

FrivilligNyt uge 8

18-02-2026

Velkommen til FrivilligNyt uge 8

Inspirationskatalog – mere på hylden for yngre med

Aktive seniorer er et prioriteret emne i vores strategi. Og nu starter vi indsamling af jeres gode ideer til aktiviteter, der er målrettet aktive seniorer. Vi samler ideerne i et inspirationskatalog, som bliver placeret på Frivilligportalen.

Send jeres gode ideer med en kort beskrivelse af aktiviteten til foreningskonsulent Bente Petersen bp@aeldresagen.dk hurtigst muligt.

På den måde er I med til at skabe vidensdeling og dele inspiration på tværs af landet.

[Læs mere her](#)

Få nye frivillige – opret jeres opslag nu

Mangler I flere frivillige til aktiviteterne i lokalafdelingen?

Når I opretter jeres opslag på Frivilligjob.dk, bliver opslaget automatisk vist på Ældre Sagens centrale "Bliv frivillig"-side – og får ekstra synlighed, når vi sætter fokus på frivillighed i løbet af året. I næste uge bliver der b.la. skabt ekstra synlighed af siden for Ældre Sagens medlemmer. Derfor kan I få ekstra meget ud at lægge opslag op på frivilligjob.dk nu.

Det er en enkel måde at nå ud til nye, engagerede kræfter.

[Se hvordan I opretter et opslag her](#)

Instruktørkursus i indemotion - 3 dage

Der er få ledige pladser til nye motionsfrivillige på instruktørkurset 10. – 12. marts i Odense. Kursus er til frivillige, der skal i gang med at undervise i stolemotion, motion for friske rørige mv., og kun har lidt eller ingen erfaring med ældre og træning.

Du må meget gerne formidle budskabet videre til nye frivillige.

På kurset vil der være teori om ældre og træning, øvelser, der træner kondition, muskelstyrke, bevægelighed, balance mv. Der vil være øvelser siddende på en stol samt øvelser stående og gående/løbende.

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

[Læs mere og tilmelding](#)

Fastnet.nu konkurs

Til information blev Fastnet.nu (Telenabler) er taget under konkursbehandling den 15. januar 2026, og advokat Teis Gullitz-Wormslev fra Kromann Reumert er udpeget som kurator. Fastnet.nu har været Ældre Sagen tilbudspartner siden 2012.

[Læs mere her](#)

Lokale nyhedsbreve – varsling af systemarbejde

Grundet systemarbejde vil det ikke være muligt at oprette eller sende lokale nyhedsbreve tirsdag d. 17. marts + onsdag d. 18. marts 2026. Bliver arbejdet tidligere færdigt, vil der blive åbnet for adgangen, så snart det er muligt.

Udfordringer med Membersite

Vi får i sekretariatet en del henvendelser i sekretariatet fra frivillige og medlemmer, der har problemer med Membersite. Mange af henvendelserne handler om den manglende stabilitet af Membersite. Det er en stor hjælp, at mange af henvendelserne peger på konkrete problemer, man som frivillige møder. Det gør det lettere for os at gøre noget ved problemerne. På baggrund af de henvendelser vi har modtaget, sætter vi umiddelbart følgende i værk:

- Vi har indkaldt direktøren for firmaet, der er ansvarlig for Membersite til et møde med direktionen. Her vil problemerne med stabilitet blive taget op.
- Vi nedsætter en test-gruppe af frivillige, der tester alle nye ændringer i Membersite inden de rulles ud i alle lokalafdelinger.
- Vi vil dagligt opdatere driftsstatus på Membersite og vi har flyttet denne driftsstatus frem på forsiden af Frivilligportalen. Her vil det fremgå, hvad vi kender af problemer med Membersite, hvad vi gør for at løse dem og hvornår vi forventer at problemerne er løst.
- Vi har løbende udvidet antallet af timer i Frivilligservice herunder indkaldt en medarbejder, der ellers var gået på pension. Flere andre medarbejdere er gået op i tid. Vi vil forsøge at udvide timeantallet i Frivilligservice yderligere.

I kan skrive til frivilligservice@aeldresagen.dk med de problemer I oplever med Membersite. Alle mails bliver læst, og vi forsøger, at løse de problemer I peger på så hurtigt som muligt.

