

Velkommen til kurs for nye frivilligledere 2023



Dagens program

FORMIDDAG – FÆLLES DEL

- Velkommen v/formand Bodil Wöhnert i distrikt 4.
- Præsentation af formænd, som giver oplæg i dag samt foreningskonsulent Karen Skou og demenskonsulent Lotte Koefoed.
- Det stærke maskinrum – Ældre Sagens opbygning, medlemmer og mærkesager
- Mød dit distrikt - distrikternes virke og organisering v/Bodil Wöhnert
- Sådan arbejder en lokal bestyrelse v/formand Karen Wagner, formand i Bramming og Jytte Elkjær Hedegaard, formand i Børkop
- Koordinationsudvalg v/KOU-formand i Esbjerg Kommune, Jenny Beck, formand i Ribe.

Dagens program fortsat

EFTERMIDDAG – OPDELT I 2 GRUPPER

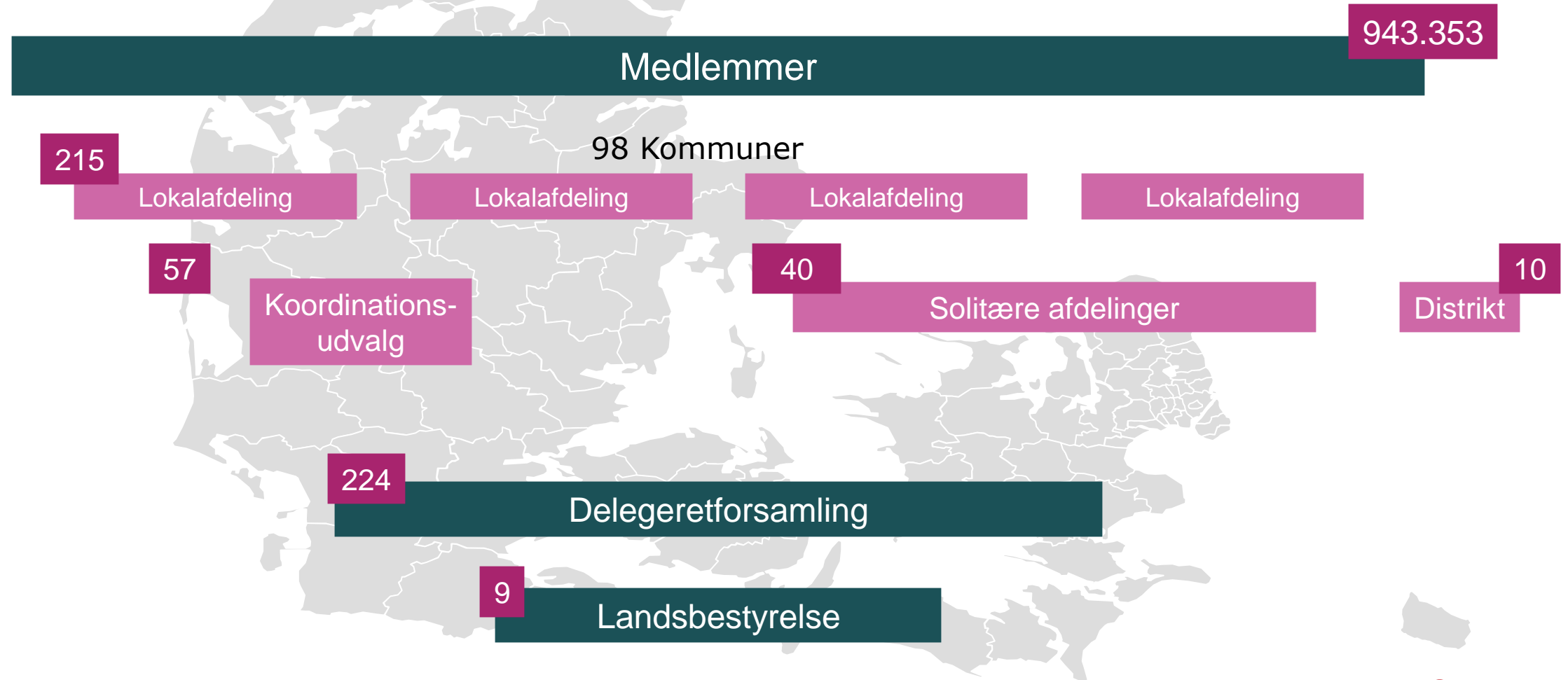
- 12.30 Frokost
- 13.30 Det særlige som frivilligleder - enten som aktivitetsleder eller bestyrelsesmedlem. Vi arbejder med dilemmaer fra din hverdag som frivillig.
 - Vi deler jer i to grupper:
 - Aktivitetsledere/kontaktpersoner v/Lotte Koefoed og Jytte Elkjær Hedegaard
 - Bestyrelsesmedlemmer/organisatorisk frivillige v/Karen Skou
- 15.00 Kaffepause
- Vi samler begge spor igen -fælles afslutning og opsamling
- 16.00 Farvel og tak for i dag.

