Ældre Sagen

Flere 50+ årige med i fællesskabet

Distriktsmøde i D4 d. 1/10 2026

FN's Internationale Ældredag (også kaldet den internationale seniordag)

Den fejres hvert år den 1. oktober. Dagen blev stiftet af FN's Generalforsamling i 1990 for at hylde ældres bidrag til samfundet og sætte fokus på de vilkår og udfordringer, som ældre står overfor globalt

🎯 Temaet for 2026: Nytænkning af samfundet

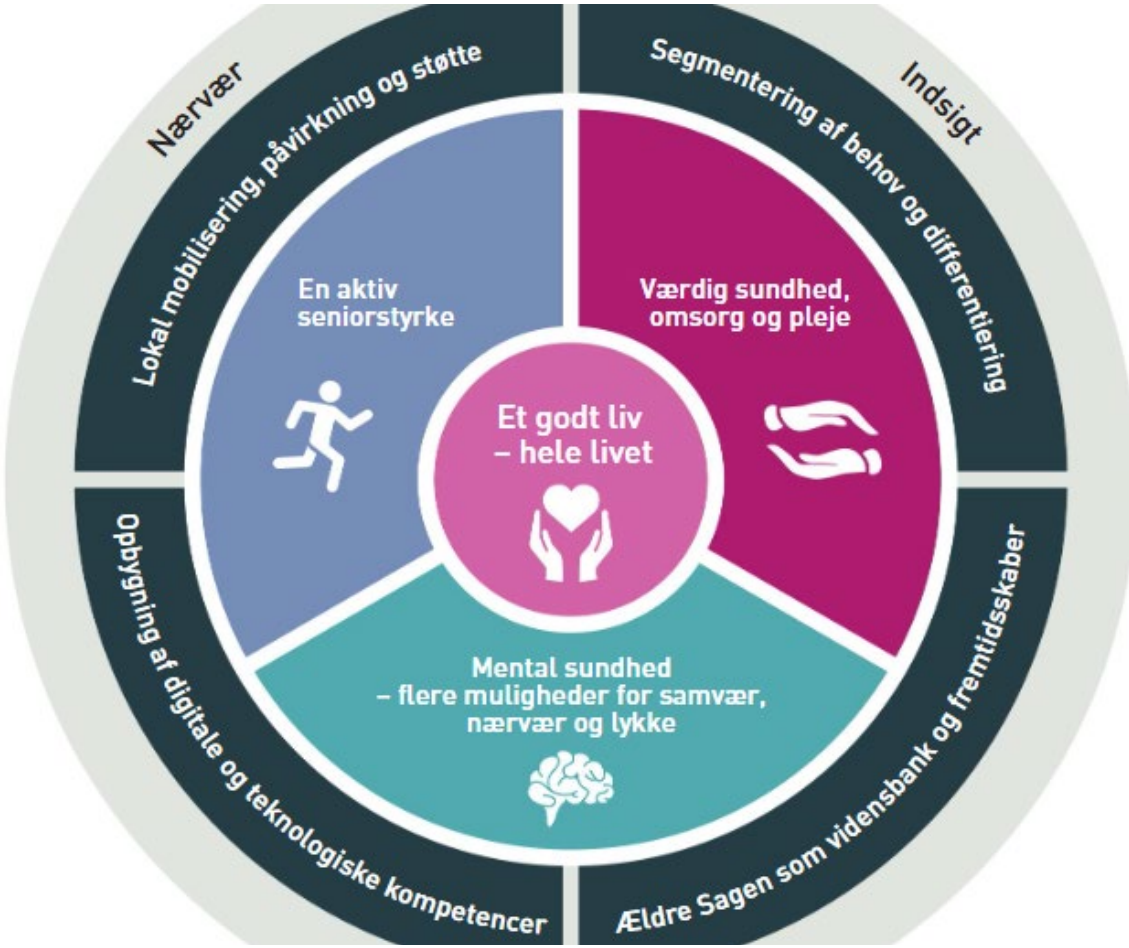
I 2026 sætter FN fokus på det faktum, at vi lever længere end nogensinde før. Under overskriften

"Længere levetid kræver nytænkning af samfundet" opfordres der til at tilpasse og gentænke afgørende områder:

Sundhedsvæsenet: Sikring af flere gode leveår med trivsel og forebyggelse.

Arbejdsmarkedet & Uddannelse: Bedre rammer for seniorer, der ønsker at forblive aktive.

Boliger & Infrastruktur: Udvikling af aldersvenlige boliger og lokalsamfund.



Hvad tænker du om det at blive ældre?
Har det ændret sig?

Når jeg bliver gammel
Så vil jeg sidde på en bænk
Og spise mandler med myntestænk
Og æbler med kanel
Når jeg bliver gammel

- Gnags.

Dagsorden

Hvorfor projekt Aktiv Seniorstyrke?

Hvem er målgruppen – og hvad kan Ældre Sagen gøre for dem?

Eksempler på nye medlemstilbud.

