

Ældre@Sagen

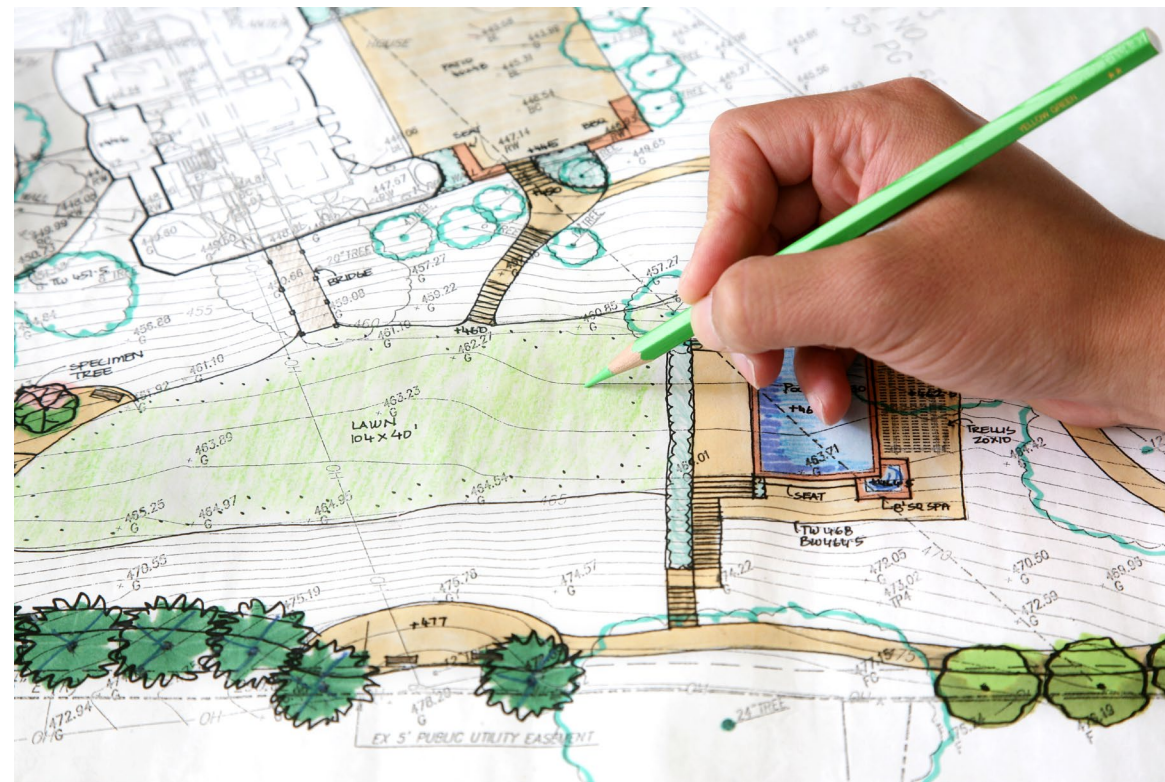
# Aktiv Seniorstyrke

2026

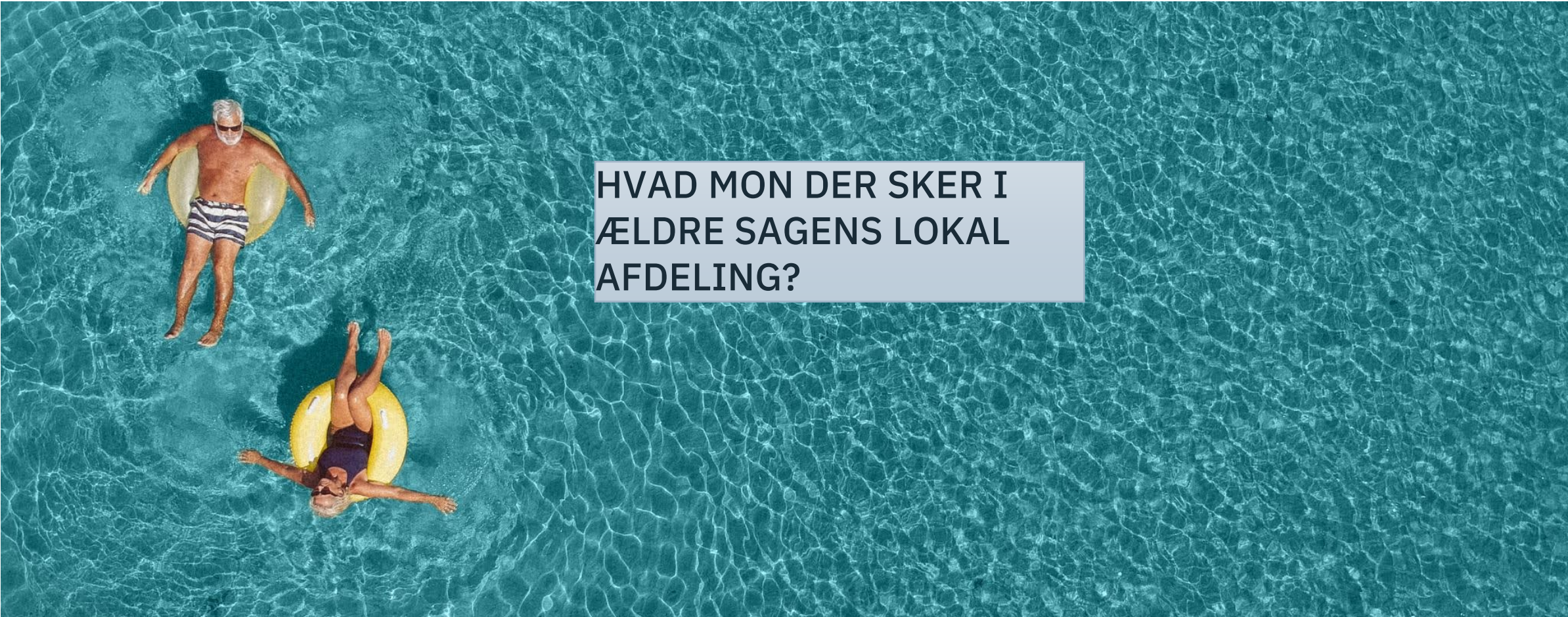


# På tegnebrættet ...

- ❖ Intro til dagens tema; ”Aktiv seniorstyrke - også i lokalafdelingerne”
- ❖ Aktiv Seniorstyrke
  - Indsigter og mulighedsrum, Antropologerne
  - Igangsatte initiativer – og hvad kan lokalafdelingen gøre?
  - Ad hoc udvalgets anbefalinger
- ❖ Drøftelse
- ❖ Afslutning



# Hvorfor Aktiv Seniorstyrke?

An aerial photograph showing two people floating on yellow inflatable rings in clear, turquoise water. The person on the left is a man with white hair and sunglasses, wearing striped shorts. The person on the right is a woman with blonde hair, wearing a dark swimsuit and sunglasses. The water is very clear, showing ripples and reflections.

HVAD MON DER SKER I  
ÆLDRE SAGENS LOKAL  
AFDELING?

# Aktiv Seniorstyrke – et skub på strategien

- Mere på hylden for de yngre medlemmer

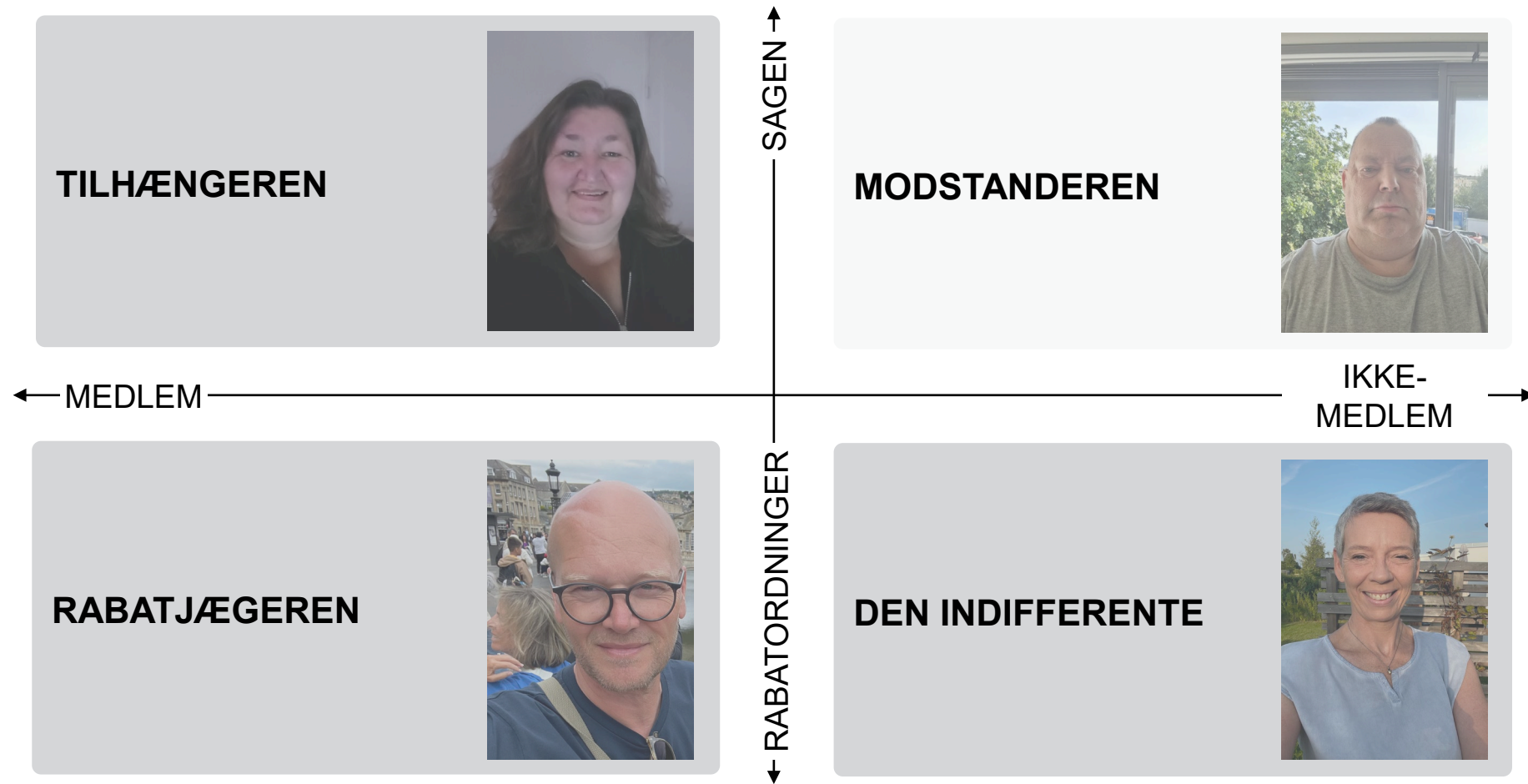
”...udfordring er at forøge medlemsandelen i den yngre gruppe, 50-64 år, som vi midt i 00’erne så sive ned under 14 pct. ... **ret vildt, at vi nu hen mod midten af 2020’erne har haft en medlemsandel på 20 pct. i aldersgruppen 50-64 år...**”

