

FrivilligNyt uge 5

28-01-2026

Velkommen til FrivilligNyt uge 5

Netværksdøgn - tilmeldingsfrist på fredag!

I sidste uge sendte vi en invitation til årets Netværksdøgn den 2.-3. marts til alle jer, der står som aktivitetsledere i en besøgstjenesten. Der er stadig ledige pladser - og tilmeldingsfristen er nu på fredag kl. 12. Tjek evt. din spam-mail. Vi glæder os til at ses til et forrygende netværksdøgn i Odense!

Vær med til at fortælle om vores nye Jobbank

Ældre Sagen har skabt en ny Jobbank sammen med Jobindex.

Jobbanken er et tilbud til medlemmer og andre, der ønsker mere fleksibilitet i arbejdslivet. Det kan være på deltid, som vikar, projektansættelse, sæsonarbejde osv.

Mange ønsker nemlig at fortsætte med at arbejde langt op i alderen, hvis der er mulighed for mere fleksibilitet, så der også er god tid til familie, fritidsinteresser og andre ting.

Særligt når man nærmer sig pensionsalderen og drømmer om at drosle lidt ned. Eller man allerede er gået på pension, men savner fællesskabet på arbejdspladsen, opgaverne, lidt flere penge til rådighed eller noget andet.

Uanset årsagen og ønskerne, kan det være, der er et relevant job i.

[Læs mere om jobbanken og find materiale, som I kan bruge til at fortælle om den](#)

Overførsler til Det Sker fra Membersite

Kære webmasters og lokalredaktører

Vi minder blot igen om datoerne for overførsler af jeres arrangementer fra membersite til Det Sker – Maj-nummeret.

Så husk, at du som webmaster skal have lagt alle arrangementer og aktiviteter i membersite inden nedenstående dato for at få det ført over i Det Sker i tide.

Og som lokalredaktør skal du gå Det Sker grundigt igennem efter denne dato for at sikre, at Det Sker kommer til at se ud, som I ønsker det.

Se her, hvornår dit område bliver ført over i Det Sker:

5. februar: 3B + 9A

10. februar: 2, 7, 8B

11. februar 10A, 10C

12. februar 3A, 9B, 1A

13. februar: 1B, 8A

17. februar: 4, 5, 6

24. februar 10B

Nyt for arrangementsansvarlige i Membersite

Vi gentager lige udmeldingen fra i torsdags for en sikkerheds skyld:

Der er sket en ændring i, hvordan du som arrangementsansvarlig kan se deltagerne på dine hold. Det er nu sat op som følger:

Arrangementsansvarlige kan nu se fanen Publicerede.

Under den kan du se de arrangementer, som du er ansvarlig for, og under hvert arrangement ligger en deltagerliste.

Lige over listen i højre hjørne er et Eksportér-ikon, og hvis du klikker på det, kan du vælge at åbne listen i enten fx Excel eller Word og derefter printe deltagerlisten.

Bemærk også, at du kan sende e-mails/SMS til deltagerne på holdet.

Men essensen er, at man som arrangementsansvarlig nu skal finde sine deltagerlister under Publicerede. Publicerede ligger under fanen

Arrangementer.

Vi fjerner derfor rapporten 'Aktiviteter, som jeg er ansvarlig for', som oprindeligt var tiltænkt de aktivitetsansvarlige.

God fornøjelse!

Ny viden om ældres relationer

Er du nysgerrig på, hvordan sociale relationer påvirkes af livsændringer som fx skilsmisse og sygdom? Ældre Sagen har i et forskningssamarbejde undersøgt ældres liv og vilkår, samt tendenser på ældre- og sundhedsområdet. Denne viden kan være relevant for dig, der møder ældre og pårørende, der står i livssituationer, hvor sociale netværk skrider, og hvor der er særligt behov for nærvær, forståelse og støtte. Læs om resultaterne og muligheden for at bestille et oplæg med en forsker her.

[Læs mere her](#)

En 1-års fødselsdag i vågetjenesten

I denne uge markerer vi en særlig milepæl: Det er nemlig ét år siden, at vaagetjeneste.dk blev lanceret.

Hjemmesiden fungerer som en digital telefonbog, der gør det nemt og hurtigt at finde kontaktoplysninger på Ældre Sagens og Røde Kors' vågetjenester i hele landet.

På ét år er siden blevet besøgt ca. 22.135 gange!

Tak til alle jer, der har bidraget, besøgt og brugt platformen det seneste år, samt stået til rådighed for døende og deres pårørende. Uden jer havde vågetjenesten ikke været den samme.

[Besøg vaagetjeneste.dk her](#)

Instruktørkursus i indemotion - 3 dage

Har I fået nye motionsfrivillige? Så er her et kursus for dem, der skal i gang med at undervise i stolemotion, motion for friske rørige mv., 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.

Instruktørkurset i indemotion er i Odense 10. – 12. marts.

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

[Læs mere og tilmelding](#)

Kursus i mandefællesskaber med fokus på ensomhed

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.

I år har vi et særligt fokus på ensomhed.

[Læs mere og tilmeld dig kurserne her](#)

Nyt år – ny aktivitet?

Hvis I har overvejet at starte generationsmøder i jeres lokalafdeling er det måske nu, I skal kigge på det. Det kunne fx være skole- eller

børnehavevenner, hvor frivillige er med som en ekstra, god voksen i aktiviteter i samarbejde med lærere og pædagoger. De frivillige hjælper med fx lettere lektiehjælp, højtlesning, tager med på ture, passer skolehaver, og gennem generationsmødet er de med til at skabe ro og nærvær i en hyggelig stund. Alt sammen til gavn for mange skønne børn.

Læs mere i link til frivilligportalen eller få støtte til at komme i gang fra sekretariatet:

Katrine Sølyst Heinild
ksh@aeldresagen.dk / 51335647

[Læs mere her](#)

Tjek in online møde om retssikkerhed

Kom til Tjek in onlinemøde den 16. februar klokken 15:00-16:30. På mødet har vi fokus på retssikkerhed - især set i lyset af Ældreloven. Vores jurist Anne Dehn Jeppesen holder oplæg og vi glæder os til at få nogle gode drøftelser med jer.

Alle tilmeldte får tilsendt et link inden mødestart. Mød meget gerne op til mødet kl.14:45 og prøv det af. Vi håber I har tid og mulighed for at deltage og glæder os til at mødes med jer online.

[Tilmeld dig til møderne her:](#)