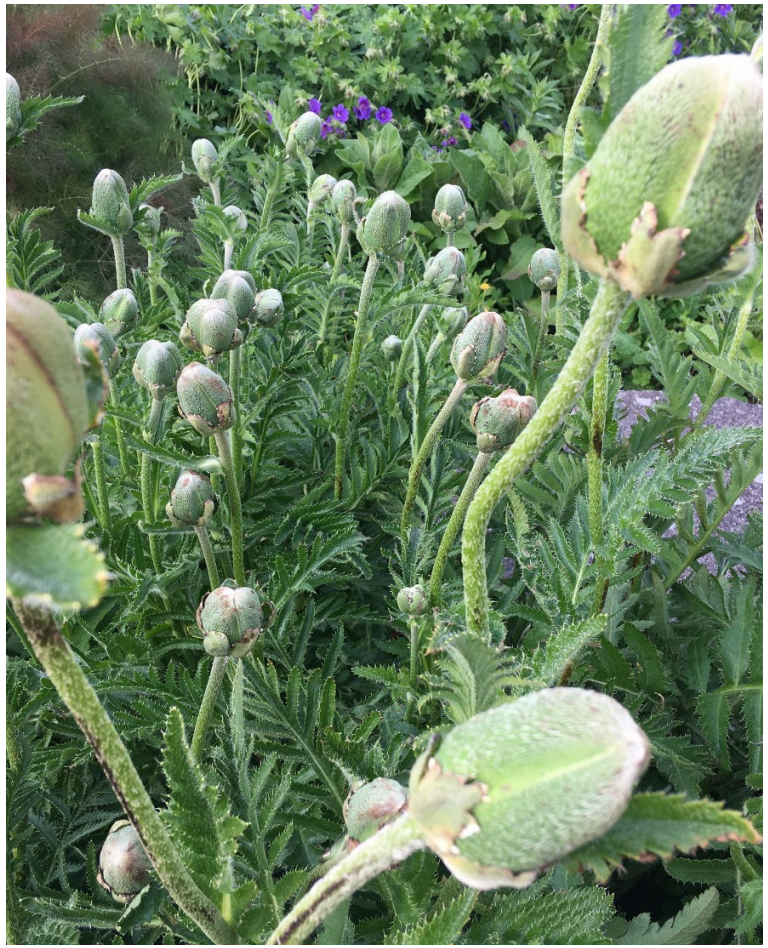
Lokalafdelingerne spiller en vigtig rolle.

Er vi gode værter for de ”unge ældre”?

Hvorfor Aktiv Seniorstyrke?

I midt i 00’ erne så vi de 50-64 årige medlemmer **sive ned under 14 pct.**

Projektet handler derfor om at have **relevante tilbud** til mennesker i aldersgruppen 50–70 år – ikke blot om at ”rekruttere” dem.



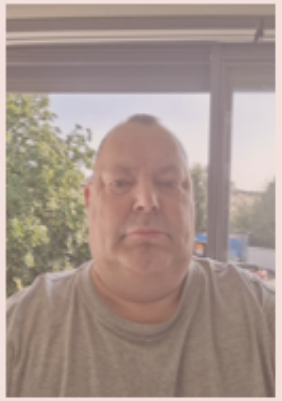
22,9% af befolkningsgruppen 50-64 årige er medlemmer af Ældre Sagen

Ældre Sagen får flere yngre medlemmer. **Over 70% af nye medlemmer, der melder sig ind, er under 65 år**.

SEGMENTERING
- FIRE POSITIONER I OPLEVELSEN AF ÆLDRE SAGEN

TILHÆNGEREN

MODSTANDEREN



SAGEN

MEDLEM

IKKE-MEDLEM

RABATJÆGEREN

RABATORDNINGER

DEN INDIFFERENTE

Potentiale for 200.000 nye medlemmer

Udfordringer og dilemmaer

Vi skal have mere på hylderne til målgruppen!

Image og identitet

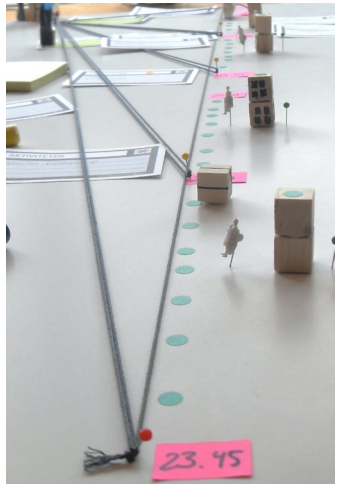
Hvem er 50+ årige – og hvad kan Ældre Sagen gøre for dem?