Alders- gruppe	Befolkn ing primo 2026, 1.000	Jan. 2023	Jan. 2024	Jan. 2025	Jan. 2026	Feb. 2026	Mart s 2026
50-64	1.187	15,9	17,2	19,4	21,4	21,6	21,9
65+	1.272	60,6	61,4	62,4	63,3	63,5	63,6
50+ I alt	2.459	38,7	39,8	41,5	43,1	43,3	43,5
1.000 medl. i alt	-	934	974	1.035	1.094	1.100	1.106

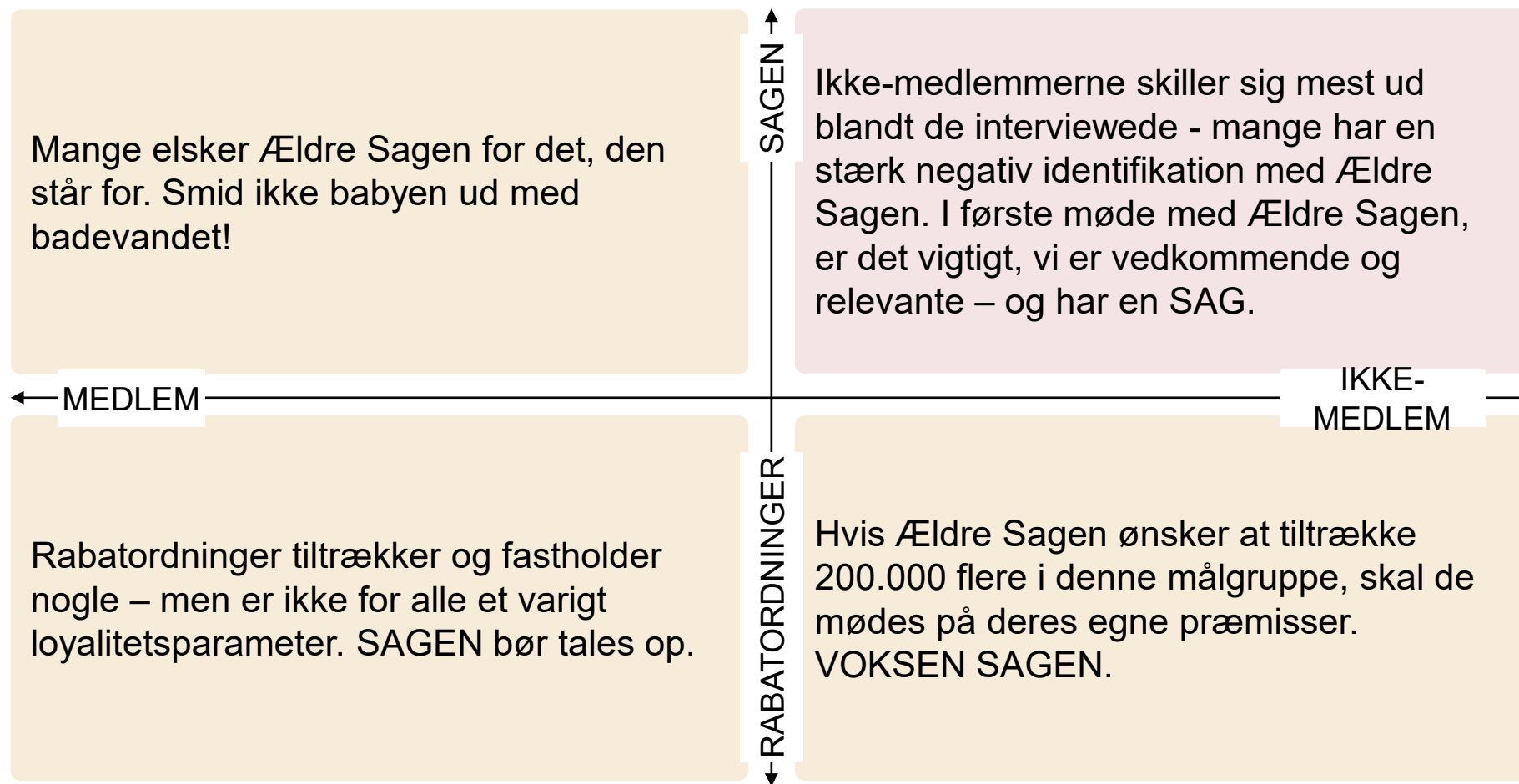
**68% af nye  
medlemmer er  
under 65 år!**

# SEGMENTERING

- FIRE POSITIONER I OPLEVELSEN AF ÆLDRE SAGEN



## IMPLIKATIONER FOR ÆLDRE SAGEN?



## FIRE SKIFT / DILEMMAER



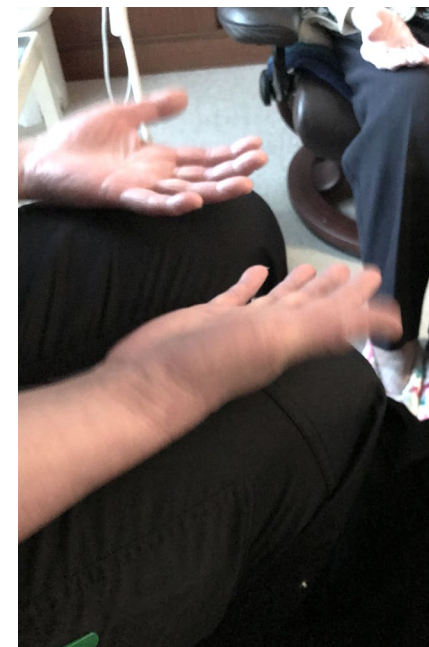
Fanget mellem selvfølgelig og en samfundsdiskurs, som ÆS understøtter



Virkeligheden som rask rørig og aktiv – og angsten for tab og forfald



Lysten til at engagere sig socialt – og manglen på tid / prioritering



Anerkendelsen af SAGEN – manglende identifikation og forskellig forståelse af, hvad SAGEN er

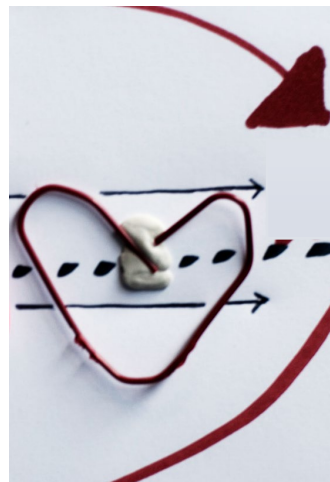
# DE FEM SIGNATURINDSIGTER



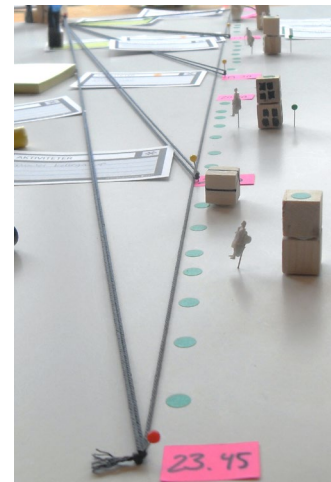
**#1**  
**ANTI-NEDLUKNING**  
Livet lukker ikke ned, men åbner sig op – om en samfunds-diskurs, der ikke svarer til virkeligheden



**#2**  
**”ÆLDRE” ER ÆLDRE END MIG**  
50+ vil mødes som mennesker – ikke en alder – om behovet for en mere vedkommende sag



**#3**  
**AT HOLDE SIG LANGTIDSRISK**  
Helbred, udvikling, oplevelser – om at tappe ind i det, der er vedkommende



**#4**  
**IKKE BARE AT GIVE – MEN AT BRUGE SIG SELV**  
Nye frivilligheds- og fællesskabsformer – om nye måder at engagere sig socialt



**#5**  
**LYST TIL AT BLIVE VED**  
Et aktivt arbejdsliv langt ind i 70'erne – om behovet for den rigtige rådgivning og støtte.

## 5 MULIGHEDSRUM

### - ET VINDUE IND TIL FREMTIDEN

**Alderisme  
kampagne**

#### **ANTI-NEDLUKNING**

##### **- 'Mee Too' for 50+**

Skab et mere aktivistisk brand ved at ride på inklusions- og diversitets-bølgen

#### **IKKE BARE AT GIVE**

##### **- Giv mig nye frivilligheds- og fællesskabsformer**

Design nye former for frivillighed, der tager afsæt i netværksopbygning, faglig sparring, udvikling, og sociale interessefællesskaber

#### **'ÆLDRE' ER ÆLDRE END MIG**

##### **- Mød mig hvor jeg er**

Bliv relevant for flere mellem 50-70 ved at forstå, hvad der foregår i deres liv

**Nye medlems-  
rabatter**

**On-line  
magasin  
"OASE"**

#### **AT HOLDE SIG LANGTIDSFRISK**

##### **- Lad mig gribe livet**

Tap ind i behovet for selvudvikling, mental og fysisk sundhed. Tal ikke om at udskyde forfald – men om at gribe livet

#### **LYSTEN TIL AT BLIVE VED**

##### **- En overgang, der giver mening for mig**

En dialog med arbejdsmarkedet og nye rådgivningsformer, der møder mennesker 50+ med meget forskellige former for arbejdsliv og behov?

