

FrivilligNyt uge 13

25. marts 2026

Kære Michelle Helene Rønne Larsen

Velkommen til en uge med nyt og aktuelt indhold.
Rigtig god læselyst!

”DEMENS I FOKUS” I NYBORG

Ældre Sagen afholder igen Demens i Fokus,
”Demens i fokus, forebyggelse og forberedelse”

4. maj 2026 kl. 15.30-19.45 på hotel Nyborg Strand

Vi har sammensat et spændende program Martin Schultz, Vicedirektør på Hvidovre Amager Hospital og Geriater holder oplæg om, hvordan du kan forebygge demens og leve et godt liv – også efter en diagnose.

Louise Arp og Carsten Friis, kendt fra DR-programmet ”I hus til Halsen” taler med Cecilie Hother om, hvordan de har forberedt sig til et nyt liv med demens.

[Læs mere her og tilmeld dig til arrangementet](#)

Materialer til Demensugen

Nu kan du bestille materialer til Demensugen 2026
Demensugen i uge 19 (4.–11. maj) nærmer sig, og materialerne er klar.

Temaet er ‘Demensvenlig sundhed’, og I finder bl.a. plakater, foldere, bolcher og klistermærker. Materialerne er udviklet til at gøre det nemt for jer at sætte fokus lokalt - uanset om det er gennem aktiviteter, samarbejder eller synlighed i jeres område

Bestil i god tid, så I er klar til uge 19.

Kontakt os gerne for spørgsmål på info@demensvenligt.dk

[Bestil Materialerne her](#)

Webkursus – Træning af kondition på gåturen

Online kursus 17. april kl. 9.30 – 12.00

Ønsker du at få inspiration til, hvordan konditionen kan trænes på gåturen, så er her et online kursustilbud til dig.

På kurset vil du få viden om, hvad kondition er, hvordan den trænes, og hvorfor det er vigtigt at træne kondition, når man bliver ældre. Du får ligeledes ideer til, hvordan der kan lægges øvelser ind på gåturen, så konditionen bliver trænet.

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

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

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Kursus - Motion i naturen

Flyt træningen ud, når solen skinner - eller hele året. På kurset får du viden om ældre og træning samt inspiration til, hvordan du kan træne udendørs i parken, skoven, på stranden mv. En del af kurset foregår ude, hvor vi prøver nogle af øvelserne af. Der er kursus kl. 9.30 – 16.00:

29. maj i Vingsted

12. juni i Køge

Har du spørgsmål til kurset, Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, e-mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3396 8646

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Tjek in online møde om den nye sundhedsstruktur

Kom til Tjek in online møde, d. 20. april klokken 15:00-16:30.

På mødet har vi fokus på den nye sundhedsstruktur og Ældre Sagens nedsættelse af 17 Ældre- og sundhedsudvalg.

Steen Kabel og Line Bjerregaard fra Rejseholdet holder oplæg og vi glæder os til at få nogle gode drøftelser med jer.

Tilmeld dig, der hvor du plejer at tilmelde dig Tjek in møderne eller via linket.

Alle tilmeldte får tilsendt et link inden mødestart.

Mød meget gerne op til mødet kl.14:45 og prøv det af.

Vi håber I har tid og mulighed for at deltage og glæder os til at mødes med jer online.

[Tilmeld dig møderne her](#)

Udpegning til Ældre- og sundhedsudvalg

Til alle formænd for KOU og Solitære afdelinger

Tak for jeres store indsats med at få Ældre Sagens nye struktur med nedsættelse af 17 Ældre- og sundhedsudvalg på plads. Lige nu er alle KOU og Solitære afdelinger (der hvor der ikke er KOU) i gang med at udpege medlemmer til de udvalg, som de geografisk tilhører. Medlemmerne skal være udpeget inden udgangen af april og meldes ind til Rejseholdet.

Rejseholdet har skrevet til jer alle, og I kan også læse mere på Frivilligportalen.

Hvis I har spørgsmål eller brug for hjælp, er I velkomne til at kontakte Rejseholdet på Rejseholdet@aeldresagen.dk eller kontakte os via telefon/mail, som I plejer.

[Find materiale og mere information på Frivilligportalen via dette link](#)

Stolemotionskursus i København d. 9. april

Stolemotion er tryk og effektiv træning for ældre, der har brug for hensyntagende motion. Det er en meget populær aktivitet i de lokalafdelinger, der tilbyder aktiviteten.

Et vigtigt skridt for at kunne tilbyde stolemotion i lokalafdelingen er at give frivillige muligheden for at få inspiration til øvelser på et kursus. Man er oftest flere frivillige om et hold.

Vil du eller kender du nogen, som vil have inspiration til at stå for et stolemotionshold?

Så tag med på kurset i Ældre Sagens Campus i København d. 9. april. Tilmeldingsfristen er d. 29/3.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Kursus med sanseøvelser i naturen d. 16/4 i Holte

Du kan stadig nå med på det nye naturmentorkursus, hvor du vil opleve øvelser, der er fantastiske for sanserne, og få idéer til enkelte aktiviteter i naturen med to natureksperter, Simon Høegmark og Sigurd Hartvig, som underviser på dagen.

I det seneste nummer af AKTIV kan du også læse om den nye mulighed for lokalafdelingerne at skabe sanseture i naturen gennem den nye frivilligrolle naturmentorer.

Tilmeldingsfristen er d. 1. april.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)