Nyt kursus – Ledelse af fællessang

Vi har enkelte ledige pladser på et nyt kursus i Ledelse af fællessang. Alle interesserede kan melde sig, og der vil være særlige hints til planlægningen, når der synges med mennesker med demens.

Ledelse af fællessang

25/3 – Roskilde – lukker for tilmelding i næste uge

29/4 – Middelfart

27/5 – Silkeborg – stadig god plads

Underviseren Stine kommer fra Sangens hus, og vi glæder os til at se så mange som muligt.

Yderligere information: Konsulent Jette Abildskov, ja@aeldresagen.dk

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Aktuelle kurser i demensindsatsen

Foråret byder på mange kurser – også inden for demensområdet.

Ud over kurset Ledelse af fællessang, som afholdes 25/3 – Roskilde, er der følgende muligheder for at få viden, blive inspireret og få styrket og støttet indsatsen:

Styrk din rolle som demensansvarlig og demens-aktivitetsleder – afholdes næste gang den 10/3 i Roskilde, her kræves hurtig tilmelding, og desuden den 23/4 i Aalborg.

Der er også kurser for besøgstjenesten: Trivsel og tryghed, når værten har demens.

Indenfor motion er der både kurser, der generelt styrker hjernen og sanserne og også målrettede kurser: Naturmentorer, Stolemotion, Hold hjerne skarp samt Motion for mennesker med demens

Du kan se alle kurser på Frivilligportalen, hvis du følger linket

Yderligere information: Konsulent Jette Abildskov, ja@aeldresagen.dk

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Naturen genopretter krop og sind

”Årtiers forskning har vist, at naturen blandt andet har en positiv effekt på vores nerve-, immun- og hormonsystem” siger ph.d. i naturpsykologi Simon Høegmark, som underviser på Ældre Sagens nye kursus for naturmentorer.

Er du nysgerrig på hvad naturen gør ved vores fysiske og mentale sundhed, så læs artiklen med Simon på Ældre Sagens digitale artikelunivers (link nedenfor).

I månedens AKTIV er der også en artikel om den nye mulighed for lokalafdelinger at skabe sanseture i naturen gennem den nye frivilligrolle: Naturmentorer.

Se mere på frivilligportalen under frivilligområdet ”Motion og sundhed” – Naturmentor.

Kontakt i Frivilligafdelingen: Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk , tlf. 33968817

[Find artiklen her på Ældre Sagens Oase hjemmeside](#)

Vil I være med til at forme Ældre Sagens digitale?

Som led i mit kandidatspeciale og mit arbejde i Ældre Sagen undersøger jeg, hvordan Ældre Sagens kommende digitale brugerunivers kan videreudvikles. Brugeruniverset lanceres i oktober 2026, men allerede nu ønsker vi at kvalificere retningen for den videre udvikling.

Derfor inviterer jeg lokalafdelinger, der har lyst, til at deltage i workshops, hvor vi arbejder med behov, muligheder og begrænsninger i det digitale univers. Målet er at sikre en løsning, der skaber reel værdi for både frivillige

og medlemmer.

Det digitale univers vil fungere via personligt login – ligesom man kender det fra fx A-kasser, netbank og andre medlemsplatforme.

Forudsætninger for deltagelse:

- At man har en vis it-kompetence
- At man er vant til at bruge MitID og digitale login-løsninger
- At man har lyst til at bidrage med erfaringer og perspektiver

Tilmelding sker som lokalafdeling. I skal samle en gruppe på ca. 5–10 deltagere – meget gerne en blanding af:

- Frivillige
- Frivillige, der også er medlemmer
- Medlemmer

Jeg kommer gerne ud til jer, rundt i landet, for at afholde workshopsene.

Er jeres lokalafdeling interesseret i at deltage, så kontakt mig direkte på mail kla@aeldresagen.dk for nærmere information om format, dato og rammer.

Jeg glæder mig til at videreudvikle Ældre Sagens nye digitale brugerunivers sammen med jer!

Med venlig hilsen

Kim Landgrebe

Studentermedarbejder i IT og digital udvikling

Email: kla@aeldresagen.dk