# #5

## Lyst til at blive ved

**Om et stort uopfyldt behov for en flydende overgang, som Ældre Sagen har en mulighed for at fylde**

Om ønsket om at bidrage til samfundet og have et aktivt arbejdsliv langt op i 70'erne

Om behovet for at blive mødt som menneske med den fleksibilitet, man lige præcis har brug for – ikke standardløsninger i form af fastlagte seniorordninger

## SIGNATURINDSIGT 5

### LYST TIL AT BLIVE VED

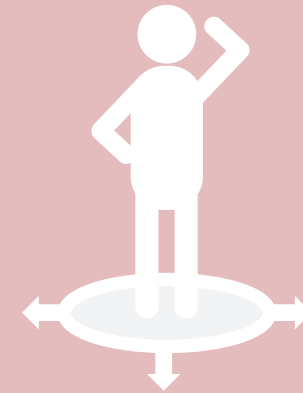
- Mange taler om 50+ som en mig mig mig kultur.
- Men **mange nærer et dybt ønske om at skabe værdi med deres kompetencer** og bidrage til samfundet langt op i 70'erne
- At kunne noget andet end de unge
- **Faglighed = identitet - angstprovokerende ikke at arbejde**
- Flydende overgang mellem arbejdsliv og fritidsliv
- Mangfoldighed og rummelighed - hjælpe folk med at leve på en anden måde end den gængse



## DILEMMA 5

### LYSTEN TIL AT BLIVE VED

- Arbejdslivet er bygget op omkring forestillingen om en brat overgang – enten er du 'inde' eller også er du 'ude'
- Rådgivning er ofte designet til dem, der har haft lange ansættelser indenfor det samme erhverv.



FRA

TIL

BRAT → GLIDENDE

STANDARD → TILPASSET

'AFKOBLET' → 'KOMPETENT'

RIGID → FLEKSIBEL

## LYST TIL AT BLIVE VED

- En overgang, der giver mening for *mig*

*Ældre Sagen kan spille en afgørende rolle i forhold til arbejdsgiverne. Mange taler om 50+ som en mig mig mig kultur. Men mange nærer et **dybt ønske om at skabe værdi med deres kompetencer** og bidrage til samfundet så langt op i alderen som muligt. De oplever, de har noget unikt at byde på og vil **GERNE** bidrage til at mindske 'aldersuligheden'.*

*Men de har også **unikke behov, der kræver en særlig fleksibilitet og vilje til at møde dem, hvor de er.** Tiden med standardseniorordninger er slut.*


HVORDAN KAN ÆLDRE SAGEN ...

Bidrage til, at arbejdsmarkedet møder 50+ som **unikke mennesker med unikke behov** – i stedet for en samlet 'masse' der tilbydes nogle standardordninger?

HVORDAN KAN ÆLDRE SAGEN ...

Opgradere sin rådgivning omkring (gradvis) pension, så **mennesker med meget forskellige former for arbejdsliv mødes, ses, og hjælpes på deres betingelser?**

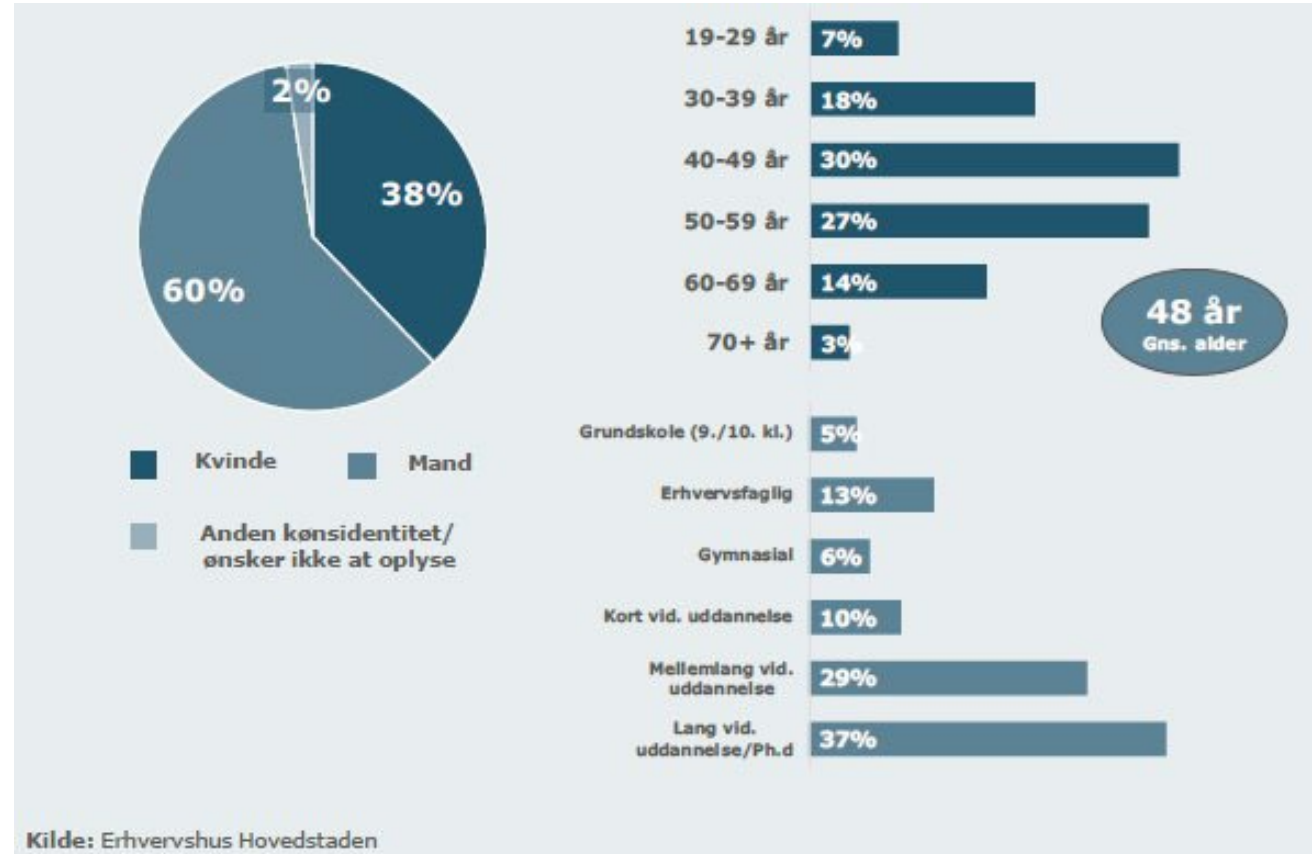
# 50+ Iværksætterforløb

 **Dato:** 26. august - 30. oktober 2025

 **Lokation:** Online & Fysisk, Snorresgade 17, 2300 København S

# STOR INTERESSE MEN LIDT STØTTE

Iværksætter danmark  
Danske Iværksættere  
Erhvervshusene  
Abelone Glahn  
Københavns Kommune  
Og mange dygtige undervisere





Event 2. september 2025 i Aarhus

## Iværksætter for 50+

– gør drømmen til virkelighed

### Dagens program

#### 17.00-18.00 Langbordsmiddag & snak

Vi starter med en gratis, vegetarisk middag i fællesskab. Mød andre i samme situation – og del tanker, grin og iværksætterdrømme over et godt måltid. Det er helt uformelt – kom som du er!

#### 18.00-19.00 Oplæg med Abelone Glahn

Det handlingsrettede oplæg inspirerer til, hvordan du kan frisætte dine nuværende kompetencer og skabe et berigende tredje arbejde med dig selv og ingen anden som chef.

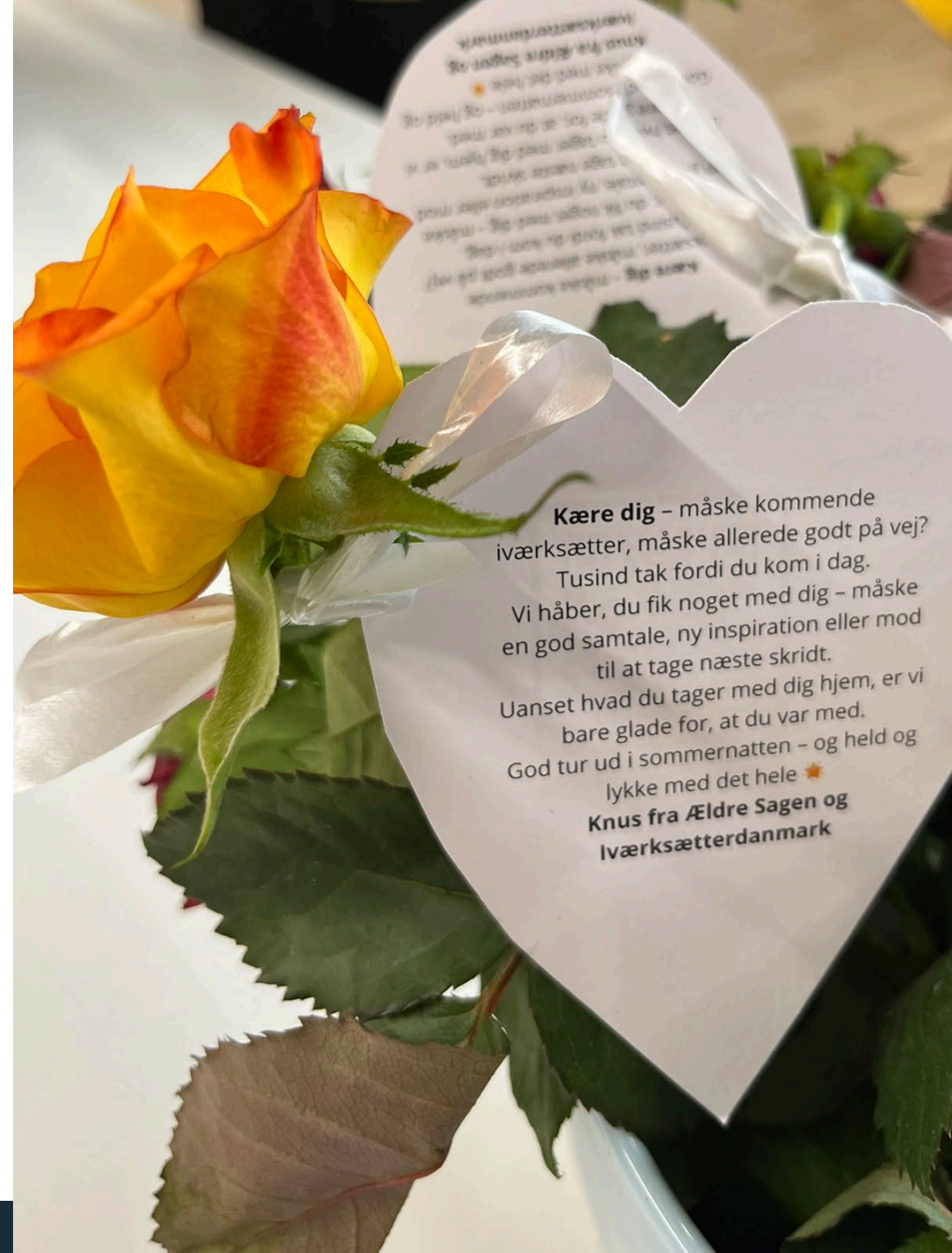
#### 19.00-20.00 "Sådan gik den første tid" historier fra iværksættere 50+

Hør inspirerende fortællinger fra iværksættere, der har taget springet efter de fyldte 50. De deler erfaringer, tvivl og gode råd. Du kan og stille spørgsmål!

