

FRIVILLIGNYT UGE 2

08. JANUAR 2025

Lær at bruge Careplanner til vagtplanlægning

Kunne du tænke dig, at vagtplanlægningen i jeres vågetjeneste blev lettere? Så har du nu mulighed for at sikre dig en plads på en workshop, hvor du lærer at bruge systemet Careplanner til at planlægge jeres vagter.

Medbring en computer eller iPad og bliv klædt godt på til at bruge systemet. Vi afholder én workshop i Herning og én i København i marts 2025.

Der er et begrænset antal pladser, der fordeles efter først til mølle.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Du kan stadig nå at bestille tæpper til vågerne

Vi håber, I er kommet godt ind i det nye år. Før jul sendte vi en mail med mulig bestilling af håndlavede tæpper til vågerne i forbindelse med, at vågetjenesten har 20 års jubilæum her i 2025.

Vi har allerede modtaget mange bestillinger og positive tilkendegivelser om initiativet. Der er stadig åbent for bestillinger indtil onsdag, d. 15. januar. I slutningen af februar sender vi information om, hvordan I, der har lyst, kan markere jubilæet lokalt i løbet af 2025 - fx med en overrækkelse af tæpperne.

Vi håber du/I vil være med til at give vågerne en 'varm' anerkendelse af deres engagement.

[Bestil tæpperne her](#)

Vågetjenesten fylder 20 år i 2025

I år kan både Ældre Sagen og Røde Kors fejre, at vågetjenesten har eksisteret i 20 år. Derfor har alle ledere af vågetjenesterne fået tilbudt, at de kan bestille håndlavede tæpper som en jubilæumsgave til deres vågere.

De vågetjenester, der har lyst, kan lave noget fejring lokalt i løbet af 2025 - fx med overrækkelse af tæpperne.

Tæpperne vil blive lavet af nørklere i Ældre Sagen og Røde Kors og få et mærkat med begges logo på og teksten "Vågetjenestens 20 års jubilæum". Det er tænkt som en overraskelse til vågerne, så gå gerne stille med dørene.

Besøgsven med hund – hvad skal der til?

Kom med, når vi sammen med Dansk Kennel Klub afholder webinar for alle, som er nysgerrige efter at vide mere om opgaven som besøgsven med hund i Ældre Sagen.

Kontakten og samværet med en hund kan noget særligt, og på webinaret vil du bl.a. høre om de mange glæder og gevinster, man kan opleve i samværet med en hund.

Du får også lidt at vide om hund og ejers rolle og opgaver, og hvordan man kommer i gang.

Dato: D. 5. februar kl.16.30-17.30 - online.

Læs mere og tilmeld dig her

Skyd året godt i gang i besøgstjenesten

Kom med, når vi i uge 8 afholder årets netværksmøder for dig, der står i spidsen for en besøgstjeneste. Her er tiden jeres, og vi har sørget for en solid ramme og en god frokost:

17/2 - Nyborg Strand

<https://www.tilmeld.dk/netvaerksmoede-besoegstjenesten-17-02-25>

18/2 - Restaurant Ekte, Holstebro

<https://www.tilmeld.dk/netvaerksmoede-besoegstjenesten-18-02-25>

19/2 – Hotel Søgården Brørup

<https://www.tilmeld.dk/netvaerksmoede-besoegstjenesten-19-02-25>

20/2 – Ældre Sagen, Campus, Snorregade

<https://www.tilmeld.dk/netvaerksmoede-besoegstjenesten-20-02-25>

Nyt år - nye frivillige

Kære alle aktivitetsledere i generationsmødeaktiviteter.

I er forhåbentlig kommet godt ind i det nye år, og mon ikke de fleste frivillige også er på vej ud på skoler og i børnehaver igen efter juleferien.

Har I brug for nye eller flere frivillige, så send en mail eller ring, så kan vi lave en plan for rekruttering, inkl. annoncering mv.

I har som altid mulighed for at få betalt annoncering i lokalavis.

Venlig hilsen

Katrine Sølyst Heinild

51335647

ksh@aeldresagen.dk

Eksempler på forskelligt materiale til rekruttering, som I kan bestille

Motionskurser i 2025

Rigtigt godt nytår.

Du har lige før jul modtaget et nyt kursuskatalog med kurser i 2025. Der er kurser til nye frivillige fx Instruktør i indemotion (3 dage) og Stolemotion (1 dag).

Der er inspirationskurser fx Hold hjernen skarp - ved fysisk aktivitet, Træning og livsstilssygdomme samt Bindevæv og åndedræt.

Se mere i kursuskataloget eller på Frivilligportalen.

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

Læs mere om kurserne og tilmeld dig

Kurser i mandefællesskaber

Husk tilmelding til kurser i mandefællesskaber.

Ældre mænd deltager i ringere grad end ældre kvinder i aktiviteter. Det har nogle sundhedsmæssige konsekvenser 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.

I 2025 er der særligt fokus på at få de særligt sårbare og ensomme mænd med.

Kurset afholdes i Ældre Sagens sekretariat i København.

Læs mere og tilmeld dig her