

FrivilligNyt uge 41

07-10-2026

Velkommen til FrivilligNyt uge 41

Tjek in møde om ældreloven den 19. oktober

Kom til Tjek in online møde den 19. oktober klokken 15:00-16:30. Tema for mødet er ældreloven og Per Tostenæs fra Rejseholdet vil holde oplæg. Vi glæder os til et spændende oplæg og til at få nogle gode drøftelser med jer.

Tilmeld dig, der hvor du plejer at tilmelde dig Tjek in møderne eller via linket.

Alle tilmeldte får tilsendt et link inden mødestart. Mød meget gerne op til mødet kl. 14:50 og prøv det af. Vi håber, at I har tid og mulighed for at deltage og glæder os til at mødes med jer online.

[Tilmeld dig her](#)

Læs resultaterne fra frivilligundersøgelsen

Tusind tak til alle, der har taget sig tid til at deltage i Ældre Sagens frivilligundersøgelse.

Nu er rapporten klar, og som aktivitetsleder eller bestyrelsesmedlem kan du læse om de vigtigste konklusioner fra undersøgelsen og få et indblik i de erfaringer og perspektiver, som frivillige fra hele landet har delt. Vi håber, at rapporten vil vække nysgerrighed og give et spændende indblik i de mange stemmer, der tilsammen udgør frivilligfællesskabet i Ældre Sagen.

[Find rapporten her](#)

Kom med: Demenskursus målrettet dig som besøgsven

Savner du inspiration til samværet med din besøgsvært? Eller føler du dig usikker i nogle situationer pga. demensen?

Måske kender du en, der har mod på at blive besøgsven for et menneske med demens? Så kom med på vores populære kursus Trivsel & tryghed når besøgsværten har demens og inviter gerne en ven med. Tidligere kursister har kaldt kurset for "lærerigt", "informativt", "inspirerende" og "super godt". Der er ledige pladser på årets allersidste kursus i Røde Kro den 24.11.

[Læs mere og tilmeld dig via her](#)

Log ind på "Min Side"

På Ældre Sagens hjemmeside har du fra i dag fået mulighed for at logge ind. Når du logger ind som frivillig kan du se din "Min side", hvor du blandt andet kan lave et digitalt id-kort og rette i dine kontaktoplysninger.

På sigt vil der komme andre funktionaliteter til, som kan være en hjælp i dit frivillige arbejde.

Første gang du logger på skal du bruge Mit-ID
Spørgsmål omkring "Min Side" rettes til Frivilligservice.

[Læs mere om Min side på Frivilligportalen](#)

Ændringer vedr. medlemskort fra Ældre Sagen

Fra 2027 ændrer vi måden, Ældre Sagens medlemmer får deres medlemskort på. Da mange frivillige også selv er medlemmer, er det vigtigt, at I kender til ændringen.

Det fysiske medlemskort for 2027 bliver ikke som tidligere sendt automatisk ud sammen med medlemsbladet og resten af bladpakken. Ændringen skyldes blandt andet udviklingen på markedet for brevomdeling og de stigende omkostninger.

Det fysiske medlemskort forsvinder ikke. Medlemmer, der ønsker et fysisk medlemskort, vil fortsat kunne få et. Men der er også andre muligheder.

[Læs mere om ændringerne her på Frivilligportalen](#)

Nye kurser for lokalredaktører og webmastere

Er du ny redaktør på Det Sker Lokalt eller webmaster, så er der nye kurser for dig. Det gælder også, hvis du er ny områderedaktør. Eller blot trænger til at blive opdateret.

Hvordan er det nu det nye Det Sker-værktøj fungerer, hvordan skriver du i Det Sker, og hvordan får du gjort lange tekster korte og forståelige?

Alt det gennemgår vi på kurset, som du kan læse mere om i det nye kursuskatalog, der kommer ud sammen med bladpakken 3. december.

Der er fem kurser spredt over hele landet:

18.1. i Snorresgade i København

1.3. i Køge

7.6. i Sønderborg

6.9. i Snorresgade i København

16.11. i Aalborg

[Læs alt om det nye Det Sker-værktøj og oversigt over kurser her](#)

NYT fra Landsbestyrelsen

Læs NYT fra Landsbestyrelsens møde i september.

[Læs mere her](#)

Rejseplanen er opdateret

Den 1. oktober blev Rejseplan app opgraderet til Rejseplan NextGen. Den har været længe undervejs. Også hjemmesiden www.rejseplan.dk er opgraderet.

Konsekvensen er, at alle Rejseplan-brugere nu skal vænne sig til en ny brugergrænseflade, hvilket nok føles nyt for alle.

Der er oprettet et hjælpeunivers tilgængeligt via app og rejseplan.dk, der kan guide de rejsende i brugen af det nye.

(Sendt til alle it-frivillige)

[Link til Rejseplans hjælpeunivers](#)

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](#)

Byggeklodser til stolemotion?

Vi sætter lup på hvad der skal til for at opbygge stolemotion.

Vil du være med til at skabe flere aktive fællesskaber for ældre, der har brug for mere hensyntagen motion? Så kom og bliv inspireret i kreative rammer, hvor vi sætter fokus på, hvordan vi etablerer og udvikler stolemotionshold i lokalafdelingen.

Workshoppen ”Fra myter til muligheder – Hvad er byggeklodserne til stolemotion?” finder sted fredag d. 13.11 fra kl. 10-14.30 på Hotel Legoland, Billund.

Der kan være mange myter om stolemotion, ældre og træning - derfor denne workshop om fakta og de gode erfaringer fra andre lokalafdelinger med at opbygge stolemotionshold. Ældre Sagens motionstilbud er allerede meget populære blandt medlemmerne. Mange steder er der ventelister – og der er et stort behov for mere hensyntagende motion.

Workshoppen er for dig der:

- Interesserer sig for, at der kommer stolemotion hos jer
- Er medlem af lokalbestyrelsen
- Er aktivitetsleder i lokalafdelingen
- Er fra en lokalafdeling med få eller ingen motionstilbud
- Er frivillig på et stolemotionshold eller har været med til at starte aktiviteten – kom og del ud af jeres erfaringer – det er guld værd

Vel mødt!

Ved spørgsmål - kontakt: Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk, tlf. 20576961

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Bindevæv og åndedræt - kursus i KBH

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. 30. oktober 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. Uanset fysisk formåen har alle glæde af at træne bindevævet og åndedrættet.

Skynd dig at sikre dig en plads.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Kick off Fælles indsats i 2027 om Faste teams

Kære formænd i solitære lokalafdelinger og formænd i Koordinationsudvalg samt ældrepolitiske distriktskoordinatorer

Sæt allerede kryds i kalenderen. Vi holder Kick-off på Fælles indsats 2027 den 14. januar 2027 i Campus og den 28. januar 2027 midt i landet. Emnet for Fælles indsats i 2027 er Faste hjælpere i ældreplejen – opfølgning på Ældreloven.

Invitation til kick-off udsendes i starten af december