DE FEM SIGNATURINDSIGTER

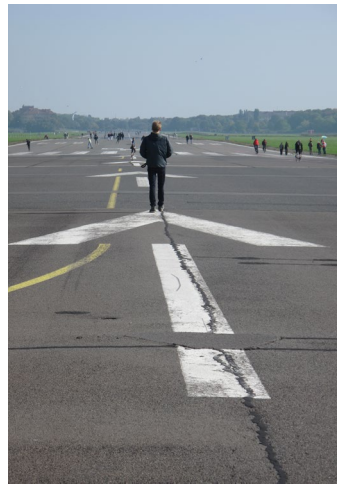
#1
ANTI-NEDLUKNING
Livet lukker ikke ned, men åbner sig op – om en samfunds-diskurs, der ikke svarer til virkeligheden

#2
”ÆLDRE” ER ÆLDRE END MIG
50+ vil mødes som mennesker – ikke en alder – om behovet for en mere vedkom-mende sag

#3
AT HOLDE SIG LANGTIDSFRISK
Helbred, udvikling, oplevelser – om at tappe ind i det, der er vedkommende



#4
IKKE BARE AT GIVE – MEN AT <u>BRUGE</u> SIG SELV
Nye frivilligheds- og fællesskabs-former – om nye måder at engagere sig socialt



#5
LYST TIL AT BLIVE VED
Et aktivt arbejdsliv langt ind i 70’erne – om behovet for den rigtige rådgivning og støtte.

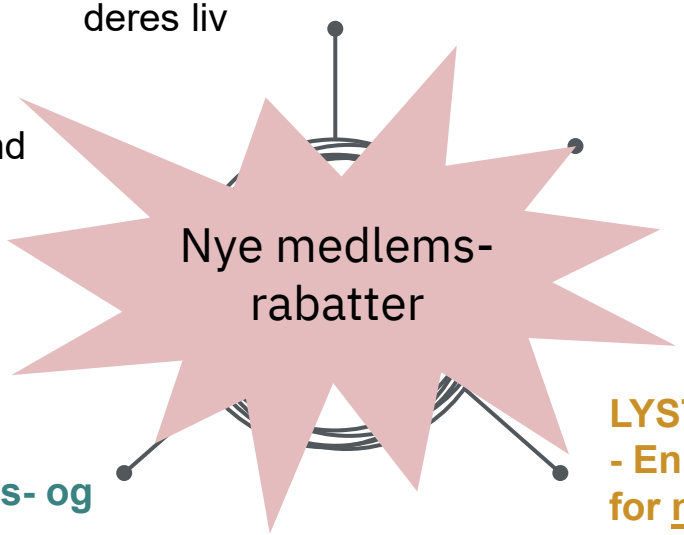
5 MULIGHEDSRUM
- ET VINDUE IND TIL FREMTIDEN

Alderisme kampagne

On-line magasin "OASE"

‘ÆLDRE’ ER ÆLDRE END MIG
- Mød mig hvor jeg er
Bliv relevant for flere mellem 50-70 ved at forstå, hvad der foregår i deres liv

ANTI-NEDLUKNING
- ‘Mee Too’ for 50+
Skab et mere aktivistisk brand ved at ride på inklusions- og diversitets-bølgen



AT HOLDE SIG LANGTIDSFRISK
- Lad mig gribe livet
Tap ind i behovet for selvudvikling, mental og fysisk sundhed. Tal ikke om at udskyde forfald – men om at gribe livet

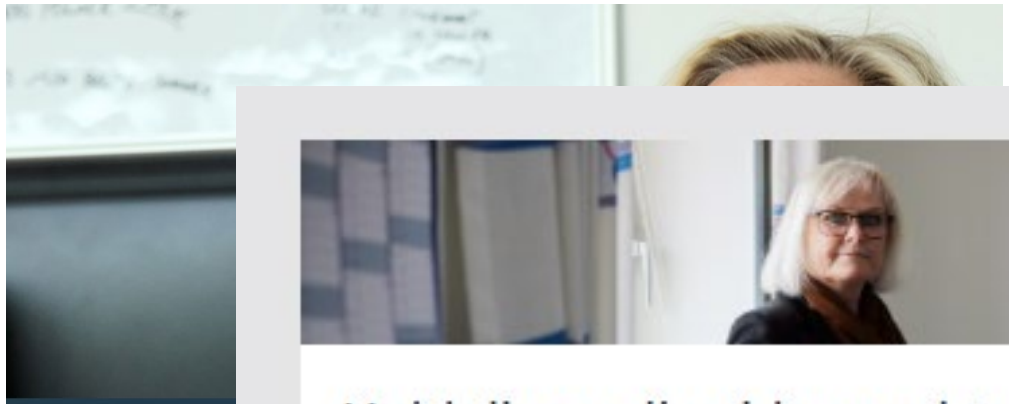
IKKE BARE AT GIVE
- Giv mig nye frivilligheds- og fællesskabsformer
Design nye former for frivillighed, der tager afsæt i netværksopbygning, faglig sparring, udvikling, og sociale interessefællesskaber

LYSTEN TIL AT BLIVE VED
- En overgang, der giver mening for mig
En dialog med arbejdsmarkedet og nye rådgivningsformer, der møder mennesker 50+ med meget forskellige former for arbejdsliv og behov?