#### Tak for i dag – og måske på gensyn?

Vi runder dagen af med mulighed for at netværke og komme videre (med drømme)

I København deltog 51 personer.  
Gennemsnitsalderen var 58 år



Kære dig – måske kommende iværksætter, måske allerede godt på vej? Tusind tak fordi du kom i dag. Vi håber, du fik noget med dig – måske en god samtale, ny inspiration eller mod til at tage næste skridt. Uanset hvad du tager med dig hjem, er vi bare glade for, at du var med. God tur ud i sommernatten – og held og lykke med det hele 🌟  
Knus fra Ældre Sagen og Iværksætterdanmark



# Hvad sker der, når man giver sig selv lov til at drømme om næste kapitel?

For Peter Steen Clausen blev et iværksætterforløb starten på en rejse mod netop det.

Peter fik nye perspektiver på den tredje alder, og på, hvordan livet kan se ud, når han en dag stopper i sit fuldtidsjob i politiet.

I mange år har Peter drevet et lille konsulentfirma ved siden af sit fuldtidsjob. Her underviser han firmaer og faglærere indenfor transportbranchen  
Og nu begynder tankerne om fremtiden at tage form:

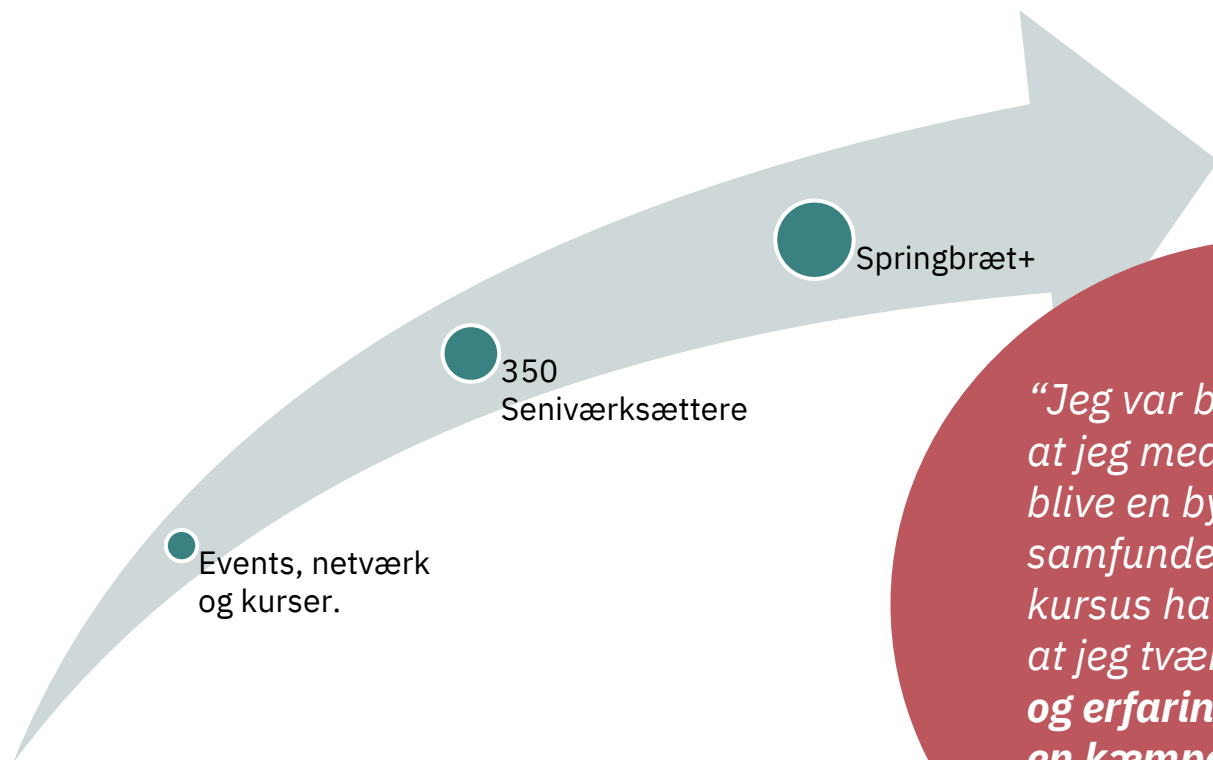
”Jeg er 58 år, og min ansættelse giver mulighed for at stoppe i politiet som 63-årig. Jeg kunne godt drømme om, at min private virksomhed på det tidspunkt skal fylde mere i mit liv,” fortæller Peter.



## **Peter nærmer sig et nyt kapitel**

Et iværksætterforløb gav ham troen på, at drømmen kan blive til virkelighed.

# Status på iværksætteri efter 1. år



*“Jeg var begyndt at tænke, at jeg med alderen nok ville blive en byrde for samfundet - men det her kursus har fået mig til at se, at jeg tværtimod har **viden og erfaring, som gør mig til en kæmpe ressource for fremtiden.**”*

*”Der var virkelig blod på tanden og en enorm positiv energi i rummet. Det er godt, at Ældre Sagen sætter fokus på netop dette og inspirere til, at man bare skal blive ved, fordi **“vi har jo stadig så meget at give – det er jeg først lige blevet klar over nu.”***

# Netværksmøder i lokalafdelingerne

Mere end 40 sen-iværksættere mødes fast i et fællesskab, hvor de sparrer med hinanden.

**Kunne I invitere til ét samlet opstartsmøde i Distriktet?**  
- Med hjælp til opstarten



Ældre@Sagen

Mit medlemskab ▾ Om os ▾ Bliv frivillig Bliv medlem

Viden & rådgivning ▾ **Aktiviteter & kurser ▾** Tilbud & rabatter ▾ Mærkesager og resultater ▾

Forside > Aktiviteter & kurser > Kommune > 101-00304853-50-iværksaetternetvaerk

Andet

## 50+ Iværksætternetværk

Er du 50+ og i gang med – eller på vej til – at starte egen virksomhed? Så inviterer vi dig til at blive en del af et særligt netværk for iværksættere på samme rejse som dig. Hvert møde varer ca. 2 timer og kombinerer samtaler, øvelser og korte oplæg i et trykt, engagerende og motiverende rum, hvor alles erfaringer bringes i spil. Der vil være forplejning i form af en sandwich og kaffe/te.

A photograph showing a woman with brown hair, wearing a maroon long-sleeved shirt and a blue lanyard, smiling and talking to two older people. One person is seen from the back, and the other is partially visible. The woman is holding a blue folder or document.

# Webinarer



## Bliv attraktiv online over for arbejdsgivere

Webinar

Om os > Webinar: Bliv attraktiv online over for arbejdsgivere

Styrk din digitale profil, tag de første skridt ind i AI-verdenen eller bliv skarpere til at præsentere dig selv professionelt. Deltag i Ældre Sagens gratis webinar om LinkedIn.

Står du midt i livet og har du nye ønsker til din tilværelse? Det kan være til et arbejdsliv i udvikling, til boligdrømme, sundhedvalg eller andre overvejelser om fremtiden. I Ældre Sagen vil vi gerne støtte dig og være med til, at flere oplever livets midte som rig på muligheder, livsglæde og handlekraft.

Sammen med VUC Storstrøm og erfarne oplægsholdere har vi derfor skræddersyet en række webinarer, hvor vi stiller skarpt på redskaber, fællesskaber og fremtid.

## Nyt fra Ældre Sagen



### Sådan kommer du i gang med at bruge AI som nyttigt værktøj i hverdagen

Er du nysgerrig på AI – og vil du se, hvordan du kan komme i gang på en enkel og overskuelig måde? Så tilmeld dig vores **gratis**

## COMING SOON



Hold hjernen skarp

Testamente og fremtidsfuldmagt

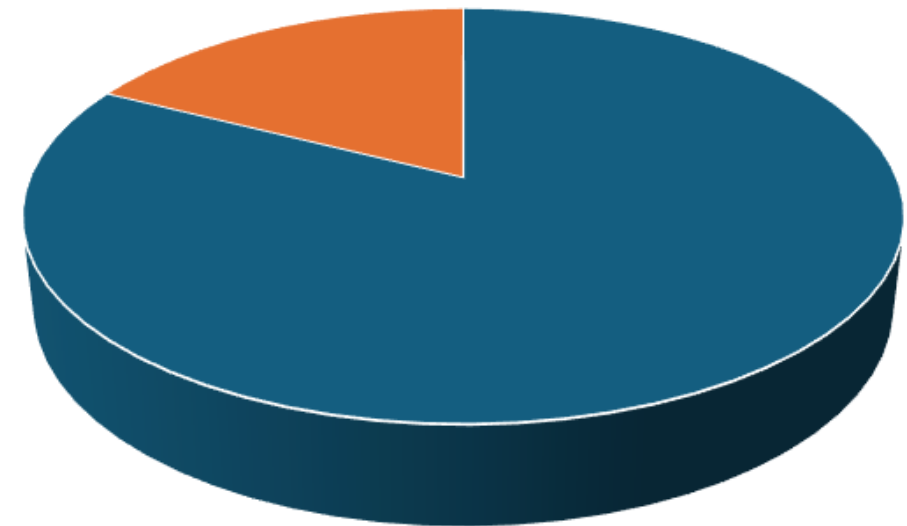
# Webinarer har stor interesse blandt medlemmerne



Gratis VUC kurser tilbydes i forlængelse.

