

Velkommen til Nyhedsbrev nr. 4 december 2024

Kære alle frivillige i vores 21 lokalafdelinger i Distrikt 2
Julen står for døren, og vi vil gerne benytte lejligheden til at ønske jer alle en Glædelig Jul og et Godt Nytår. 2024 har været et år fyldt med inspirerende aktiviteter, lærerige Temadage og værdifulde møder, hvor vi sammen har arbejdet for at styrke vores distrikt og fællesskab.

Vi startede året med et mediekursus for formænd i Aulum, hvor vi styrkede vores kommunikation og ledelseskompeterencer. Dernæst fulgte en Temadag om Ældrepolitik med Per Tostenæs og Steen Kabel, der satte fokus på fremtidens udfordringer og løsninger for ældreområdet.

I marts havde vi Distriktsstræf i Vingsted, efterfulgt af et Formand- og Næstformandsmøde i Aulum, hvor vi bl.a. hørte inspirerende indlæg af Kathrine Sølyst Heinild om Generationsmøder og Repair Caféer. Dette satte fokus på bæredygtighed og nye måder at styrke fællesskaber på.

Vores Temadage har været mangfoldige og relevante: Motion & Sundhed med Gert Rune. Fokus på "Hurtige Cykler" og "Regler for scootere", samt en IT Temadag om kunstig intelligens (AI) og dens rolle i vores dagligdag.

Årsmødet i Aulum bød på spændende oplæg fra Nina Bruun og Marie Høysholdt fra Ældre Sagens Samfundsanalyse, som gav os indsigt i fremtidens samfundstendenser.

Derudover har vi afholdt Frivilligkurser for nye bestyrelsesmedlemmer og aktivitets ledere, samt en Social-Humanitær Temadag med fokus på "Værdighed i Livets Sidste Fase". Vores Dialogmøde på Scandic i Silkeborg gav mulighed for at drøfte vigtige emner og styrke samarbejdet på tværs.

Et af højdepunkterne var mødet forud for delegeretmødet, hvor vi fik besøg af landsformand Birger Rasmussen og inspirerende indlæg fra Jimmy Buchmann.

Vi sluttede året af med en inspirerende temadag om "Aktivering af Demente" samt opstarten af et nyt "Kasserneværk" med Henriette Ravn. Endelig deltog vores formænd i delegeretmødet på Nyborg Strand, hvor Erik Sønderby repræsenterede distriktet som formand.

Vi vil gerne takke alle, der har bidraget til årets succeser. Jeres engagement og indsats har gjort en stor forskel, og vi ser frem til endnu et spændende år i 2025.

Erik Sønderby - Distriktformand.

Lidt statistik på udviklingen i antal medlemmer og frivillige i Distrikt 2's lokalafdelinger siden sidst

Lokalafdeling	Medlemmer	Frivillige
Aulum-Vildbjerg	3.062	72
Bjerringbro	2.666	64
Brande	1.905	74
Fjends-Karup	2.476	60
Herring	11.744	172
Holstebro	6.866	82
Ikast	4.641	151
Lemvig-Trybørn-Harboøre	4.106	28
Møldrup	1.347	57
Nr. Snede-Ejstrupholm-Klovborg	1.557	66
Ringkøbing-Holmsland	4.462	85
Sallingssund	1.099	95
Skive-Spøttrup-Sundsøre	7.200	154
Skjern-Tarm	3.570	72
Struer-Tryholm	4.109	61
Tjele	1.502	24
Ulfborg-Vemb	1.253	25
Viborg	8.305	92
Videbæk	2.156	41
Vinderup	1.447	39
Askov	1.301	42
Samlet	2,4	2,4

Opdateret 23. december 2024

Om Distrikt 2

Distrikterne er beskrevet i Ældre Sagens vedtægt §12, og opgaven går kort fortalt ud på:

At skabe netværksaktiviteter, at vidensdele

samt

inspirere frivillige i lokalafdelingerne.

Distriktets øverste ledelse er distriktsforsamlingen, der mødes tre gange årligt.

- På Årsmødet i april vælges distriktsledelsen (formand, næstformand, kasserer og sekretær).
- Årsmødet vælger tre medlemmer til Det Regionale Sundhedsudvalg for Region Midtjylland.
- Årsmødet vedtager distriktets forretningsorden.

Distriktsledelsen har nedsat følgende udvalg:

- IT-udvalg
- Motion- & Sundhedsudvalg
- Social-Humanitært udvalg
- Ældrepolitisk udvalg

Distriktets fagudvalg

Udvalgene har op til 3 medlemmer og ledes af en formand (Distriktskoordinatoren).

Udvalgene er bindeled mellem lokalområderne og distriktsledelsen og er forum for idé- og erfaringsudveksling og videreformidling af udviklingen på de respektive fagområder.

Hvert udvalg holder 2-3 årlige møder og arrangerer 2-3 årlige temadage efter behov.

