

FrivilligNyt uge 33

12-08-2026

Velkommen til FrivilligNyt uge 33

Asta går på barsel

Fra den 21. august går konsulent Asta Rubæk Eidemak på barsel. I den forbindelse vil Mette Møller Kvisgaard og Sarah Katz være jeres kontaktpersoner i sekretariatet og kan kontaktes ved behov. Nedenfor finder I information om, hvilke distrikter de er primære kontaktpersoner for mens Asta holder orlov.

Mette Møller Kvisgaard

mmk@aeldresagen.dk

21 30 95 46

Kontaktperson for: Distrikt 2, 3, 4, 5, 7 og 10

Sarah Katz

sak@aeldresagen.dk

35 77 81 20

Kontaktperson for: Distrikt 1, 6, 8 og 9

I er altid meget velkomne til at kontakte os, hvis I har spørgsmål, ønsker sparring eller har brug for hjælp til bestilling af materialer mv.

Asta går på barsel

Fra den 21. august går konsulent Asta Rubæk Eidemak på barsel. I den forbindelse vil Mette Møller Kvisgaard og Sarah Katz være jeres kontaktpersoner i sekretariatet og kan kontaktes ved behov. Nedenfor finder I information om, hvilke distrikter de er primære kontaktpersoner for mens Asta holder orlov.

Mette Møller Kvisgaard

mmk@aeldresagen.dk

21 30 95 46

Kontaktperson for: Distrikt 2, 3, 4, 5 og 7

Sarah Katz

sak@aeldresagen.dk

35 77 81 20

Kontaktperson for: Distrikt 1, 6, 8, 9 og 10

I er altid meget velkomne til at kontakte os, hvis I har spørgsmål, ønsker sparring eller har brug for hjælp til bestilling af materialer mv.

Ny hvervekampagne i uge 33-34

I uge 33-34 sender vi en ny hvervekampagne ud.

Vi skaber synergi til og forlænger kampagnen "Efterladt" – ved at teste en variant, som handler om omsorgssvigt, hvor man kan få bogen Efterladt.

De andre varianter handler om medlemstilbud.

- Direct mail/brev til 200.000 husstande
- TV -reklame på TV2 som forstærker
- Facebook film

Målet for denne kampagne er 3.500 nye medlemmer

Målgruppen er 45+ år.

[Se præsentation af kampagnen](#)

Brug Bridgeline til jeres bridgehold

Skal jeres bridgehold have lettere styr på turneringer og resultater? Med BridgeLink kan I registrere spil og få automatisk resultatberegning.

Resultaterne kan vises med det samme efter turneringen, og kortfordelinger kan også deles. Hver lokalafdeling indgår selv aftale med BridgeLink.dk og afregner direkte med leverandøren. Prisen er 3 kr. pr. spiller pr. turnering.

Det er den digitale løsning, der er godkendt til brug i Ældre Sagen.

[Læs mere om BridgeLink her](#)

Få flere frivillige med Frivilligjob.dk

Fra september til oktober sætter Ældre Sagen ekstra fokus på rekruttering af nye frivillige. Vi markedsfører Bliv Frivillig-siden via annoncer, medlemskommunikation og trykte medier. Har jeres lokalafdeling brug for flere frivillige, er det derfor et oplagt tidspunkt at oprette eller opdatere opslag på Frivilligjob.dk. Så bliver jeres opslag synligt både på Frivilligjob.dk og på Danmarkskortet på Ældre Sagens Bliv Frivillig-side.

[Læs mere om kampagnen her](#)

Hvorfor træne med elastik? Vær med online d. 19/8

Er du nysgerrig på, hvorfor det er godt at træne med elastik? Og ønsker du inspiration til øvelser med bred lang elastik?

Så kan du akkurat nå at tilmelde dig webkurset "Hvorfor træne med elastik?", der forgår i næste uge onsdag d. 19/8 fra kl. 12-14.30.

Indholdet på webkurset er:

- Oplæg om muskeltræning – hvorfor er det vigtigt for ældre? Hvad siger forskningen og sundhedsstyrelsens anbefalinger?
- Hvad er det særlige ved muskeltræning med elastik?
- Praktiske øvelser med elastikker, som træner styrke, stabilitet og bevægelighed.

Vel mødt online til en eftermiddag med elastikøvelser.

[Tilmeld dig webkurset 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](#)

Bindevævs og åndedræt – kursus i Ans By

Hvordan træner man bindevævet? Hvilken betydning har det for vores helbred og velvære? Og hvordan du kan inkludere øvelser i din motionsaktivitet, som træner bindevævet og åndedrættet?

Du kan stadig med d. 28. august på kurset, og få svar på disse spørgsmål, og prøv øvelserne på egen krop.

Der vil både være stående, liggende og siddende øvelser, og der vil være mange øvelser uden sko.

Frivillige kan få stor glæde og motivation af at komme på kursus, så giv endelig beskeden videre til flere motionsfrivillige om muligheden for at blive klogere på dette emne.

Gå ikke glip af denne sidste chance i for at være med på bindevæv og åndedrætskurset. Skynd dig at sikre dig en plads.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Naturen som vej til sundhed og trivsel

Kom og bliv inspireret til hvordan du kan inddrage naturen i jeres aktiviteter i lokalafdelingen.

På det nye kursus 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 naturterapeuter Simon Høegmark og Sigurd Hartvig underviser på dagen.

Mange frivillige vil få 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. 27. august i Kolding. Der er stadig enkelte ledige pladser.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Hundetestdage i Brørup og Aarhus i september

Kender du nogen, der vil egne sig som besøgsven med hund? Så fortæl dem om vores hundetestdage, hvor man kan høre mere om opgaven og få testet sin hunds parathed. Sammen med Dansk Kennel Klub afholder vi følgende testdage i september:

Den 10.9 i Aarhus

Den 17.9 i Brørup

Alle er velkomne men deltagelse kræver tilmelding. Hjælp gerne med at sprede ordet i dit lokalområde - og bemærk at tilmeldingsfristen er den 26.9.

[Læs mere om program og tilmelding her](#)

Naturen som vej til sundhed og trivsel

Kom og bliv inspireret til hvordan du kan inddrage naturen i jeres aktiviteter i lokalafdelingen.

På det nye kursus 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 naturterapeuter Simon Hægmark og Sigurd Hartvig underviser på dagen.

Mange frivillige vil få 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.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Demens i Fokus

Ældre Sagen afholder igen Demens i Fokus, denne gang med fokus på forebyggelse og forberedelse.

22. september 2026 fra kl 15.30-19.30 i Ældre Sagens Campus,
Snorresgade 17-19

Martin Schulz vil fortælle om hvad man kan gøre for at forebygge demens,

og giver gode råd til et godt liv med demens. Louise og Carsten vil i samtale med Cecilie Hother, fortælle om hvordan de har forberedt sig på et liv med demens da Carsten fik sin demens diagnose.

Det er gratis at deltage, men kræver tilmelding

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