VUC Storstrøm har årligt 4000 kursister

VUC og UVM er begejstret



■ VUC kursister ■ Ældresagen

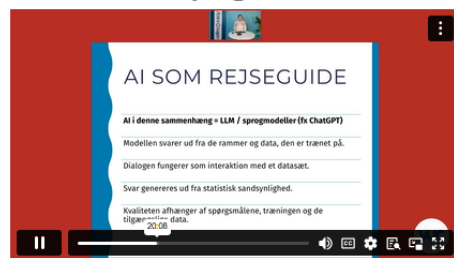
3.500 tilmeldte

Kan vi lave webinarer, der skaber aktiviteter lokalt?

# Gratis webinar og kursus online



Se webinar  
På opdagelsesrejse med din egen AI rejseguide



Download præsentation fra webinar



Event 2. september 2025 i Aarhus  
**Iværksætteri for 50+**  
– gør drømmen til virkelighed

## Dagens program

- 17.00-18.00 Langbordsmiddag & snik-snak**  
Vi starter med en gratis, vegetarisk middag i fællesskab. Mød andre i samme situation – og del tanker, grin og iværksætterdrømme over et godt måltid. Det er helt uformelt – kom som du er!
- 18.00-19.00 Oplæg med Abelone Glahn**  
Det handlingsrettede oplæg inspirerer til, hvordan du kan frisætte dine nuværende kompetencer og skabe et berigende tredje arbejde med dig selv og ingen anden som chef.
- 19.00-20.00 "Sådan gik den første tid" historier fra iværksættere 50+**  
Hør inspirerende fortællinger fra iværksættere, der har taget springet efter de fyldte 50. De deler erfaringer, tvivl og gode råd. Du kan og stille spørgsmål!

**Tak for i dag – og måske på gensyn?**  
Vi runder dagen af med mulighed for at netværke og komme videre (med drømmen)

# Hvad kræver det af lokalafdelingerne?

- Stille lokale til rådighed
- Oprette aktivitet med tilmelding
- Have en frivillig facilitator (let rolle – ikke ekspertkrav)
- Hjælpe med koordinering og velkomst
- Være åbne for at afprøve formatet

**ER DET MULIGT?**



# Jobmatch for seniorer

## Seniorer På Arbejdsmarkedet

Hvad ville motivere dig til at blive flere år i jobbet?

Forfatteren kan se din stemme. [Læs mere](#)

Øget fleksibilitet 50 %

Nedsat arbejdstid 30 %

Højere løn 10 %

Jeg stopper hurtigst muligt 10 %

Antallet af pensionister, Anden kønsidentitet ønsker ikke at

14. februar 2025



BUSINESS | 2. SEKTION | SIDE 2-5

**JOBFESTEN VOKSER KRAFTIGT FOR DANSKERE OVER 70 ÅR. EN AF DEM ER DIREKTØR I ÆLDRESAGEN BJARNE HASTRUP. HAN ER 79 OG ARBEJDER STADIG FOR FULD KRAFT**

... længere, fordi de får ...  
... gerne vil. Men nogle er ...

... at være gået på pension.

... fortsætte med at arbejde,

Ledighed er en særlig risikofaktor. ...  
... ved at komme tilbage i job, når de ...  
... har mistet deres arbejde i 2023, som er, i job 12 måneder efter. For gennemsnittet er tallet 54,2 procent.

... seniorerne sværere ...  
... over 60-årige, der ...  
... 54,2 procent.

at arbejde længere, viser forskning fra Seniorarbejdsliv.

Søger du job med fleksibilitet? 🤖

Så er Ældre Sagens nye Jobbank måske noget for dig.

Mange ønsker at fortsætte med at arbejde også efter pensionsalderen. Især hvis det er muligt at have færre timer og mere fleksibilitet, så der også er tid til familie, venner og andre aktiviteter.

I Jobbanken kan du finde deltidsjob, vikariater, projekter og sæsonarbejde, og måske endda en chance for at prøve kræfter med en helt ny branche.

Der er mange forskellige typer job fx projektrådgiver, fysioterapeut, buschauffør og meget andet.

Tag et kig i Jobbanken, og find din næste stilling 📌

[www.aeldresagen.dk/jobbank](http://www.aeldresagen.dk/jobbank)



## Ældre Sagens Jobbank – se ledige stillinger

Brug Ældre Sagens Jobbank til at finde dit næste job. Jobbanken indeholder ledige stillinger, hvor der er plads til fleksibilitet i dit liv.

I oversigten nedenfor finder du aktuelle jobopslag med stillinger, der giver mulighed for fleksibilitet – fx seniorjob, projektansættelser, deltidsjob, og stillinger på nedsat tid. Uanset om du vil fortsætte i dit fag eller prøve noget nyt.

### Sådan bruger du Jobbanken

- Brug filtrene til at vælge område, ansættelsestype og jobkategori
- Se aktuelle stillinger med dine filtre og find job, der passer til dig
- Klik på et job for at læse mere og søge stillingen
- Få hjælp til at oprette jobprofil og cv, når du søger stillinger – deltag i webinar. Læs mere nederst på siden.

Antal jobs: **1.620**

☰ Vis filtre

De To Læger I/S

### Lægeseekretær til mindre veldrevet lægehus i Lyngby

📍 Kgs. Lyngby

Ansøgningsfrist: **01-05-2026**

Familielægerne I Børkop I/S

### Praksismanager i almen lægepraksis

📍 Børkop

Ansøgningsfrist: **24-04-2026**

Egedal Kommune

### Brænder du også for at følge børn på vej, så har vi en herlig stilling til dig....

📍 Smørum

Ansøgningsfrist: **28-04-2026**

Adlico Textile ApS

### Kontorassistent/bogholder til tekstilvirksomhed

📍 Herning

Ansøgningsfrist: **Snarest muligt**

# Jobmatch - når du har tid

## Sekretariatet

- Nye jobmuligheder i nye jobportaler
- Større udbud af jobs på nedsat tid og større fleksibilitet
- Imødekommer efterspørgsel blandt medlemmer
- Virksomheder kan finde kompetente medarbejdere
- Dem der kan og vil fortsætte får flere muligheder
- Udbredelse og politisk opbakning
- Folkemøde, Jobmesse, kampagner mm

## Lokalt

- Skabe opmærksomhed
- Gå i dialog med lokale virksomheder
- Tilbyde kurser/cafemøder (jobsøgning, CV, støtte mm)
- Nye netværk/fællesskaber



# Generation+

Plads Til Erfaring

Opstartsmøde d 25/3.2026, Solrød

coop

# Hvorfor rekruttere seniorer?

- Senior medarbejdere kan være stabil arbejdskraft i mange år. Undersøgelser peger på tre medvirkende faktorer
  - Seniorer har tendens til færre jobskifter, da de ikke er lige så fokuserede på karriereudvikling via jobskifte
  - Seniorer er mere stationære ift. bosætning og flytter mere sjældent end yngre
  - Seniorer har stor mødestabilitet og en høj arbejdsmoral
- Aldersmæssig diversitet kan optimere forretningen og skabe god balance i teams
- Seniorer har ofte erfaring, realkompetencer og viden, hvilket gør det attraktivt at ansætte seniorer
- Vi skaber opmærksomhed på rekruttering af seniorer og ikke kun fastholdelse, som også har stor betydning.

# Generation+ Set Up

## En enkelt butik

### Ramme

- Seniorer : 3-6
- 1 butik
- 1 lokalafdeling

### Invitation

- Ældresagens lokalafdeling

### Opstart

- Lokalafdelingen informerer medlemmer gennem Facebook, nyhedsmail og på hjemmesiden
- COOP og Ældre Sagen afholder et opstartsmøde for interesserede medlemmer

### Onboarding

- Intro oplæg (fælles) finder sted i butikkens baglokale/kontor
- Lære hinanden at kende (opbygge relation)
- Info om: Baggrund - afsæt - rammer - succeskriterier
- Lidt om Coop
- Lidt om Butikkerne
- Info om Træningsforløb opbygget i 3 moduler

### Træningsforløb

#### • Modul 1 : Det grundlæggende og praktiske

- Gennemgang af serviceguide
- "Kend din butik"
- Arbejdstøj
- Ferie og fravær
- Vagtplan
- Lønseddel
- Personalekøb

#### • Modul 2 : Sidemandsoplæring

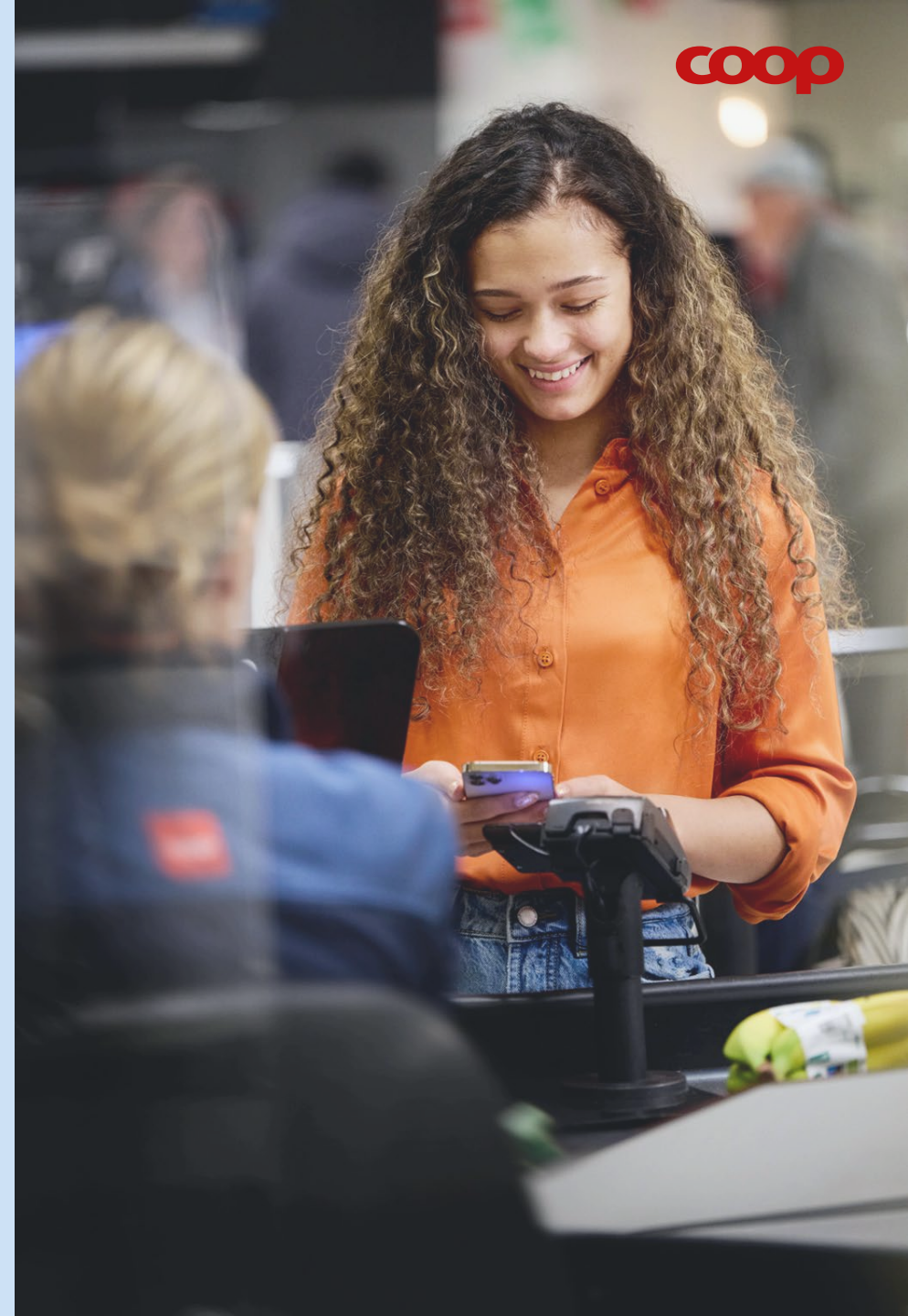
- Kassetræning i Freedom kasser
- Selvbetjenings og Stikprøve kontrol
- Salg af håndkøbsmedicin
- Salg af alkohol
- Kundeservice
- Konflikthåndtering
- Røveri og tyveri

