

FRIVILLIGNYT UGE 45

06. NOVEMBER 2024

Nye vågere i jeres gruppe?

Nogle af jer byder i øjeblikket nye vågere velkommen. Vi ved, at flere af jer har travlt med at holde samtaler og tage godt imod de nye. I den forbindelse vil vi minde jer om, at det er vigtigt at få registeret de nye vågere i listeværktøjet.

Hvis I er flere ledere i vågetjenesten eller fx er to til at passe telefonen, opfordrer vi til, at I begge står registeret som aktivitetsleder. Hvis I har brug for hjælp til at oprette de nye, er I velkomne til at kontakte frivilligservice@aeldresagen.dk.

Sidste chance for tilmelding til temadag

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.

Husk at tilmelde dig hurtigst muligt og senest på lørdag.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Læse- og skriveadgang til Digital Post

D. 6. november lancerer Digitaliseringsstyrelsen sammen med KL og Danske Regioner en udvidet hjælpefunktion: Læse- og skriveadgang til Digital Post.

Med en læse- og skriveadgang kan man nu også skrive og besvare Digital Post til det offentlige på vegne af et familiemedlem eller en borger, som har behov for hjælp til kontakten med offentlige myndigheder via Digital Post - fx hjælp til kontakten mellem kommunen eller hospitalet.

(sendt til alle it-frivillige)

Kom godt i gang med at hjælpe digitalt

Billeder i det lokale nyhedsbrev + systemarbejde

Nu bliver det muligt at indsætte billeder i det lokale nyhedsbrev. Funktionen implementeres på mandag d. 11. november. Mens systemarbejdet står på, vil det ikke være muligt at arbejde i skabelonen eller sende nyhedsbreve.

Systemarbejdet begynder kl. 8.00 og forventes at vare det mest af dagen. Der opdateres ved login, så snart du igen kan arbejde i Lokale nyhedsbreve.

Læs om billedfunktionen via linket herunder – så er du klar til at indsætte billeder i dit næste nyhedsbrev.

Tjek billedfunktionen i Lokale nyhedsbreve

Foreningskonsulentstøtte fra december til februar

Foreningskonsulent for distrikt 5 og 6; Michael Gylling Nielsen, vender tilbage, d. 1. december efter sygdom. Han vil dog arbejde på nedsat tid i december og januar måned.

Bente Petersen har orlov i januar til medio februar. Vi har derfor lavet en samlet plan for foreningskonsulentstøtten i perioden 1. december 2024 - 14. februar 2025.

[Få overblikket her](#)

PILOTBEGYNDERPROJEKT MED BRIDGE - PÅ ENKEL VIS

Bridge er ”godt liv” for ensomme (100.000 på 65+), enlige og andre 60+’er, og et nøgleområde for Ældre Sagen.

Lokalafdelinger har fravalgt bridge, pga. manglende kendskab og det findes arbejdskrævende.

Vores nye ”pilotbegynderprojekt” for 3-7 spillere fra nytår 25 kan modvirke denne holdning. Find en lokal bridgespiller, som gerne vil videregive sin hobby til et lille hold. Vi bidrager med lærebøger + faglig ”hotline”. Erfaring fra projektet + hjælp fra os kan skabe mere vækst fra efterår 25.

[Læs mere om projektet, og hvordan I kommer i gang her](#)

Stolemotion - hvorfor og hvordan?

Stolemotion er træning på og ved en stol. Det er for ældre, der ikke længere kan springe omkring i gymnastiksalen, ældre der ikke tidligere har dyrket motion og dem, der gerne vil holde sig i form sammen med andre.

Det er en meget populær aktivitet i de lokalafdelinger, der tilbyder aktiviteten. Der er ofte behov for flere hold i selv mindre lokalafdelinger. På Ældre Sagens Frivilligportal er der samlet en lang række materialer til opstart af stolemotion og ikke mindst materialer til instruktørerne, så der altid er inspiration at hente.

Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3396 8646

[Læs mere om, hvordan I kommer i gang - og se en kort video her](#)

Webinar om kost og tarmfunktion d. 14/11

Er du nysgerrig på de nye kostråd for ældre, og hvordan man sikrer sig en velfungerende tarmfunktion? Så tilmeld dig webinarret 'En god mavefornemmelse', 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](#)