

FrivilligNyt uge 23

04. juni 2025

Per Jacobi går på pension

Efter 23 år i Ældre Sagens - og ikke mindst frivilliges tjeneste, går Per Jacobi på pension - i dag.

Per har igennem alle årene hjulpet dig og mange andre med alt fra digitale løsninger til lister og labels, afholdt kurser og svaret på alle hånde spørgsmål, der har trængt sig på. Og det kommer både du og vi til at savne.

Vi har dog heldigvis fået lov at "låne" Per nogle timer om ugen resten af året - primært til at udrulle det nye bookingsystem Membersite. Så måske får du mulighed for at opleve Per på et kursus i løbet af året.

Vi ønsker Per alt det bedste - og glæder os over at få lov til at beholde bare lidt Per Jacobi resten af 2025.

Nye folk i FrivilligService

Som du lige har læst, går Per Jacobi på pension i dag. Men i FrivilligService har vi i stedet fået to nye kolleger, nemlig Charlotte Thomsen og Kristian Nielsen, som er godt i gang med at blive sat ind i alle opgaverne i afdelingen.

Så har du et spørgsmål eller en opgave, du skal have hjælp til, så kan du skrive til:

Kristian Nielsen: kn@aeldresagen.dk eller 33 96 86 27

Charlotte Thomsen: ct@aeldresagen.dk eller 33 96 87 47

Og Lotte Holm er selvfølgelig også stadig en del af teamet og kan nås på lho@aeldresagen.dk eller 33 96 86 58

Billeder af både Charlotte og Kristian er på vej.
Velkommen på holdet begge to!

Velfærdsteknologi-nyt

Interessen for at hjælpe ældre på området Velfærdsteknologi er støt stigende og flere har nu lavet aftaler med deres kommuner. Vi hører meget gerne fra jer, hvis I ønsker mere viden på området, bliver kontaktet af jeres kommune eller andre og/eller har planer om deltagelse i konkrete lokale velfærdsteknologiske tiltag. Skriv til jho@aeldresagen.dk

Kurset "Bliv velfærds-teknologi-frivillig" bliver gentaget to gang i efteråret - der er heldigvis stadig pladser.

Kurset henvender sig til alle frivillige, der er nysgerrige på det velfærdsteknologiske område, og som gerne vil hjælpe ældre med at benytte forskellige digitale hjælpeløsninger samt ønsker indsigt i samskabelse med det offentlige.

[Nærmere information og tilmelding til Bliv velfærds-teknologi-frivillig](#)

Alkohol & Samfund - 7 gode råd

Sådan kan du hjælpe et medlem med alkoholproblemer inde på livet:
Som frivillig i Ældre Sagen kan du i jeres aktiviteter indimellem møde mennesker, som enten har et alkoholproblem eller pårørende, som kan virke rådvilde i forhold til, hvad de skal gøre.

Alkohol & Samfund har udviklet nogle gode råd, du som frivillig i Ældre Sagen kan bruge og henvise til.

7 gode råd

De 7 gode råd til at tage en svær samtale, finder du her.

<https://alkohologsamfund.dk/alkolinjen/hjaelp-til-paaroerende/hjaelp-til-at-motivere-den-drikkende-i-behandling/syv-raad-til-at>

Guide

Hvis man som frivillig har behov for at hjælpe en pårørende til mere hjælp, kan man også henvise til en guide til pårørende.

https://alkohologsamfund.dk/files/media/document/Guide_til_paaroerende_170x140mm_folder_AoS_0.pdf

FAKTA – BRUG ALKOLINJEN Som frivillig i Ældre Sagen kan du kontakte rådgiverne på Alkolinjen, hvis du har brug for et råd til håndtering af medlemmer eller selv har

brug for hjælp.

Rådgiverne på Alkolinjen træffes alle hverdage fra kl. 9-17, anonymt og gratis, på telefon 80 200 500, eller du kan skrive direkte med en rådgiver på chatten via hjemmesiden: www.alkolinjen.dk

Inspiration til økonomi og regnskab

Vi er nogen, der får god energi af at have styr på økonomien, regnskaber der stemmer og 'orden i penalhuset'. I efteråret afholdes der tre kurser for alle os, der elsker økonomi og regnskab. På kurset kan du forvente at:

- blive klogere på de systemer der bruges i Ældre Sagen, herunder det nye bookingsystem.
- blive klogere på retningslinjer for regnskab og økonomi.
- netværke med andre frivillige i Ældre Sagen.

Kurset er et fagligt fællesskab for alle os, der har interesse i økonomi og regnskab. Kom og vær med i et forum, hvor det er en styrke at nørde på den fede måde.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Vigtig viden til dig, der er frivillig bisidder

Som bisidder er det vigtigt at kende til rammerne for dit frivillige virke. Man kan opleve at blive bedt og spurgt om mange ting af den man er bisidder for. Det er ikke alt, du kan og må hjælpe med. Derfor opfordrer vi til, at du læser de seneste rammer for bisidderne, så du kan passe på dig selv og på den du hjælper.

[Du kan hente rammerne på denne side](#)

Vigtig viden til dig, der er frivillig vejleder

Som vejleder er det vigtigt at kende til rammerne for dit frivillige virke. Man kan opleve at blive bedt og spurgt om mange ting af den man hjælper. Det er ikke alt, du kan og må hjælpe med. Derfor opfordrer vi til, at du læser de seneste rammer for vejlederne, så du kan passe på dig selv og på den du hjælper.

[Du kan hente rammerne på denne side](#)

Bindevæv- og åndedrætskursus - Få ledige pladser

Få inspiration til, hvordan du kan inkludere øvelser i din motionsaktivitet, som træner bindevævet og åndedrættet.

Kurset er for dig, der har en motionsaktivitet i lokalafdelingen f.eks. stolemotion, gymnastik, træningsmaskiner eller motionsvenner mv.

Du får viden om, hvordan bindevæv og åndedræt påvirker vores generelle helbred og øvelser til at optimere begge dele. Der veksles mellem teori og praktiske øvelser. Der vil både være stående, liggende og siddende øvelser, og der vil være mange øvelser uden sko.

Der er ledige pladser på kurserne i København (d. 25/8 og d. 5/9) og Korsør (d. 30/1).

Pladserne bliver hurtig fyldt op, så skynd dig, at sikre dig en plads.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Stolemotionskursus i Hillerød, d. 20. september

Stolemotion er træning på og ved en stol. Det er for ældre, der ikke længere kan springe omkring i gymnastiksalen, ældre der ikke tidligere har dyrket motion og dem, der gerne vil dyrke motion sammen med andre.

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 Hillerød, d. 20. september.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)