#### • Modul 3 : Områdespecifik sidemandsoplæring

- Viden om område
- Arbejdsopgaver
- Rengøring og kemi håndtering
- Løfteteknik og redskaber

### Efterløb

- Aftale / kontrakt indgås
- Opfølgningssamtaler hvert kvartal
- Sociale arrangementer



Kan I lave aktiviteter med lokale virksomheder eller invitere til en "jobcafe" eller andet?



# Pensionsberegner



- Sparer jeg nok op?
- Har jeg råd til at..?
- Kan jeg få mere ud af min pensionsopsparing?
- Hvad med de offentlige ydelser?
- Hvor meget får jeg om måneden?
  
- Tilbud om rådgivning m rabat

# Foredrag: Tør du flytte i bofællesskab?

*- et foredrag hvor du kommer bag  
facaden på dagliglivet i  
bofællesskaber og hører om både  
de gode og kedelige dage.*

Foredraget er for dig, der overvejer at flytte i seniorbofællesskab. Måske har du allerede taget beslutningen, men mangler de sidste skridt.

Eller også har du gået i overvejelser længe og kan ikke komme videre.

Overvejer du selv at tage springet? Og er det muligt at gå fra ligusterhæk til kollektivtanken og stadig holde sammen på familie, parforhold - eller overhovedet bare kunne være sig selv i en helt ny stor flok?



## fra arbejdsliv til seniorliv

...sionsalderen, er det helt naturligt, at tankerne veksler mellem  
ng. Hverdagen ændrer sig – og det kan din økonomi, bolig,  
også gøre. Mange oplever ligefrem behovet for at genopfinde  
st i det, der giver energi – og opdage nyt, der kan berige livet.  
, og få 10% rabat som medlem af Ældre Sagen.



# Podcast

Ældre Sagens mærkesager er vores hjertesager, og derfor tager vores podcast-fortællinger udgangspunkt i følelser – hvordan vi har det, hvordan vi reagerer, hvad vi frygter, og hvad vi håber på.

## Arbejdsliv - et nyt kapitel?

En podcast om at turde starte forfra, når man troede, man var fremme.

Jane Mylenberg tager os med på en rejse gennem senkarrieren, og undersøger hvad sker der, når vores arbejdsliv skifter retning midt i livet.

For to år siden forlod Jane Mylenberg selv sit faste lederjob i kulturbranchen efter 30 år – og blev selvstændig.

Nu har hun ingen kolleger, ingen frugtordning og ingen sikker indkomst. Men hun har frihed.

Gennem nære samtaler følger Jane tre mennesker gennem et år, hvor de hver især står over for forandringer i arbejdslivet.

Vi får et indblik i, hvordan det er at tage hul på en ny karriere sent i livet – med alt hvad det indebærer af tvivl, håb og nye muligheder.

→ [Lyt til 'Arbejdsliv - et nyt kapitel?'](#)



## 60 år og fyret

Pia er 60 år og bliver fyret efter 22 år i samme virksomhed.

Hun vil hurtigst muligt finde et nyt arbejde, for ordet "arbejdsløs" får hendes nakkehår til at rejse sig.

Pia er veluddannet og vellidt – så det burde være let at finde et nyt job.

Men måske gør hendes alder det sværere at komme tilbage på arbejdsmarkedet?

Gennem et år følger vi Pias jagt på et nyt arbejdsliv. Vi kommer tæt på både opturene og nedturene ved at være 60 år og fyret.

→ [Lyt til '60 år og fyret'](#)

## 60 ÅR OG FYRET



LÆRKES BEDSTE  
ALDER

# Pause

# Hvad er potentialerne til at gøre sig til overfor målgruppen?

*Der er bred enighed om, at Ældre Sagen skal omfavne den yngre seniorgruppe i både aktiviteterne og i det samlede liv i lokalafdelingerne.*

# #4

## Ikke bare at give – men bruge sig selv

### **Om behovet for at tilbyde nye frivilligheds- og fællesskabsformer**

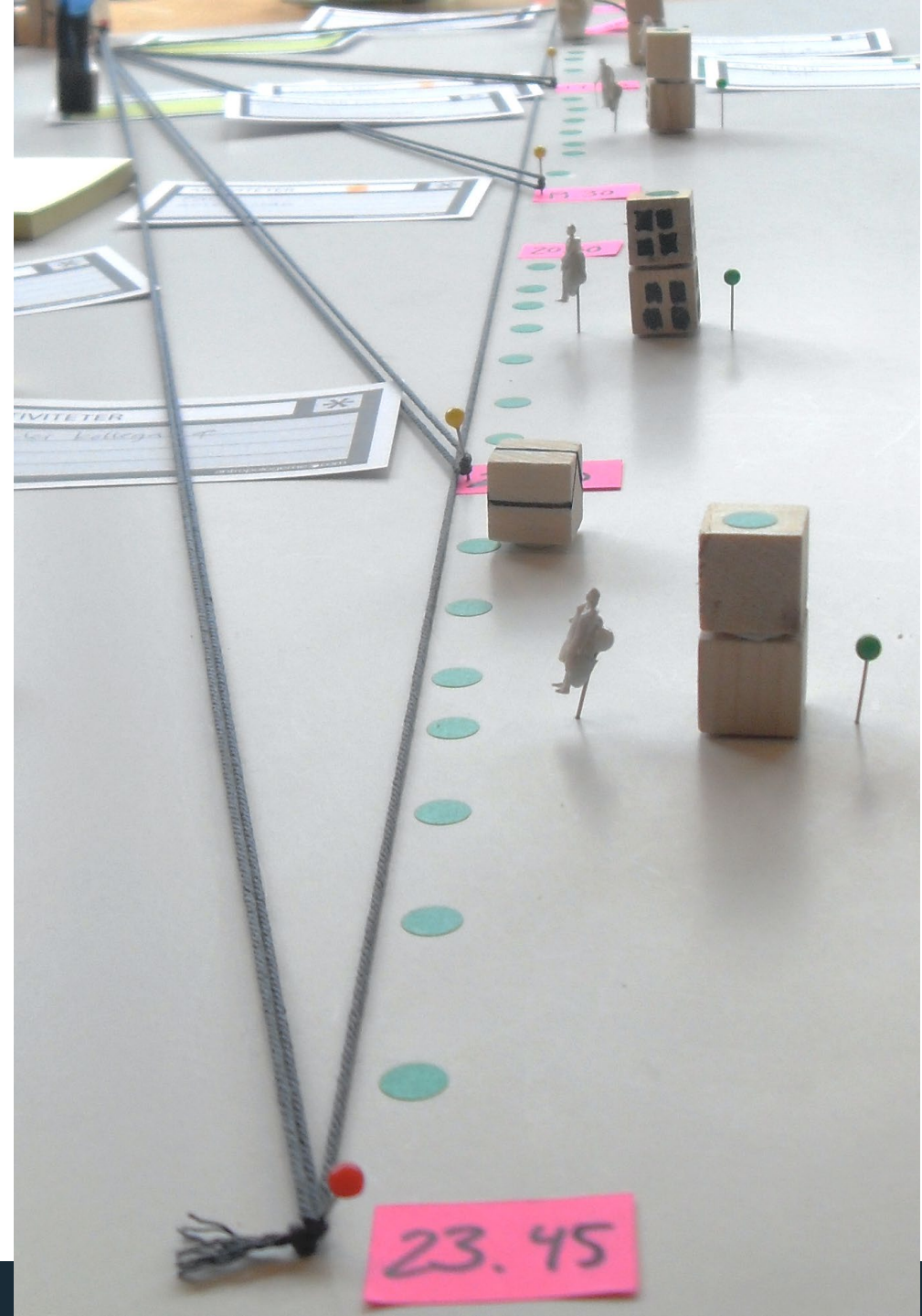
Om at bevæge sig væk fra bingohallen og folkeuniversitetet og hen mod meningsgivende interessefællesskaber med faglighed i fokus

Om mere fleksible former for frivillighed

Om hvad det betyder for ÆS' fundament: som er de frivillige lokalafdelinger

## SIGNATURINDSIGT 4 IKKE BARE AT GIVE

- En ny form for frivillighed, faglighed, og fællesskabsforestilling
- Fra Folkeuniversitet og bankohal til interessefællesskaber og åndelig stimulus
- Behovet for mere **fleksible frivillighedsordninger**
- **Sociale indsatser, der bygger nye netværker og interessefællesskaber**
- Om at tage **fagligheden med ind i frivilligheden**
- Om at **gå ind i sager, man brænder for – ikke 'bare' donere!**



## DILEMMA 4

### IKKE BARE AT GIVE

- En stor lyst til at give af sig selv og engagere sig med et socialt formål – men på **egne betingelser**, med udgangspunkt i egne **unikke kompetencer** – og hvordan og **når, det passer én**.



