

FrivilligNyt uge 26

25-06-2025

Sådan får du nye frivillige!

Kom på landkortet - og få vist dit frivillig-opslag på Ældre Sagens hjemmeside, Jobindex og Frivilligjob.dk

Ældre Sagen er kun lige begyndt at bruge Frivilligjob i en større udstrækning, og derfor er det slet ikke hele Ældre Sagens behov for frivillige, som er synligt på kortet endnu. Men det ændrer sig, når du sætter dig ved computeren og slår JERES frivillig-opslag op :)

Så kan alle dem, som er interesserede i at blive frivillige i jeres nærområde, se lige netop, hvad I mangler flere frivillige til.

[Se, hvordan du gør lige her](#)

Besøgsven med hund – hvad skal der til?

Kom med, når vi sammen med Dansk Kennel Klub afholder webinar for alle, som er nysgerrige efter at vide mere om opgaven som besøgsven med hund i Ældre Sagen.

Kontakten og samværet med en hund kan noget særligt, og på webinaret vil du bl.a. høre om de mange glæder og gevinster, man kan opleve i samværet med en hund.

Du får også lidt at vide om hund og ejers rolle og opgaver, og hvordan man kommer i gang.

Dato: D. 4. september kl.16.30-17.30 - online.

[Webinaret kræver tilmelding - tryk her](#)

En særlig håndsækning - sidste udkald

Til jer, der står og mangler frivillige opkaldere, ønsker at udvide med flere opkaldsgrupper eller jer, der gerne vil starte tryghedsopkald op lokalt, kan vi i sekretariatet tilbyde jer en konkret håndsækning i efteråret. Tilbuddet indbefatter målrettet annoncering på Facebook, hvor vi står for alt praktisk og økonomisk. NY frist for tilmelding er: d. 8. august.

[Læs mere om muligheden her](#)

Trivsel og tryghed når værten har demens

Kan du opleve at føle dig usikker i særlige situationer med din besøgsvært? Eller overvejer du at blive besøgsven for et menneske med demens? Så tag med på kurset og få ro i maven og inspiration til det gode samvær for dig og din vært.

Kurset er primært for besøgsvenner eller dig, der overvejer at blive det. Andre frivillige, der kommer i hjemmet, kan også få udbytte af kurset. Der er to muligheder tilbage i år for at komme på dette populære og givende kursus:

30.9 i Aalborg

25.10 i Herning (lørdag)

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Kurser i mandefællesskaber

Husk tilmelding til kurser i mandefællesskaber.

Ældre mænd deltager i ringere grad end ældre kvinder i aktiviteter. Det har nogle sundhedsmæssige konsekvenserne for mændene, at de ikke er lige så aktive. Til gengæld viser erfaring, at deltagelse i aktiviteter fører til en sundere livsstil og en mindre grad af ensomhedsfølelse.

Du kan være med til at gøre en forskel for mændene.

Ældre Sagen afholder nemlig kurser for frivillige om mandefællesskaber.

I 2025 er der særligt fokus på at få de særligt sårbare og ensomme mænd med.

Læs mere og tilmeld dig kurset på Frivilligportalen.

Kurset afholdes, d. 16. september i Horsens og d. 23. september i København.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Nyheder fra Rådgivningen

I Rådgivningens nyhedsbrev for 2. kvartal kan du læse om muligheden for at tage hjemmehjælp med på ferie i en anden kommune, få gode råd omkring planlægning af ferie og rejseforsikring, læse om reglerne for at tjene op til 13.100 kroner skattefrit om året som folkepensionist og sidst, men ikke mindst, blive klogere på den årsopgørelse pensionister får fra Udbetaling Danmark i juni måned.
God læselyst!

[Du kan læse nyhedsbrevet og tidligere nyhedsbreve fra Rådgivningen her](#)

Ekstra Tjek in onlinemøde i August

Efter ønske på et Dialogmøde, tilbyder vi et ekstra Tjek in onlinemøde, som går i dybden med Ældreloven.

Det er d. 19. august, og du kan allerede nu tilmelde dig via linket.

Mødet er online og finder sted fra kl. 15:00-16:30.

Dette møde bliver lidt anderledes end vores øvrige Tjek in møder om ældre- og sundhedspolitik.

Her handler det udelukkende om Ældreloven.

Hvis du har spørgsmål om Ældreloven, vil vi bede dig om at sende dem til os på forhånd. Send til lb@aeldresagen.dk.

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

[Tilmeld dig møderne her](#)

Forstå den nye Ældrelov

Den 1. juli træder den længe ventede Ældrelov i kraft. Alle, der bliver tildelt hjemmehjælp fra og med den 1. juli vil være omfattet af Ældreloven. Loven er en politisk reform, der skal sikre bedre sammenhæng, kvalitet og selvbestemmelse i hjælpen til ældre.

Loven ændrer på, hvordan kommunerne organiserer hjemmehjælp og pleje, og hvad man som borger har ret til.

Helhedspleje

Hjemmehjælpen ændrer navn til helhedspleje og består bl.a. af det, der kaldes pleje- og omsorgsforløb.

Det er op til den enkelte kommune at tilrettelægge forløbene, som derfor kan være forskellige fra kommune til kommune.

[Læs mere her](#)

Bestilling af navneskilte - reversskilte

Når der kommer nye medlemmer i bestyrelsen eller ved andre lejligheder, så er det rart at have et navneskilt, fx de såkaldte reversskilte.

Dem kan du nemt selv bestille via mail til seniorværkstedet i København City.

Du finder priserne for skiltene under Praktiske oplysninger i Håndbogen for bestyrelser og frivilligledere.

[Se her, hvor nemt det er at bestille](#)

Kursus - Brush Up for instruktører

Ekstra kursus, d. 21. – 22.10 i Odense.

Der er få ledige pladser. Kurset er for dig, der for år tilbage har deltaget på kurset Instruktør i indemotion eller har tilsvarende viden. Genopfriskning af teorien om aldring og træning af kondition, muskelstyrke, bevægelighed, balance mv. og øvelser, der træner disse. Inspiration til nye øvelser og hvordan musikken understøtter bevægelse. Erfaringsudveksling med de andre kursister.

For spørgsmål kontakt Karin Schultz, mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3396 8646

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Motion i naturen - kursus

Skal du med på kursus, d. 29. august i Aalborg kl. 9.30 - 16.00.

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. En del af kurset foregår ude, hvor vi prøver nogle af øvelser af.

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](#)