Din rolle



Landsorganisation

MEDLEMSKABET I ÆLDRE SAGEN ER LANDSDÆKKENDE



10 Distrikter

98 kommuner, 215 lokalafdelinger,
20.000 frivillige

11 kommuner
30 lokalafdelinger

8 kommuner
21 lokalafdelinger

8 kommuner
19 lokalafdelinger

4 kommuner
16 lokalafdelinger

11 kommuner
30 lokalafdelinger

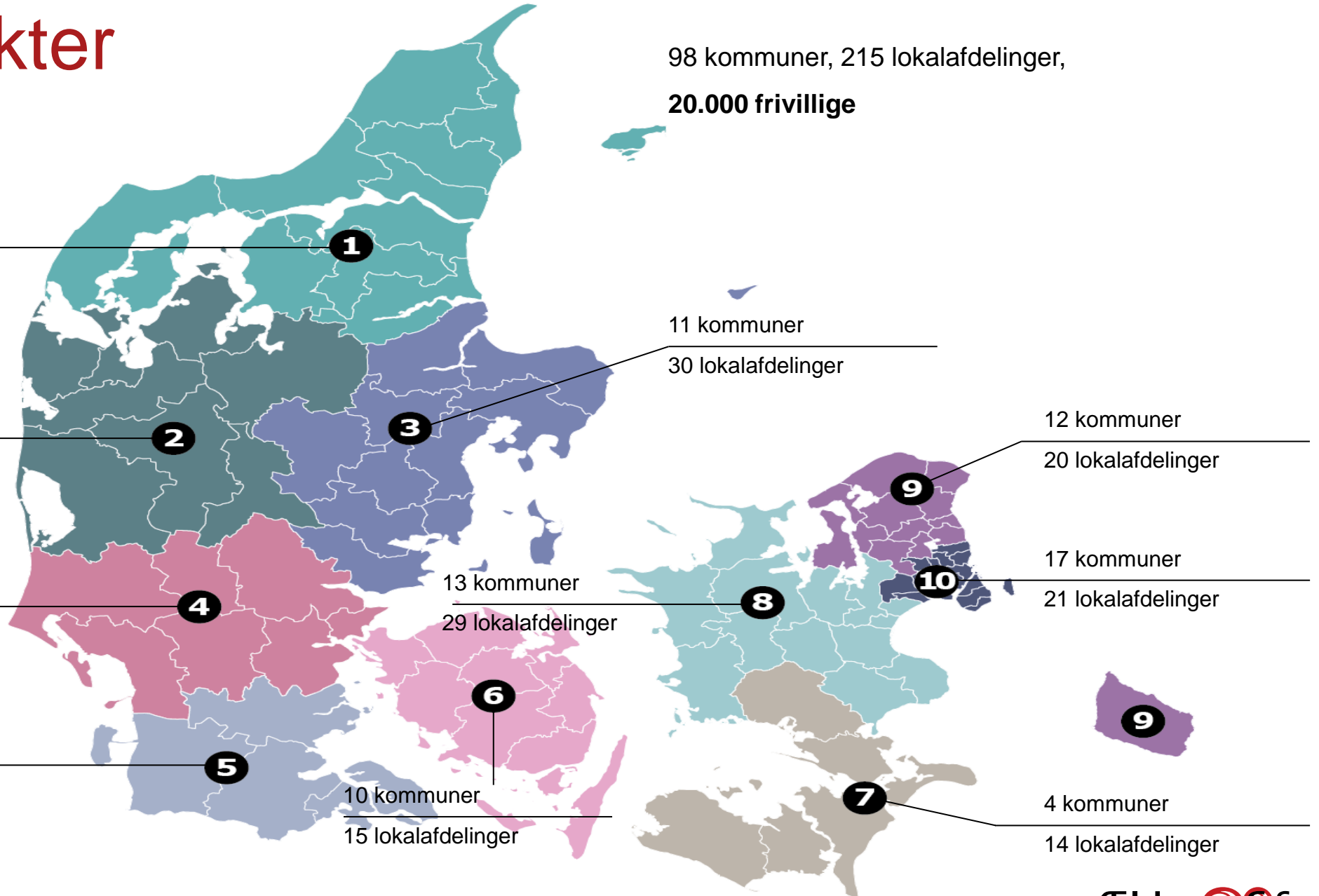
12 kommuner
20 lokalafdelinger

17 kommuner
21 lokalafdelinger

13 kommuner
29 lokalafdelinger

10 kommuner
15 lokalafdelinger

4 kommuner
14 lokalafdelinger



