

FrivilligNyt uge 25

17-06-2026

Velkommen til FrivilligNyt uge 25

Ny udgave af Ældre Sagens pårørendeguide

Ældre Sagens pårørendeguide er udkommet i en ny version, som du nu kan bestille gratis på Frivilligshoppen. Guiden er relevant for dig, der i dit frivillige arbejde møder pårørende. Her finder du blandt andet viden om kontakt til myndigheder, overblik over offentlige tilbud og praktiske råd til hverdagen som pårørende. Indholdet henvender sig både til personer, der netop er blevet pårørende, og til dem, der har været det i længere tid.

[Bestil dit gratis eksemplar her](#)

Kom til Tjek in møde om transport den 22. juni

Kom til Tjek in online møde den 22. juni klokken 15:00-16:30. På mødet stiller vi skarpt på transport og har inviteret Marlene Rishøj Cordes, som arbejder med transportområdet i Ældre Sagen. 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. 14:45 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 her](#)

Tak for indsatsen med Ældre- og Sundhedsudvalg

Kære alle formænd for KOU og Solitære afdelinger

Takket være jeres kæmpe indsats er Ældre Sagen nu i mål med etableringen af 17 Ældre- og Sundhedsudvalg over hele Danmark. Tak for fantastisk arbejde med rekruttering, motivation og udpegning af frivillige over hele landet.

[Læs brevet her](#)

Store forskelle i kommuner på plejkrævende ældre

Vi bliver flere og flere plejkrævende ældre over 80 år – men der er store forskelle fra kommune til kommune. Det viser en ny fremskrivning, som Danmarks Statistik har lavet for Seniormonitor.

Antallet af mennesker over 80 år stiger de næste ti år med 29 procent. Men væksten af ældre over 80 år – og opgaverne med at skulle passe og pleje flere plejkrævende ældre - er ulige fordelt. Man kan nemlig se, at antallet af +80-årige ventes at stige over de næste ti år med 4 procent i Ballerup Kommune og 9 procent i Rudersdal Kommune, mens væksten ventes at blive meget større i Fanø Kommune med 56 procent i Fanø Kommune og 47 procent i Odder Kommune.

En række kommuner vil opleve en forholdsvis lille stigning i antallet af +80-årige. De fem kommuner med mindst stigning ligger alle omkring København:

- Ballerup: 4 procent
- Rudersdal: 9 procent
- Vallensbæk: 10 procent

- Hørsholm: 11 procent
- Frederiksberg: 11 procent

De fem kommuner med den største stigning i ældre på 80 år og derover er:

- Fanø: 56 procent
- Odder: 47 procent
- Skanderborg: 45 procent
- Holbæk: 45 procent
- Middelfart: 44 procent

Kilde: Seniormonitor, 16.6.26

Ældre Sagen vurderer det nye regeringsgrundlag

Den 4. juni 2026 præsenterede den nye regering deres regeringsgrundlag. Set med Ældre Sagens øjne er der mange spændende ambitioner i oplægget. I dette dokument gennemgås de dele af regeringsgrundlaget, der har relevans for eller berøring med ældreområdet, og Ældre Sagens holdning til de enkelte forslag gøres klar.

[Læs dokumentet her](#)

Webkursus – Træning af balance på gå- og cykelture

Kursus 18.09. kl. 9.30 – 12.00 for dig, der har et gå- eller cykelhold og for dig, der har motion i naturen.

Du får ideer til øvelser, der træner balancen på din udendørs aktivitet. Du får viden om balance, hvordan den trænes og hvorfor det er vigtigt at træne den.

Der vil være erfaringsudveksling med de andre kursister, derfor skal du have både kamera og lyd på, når du deltager på kurset.

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

[Læs mere og tilmeld dig](#)

Kursus - Motion for mennesker med demens

Kursus i Aalborg 30.09. Kurset er for dig der fx har stolemotion, gymnastik-/motionshold eller en demenscafe.

Få inspiration til motion for mennesker med demens. På kurset får du viden om, hvorfor fysisk træning er 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.

Vil du vide mere, så kan du kontakte Karin Schultz, mail:

kas@aeldresagen.dk og tlf.: 28104844

[Læs mere og tilmeld dig her](#)