

Fysisk træning og demens - kursus

Få inspiration til motion for mennesker med demens. På kurset får du viden om, hvorfor fysisk træning kan være godt for mennesker med demens samt hvilke øvelser, der er gode at inddrage i aktiviteten. Indholdet på kurset er rettet mod mennesker med let til moderat demens.

Kurserne er:

D. 2.10. i Herning

D. 2.12. i København

Har du spørgsmål til kurset, kan du kontakte Karin Schultz, mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3396 8646

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Nyt KV 2025 Idékatalog til frivillige

Kære ældre- og sundhedspolitiske frivillige

Der er nu et idékatalog klar til jer med inspiration til frivillige indsatser op til det kommende kommunalvalg. Det indeholder fortællinger fra frivillige, der gennemførte fx vælgermøder op til KV 2021 og konkrete værktøjer og materialer.

Idékataloget udkommer digitalt, og I kan hente det på Frivilligportalen i vedlagte link. Der er aktive links i idékataloget, hvor I kan finde eksempler på programmer, invitationer m.v.

[Find idékataloget her](#)

10 veje til 100 oplevelser

Det er med glæde, vi kan fortælle, at "10 veje til 100 oplevelser" nu er blevet revideret og genudgivet.

Idékataloget kan inspirere frivillige til nye indsatser og aktiviteter bl.a. på plejehjem, i cafeer mv. og kan også med fordel bruges i aktiviteter målrettet mennesker med demens. Demensansvarlige får i næste uge et eksemplar tilsendt.

Kataloget kan herefter bestilles på Frivilligshoppen.

[Læs mere om "10 veje til 100 oplevelser" her](#)

Få velfærds-teknologi på dagsordenen

D. 10. september er der endnu ledige pladser på kurset "Bliv velfærds-teknologi-frivillig" på Hotel Fredericia.

Kurset er for både frivillige og aktivitetsledere, der er nysgerrige på det velfærdsteknologiske område, og som gerne vil hjælpe ældre med at benytte forskellige digitale hjælpeløsninger.

På kurset får du også redskaber til at komme i gang i med at sætte velfærdsteknologi på den lokale dagsorden.

Dagen giver indsigt i relevante velfærdsteknologier, deres udbredelse og anvendelse med særligt fokus på de områder, hvor du og din lokalafdeling kan være med til at hjælpe ældre med at bevare deres selvhjulpenhed, selvbestemmelse, mobilitet, sikkerhed, tryghed og værdighed i hverdagen.

[Nærmere information og tilmelding til Bliv velfærds-teknologi-frivillig](#)

Hold hjernen skarp - kursus 1. oktober

Skal du med på kursus, Hold hjernen skarp, d. 1. oktober i Herning?

Kurset er for alle motionsfrivillige, der ønsker at inddrage nye øvelser og aktiviteter med fokus på at holde både hjerne og krop i form.

Kurset giver viden om, hvordan fysisk træning kan være med til at holde hjernen skarp. Uanset, hvilken motionsaktivitet du er motionsfrivillig indenfor, kan du få ideer til praktiske øvelser, der kan indgå i din undervisning eller på gå- og cykelturen.

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

[Læs mere og tilmeld dig her](#)