IT-udvalg

Udvalget, der ledes af IT koordinator Søren Kjærulff Andersen. IT-udvalget afholdt jo en velbesøgt Temadag den 16. maj med emnet "Hvordan kan jeg få glæde af kunstig intelligens (AI)?", og udvalget har programsat en Temadag den 19. marts 2025 med David Guldager.

Motion- & Sundhedsudvalg

Udvalget ledes af Motions- & Sundhedskoordinator

Gudrun Juelsgaard, og der arbejdes på at afholde 2-3 Temadage i 2025.



Social-Humanitært udvalg

Udvalget ledes af Social-Humanitær koordinator Birthe Munch Pedersen, og også her vil der blive afholdt et par Temadage i 2025.

Ældrepolitisk udvalg

Udvalget, der ledes af Ellen Mehlsen afholder et par Temadage i 2025 - herom senere.

Det Regionale Sundhedsudvalg Region Midt

Sundhedsudvalget har en tæt kobling til distriktsledelsen, og deltager i distrikledelsesmøderne, når der er nyt fra udvalget.

Udvalget består af Esther Lau, Mette Fog Nielsen og Aase Brøndum.

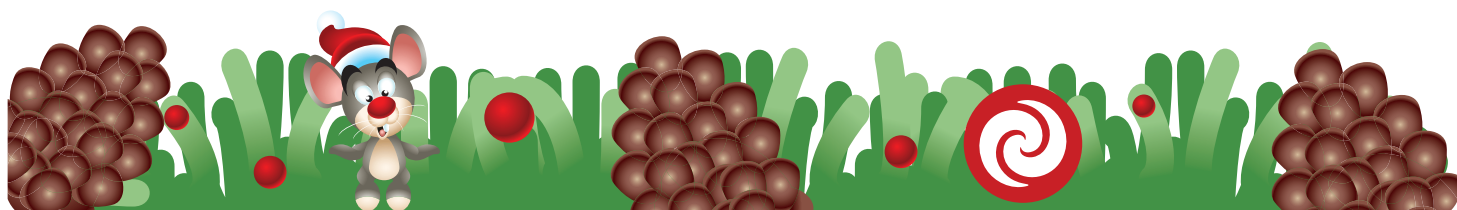
Vil du vide mere om Sundhedsudvalgets arbejde, kan du finde info via dette link:

www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/distrikt-2

I menuens venstre side på hjemmesiden finder du Det Regionale Sundhedsudvalg.

På menuen kan du bl.a. også finde dagsordener og referater fra Distrikt 2 samt kontaktmuligheder til distriktsledelsen.

**I ønskes alle en Glædelig Jul
samt et Sundt og Lykkebringende Nytår 2025**



Hvad er der af nyheder fra Ældre Sagen siden sidst?

Hvor mange medlemmer har vi lige nu?

Medlemstallet er på 1.027.554. Gentegning af medlemskaber er igen helt oppe over 97,22%.

M365 – forslag om at sætte udrulning på pause

Landsbestyrelsen har besluttet, at udrulningen af M365 bliver sat på pause i 2025 p.g.a. lav efterspørgsel. Det er stadig muligt at komme på M365 – for de lokalafdelinger, som ønsker det, og de der bruger M365 kan fortsat benytte det.

Distrikt 2 hjemmeside:

<https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/distrikt-2>

Frivillige i tal - find din lokalafdelings tal her:

<https://fit.aeldresagen.dk/Lokalafdeling>

Kommende møder i Distrikt 2 i 2025

18. februar 2025

Formand- næstformandsmøde forud for Årsmøderne i lokalafdelingerne.

19. marts 2025

IT Temadag med David Guldager

8. april 2025

Årsmøde i Distrikt 2.

27. maj 2025

Frivillig kursus for nye best.medlemmer og aktivitetsledere/kontaktpersoner.

Temadage i Støbeskeen i 2025

Her er yderligere Temadage under planlægning inden for IT, Social-Humanitær, Ældrepolitisk og Motion- & Sundhed.

Der er også ingået forslag om et Mediekursus for formænd- næstformænd.

- Nærmere kommer.

Succesfuld Dag med Opstart af Nyt Kasserer Netværk i Distrikt 2

Inspiration og Sammenhold i Fokus

Torsdag, den 14. november blev en inspirerende og vellykket dag for Distrikt 2 i Ældre Sagen, da 14 frivillige kasserere fra vores lokalafdelinger samledes til opstart af et nyt kasserer netværk. Formålet med dagen var at skabe en platform for erfaringsudveksling, inspiration og styrkelse af samarbejdet mellem kassererne i distriktet.

Velkomst og Inspiration

Efter morgenmad og velkomst tog Ældre Sagens økonomidirektør, Henriette Ravn, ordet. Hun præsenterede organisationens økonomiske retningslinjer og gav værdifuld indsigt i, hvordan kassererernes rolle kan styrkes gennem fælles initiativer og videndeling.

Henriette blev suppleret af distriktskasserer Inga Alstrup, som delte praktiske erfaringer fra sit eget arbejde og gav deltagerne konkrete redskaber til at håndtere dagligdagens økonomiske opgaver.