Ældre Sagen

Eksempler på nye medlemstilbud

Webinarer



Bliv att

Aktiviteter & kurser > Webinar >

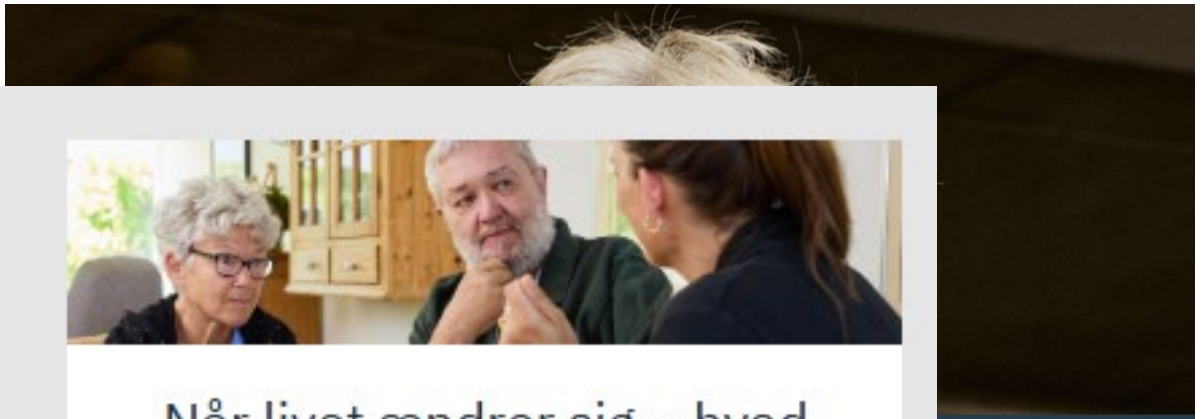
Styrk din
professior
arbejdsgiv

Hold dig og din viden opdateret

6. oktober kl. 17-18. Tilmeld dig

Når livet ændrer sig – hvad skal du vide som pårørende?

26. oktober kl. 17-18: Tilmeld dig



jdslivet

Forside > Aktiviteter & kurser > Webinar > Webinar: Træn din hjerne

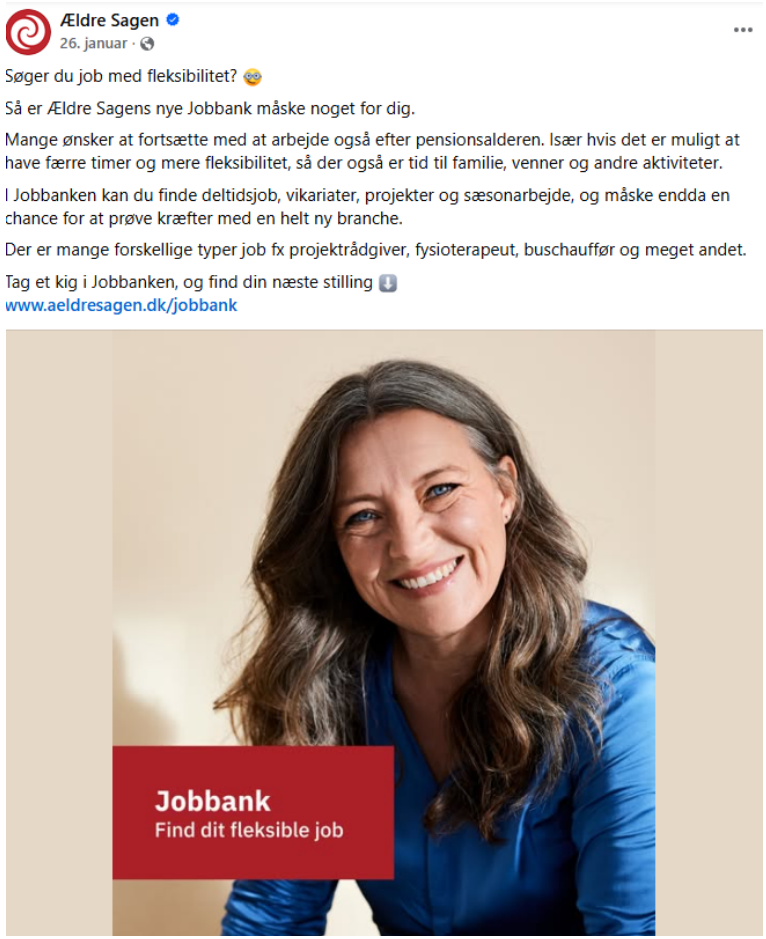
Kom i gang med at træne din hjerne. På dette webinar får du viden og enkle værktøjer til at holde den skarp hele livet.

Kan I afholde aktiviteter i forbindelse med webinarer?

Eksempel:
Kunne I invitere ind til en aften – eller aktivitet i forlængelse af Webinarer?

Eller er i inspireret til andet?