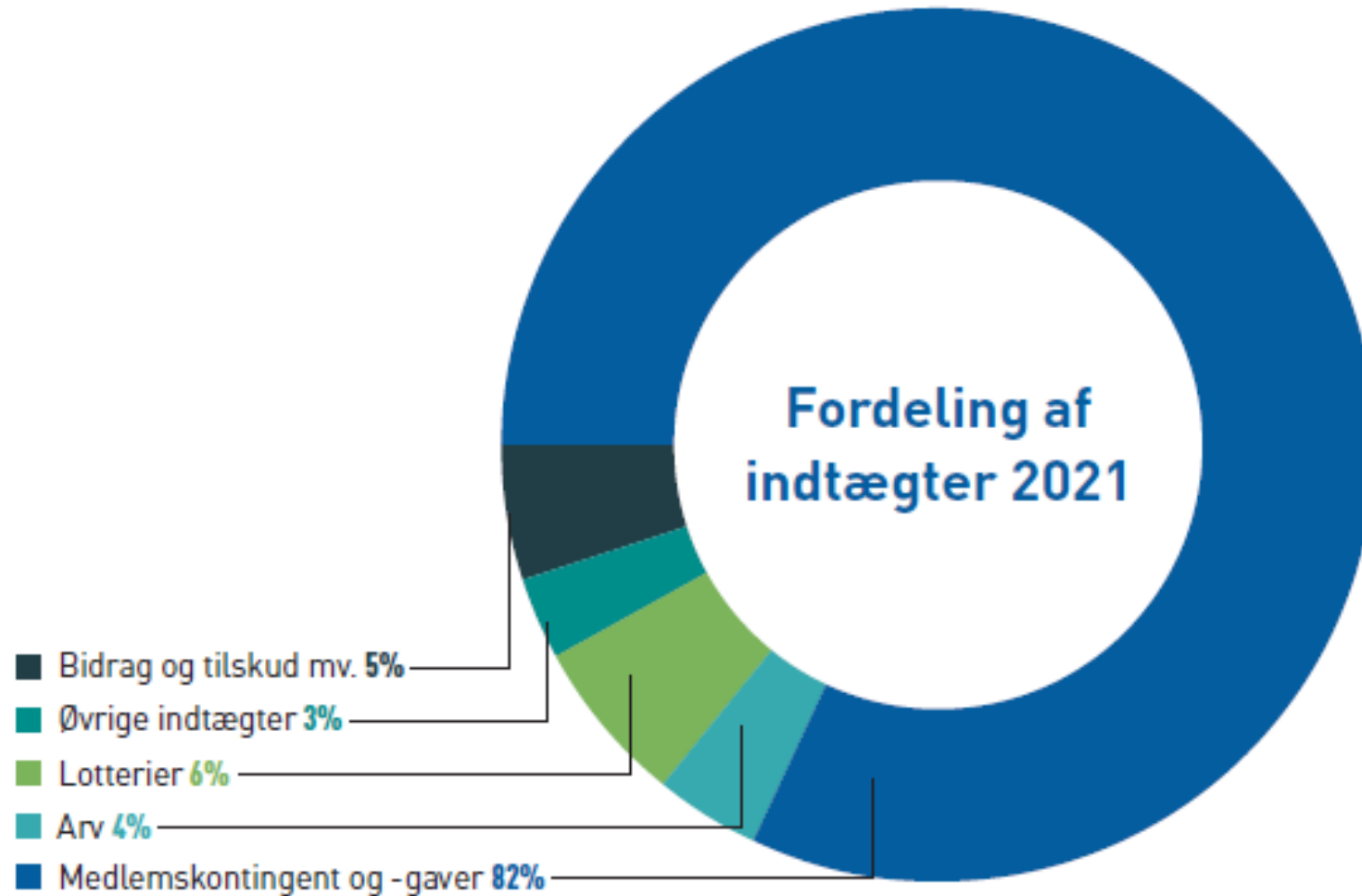
Ældre Sagen kort

- **215** lokalafdelinger
- **over 20.000** frivillige
- **90.000** lokale arrangementer i 2019
- Over **935.000** medlemmer
- Mere end hver anden dansker **over 65 år** er medlem
- Hver tredje **over 50 år** er medlem
- Medlemskab: 1 person **135 kr.** pr. halvår
Medlemskab: 2 personer **220 kr.** pr. halvår
- **44.000** rådgivninger i 2021
- Over **125.000** følgere på Facebook
- Flere end 450.000 har hentet ÆS' app
- Flere end 300.000 bruger hver måned vores hjemmeside

