

## FrivilligNyt Uge 33

**14. august 2025**

Velkommen til denne uges FrivilligNyt

### **Vedligeholdelse af Ældre Sagens servere**

Fast vedligeholdelsesarbejde af Ældre Sagens servere i 2025

Vores servere skal sikkerhedsopdateres hver måned.

Opdateringsarbejdet for resten af 2025 vil ligge om tirsdagen på følgende datoer:

Næste gang er: 19.08.2025

Arbejdet vil altid ligge fra kl. 21:00 - 07:00 dagen efter, med mindre andet er anført.

Det anbefales, at man ikke arbejder i nedenstående værktøjer, mens vedligeholdelsesarbejdet foregår.

Berørte værktøjer er:

Booking/Arrangementer

Det Sker

Lokale hjemmesider

Distriktssider

Lokale nyhedsbreve

Listeværktøj

Online valgprotokol

Matchsystemet

Frivilligportal (login)

[Du finder alle datoer for 2025 her](#)

## **Vigtig info vedr. lokale nyhedsbreve**

Som følge af strengere lovkrav til medlemmernes samtykke til, hvad det enkelte medlem ønsker at modtage, skal vi gøre opmærksom på begrænsninger i forhold til en særlig type indhold i de lokale nyhedsbreve:

Indhold, som omhandler medlemstilbud fra fx lokale handlende eller arrangementer og aktiviteter, hvor lokalafdelingen ikke selv er medarrangør, vil være at betragte som ”kommercielt indhold”. Indhold af denne type må maksimalt udgøre 1/3 af det samlede nyhedsbrev og må således ikke sendes som eneste budskab i et nyhedsbrev.

Retningslinjerne er trådt i kraft. Øvrige retningslinjer for Lokale nyhedsbreve fortsætter uændret.

Det er vigtigt, at I sætter jer ind i retningslinjerne, som er gældende for alle lokale nyhedsbreve. Se retningslinjerne via linket herunder, hvor du også finder en quickguide til at hjælpe dig med at vurdere indhold i jeres lokale nyhedsbrev.

[Læs retningslinjerne for Lokale nyhedsbreve](#)

## **Kursus til nye indenfor ældre- og sundhedspolitik**

Er du ny frivillig indenfor ældre- og sundhedspolitik og lokalt indflydelsesarbejde?

Så kom til spændende kursus den 18. september 10-15:30 i Ældre Sagen Snorresgade 17-19, 2300 københavn S.

På kurset får du bl.a. indblik i hvad der ligger i rollen som frivillig indenfor lokalt indflydelsesarbejde. Du får information om Ældre Sagens mærkesager og hvordan man arbejder med at få Ældre Sagens mærkesager på dagsordenen både landsdækkende og lokalt. Desuden får du viden om, hvor du finder hjælp og støtte på Frivilligportalen og hos Ældre Sagens Rejsehold.

Vi glæder os meget til at se dig på kurset.

[Tilmeld dig til kurset her](#)

### **Ældrepolitisk temadag 2. oktober i Vejle**

Distriktsformænd, ældrepolitiske distriktkoordinatorer, formænd for sundhedsudvalg og Landsbestyrelsen inviteres til spændende ældrepolitisk temadag i Vejle den 2. oktober.

Dagen har temaet "Hvad betyder selvbestemmelse set i relation til den nye ældrelov?".

Professor Tine Rostgaard fra RUC vil holde oplæg om Selvbestemmelse og deltage i dialog med deltagerne.

[Se program og tilmeld mødet her og senest den 29. august](#)

### **Få nye frivillige – og vis jeres indsats frem!**

Nu kan jeres behov for flere frivillige blive vist på vores nye Danmarkskort på Ældre Sagens "Bliv frivillig"-side – og samtidig få eksponering via Frivilligjob.dk. Det nye Danmarkskort gør det nemt at nå ud til nye frivillige. Du skal ind og lave et opslag på Frivilligjob.dk, så bliver det automatisk vist på Ældre Sagens centrale hjemmeside.

[Bliv klogere på, hvordan du laver et opslag på frivilligjob her](#)

### **KORTSPIL ER SAGEN – LOKALT - I ÆLDRE SAGEN**

3 års projektarbejde med "Flere bridgespillere i Ældre Sagen" på landsplan har vist, at det at komme til at spille kort igen, som var udbredt i vores

opvækst, har stor interesse blandt vores medlemmer. Bl.a. kan det få enlige og ensomme ”ud ad døren” og give øget livskvalitet og munter hjerne-gymnastik til alle. En genstart til et sjovt og socialt liv. Men hvordan får vi flere til at have ”Kort i hænderne-igen”?

Kampagnemateriale er udarbejdet – bestil gratis startpakke straks:  
[sb@aeldresagen.dk](mailto:sb@aeldresagen.dk)

[Læs mere om projektet her](#)

### **Lokalafdelingspuljen hos ISOBRO kan søges fra 1.9**

Så er der mulighed for at søge ekstra midler igennem lokalforeningspuljen hos ISOBRO. Ansøgningsskema er tilgængeligt fra 1.9.2025 kl. 12.00. I 2024 modtog 185 af Ældre Sagens lokalafdelinger et tilskud fra denne pulje, alle ansøgninger blev imødekommet. Ansøgningsfrist er 15.10.25 kl. 12.00.

