

## FrivilligNyt uge 21

20-05-2026

Velkommen til FrivilligNyt uge 21

### **Knogletræning - træning af styrke, balance mv.**

Kursus i Kolding 1.10. for instruktører i indendørs og udendørs motion. Der er fokus på, hvordan vi kan bevare nogle stærke og sunde knogler gennem træning. Der vil være øvelser, der træner muskelstyrke, kondition og balance. Der er særlig fokus på styrketræning og vægtbærende øvelser, der styrker knoglerne. Kurset veksler mellem teori og praktiske øvelser. Læs mere på Frivilligportalen eller i kursuskataloget.

Har du spørgsmål, skriv eller ring til Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail: [kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk) og tlf.: 2804844

[Læs mere og tilmeld dig](#)

### **Skal I med i rekrutteringsugen?**

Måske har I allerede talt om det – og ellers er det nu. I kan stadig nå at være med i rekrutteringsugen og få nye frivillige med i jeres fællesskab. I får både materialer, synlighed og en hjælpende hånd undervejs. Mail med mulighed for tilmelding er sendt til lokalafdelingsformanden –overvej sammen, om det ikke er nu, I skal være med.

Sidste frist for tilmelding er 7. august.

[Læs mere om rekrutteringsugen her](#)

## **Ledige pladser på kursus i "Lobbyisme der virker"**

Vi har fem ledige pladser på kurset, der foregår på Severin Kursuscenter den 16. juni 2026 kl. 10.00-15.30.

Så har I fået nye ældre- og sundhedspolitiske frivillige lokalt er de, som også erfarne frivillige, velkomne på kurset, der har et generelt fokus på lokalpolitisk indflydelsesarbejde.

På kurset kommer vi bl.a. ind på de vigtige samarbejdspartnere, den balancerede dialog og den kommunale budgetproces. Vi har inviteret en frivillig og en formand for et kommunalt Ældreudvalg med som oplægsholdere.

Tilmeld dig her senest 29 maj 2026

[Tilmeld dig her senest 29 maj 2026](#)

## **Har naturen helbredende kræfter?**

Forskningen viser, at når vi opholder os i naturen og oplever en følelse af forbundethed til naturen, styrker vi både vores fysiske og mentale sundhed.

Tag med på det nye kursus for naturmentorer, hvor du præsenteres 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. Forskere og naturterapeuter Simon Hægmark og Sigurd Hartvig underviser på dagen.

Mange frivillige vil få stor glæde og brug af dette kursus. Alle tidligere deltagere har været utrolig glade for det. De rolige praktiske øvelser kan anvendes til mange forskellige målgrupper i Ældre Sagen. Tag med og bliv inspireret til hvordan naturen kan bringes endnu mere i spil hos jer.

Kurset foregår d. 3. juni i Skørping.

Sidste chance for tilmelding: d. 25. maj

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

### **Har naturen helbredende kræfter?**

Forskningen viser, at når vi opholder os i naturen og oplever en følelse af forbundethed til naturen, styrker vi både vores fysiske og mentale sundhed.

Tag med på det nye kursus for naturmentorer, hvor du præsenteres 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. Forskere og naturterapeuter Simon Høegmark og Sigurd Hartvig underviser på dagen.

Mange frivillige vil få stor glæde og brug af dette kursus. Alle tidligere deltagere har været utrolig glade for det. De rolige praktiske øvelser kan anvendes til mange forskellige målgrupper i Ældre Sagen. Tag med og bliv inspireret til hvordan naturen kan bringes endnu mere i spil hos jer.

Kurset foregår d. 27. august i Kolding. Skynd dig at sikre dig en plads.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

### **Vi har fået følgende besked fra Membersite**

Vi gennemfører i denne uge et planlagt servicevindue, hvor vi opdaterer og justerer netværksstrukturen i vores datacenter.

Formålet er at gøre løsningen mere stabil og robust samt sikre et bedre fundament for fremtidige forbedringer.

Tidspunkt

Dato: 21. maj

Tid: 22.00 – 02.00

Hvad betyder det for dig?

Der kan forekomme kortvarige udfald i Membersite i perioden. Den samlede påvirkning kan vare op til ca. 1 time.

Efter servicevinduet

Når arbejdet er afsluttet, kan I forvente en endnu mere stabil og fremtidssikret drift.

Vi beklager de eventuelle gener, dette måtte medføre.

### **Kursus i det nye Det Sker**

Husk at deltage i Kurset om det nye Det Sker, for der bliver ikke udgivet noget fra den gamle løsning mere. Det betyder derfor også, at augustnummeret udgives fra den nye løsning.

Du har stadig næste uge til at få indblik i løsningen, så find det kursustidspunkt, der passer dig bedst. Vi glæder os til at se dig online.

**[Tilmeld dig kurset i det nye Det Sker her](#)**