

FrivilligNyt uge 10

04-03-2026

Velkommen til FrivilligNyt uge 10

Motion i naturen – kurser i foråret

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 i parken, skoven mv. En del af kurset foregår ude, hvor vi prøver nogle af øvelserne af.

Der er kursus kl. 9.30 – 16.00:

29. maj i Vingsted

12. juni i Køge

Har du spørgsmål til kurset, Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, e-mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3396 8646

[Læs mere og tilmeld dig](#)

Frivilligundersøgelsen udsendes snart

Slut marts udsender vi årets frivilligundersøgelse til alle frivillige i Ældre Sagen. Vi orienterer jer som lokalafdelingsformænd på forhånd, inden alle frivillige informeres i næste uges FrivilligNyt.

I år spørges der ind til, hvorvidt man som frivillig kunne forestille sig at indgå i et beredskab, hvis der opstår særlige krisesituationer. Dette er for at få en indikation af, om frivillige i Ældre Sagen vil kunne indgå i det, og det skyldes, at regeringen har henvendt sig til Ældre Sagen og andre frivilligorganisationer, om hvorvidt man kan hjælpe Danmarks beredskab i særlige tilfælde.

Online Valgprotokol

Fra sekretariatet ønsker vi jer et rigtig godt årsmøde - de første er allerede afholdt.

Et redskab, der gør det nemmere at registrere valget, er Online Valgprotokol.

165 lokalafdelinger bruger allerede løsningen med succes - det er nemlig super nemt. Alle med adgang til listeværktøjet kan tilgå Online valgprotokol.

Husk, at I også nemt kan registrere jeres konstituering i bestyrelsen ved at tilføje rollerne i listeværktøjet, så slipper I for papirarbejdet. (Og I skal heller ikke vente på, at vi i FrivilligService får registreret jer). Vi ønsker dig og din lokalafdeling et rigtig godt årsmøde!

[Du kan læse mere om Online valgprotokol her](#)

Folketingsvalg 24. marts og hvad du kan gøre

Der er folketingsvalg, d. 24. marts 2026. Ældre Sagen arbejder for, at ingen ældre skal opleve omsorgssvigt. Derfor kræver vi en omsorgsgaranti, der sikrer tid, tryghed og tillid i ældreplejen.

Her kan du læse om, hvad Ældre Sagen mener om omsorgsgaranti:

<https://www.aeldresagen.dk/maerkesager-og-resultater/maerkesager/folketingsvalg2026>

[Se forslag til et læserbrev/debatindlæg til din ugeavis her](#)

Flytning af Membersite-server torsdag, kl. 8-9

For at styrke hastighed og kapacitet i Membersite flytter vi SQL-server, torsdag, d. 5. marts i tidsrummet kl. 8.00-9.00.

Du kan derfor ikke arbejde i Membersite i dette tidsrum.

Vi håber, at det ikke er alt for forstyrrende, og at de forbedringer det medfører kan opveje ulejligheden torsdag morgen.

[Du kan altid finde information om opdatering af servere her](#)

Kom med på kurset for bisiddere og vejledere

D. 8. april 2026 holder vi introduktionskurset for bisidder og vejledere i Aalborg (både for nye og erfarne), og du kan lige nå at komme med.

Kurset er for dig, som er ny bisidder/vejleder og for dig, som ikke har været på kurset længe.

Indholdet er opdateret og underviserne nye. Vi gennemgår bl.a. rammerne for bisidder- og vejledertjenesten samt relevante juridiske begreber, du kan møde som bisidder/vejleder. Vi dykker også ned i, hvad rollen som bisidder og vejleder går ud på.

Deadline for tilmelding er senest d. 6. marts kl. 12.

[Tilmeld dig nederst på denne side](#)

Bestilling af revers-skilte

De fine revers-skilte med navn og logo, der bliver produceret i Seniorværkstedet i lokalafdelingen i København City – er pt. meget forsinkede på grund af sygdom.

De gør, hvad de kan, men er pt. ved at oplære nye vikarer til at løse opgaven. De har en stor bunke, der mangler at blive lavet, så de beder alle om tålmodighed. Og husk, at det er frivilligt arbejde.