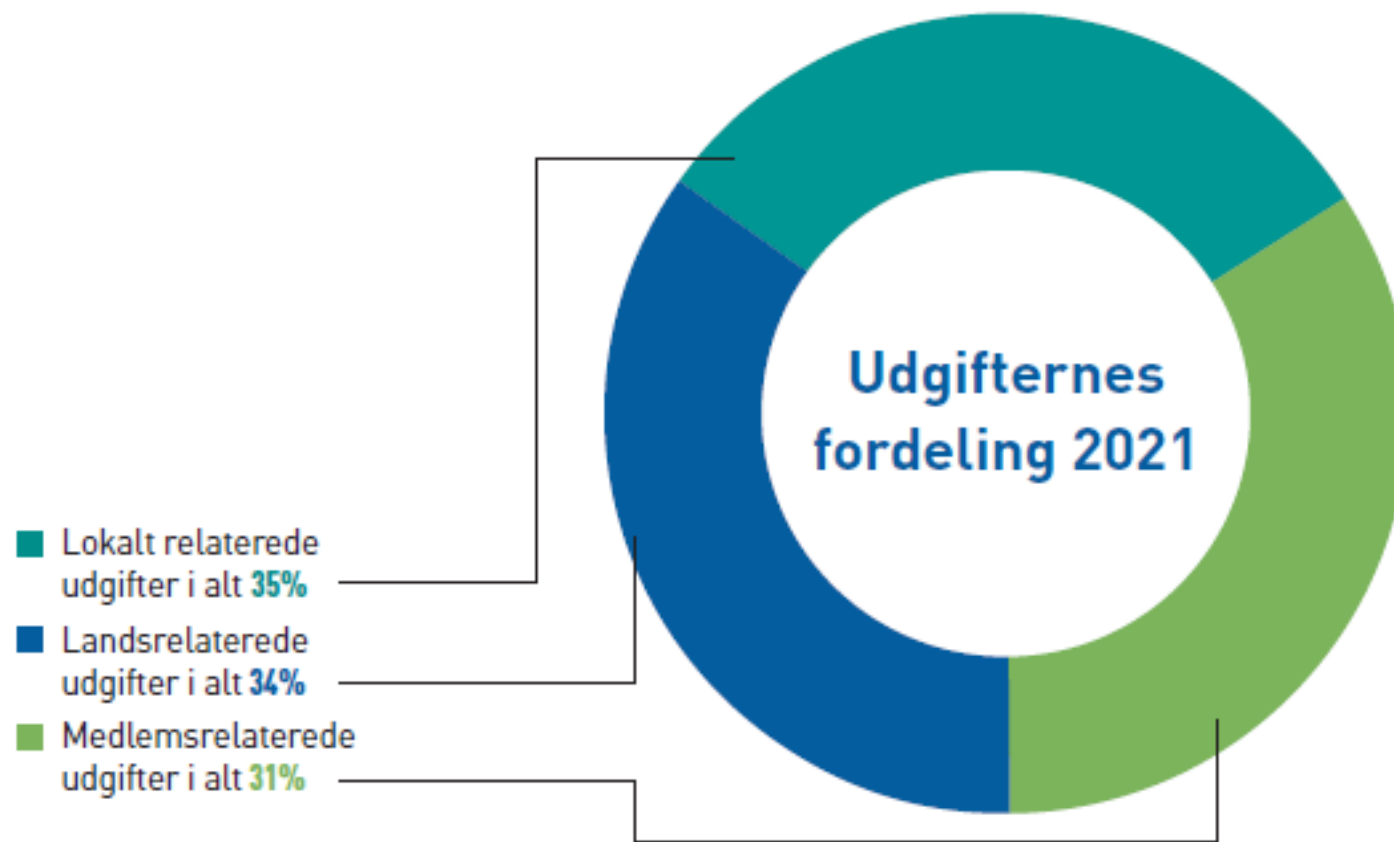


Fordeling af indtægter 2021

SÅDAN FORDELER VORES INDTÆGTER SIG I 2021

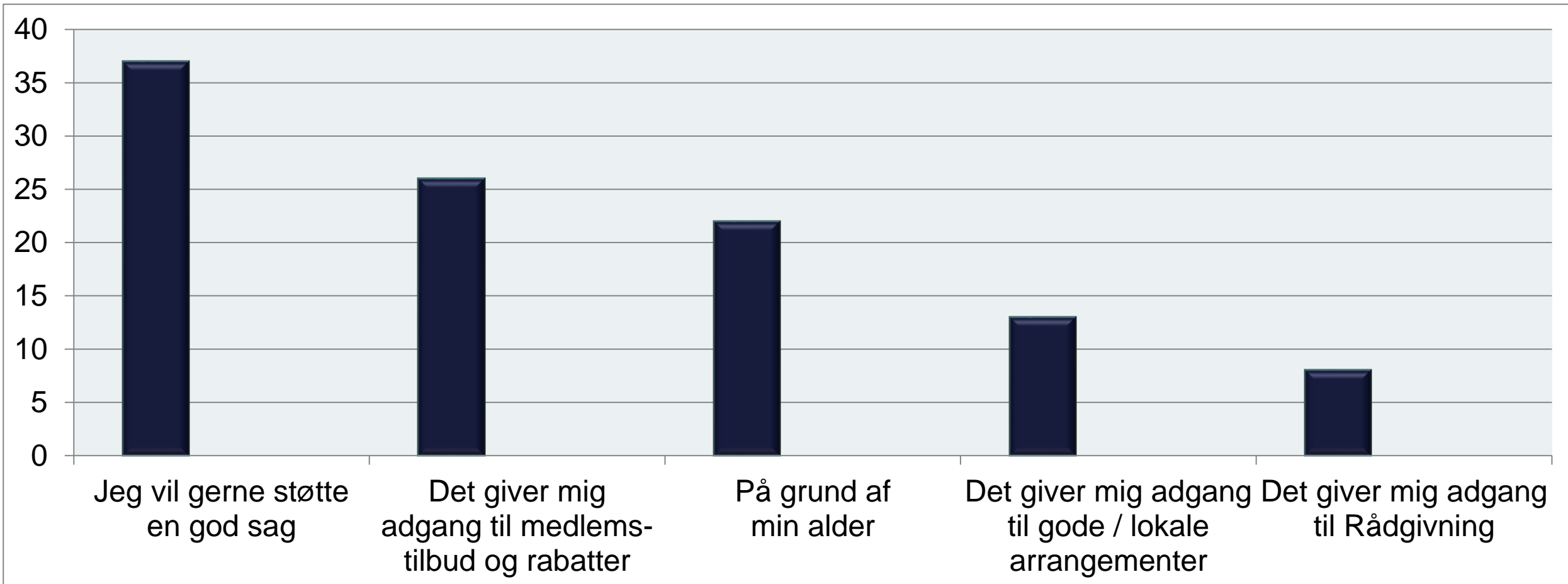


Vi bruger vores midler ligeligt på tre hovedområder



Det vigtigste for medlemmerne

Angivet i procent (kilde: medlemsundersøgelsen)



Ældre Sagens Vedtægt

- En forening – et CVR-nummer – en juridisk enhed
- §2: Ældre Sagens formål
- § 8.2: Lokalbestyrelsens opgaver
- § 9: Årsmøder
- § 10: Konstituering – valg af formand, næstformand mv
- § 15 ff.: Delegeretforsamling
- § 19: Tegningsregler, bankkonti



Ældre Sagens idégrundlag

- Ældres talerør
- Åben for alle over 18 år
- Uafhængig af partipolitik
- Etnisk og religiøs neutral
- Medlemsstyret.