Jobbank



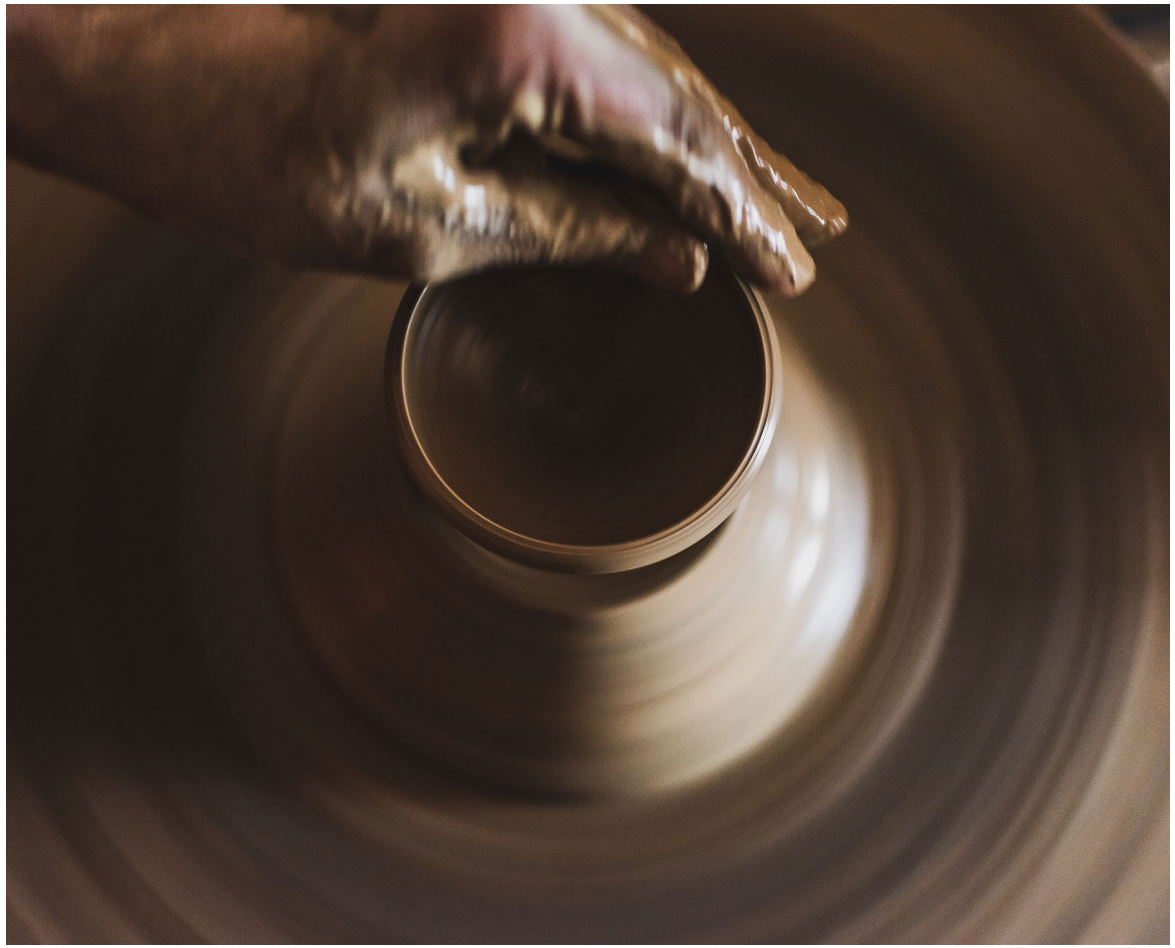
Jobmesse 50+ Erfaring i spil!
Kom til Jobmesse i Ældre Sagen og mød virksomheder, der søger erfaring.

Er du på udkig efter et nyt job? Drømmer du om mere fleksibilitet, færre timer eller nye udfordringer i dit arbejdsliv? På *Jobmesse 50+ Erfaring i spil!* kan du møde virksomheder, der søger erfarne medarbejdere, høre inspirerende oplæg, få individuel sparring til din jobsøgning og udforske nye jobmuligheder.

Kan I afholde aktiviteter i forbindelse med Jobbanken?

Vi afholder også en Jobmesse d 10/11.
Hjælp gerne med at dele invitationen.

https://www.aeldresagen.dk/om-os/begivenheder/jobmesse



Seniværksætteri

Ældre Sagen

Dagens program

17.00-18.00 **Langbordsmiddag & snik-snak**
Vi starter med en gratis, vegetarisk middag i fællesskab.
Mød andre i samme situation – og del tanker, grin og iværksætter-drømme over et godt måltid.
Det er helt uformelt – kom som du er!

18.00-19.00 **Oplæg med Abelone Glahn**
Det handlingsrettede oplæg inspirerer til, hvordan du kan frisætte dine nuværende kompetencer og skabe et berigende tredje arbejd med dig selv og ingen anden som chef.

19.00-20.00 **"Sådan gik den første tid" historier fra iværksættere 50+**
Hør inspirerende fortællinger fra iværksættere, der har taget sprin efter de fyldte 50. De deler erfaringer, tvivl og gode råd. Du kan og stille spørgsmål!

Tak for i dag – og måske på gensyn?
Vi runder dagen af med mulighed for at netværke og komme videre (med drømn

"Jeg var begyndt at tænke, at jeg med alderen nok ville blive en byrde for samfundet - men det her kursus har fået mig til at se, at jeg tværtimod har ***viden og erfaring, som gør mig til en kæmpe ressource for fremtiden."***

"Der var virkelig blod på tanden og en enorm positiv energi i rummet. Det er godt, at Ældre Sagen sætter fokus på netop dette og inspirere til, at man bare skal blive ved, fordi ***"vi har jo stadig så meget at give – det er jeg først lige blevet klar over nu."***

I København City har de et netværk for iværksættere.