[Se mere her](#)

### **Demensansvarlig? Tilmelding til Demensuge-workshop**

Deltag i workshop om Demensugen 2026, og sæt præg på udviklingen af kampagnen, der skal øge demensvenlighed i sundhedssektoren. Workshopen foregår onsdag d. 27. august kl. 9.30 -15 i Ældre Sagens hovedkontor. På dagen deltager også demensprofessionelle. I får bl.a. præsentation af udfordringer, som mennesker med demens møder i sundhedsvæsenet og dem, som sundhedspersonalet kan stå overfor, når de skal behandle. Og oplæg fra eksisterende arbejde med at øge trygheden på sundhedsområdet. Der vil også være tid til at få deltagernes input til Demensuge-kampagnen 2026. Husk tilmelding til Demensvenligt Danmark via link, hvor program

## Workshoptilmelding

### **Udfasningen af Windows 10**

Som nok alle it-frivillige ved, udfases Windows 10 den 14. oktober 2025. Umiddelbart vil det herefter ikke være muligt at modtage de gratis og automatiske sikkerhedsopdateringer, men der findes forskellige veje.

Vi har lavet et overblik over relevante handlemuligheder og alternativer, der kort beskriver fordele og ulemper mv. for hver. Opdateringen er skelsættende, da forskellige kilder estimerer, at mellem 40–55 % af Windows 10 pc'er ikke umiddelbart kan opgraderes til Windows 11.

## Handlemuligheder i forbindelse med Udfasningen af Windows 10

### **Få jeres KV25-aktivitet i Nyt fra Ældre Sagen**

Hvis I afholder et valgmøde eller en anden aktivitet ift. det kommende kommunalvalg, så vil I få mulighed for at få en omtale af jeres arrangement med i Nyt fra Ældre Sagen. På den måde kan I nå direkte ud til jeres medlemmer og invitere dem til at komme til arrangementet. Det er muligt at få en omtale med i udsendelsen den 30. september eller 29. oktober.

Her her blot er en teaser. I næste uges udgave af Frivillig Nyt kommer der en nærmere beskrivelse af, hvordan I konkret skal gøre det.

### **Pilotkursus i naturen d. 16/9 i Korsør**

Til næste år udbydes et nyt spændende kursus for frivillige, der vil være "naturmentorer".

Du kan komme med på pilotkurset, blive inspireret til naturaktiviteter og give feedback omkring kurset. Der vil blive taget fotografier til brug i Ældre Sagen på dette pilotkursus.

På dagen 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.

Du kommer hjem med en række redskaber, som sanseøvelser, fortællinger og opmærksomhedsøvelser, som du kan bruge til at forstærke naturens helende kræfter og styrke trivsel, tryghed og fællesskab i gruppen.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

### **Motion for mennesker med 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:

2.10. i Vejen (hurtig tilmelding)

2.12. i København

Har du spørgsmål til kurset, kan du kontakte Karin Schultz, mail:

[kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk) og tlf.: 3396 8646

[Læs mere og tilmeld dig](#)

### **Har du overvejet at blive besøgsven med din hund?**

Har du overvejet at blive besøgsven med hund? Kom med når vi sammen med Dansk Kennelklub holder testdag i Ringsted d. 15.9. eller i Aarhus d. 28.10.

På dagen kan du med din hund vælge dig ind på én af to testsessioner i

løbet af dagen. Din hund skal godkendes til brug i besøgstjenesten, og skal være fyldt to år og sund og rask. Du hjælpes videre med kontakt til din lokalafdeling. Her finder I ud af om opgaven er noget for dig. Som besøgsven med hund kan du besøge ældre privat eller på plejehjem.

[Du kan læse mere og tilmelde dig her](#)

### **Få flere frivillige- deltag i online kursus!**

Har I brug for flere frivillige i lokalafdelingen? Så deltag i vores inspirerende online kursus den 4. september kl. 09-12. Du får konkrete og brugbare råd til, hvordan du kan styrke rekrutteringen og gøre behovet for frivillige mere synligt. Kurset er målrettet aktivitetsledere og bestyrelsesmedlemmer – og du går derfra med værktøjer, du kan bruge med det samme.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

### **Instruktørkursus for nye motionsfrivillige**

Instruktørkurset i indemotion er i Odense 9. - 11. september - få ledige pladser.

Har I fået nye motionsfrivillige? Så er her et kursus for dem, der skal i gang med at undervise i stolemotion eller motion for friske røriges, og kun har lidt eller ingen erfaring med ældre og træning. Du må meget gerne formidle budskabet videre til nye frivillige.

På kurset vil der være teori om ældre og træning, øvelser, der træner kondition, muskelstyrke, bevægelighed, balance mv. Der vil være øvelser siddende på en stol samt øvelser stående og gående/løbende.

Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail: [kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk) og tlf.: 3386 8646



*Læs mere og tilmeld dig*