Vær også opmærksom på, at skiltene bliver sendt sammen med fakturaen

til din kasserer, så husk at skrive tydeligt navn og adresse på din kasserer i din mail med bestillingen.

[Se, hvordan du bestiller navneskiltene her](#)

Præcisering vedr. workshops og kandidatspeciale

Frivilligafdelingen har modtaget et par henvendelser i forbindelse med opslaget i FrivilligNyt d. 18/2 om deltagere til workshops til et kandidatspeciale, og der er derfor behov for at præcisere en vigtig pointe;

Workshopforløbet gennemføres som en del af et kandidatspeciale i Sundhed og Informatik på Københavns Universitet. Der er således tale om et akademisk studieprojekt, hvor Ældre Sagens digitale landskab indgår i en undersøgelse som del af et speciale.

Selvom Kim til daglig er ansat i Ældre Sagen som studentermedarbejder i IT og digital udvikling, er workshopsene ikke en del af det generelle arbejde i Ældre Sagen, men et kandidatspeciale, der udføres i samarbejde med Ældre Sagen. Relevante input fra de workshops der bliver gennemført, vil blive videreformidlet, og specialet afleveres efterfølgende til Ældre Sagen som inspiration til det videre arbejde.

Venlig hilsen

Sif S. Broby Madsen
Chef for It & Digital udvikling

Tjek in online møde om selvbestemmelse

Kom til Tjek in online møde den 16. marts klokken 15:00-16:30. På mødet har vi fokus på selvbestemmelse og Ældreloven. Per Tostenæs 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](#)

Kick off Den nye sundhedsstruktur, 26.2 og 3.03

Til alle formænd for KOU og Solitære afdelinger

Tak for fantastisk fremmøde og engageret deltagelse til vores Kick off på den nye sundhedsstruktur. Her var repræsentanter fra 90 ud af 97 kommuner tilmeldt. På Kick off fik vi bl.a. delt viden om den nye sundhedsstruktur, Ældre Sagens nye struktur og hvordan solitære afdelinger og KOU skal udpege medlemmer til de nye Ældre- og Sundhedsudvalg inden udgangen af april. I hører mere fra Rejseholdet om den videre proces og kan også læse mere på Frivilligportalen.

De afdelinger og KOU, som ikke deltog til Kick off bedes kontakte Rejseholdet for materiale og mere information, så I kan blive klædt på. Skriv gerne til Rejseholdet@aeldresagen.dk

[Find materiale og mere information på Frivilligportalen via dette link](#)

Ældre Sagen fylder 40 år

Ældre Sagen fylder 40 år til oktober. I den forbindelse bliver der udarbejdet materiale med inspiration til, hvordan man som lokalafdeling kan markere fejringen. Materialet vil være tilgængelig på Frivilligportalen i løbet af foråret. Der kommer flere informationer her i FrivilligNyt, når materialet er klar.

Som lokalafdeling har man mulighed for at fejre Ældre Sagens 40-års jubilæum, når landsforeningen fylder 40 år eller når ens egen lokalafdeling fylder 40 år eller begge dele.

Membersite - Ventelister

Kære jer der arbejder i Membersite

Personer rykker kun op fra ventelisten til deltagerlisten i Membersite indtil den dato "Webafbud lukkes" er sat til.

Hvis "Webafbud lukkes" ikke er udfyldt gælder det indtil tilmeldingsfristen.

Hvis tilmeldingsfristen ikke er udfyldt gælder det indtil arrangementets startdato.

Hvis deltageren har en e-mail/sms registreret vil deltageren modtage en tilmeldingskvittering, når de rykker fra venteliste til deltagerlisten.

Vi er igang med at udarbejde en mere udfoldende brugervejledning til Ventelister i Membersite på Frivilligportalen.

[Læs brugervejledninger til Membersite her](#)

Stolemotionskursus i Holstebro d. 21. april

Stolemotion er træning på og ved en stol, som 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. Der er ofte behov for flere hold i selv mindre lokalafdelinger.

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 kurset i Holstebro d. 21. april.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Knogletræning - træning af styrke, balance mv.

På kurset får du viden om, hvordan vi kan bevare stærke og sunde knogler, samtidig med at vi træner muskelstyrke, kondition og balance.

24. april 2026 i Herlufmagle

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](#)