Erfaringer og Videndeling

Efter de inspirerende oplæg blev der sat fokus på dialog og erfaringsudveksling. Deltagerne delte åbent deres udfordringer og succeser som kasserere og diskuterede løsninger på fælles problemstillinger. Denne session skabte ikke blot værdifuld læring, men også grobund for stærke relationer på tværs af lokalafdelingerne.

Fremtiden for Netværket

Dagen afsluttedes med en fælles opsamling og enighed om, at dette netværk vil fortsætte med regelmæssige møder og aktiviteter. Målet er at sikre løbende inspiration og støtte, så alle kasserere føler sig godt klædt på til deres opgaver.

Tak for Deltagelsen

Distriktet takker alle deltagere for deres engagement og ser frem til at fortsætte det gode samarbejde.

Med et nyt netværk for kasserere er der nu skabt et stærkt fundament for fremtidig udvikling og samarbejde i distriktet.

Glimt fra vores Social-Humanitære og Motion-Sundheds Temadag med Daniel Skov Larsen fra Exer Brain



En inspirerende dag om "Yngre med Årene" og info om Ældreloven og Sundhedsreformen

Vi vil gerne sige en stor tak til alle, der deltog i vores Temadag "Yngre med årene" med indlæg af Bente Klarlund samt seniorkonsulent Per Tostenæs' indlæg om Ældreloven og Sundhedsreformen.

Dagen blev en stor succes med 106 deltagere, masser af inspiration og nye indsigter i, hvordan vi kan holde os unge i krop og sind – år efter år.

Aktuelle perspektiver fra Ældre Sagen

Vi lagde ud med et tankevækkende indlæg fra Per Tostenæs, seniorkonsulent fra Ældre Sagens Samfundsanalyse. Han gav os en opdatering på status for Ældreloven og Sundhedsreformen og satte rammen for, hvordan vi som ældre borgere kan være med til at forme fremtiden.

Fokus på fysisk og mental sundhed

Dr.med. Bente Klarlund Pedersen tog os med på en rejse gennem forskningsbaserede livsstilsråd, der kan forlænge livet og mindske risikoen for sygdomme.

Hun mindede os om vigtigheden af:

- Sund kost og rigeligt med bevægelse
- Ingen røg og vin i moderate mængder
- Tilstrækkelig søvn
- Socialt engagement og meningsfulde relationer

Men det handlede ikke kun om livsstil. dr.med. Bente Klarlund understregede, hvor afgørende livsindstilling, optimisme og evnen til at opleve ærefrygt er for at bevare et skarpt hoved og et sundt sind.

Et energiboost til fremtiden

Dagen blev afsluttet med livlige diskussioner, spørgsmål og refleksioner over, hvordan vi hver især kan tage de nye råd med os hjem og implementere dem i vores dagligdag.

Tak for deltagelsen!

Vi håber, at alle gik derfra med fornyet energi og motivation til at leve livet fuldt ud – sundt, aktivt og meningsfuldt.

Hold øje med kommende arrangementer, hvor vi fortsætter med at inspirere og give jer viden, der kan gøre en forskel!



HER FINDER DU EN OVERSIGT OVER DISTRIKTSLEDELSEN, KOORDINATORER SAMT VORES MEDLEMMER AF SUNDHEDSUDVALGET I REGION MIDT



**FORMAND
PR-KOORDINATOR**
Erik Sønderby
Mobil 2961 5421
Mail post@bookprinter.dk



NÆSTFORMAND og SUNDHED & MOTIONS KOORDINATOR
Gudrun Juelsgaard
Mobil 6069 3660
Mail gudrunjuelsgaard@gmail.com



KASSERER
Inga Alstrup
Mobil 2757 2795
Mail ks.midt-vestjylland.02@aeldresagen.dk



SEKRETÆR
Niels Winther
Mobil 9145 4135
Mail niels.winther@outlook.com



**IT
KOORDINATOR**
Søren Kjærulff Andersen
Mobil 4070 5850
Mail ska@skandersen.dk



**ÆLDRE-HUMANITÆR
KOORDINATOR**
Ellen Mehlsen
Mobil 2871 4685
Mail ellenmehlsen@privat.dk



KONSULENT
Torben Færk
Mobil 2810 4845
Mail tf@aeldresagen.dk



**SOCIAL-HUMANITÆR
KOORDINATOR**
Birthe Munch Pedersen
Mobil 6167 7878
Mail birthemuh@hotmail.dk



LANDSBESTYRELSESMEDLEM
Bodil Wöhnert
Mobil 2464 9533
Mail bow743@aeldresagen-post.dk



**SUNDHEDSUDVALGET
REGION MIDT**
Aase Brøndum
Mobil 3011 8101
Mail troneav@gmail.com



**SUNDHEDSUDVALGET
REGION MIDT**
Esther Lau
Mobil 6171 7674
Mail eslau@live.dk



**SUNDHEDSUDVALGET
REGION MIDT**
Mette Fog Nielsen
Mobil 2518 8194
Mail mette.fog.nielsen@gmail.com