

FrivilligNyt uge 13

27-03-2025

Nye kontaktoplysning til support af M365

Til jer, der er på M365-løsningen

På tirsdag, d. 1. april 2025 skifter telefonnummer og e-mail til supporthenvendelser om Ældre Sagen e-mail og dokumenter - i daglig tale M365 - i kraft.

Så fra tirsdag, d. 1. april kan I kontakte supporten af M365 som følger:

Telefon: 70251555

E-mail: supportm365@aeldresagen.dk

Oplysningerne i brugervejledningerne og på frivilligportalen bliver opdateret på tirsdag, så du også fremover vil kunne finde dem der.

1000-kronesedlen er snart ugyldig

Husk at ældre sedler og 1000-kroner sedlen bliver ugyldige efter 31. maj 2025. Læs mere om hvilke sedler, der bliver ugyldige på link til Nationalbanken.

Hvis Lokalfdelingen brænder inde med de ældre sedler og 1000-kronesedlen efter d. 31. maj 2025, er der et lille vindue indtil d. 13. juni til at få de gamle sedler og 1000-kroner sedlerne indleveret i banken.

Vær derfor ekstra opmærksom på hvilke sedler, I modtager lige inden og efter 31. maj 2025. Der skal være et billede af en bro, og sedlen skal have en værdi under 1000-kroner ellers duer den ikke.

[Nationalbanken om fremtidens kontanter](#)

Kom med til Tjek in onlinemøde, d. 8. april

Kom og vær med til vores næste Tjek in onlinemøde om ældre- og sundhedspolitik. Det er d. 8. april og du kan sagtens nå at tilmelde dig. På vores Tjek in onlinemøder om ældre - og sundhedspolitik giver vi hver

måned status på ældre - og sundhedspolitiske temaer og får en snak om, hvad der optager jer lokalt.

Der er afsat 1,5 time til møderne, og det er fra kl. 15:00-16:30.

Mødedatoerne for resten af året er:

Den 8.april, 13.maj, 10.juni, 9.september, 21.oktober, 11.november og 9.december.

Vi håber, du har tid og mulighed for at deltage. Vi glæder os til at mødes med dig online.

[Tilmeld dig til møderne her](#)

Netværksmøde inden for demens - Ledige pladser

Der er ledige pladser til netværksmøde for demensansvarlige, som afholdes i Middelfart i dagene 21. og 22. maj 2025 - derfor inviterer vi nu også aktivitetsledere indenfor demensaktiviteter med!

Netværksmødet er en mulighed for dels at danne netværk med frivillige indenfor demens, hente inspiration, ny viden og få feedback på egne tiltag og aktiviteter.

Programmet indeholder både oplæg, workshops og tid til netværksdannelse. Der vil være fuld forplejning begge dage og vi tilbyder overnatning i enkeltværelser.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Træn muskelstyrke på gå- og cykelholdet, webkursus

Online kursus fredag, d. 25. april kl. 9.30 - 12.00.

Ønsker du at få inspiration til, hvordan muskelstyrken kan trænes på gå- og cykelturen, så er her et online kursustilbud til dig.

På kurset vil du få viden om, hvad muskelstyrke er, hvordan den trænes, og hvorfor det er vigtigt at træne muskelstyrken, når man bliver ældre.

Du får ligeledes ideer til, hvordan der kan lægges øvelser ind på gå- og cykelholdet, så muskelstyrken bliver trænet.

Kurset er for dig, der har et gå- eller cykelhold, motion i naturen eller er ny frivillig på en af disse aktiviteter.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Det lokale netværksmøde i København

Kære alle gruppeledere i sorg- og livsmodsgrupper/-cafeer i Hovedstaden, på Sjælland og Lolland/Falster.

Husk at tilmelde dig erfaringsudvekslings-mødet, tirsdag d. 8. april kl. 10.00 - 12.30 i Snorregade i København, hvis du har lyst at deltage.

Formålet med mødet er, at I kan møde hinanden på tværs af lokalafdelinger og udveksle erfaringer om jeres virke som frivillig gruppeleder i en sorg- og livsmodsgruppe/-cafe.

Ældre Sagen byder på smørrebrød.
Seneste tilmelding d. 31.marts.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Workshop om myter og fakta - ældre og træning

Der er mange myter om ældre og træning, derfor en workshop med fokus på fakta, d. 1. maj i Roskilde kl. 10.00 – 15.00.

Vi sætter fokus på, hvordan vi kan få flere ældre med til motion i lokalområderne, og hvordan vi løser de praktiske udfordringer med at finde frivillige og lokaler. Vi tager afsæt i jeres erfaringer med at tilbyde motion – så kom og inspirer andre og få selv inspiration.

Dagen er for motionsfrivillige, bestyrelsesmedlemmer og eventuelle helt nye frivillige, der ønsker at være frivillige indenfor motion.

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

[Læs mere og tilmeld dig her](#)