*FRA*      *TIL*

AT GIVE → AT BRUGE SIG SELV

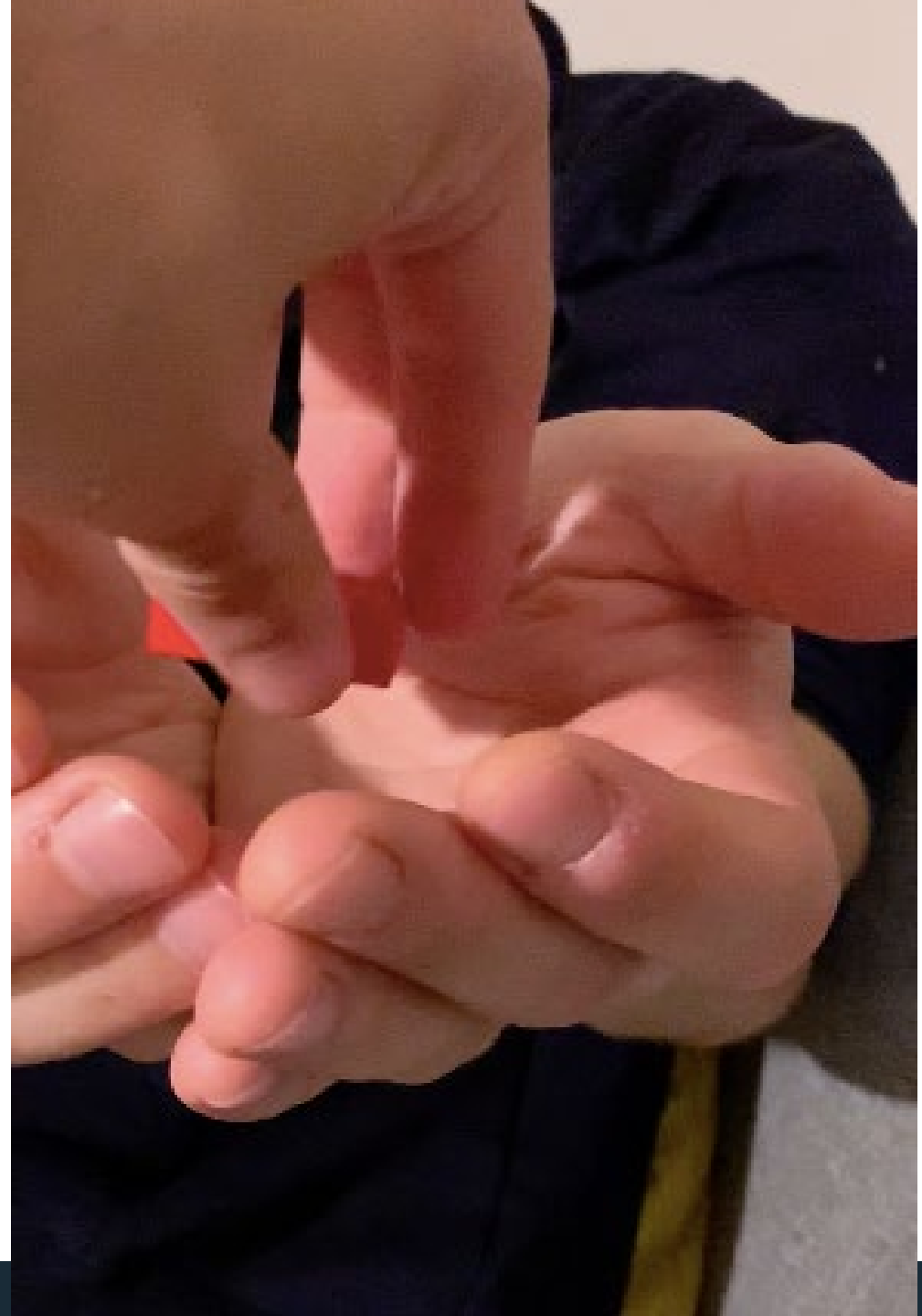
RAMMESAT → FLEKSIBILITET

GENERISK → TILPASSET

## IMPLIKATIONER FOR ÆS 4

### IKKE BARE AT GIVE

- Hvordan kan ÆS bygge nye former for frivillighed, der tager afsæt i netværksopbygning, faglig sparring, udvikling, og sociale interessefællesskaber (mikrofællesskaber)?
- Hvordan kan Ældre Sagen tappe ind i – og give plads til – en form for frivillighed, der passer med et travlt og aktivt liv med mange andre passioner og gøremål? En mere fleksibel form for frivillighed, man kan klikke ind og ud af?



# Ad hoc udvalget for Aktiv Seniorstyrke

Notat herfra er godkendt i Landsbestyrelsen og ved delegeret forsamlingen

# Ad hoc udvalgets opgave og målgruppe



**Bidrage med egne erfaringer og idéer ved at dele og samle erfaringer med aktivitetstilbud, der har tiltrukket eller har potentiale til at tiltrække målgruppen af 50-70-årige.**




**Udarbejde idéer og handlingsforslag til konkrete forslag for, hvordan nye initiativer bedst muligt kan udbredes og forankres i lokalafdelingerne.**

## Målgruppen 50-70 år – forskellige livsfaser

- Der er stor forskel på livsfaser, interesser og ønsker i målgruppen.
- Mange er stadig på arbejdsmarkedet og har derfor begrænset tid.
- Andre står overfor eller er i overgangen til pension, ofte med identitetsmæssige udfordringer.
- Målgruppen efterspørger fleksibilitet, kvalitet og identifikation i aktiviteterne.

# Planer og ambitioner

2026

- Lokale aktiviteter tilpasset dem, der stadig er aktive på arbejdsmarkedet 

Der har i 2025 været et særligt ad-hoc-udvalg under landsbestyrelsen, der har set på, hvordan de lokale medlemsarrangementer samt den frivillige indsats kan fornyes og udvikles, så de passer til medlemmer i alderen ca. 50-70 år – fx ved at aktiviteter ligger uden for almindelig arbejdstid. Der bliver tale om et inspirationskatalog til brug i lokalafdelingerne, dvs. "kan"-opgaver og ikke "skal"-opgaver.



*ANBEFALING: Alle lokalafdelinger arbejder aktivt med et målrettet fokus om at integrere og inddrage samt tilbyde frivillighed og aktiviteter for gruppen af 50-70-årige lokalt.*

1. Alle lokalafdelinger afprøver **minimum en ny aktivitet** målrettet de yngre seniorer samt afsøger mulighederne for at tilpasse eksisterende tilbud til målgruppens behov og præferencer.
2. Lokalafdelingerne tager initiativ til at **rekruttere og fastholde yngre** seniorer som frivillige - også til bestyrelser og øvrige frivillige ledelsesposter.
3. Lokalafdelingerne målretter deres kommunikation af tilbud, så de også **appellerer til de yngre** seniorer.
4. **Sekretariatet yder løbende konsulentbistand** samt udvikler materiale til at hjælpe lokalafdelingerne let i gang.

# 1. Lokalafdelingerne skal både se på, hvordan eksisterende tilbud kan tilpasses målgruppen, men også afprøve nye målrettede aktiviteter.



## Natur, mad og fællesskab

Vi går i naturen og sanker, laver mad og spiser sammen

Tag med på en fælles gåtur i skoven med en naturvejleder og bliv klogere på naturens fødevarekammer.

Dét vi finder, bruger vi til at lave mad til fællesspisning i Naturvejlederhytten.

Alle er velkomne.

**Lørdag den 14. juni kl. 10-14.**

Vi mødes ved indgang syd til Eventyrskoven, Baggesens Alle 160, Esbjerg. Medlemspris 40 kr. (75 kr. hvis du ikke er medlem af Ældre Sagen).

**Kontakt for spørgsmål:**

Peter Petersen  
pepe@mail.tele.dk eller mobil: 45 60 57 80

Tilmeld dig inden **1. juni** på  
[www.aeldresagen.dk/esbjerg](http://www.aeldresagen.dk/esbjerg)

**Ældre@Sagen Korsør**

### Sjov med bedsteforældre og børnebørn

Leg, hygge og fællesskab på tværs af generationer

Er du bedsteforælder og har dine børnebørn med indimellem? Så kom og vær med til hyggelige stunder med andre bedsteforældre og børn.

Vi mødes hver torsdag fra kl. 16-18.

**Vil du være med?**  
Kontakt os og hør mere – eller kig forbi næste gang:

**Inge Jensen**  
ingejense1958@gmail.com  
Mobil: 56 80 78 90

Læs mere på [www.aeldresagen.dk/korsoer](http://www.aeldresagen.dk/korsoer)

Ingen krav – bare fællesskab, fantasi og tid sammen.



## Mere liv i livet – hvad skal fylde nu?

Webinar for dig, der nærmer dig pensionen

Når arbejdslivet slipper, opstår der plads til noget nyt. Men hvad skal den nye tid egentlig fylde med? Måske drømmer du om at finde en ny hobby, skabe noget sammen med andre – eller bare få ro til at tænke over, hvad der giver mening nu.

I dette webinar stiller vi skarpt på overgangen fra arbejdsliv til en ny livsfase. Vi inspirerer dig til at tænke i muligheder frem for begrænsninger – og deler idéer til, hvordan du kan forme et aktivt og meningsfuldt liv efter arbejdet.

Uanset om du allerede har sat datoen, eller bare begynder at kigge fremad, er du meget velkommen.

Kom og vær med – det handler om dig og det, der skal fylde i livet fremover.