Og vi afholder løbende fyraftensmøder rundt om i landet.

To be continued...

Ældre Sagen

Mit medlemskab | Om os | Bliv frivillig | Bliv medlem | Søg

Viden & rådgivning | Aktiviteter & kurser | Tilbud & rabatter | Mærkesager og resultater

Forside > Aktiviteter & kurser > Kommune > 101-00304853-50-ivaerksaetternetvaerk

Andet

50+ Iværksætternetværk

Er du 50+ og i gang med – eller på vej til – at starte egen virksomhed? Så inviterer vi dig til at blive en del af et særligt netværk for iværksættere på samme rejse som dig. Hvert møde varer ca. 2 timer og kombinerer samtaler, øvelser og korte oplæg i et trygt, engagerende og motiverende rum, hvor alles erfaringer bringes i spil. Der vil være forplejning i form af en sandwich og kaffe/te.

Tilmeld dig

Find et fyraftensmøde nær dig

Vælg det fyraftensmøde, der passer dig. Der er et begrænset antal pladser på hvert møde.

Det er gratis at deltage i møderne.

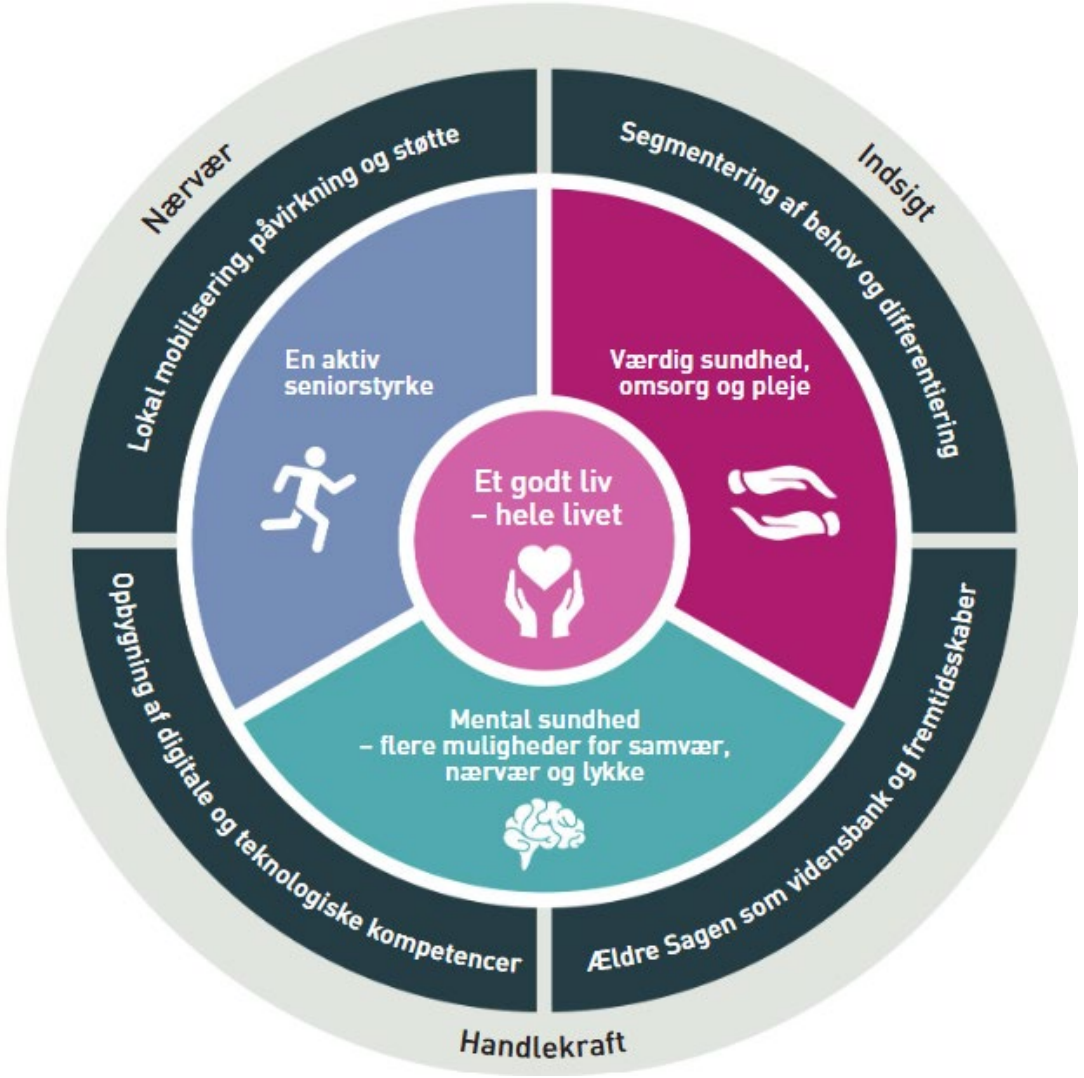
- **Randers**
  30. september 2026
  Tilmeld dig fyraftensmødet i Randers
- **Aarhus**
  5. oktober 2026
  Tilmeld dig fyraftensmødet i Aarhus
- **Greve**
  19. oktober 2026
  Tilmeld dig fyraftensmødet i Greve
- **Odense**
  3. november 2026
  Tilmeld dig fyraftensmødet i Odense
- **Middelfart**
  2. november 2026
  Tilmelding kommer snart

