

FrivilligNyt uge 37 - Ekstra

10-09-2025

Velkommen til FrivilligNyt uge 37 - Ekstra

Ledige pladser på kursus for nye vågeledere

Er du ny leder af en vågetjeneste eller er der nogle fra vågegruppen, der hjælper med at passe telefonen eller koordinere vågetjenestens arbejde – så er det muligt for dig/jer at deltage på kurset ”Kom godt i gang som ny leder i vågetjenesten” som løber af stablen d.11. november 2025 i Middelfart.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Temadag for pårørende

Ældre Sagens Rådgivning tilbyder at holde en temadag for pårørende og andre interesserede, med fokus på oprettelse af fuldmagter samt visitation og økonomi i forbindelse med indflytning i plejebolig. Arrangementet kan også afholdes som en halv temadag eller et aftenarrangement.

Pris: Gratis.

[Læs mere her](#)

Opdatering af servere

Hermed en påmindelse om, at serverne for frivilligløsninger opdateres tirsdag aften, d. 16. september 2025.

Arbejdet ligger kl. 21.00 – 07.00, hvor nedenstående løsninger periodevis vil være utilgængelige:

Booking + Det Sker
Lokalregnskaber
Frivilligportal
Listeværktøj
Matchsystemet
Distriktssider
Lokale nyhedsbreve
Lokale hjemmesider

Kom med: Demenskursus målrettet dig som besøgsven

Savner du inspiration til samværet med din besøgsvært? Eller føler du dig usikker i nogle situationer pga. demensen? Måske kender du en, der har mod på at blive besøgsven for et menneske med demens? Så kom med på vores populære kursus "Trivsel & tryghed når besøgsværten har demens" og inviter gerne en ven med. Tidligere kursister har kaldt kurset for lærerigt, informativt, inspirerende og super godt. Der er lige nu plads på årets to sidste kurser:

Herning den 25.10 - bemærk tilmeldingsfrist den 24.9

Aalborg den 20.11

[Læs mere om kurset og tilmeld dig her](#)

Bindevæv- og åndedrætskursus - Få ledige pladser

Du kan stadig nå med på kurset i Hobro d. 31/10.

Få inspiration til hvordan du kan inkludere øvelser i din motionsaktivitet, som træner bindevævet og åndedrættet. Kursus er for dig, der har en

motionsaktivitet i lokalafdelingen f.eks. stolemotion, gymnastik, træningsmaskiner eller motionsvenner mv.

Du får viden om, hvordan bindevæv og åndedræt påvirker vores generelle helbred og øvelser til at optimere begge dele. Der veksles mellem teori og praktiske øvelser. Der vil både være stående, liggende og siddende øvelser, og der vil være mange øvelser uden sko.

[Tilmeld dig her](#)

Myter og fakta om motion og ældre. Workshop d.5.11

Der er mange myter om ældre og træning, derfor en workshop om fakta.

Ældre Sagens motionstilbud er meget populære. Flere og flere ældre, betyder at der er et stort behov for flere motionstilbud målrettet til ældre, og især hensyntagende motion.

Kom og få inspiration til motionsområdet og mød andre frivillige.

Dagen er for dig, der:

- Er aktivitetsleder
- Er i gang som instruktør/holdleder fx for et gå-hold
- Sidder i lokalbestyrelsen
- Er fra en lokalafdeling med få eller ingen motionstilbud
- Er fra en lokalafdeling med mange motionstilbud - kom og del ud af jeres erfaringer - det er guld værd.

Dato: 5. november 2025

Tid: 10.00-15.00

Sted: Aulum Fritidscenter

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Stolemotionskursus i Tønder d. 11. nov.

Stolemotion er træning på og ved en stol. Det er for ældre, der ikke længere kan springe omkring i gymnastiksalen, ældre der ikke tidligere har dyrket motion og dem, der gerne vil dyrke motion sammen med andre.

Det er en meget populær aktivitet i de lokalafdelinger, der tilbyder aktiviteten. Der er ofte behov for flere hold i selv mindre lokalafdelinger.

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 Tønder d. 11. november

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Stolemotionskursus i Hillerød d. 20. september

Du kan stadig nå med på stolemotionskurset i næste uge. Tilmeld dig senest på søndag.

Stolemotion er træning på og ved en stol, som er tryk og effektiv træning for ældre, der har brug for hensynstagende motion.

Det er en meget populær aktivitet i de lokalafdelinger, der tilbyder aktiviteten. Der er ofte behov for flere hold i selv mindre lokalafdelinger.

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?



Læs mere og tilmeld dig her