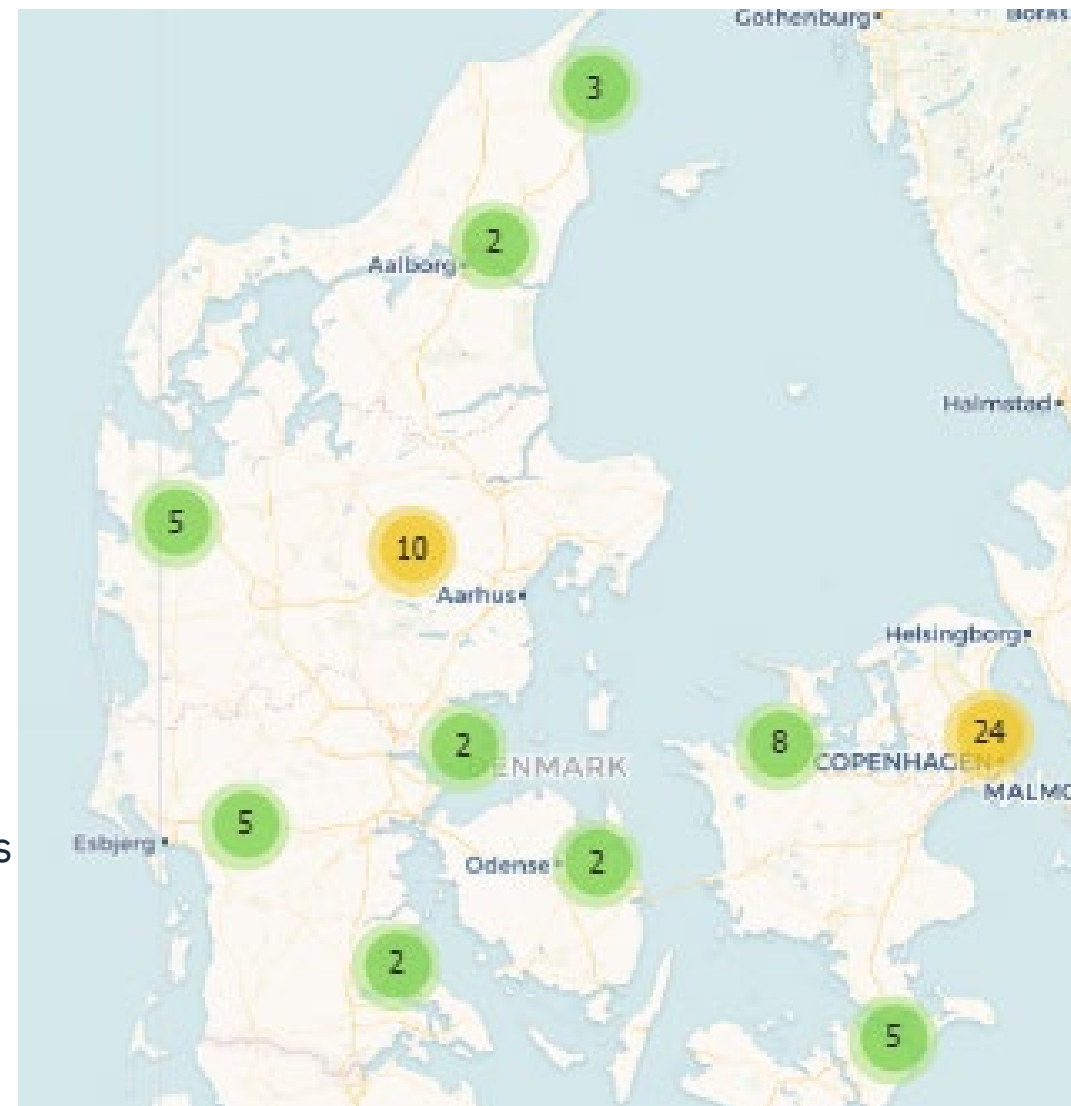
**17. september kl. 17-18.30**

[www.aeldresagen.dk/webinar-mere-liv-i-livet](http://www.aeldresagen.dk/webinar-mere-liv-i-livet)

## 2. Frivillighed – rekruttering og fastholdelse

*“Vi ønsker at lykkes med ad hoc-frivillighed”.*

- Udvikle nye og fleksible **ad hoc-prægede frivilligopgaver**.
- **Se på eksisterende frivillige aktiviteter** og hvordan de kan tilpasses til en **løserer tilknytning som frivillig**:
  - **Del opgaven** mellem flere
  - Tænk i **“vagtordninger”** og **“flere på posten”**
  - **Frivilligrollen “skæres til”**, så der er tilgængelighed, varierende opgaver og mulighed for socialt engagement
- Vær tydelig i kommunikationen om muligheden for en **mere fleksibel og mindre forpligtende tilgang** til den frivillige indsats
- Overvej **lokale kampagner** rettet mod 50-70-årige som "yngre frivillige".
- Inviter målgruppen til **målrettede velkomstmøder** 1-2 gange årligt, hvor der præsenteres aktivitetspalet og mulighed for at engagere sig frivilligt
- **Frivilligjob.dk** rummer et stort potentiale for rekruttering og anvendes strategisk af lokalafdelingerne i forhold til at nå ud til målgruppen



### 3. Kommunikation og image

*“Vær mere tydelig om jeres relevans og indsats ikke mindst overfor 50-65-årige”*

- Aktiviteten skal nævnes før Ældre Sagen i kommunikation for at ramme målgruppen.
- Brug cases, eksempler og billeder, der afspejler målgruppen (ikke kun den “traditionelle” ældre).
- Arbejd med differentieret kommunikation
- Synliggør de yngre medlemmer og deres aktiviteter på Ældre Sagens lokale kanaler.
- Lokalafdelingen udsender målrettede breve og mails med velkomst og relevante tilbud

## 4. Organisering og støtte fra sekretariatet

Der peges på at følgende initiativer foranstaltes fra sekretariatet:

- Fag- og foreningskonsulenter i frivilligafdelingen tilbyder **sparring og støtte** til at hjælpe lokalafdelinger i gang med at tilbyde målrettede aktiviteter og fokus på målgruppen 50-70-årige.
- Sekretariatet udvikler og opdaterer et **inspirationskatalog** med:
  - Best practice** fra lokalafdelinger
  - Forslag til tilpasset **værtskab** og aktivitetsdesign
  - Ideer til potentielle **lokale samarbejdspartnere**
  - Idéer til særskilte **målrettede frivillige aktiviteter** og tilbud
  - Forslag til **tilpasning af eksisterende** aktiviteter
  - Forslag til **kommunikation og PR**.
- Opbakning** til at **distrikterne står for netværk og videndeling** vedr. indsatsen
  - Det bør overvejes om der skal deltage mere end formanden ved distriktsmøderne for at kunne udbrede det lokalt.
- Opbakning til at bestyrelserne tilpasses, så **målgruppen er repræsenteret** – også i mødetidspunkter og dagsordener.

# Tre gode skridt...

Inspirationskatalog kommer ud til Dialogmøderne.

- Det gode værtskab tilpasset unge ældre
- Ud over rampen med de gode tilbud
- Tjekliste til planlægning af aktiviteter
- De gode eksempler i 5 kategorier

Der kommer nyt kursustilbud til de frivillige

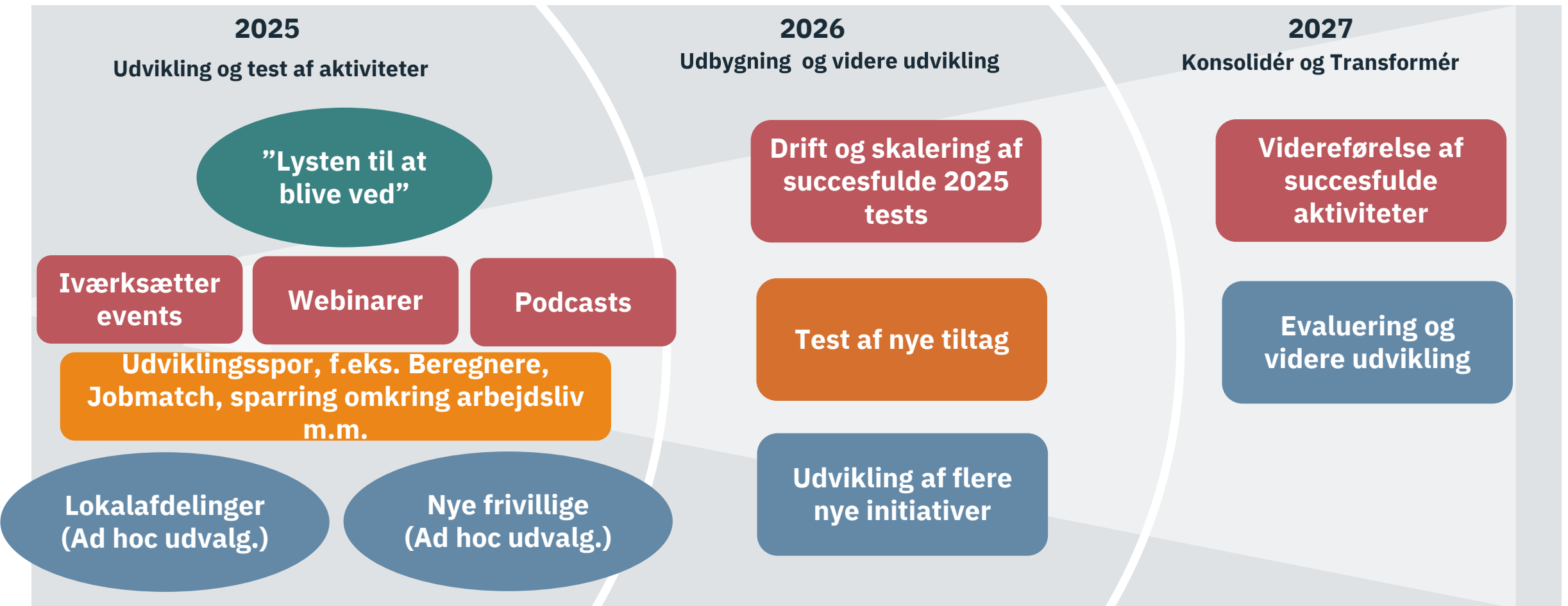
Kommunikation til denne målgruppe vil også præsenteres for lokale redaktører

Gør alt det gode I allerede gør!

Måske skal noget af det bare have et tvist for at være interessant for de yngre medlemmer?

Del de gode ideer – også i Inspirationskataloget

# Udviklingsplan Aktiv Seniorstyrke



# Forslag til aktiviteter for de ”yngre medlemmer?”

- *Har I bidrag til inspirationskataloget?*
- *Hvordan kan Distriktet understøtte det?*



# Den bedste idé ved bordet



# Farvel og tak



Ældre @ Sagen