PAUSE

Ældre Sagen

Flere unge ældre i lokalafdelingerne

Projektet er et skub på strategien



Planer og ambitioner 2026

Godkendt af Ældre Sagens delegerede, november 2025

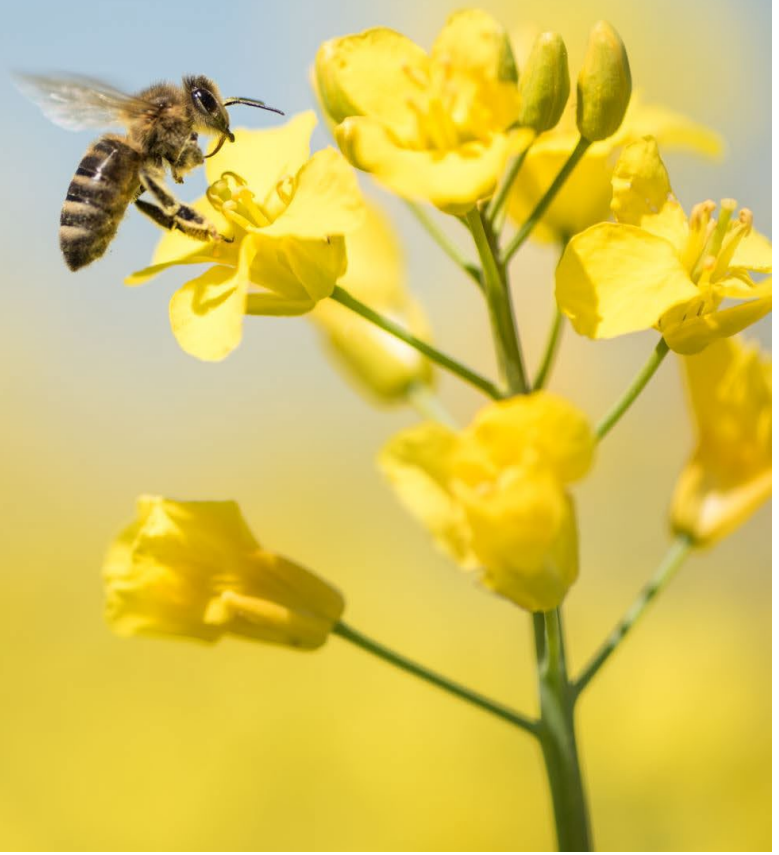
Ad hoc udvalget holdt i foråret 2025 møder, hvor udvalget:

- Bidrog med egne erfaringer og idéer
  ved at dele og samle erfaringer med aktivitetstilbud, der har tiltrukket eller har potentiale til at tiltrække målgruppen af 50-70-årige.

- Udarbejdede idéer og handlingsforslag
  til konkrete forslag for, hvordan nye initiativer bedst muligt kan udbredes og forankres i lokalafdelingerne.

Ad hoc udvalgets overordnede anbefaling:

Alle lokalafdelinger arbejder aktivt med et målrettet fokus om at tilbyde frivillighed og aktiviteter for gruppen af de 50-70 årige lokalt.



Hvorfor er de 50-70 årige (også) en attraktiv målgruppe for lokalafdelingerne?

Større fællesskab og mangfoldighed

Forebyggelse af ensomhed

Sikring af fremtidens frivillighed

Hvad vil vi med kataloget?

Tilpassede værtskabspointer

- en udvidelse af det eksisterende værtskabsmateriale

Inspiration og materiale

- Relevante temaer og konkrete idéer med materiale til lokal tilpasning

Planlægning og ud over rampen med de gode tilbud

- Tjekliste
- Hjælp at hente
- Værktøjer og nyttige links

Dynamisk katalog der peger frem

- og har et videre liv på frivilligportalen Flere unge ældre

Nye kurser til Frivillige.
D. 5. november i Århus
D 19. november i København

Flere unge ældre med i fællesskabet

Et inspirationskatalog til aktiviteter målrettet de 50-70-årige

Målgruppe

Frivillige og potentielt nye frivillige med interesse for at udvikle aktiviteter for målgruppen af unge ældre (50-70 år).

Udbytte

Inspiration til at starte nogle aktiviteter for de unge ældre, som viser interesse for eller allerede er en del af Ældre Sagen. En færdig skitse til et lokalt initiativ, som er blevet til og forfinet sammen med de øvrige kursusdeltagere.

Indhold

Vi ved, at der er et stort potentiale for at få flere i aldersgruppen 50-70 år til at deltage i lokalafdelingernes aktiviteter og på sigt engagere sig som frivillige.

- Hvem er de unge ældre – og hvad vil de?
- Det gode værtskab tilpasset unge ældre
- Ud over rampen med de gode tilbud
- Inspiration og gode eksempler på aktiviteter
- Workshop – få ting til at ske lokalt

Ældre Sagen vil gerne tilbyde flere aktiviteter og arrangementer for yngre medlemmer på arbejdsmarkedet. Inspirationskataloget her skal understøtte jer i at synliggøre muligheder og tilbud for de yngre medlemmer lokalt.

