og nyhedsbreve
- Distrikternes hjemmesider
- Matchsystemet (Ældretelefonen)

15. oktober:

- Booking
- Skabeloner til Ældre Sagen DET SKER
- Lokale regnskaber

Kursus for nye motionsfrivillige – 3 dages kursus

Har I fået nye motionsfrivillige? Så er her et kursus for dem, der skal i gang med at undervise i stolemotion eller motion for friske rørige, og kun har lidt eller ingen erfaring med ældre og træning. Du må meget gerne formidle budskabet videre til nye frivillige.

På kurset vil der være teori om ældre og træning, øvelser, der træner kondition, muskelstyrke, bevægelighed, balance mv. Der vil være øvelser siddende på en stol samt øvelser stående og gående/løbende.

Instruktørkurset i indemotion er i Odense, d. 19. - 21. november.

Har du spørgsmål til kurset er du velkommen til at kontakte Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3386 8646

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Stærk krop hele livet i Aalborg, Vejen og Korsør

Kurset Stærk krop hele livet – træning med værdi er for motionsfrivillige, der ønsker ny viden og inspiration.

På kurset får du nyeste viden om og inspiration til, hvilke træningsformer og praktiske øvelser, der giver mest gevinst. Med fokus på at få hele kroppen med i træningen.

Kurset veksler mellem teoriske oplæg, motionsøvelser og dialog. Der er øvelser til både til stolemotion og til mere friske rørige motionister.

D. 5. november i Aalborg, d. 5. december i Vejen og, d. 30. januar i Korsør
kl. 9.30 – 16.00

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, er du velkommen til at kontakte Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail:

kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3386 8646

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Webinar 'Den gode mavefølelse', d. 14/11

Er du nysgerrig på de nye kostråd for ældre, og hvordan man sikrer sig en velfungerende tarmfunktion? Så tilmeld dig webinarer 'En god mavefølelse', som afholdes d. 14/11.

Du får viden om de nye kostråd og ernæringens betydning for tarmfunktionen. De seneste år har forskningen i stigende grad understreget vigtigheden af en sund og velfungerende tarm.

Webinaret henvender sig til en bred vifte af motionsfrivillige. Frivillige fra andre aktiviteter er også velkomne.

Underviseren er Mette Borre, klinisk diætist på Aarhus Universitetshospital og specialist i ernæringens betydning for tarmsystemet.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Åndedræt og mentale øvelser. Webkursus d. 24/10

Ønsker du at få inspiration til, hvordan man kan arbejde med åndedrættet og mentale øvelser?

Så er her et online kursustilbud til dig: Webkurset "Åndedræt og mentale øvelser" finder sted, d. 24. oktober.

Kurset indeholder korte oplæg om åndedræt, spændingsregulering og visualisering, og eksempler på praktiske øvelser. Hvad går disse typer øvelser ud på, og hvad gør de ved tilstanden i kroppen? Hvilke fordele er der for ældre ved øvelserne?

Webkurset afholdes via programmet Teams og tilmelding foregår via linket.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Ønske: Flere motionsfrivillige? Grib denne chance

Alle lokalafdelinger har fået tilbudt en særlig chance for at rekruttere frivillige til motion gennem det centrale nyhedsbrev ”Nyt fra Ældre Sagen”, som sendes i slut oktober til medlemmerne.

I kan stadig nå at tilmelde jer. Hvis I ønsker at gøre brug af denne mulighed, så bedes I tilmelde jer ved at skrive til frivilligafdelingen@aeldresagen.dk senest d. 23. oktober.

Der er mulighed for at nå en gruppe medlemmer, som ikke kender de lokale muligheder for at være motionsfrivillig, og det bliver spændende at afprøve om vi kan tiltrække nye motionsfrivillige herigennem. Det eneste det kræver er, at I giver besked med ”ja tak” til at nyheden kommer med til jeres lokalområde.

I nyhedsbrevet vil der være et direkte link til en central tilmeldingside på motionsområdet, og her kan medlemmet udfylde deres interesseområde/motionsaktivitet og kontaktinformation. Sekretariatet sørger for, at I får denne information, og derefter kontakter I de potentielle nye frivillige til en snak om mulighederne hos jer.

Læs en uddybende forklaring om muligheden for at komme med i ”Nyt for Ældre Sagen” via nedenstående link.

[Læs mere her](#)

Kursus i stolemotion

Der er stadig ledige pladser:

- Lørdag d. 23. november afholdes stolemotionskurset i Fredericia,
- Onsdag d. 6. november afholdes stolemotionskurset i Ældre Sagens Campus, København S.

Du kan stadig nå at tilmelde dig inden fristen, søndag d. 20. oktober

På kurset får du teori om træning for ældre og idéer til øvelser, der træner kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og balance, samt et færdigt program.

Vi skal bruge elastikker og bolde – alt sammen siddende versioner af træningsøvelserne.

Kurset er målrettet nye frivillige, der har stolemotionshold eller er motionsven. Du kan også være besøgsven eller frivillig inden for plejehjemsaktiviteter, som ønsker inspiration til motionsøvelser.

Stolemotion betyder meget for mange ældres tilværelse – både for den fysiske formåen og det sociale samvær. Et vigtigt skridt for at kunne tilbyde stolemotion i lokalafdelingen er at give frivillige muligheden for at få inspiration til øvelser på et kursus.

Læs mere og tilmeld dig her