

FrivilligNyt uge 35

26-08-2026

Velkommen til FrivilligNyt uge 35

Lokal julehygge 2026

Den 28. oktober sender vi Nyt fra Ældre Sagen til samtlige medlemmer med e-mail og her vil vi, igen i år, slå et slag for julearrangementer i lokalafdelingerne.

Hvis jeres julearrangementer skal med i denne oversigt, er det vigtigt, at I navngiver dem med ord som 'Julearrangement', 'Julehygge', 'Julesang', 'Juleklip', 'Julecafe', 'Jule-', etc. På den måde kan vi fremsøge dem og få dem med i den samlede oversigt over julearrangementer i lokalafdelingerne.

Vi ved fra tidligere år, at medlemmerne er meget interesserede i information om julearrangementer i lokalafdelingerne og det er derfor en rigtig god mulighed for at få kontakt til endnu flere af jeres lokale medlemmer.

Uge 44: Vær med til at sætte fokus på døden

I uge 44 sætter Landsforeningen Liv & Død nationalt fokus på døden og den sidste tid i livet. Formålet er at skabe større åbenhed om et emne, som mange finder svært at tale om, men som berører os alle.

I Ældre Sagen ønsker vi også at bidrage til den vigtige samtale. Derfor har vi udarbejdet et idékatalog med forslag til aktiviteter, som lokalafdelinger, vågetjenester og sorg- og livsmodsgrupper kan bruge eller lade sig inspirere af.

Kataloget indeholder konkrete idéer til arrangementer, kommunikation og lokale aktiviteter, der kan være med til at skabe dialog om sorg, døden og livets afslutning. Samtidig er det en mulighed for at synliggøre jeres vigtige frivillige tilbud.

[Læs mere her](#)

Generationsmøder - Invitation til netværksmøde

Kære alle aktivitetsledere for Ældre Sagens generationsmødeaktiviteter

I inviteres hermed til netværksmøde – en rigtig god mulighed for både sparring, faglige input og hyggeligt samvær. Man er velkommen uanset man er helt ny som aktivitetsleder eller har været med flere gange før.

Så sæt kryds i kalenderen og meld jer til på nedenstående links

Netværksmøderne bliver afholdt i både Øst – og Vestdanmark i hhv. Fredericia og i København. Tilmelding herunder:

Torsdag den 5. november, kl. 10-15, Hotel Fuglsangcentret, Søndermarksvej 150, 7000 Fredericia – tilmeldingslink:

<https://www.tilmeld.dk/moede-generationsmoede-aktiviteter-5nov2026/signup>

Tirsdag den 10. november, kl. 10-15, Scandic Spectrum, Kalvebod Brygge 10, 1560 København V – tilmeldingslink: <https://www.tilmeld.dk/moede-generationsmoede-aktiviteter-10nov2026/signup>

Møderne er ens – på nær lokationen, så man kan tilmelde sig der, hvor det passer bedst. Begge steder er der morgenmad fra kl. 9:30.

Program for dagen følger. Meld gerne til hurtigst muligt, frist 21/9.

Kursus for motionsfrivillige i Aalborg

Kursus; Motion for mennesker med demens i Aalborg 30.09. Få inspiration til motion for mennesker med demens. På kurset får du viden om, hvorfor fysisk træning er 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.

Kurset er også for dig der har stolemotion, gymnastik-/motionshold, en demenscafe mv.

Vil du vide mere, så kan du kontakte Karin Schultz, mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 28104844

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Stolemotionskursus i Thorsø d. 15/9

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 stolemotionskurset i Thorsø i Silkeborg kommune.

Find inspiration om stolemotion på frivilligportalen under ”Motion og sundhed.”

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

Hold hjernen skarp – kursus 6.11.

Kom med på kurset Hold hjernen skarp – ved fysisk aktivitet 6. november kl. 9.30 – 16.00 i Aabenraa

Kurset er for alle motionsfrivillige, der ønsker inspiration til 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.: 2810 4844

[Læs mere og tilmelding](#)

Stolemotionskursus i Vejen d. 26/11

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. Det betyder utrolig meget for mindre mobile ældre, at der er et motionstilbud tæt på, som de kan være med til.

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 stolemotionskurset i Vejen. Find også inspiration om stolemotion på frivilligportalen under ”Motion og sundhed.”

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

Naturen som vej til sundhed og trivsel

Aller sidste chance for komme med på et inspirerende kursus om hvordan I kan inddrage naturen i jeres aktiviteter i lokalafdelingen.

På kurset for naturmentorer bliver du præsenteret for viden om, hvorfor naturen er så vigtig for os, vores trivsel og livsglæde, og du kommer til på egen krop at mærke naturens positive virkninger. Forskere og natureksperter Simon Høegmark og Sigurd Hartvig underviser på dagen.

Mange frivillige har stor glæde og brug af dette kursus. Alle tidligere deltagere har været utrolig glade for det. De rolige praktiske øvelser kan anvendes til mange forskellige målgrupper og aktiviteter i Ældre Sagen. Tag med og bliv inspireret til hvordan naturen kan bringes endnu mere i spil hos jer.

Kurset foregår d. 3. september i Hørve. Der er stadig enkelte ledige pladser. Kontakt kursusadministration på dl@aeldresagen.dk, tlf. 24 85 29 43 for at blive tilmeldt.

[Læs mere om kurset her](#)