Lokalafdelingerne skal både se på, hvordan eksisterende tilbud kan tilpasses målgruppen, men også afprøve nye målrettede aktiviteter.

Natur, mad og fællesskab

Vi går i naturen og sanker, laver mad og spiser sammen

Tag med på en fælles gåtur i skoven med en naturvejleder og bliv klogere på naturens fødevarekammer.

Dét vi finder, bruger vi til at lave mad til fællesspisning i Naturvejlederhytten.

Alle er velkomne.

Lørdag den 14. juni kl. 10-14.
Vi mødes ved indgang syd til Eventyrskoven, Baggesens Alle 160, Esbjerg. Medlemspris 40 kr. (75 kr. hvis du ikke er medlem af Ældre Sagen).

Kontakt for spørgsmål:
Peter Petersen
pepe@mail.tele.dk eller mobil: 45 60 57 80

Tilmeld dig inden 1. juni på www.aeldresagen.dk/esbjerg

Sjov med bedsteforældre og børnebørn

Leg, hygge og fællesskab på tværs af generationer

Er du bedsteforælder og har dine børnebørn med indimellem? Så kom og vær med til hyggelige stunder med andre bedsteforældre og børn.

Vi mødes til leg, spil, tegning, historier, kaffe og saftevand – nogle gange ude i naturen/på legeplads, andre gange hos Ældre Sagen.

Ingen krav – bare fællesskab, fantasi og tid sammen.

Vi mødes hver torsdag fra kl. 16-18.

Vil du være med?
Kontakt os og hør mere – eller kig forbi næste gang:

Inge Jensen
ingejense1958@gmail.com
Mobil: 56 80 78 90

Læs mere på www.aeldresagen.dk/korsoer

Mere liv i livet – hvad skal fylde nu?

Webinar for dig, der nærmer dig pensionen

Når arbejdslivet slipper, opstår der plads til noget nyt. Men hvad skal den nye tid egentlig fyldes med? Måske drømmer du om at finde en ny hobby, skabe noget sammen med andre – eller bare få ro til at tænke over, hvad der giver mening nu.

I dette webinar stiller vi skarpt på overgangen fra arbejdsliv til en ny livsfase. Vi inspirerer dig til at tænke i muligheder frem for begrænsninger – og deler idéer til, hvordan du kan forme et aktivt og meningsfuldt liv efter arbejdet.

Uanset om du allerede har sat datoen, eller bare begynder at kigge fremad, er du meget velkommen.

Kom og vær med – det handler om dig og det, der skal fylde i livet fremover.

17. september kl. 17-18.30

www.aeldresagen.dk/webinar-mere-liv-i-livet

Hvordan kan I arbejde med at gøre hver aktiviteter mere tilgængelig/åben for målgruppen 50+?

Hvordan kan vi blive bedre værter for de unge ældre?

Ud over rampen med de gode tilbud

Det betyder noget, hvordan vi kommunikerer! Så vær opmærksom på en række enkle greb, som kan være afgørende for om yngre ældre kan se sig selv som målgruppe:

- **Undgå at omtale modtageren som gammel**
  Yngre ældre vil helst ikke ses som gamle. Undgå derfor betegnelser som senior, 65+, ældre eller gammel i omtalen af jeres aktivitet.

- **Fokusér på aktiviteten i jeres omtale**
  For denne målgruppe er det vigtigste, *hvad* de kan få ud af en aktivitet – ikke *hvem* der har arrangeret den. For nogle kan det måske ligefrem være demotiverende, at det er Ældre Sagen, der står bag en aktivitet (i hvert fald indtil de lærer os bedre at kende).

- **Synliggør de yngre medlemmer**
  Fremhæv (også) aktiviteter for de yngre medlemmer på jeres kanaler. Slå gerne noget op på hjemmesiden og henvis til det fx gennem opslag på Facebook.

- **Brug relevante nøgleord**
  Når I beskriver aktiviteten, så brug gerne nøgleord, der ræsonnerer hos målgruppen. Det kan fx være ord, der signalerer høj kvalitet, balance mellem arbejds- og familieliv eller fleksibilitet.

Ældre Sagen

Organisering

Arbejdet med de 50+ årige i Distrikt 8

[færdig.mp4]

De første skridt...

Sådan kan I få støtte til at komme igang

- Inspirationskatalog
- Kurser
- Netværk nationalt
- Økonomisk tilskud
- Hjælp til udarbejdelse af materiale
- Sparring

Hvad kan I gøre nu?

- Find frivillige – der vil med på kursus
  - Slå det op på jeres FB sider
- Udpeg to koordinatorer
  - Se materiale fra D8, som er sendt til Distriktsledelsen
  - Inviter til et opstartsmøde for netværk
- Kan I lave noget på tværs af lokalafdelingerne?

NYTÆNKNING!

Hvordan kan I komme organisere jer?

Sammen er vi på vej ☺

Ældre Sagen