Ældre Sagens værdier

Nærvær

Vi har et dybfølt engagement i mennesker omkring os

Indsigt

Vi udvikler og formidler viden i samarbejde og dialog

Handlekraft

Vi gør noget ved det, vi omsætter vores viden, vi bidrager og bruger vores indflydelse.



Strategi 2023-2027

Strategifilm



Strategi 2023-2027

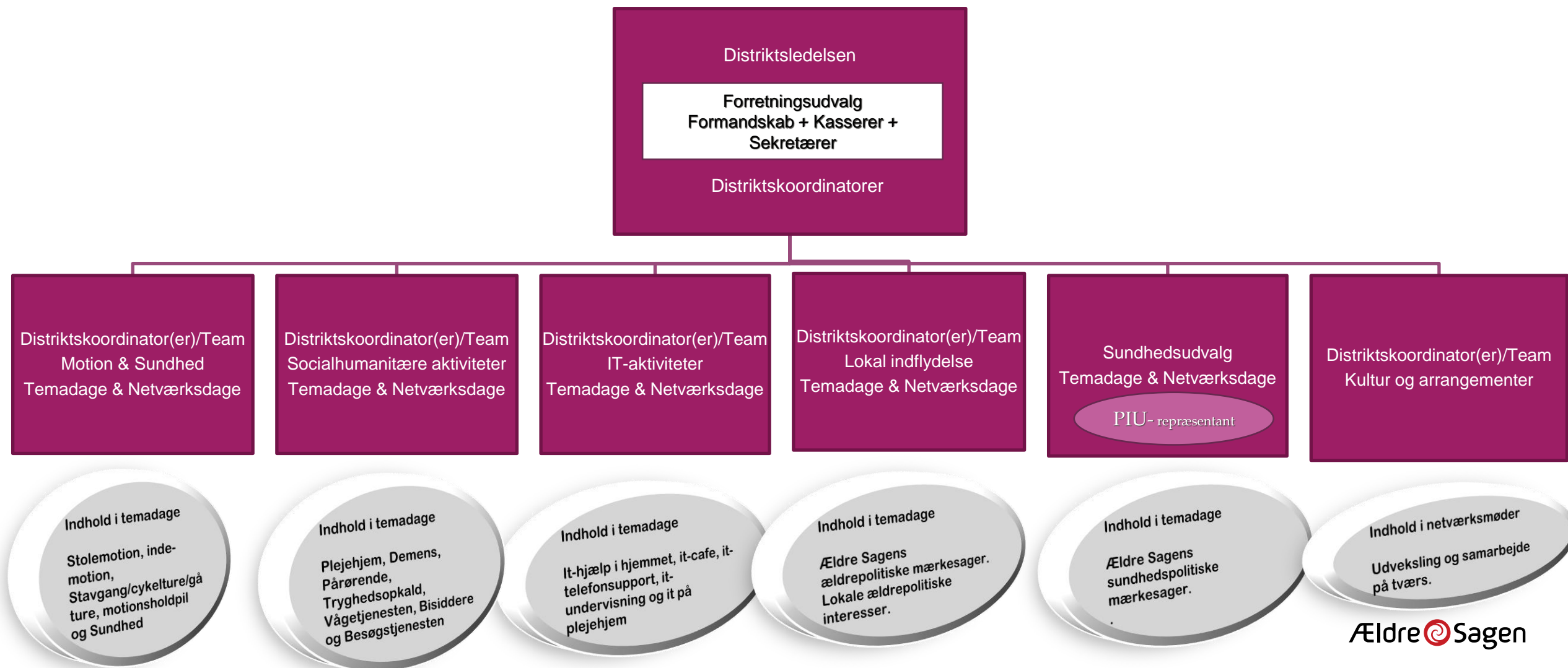
Distrikternes virke

§ 12

- Virker i et geografisk afgrænset område.
- Ledes af en distriktsledelse, der som minimum består af: formand, næstformand og kasserer
- Ledelsen vælges på årsmøde i april af formænd for lokalafdelingerne for to år af gangen og fastsætter selv sin forretningsorden
- Opgaven er at skabe netværksaktiviteter, vidensdeling og inspiration for frivillige i distriktets lokalafdelinger



Inspirationsmodel for distrikterne



Lokalafdeling i Ældre Sagen

- Sådan arbejder en lokal bestyrelse
v/formand Karen Wagner, formand i Bramming og
Jytte Elkjær Hedegaard, formand i Børkop

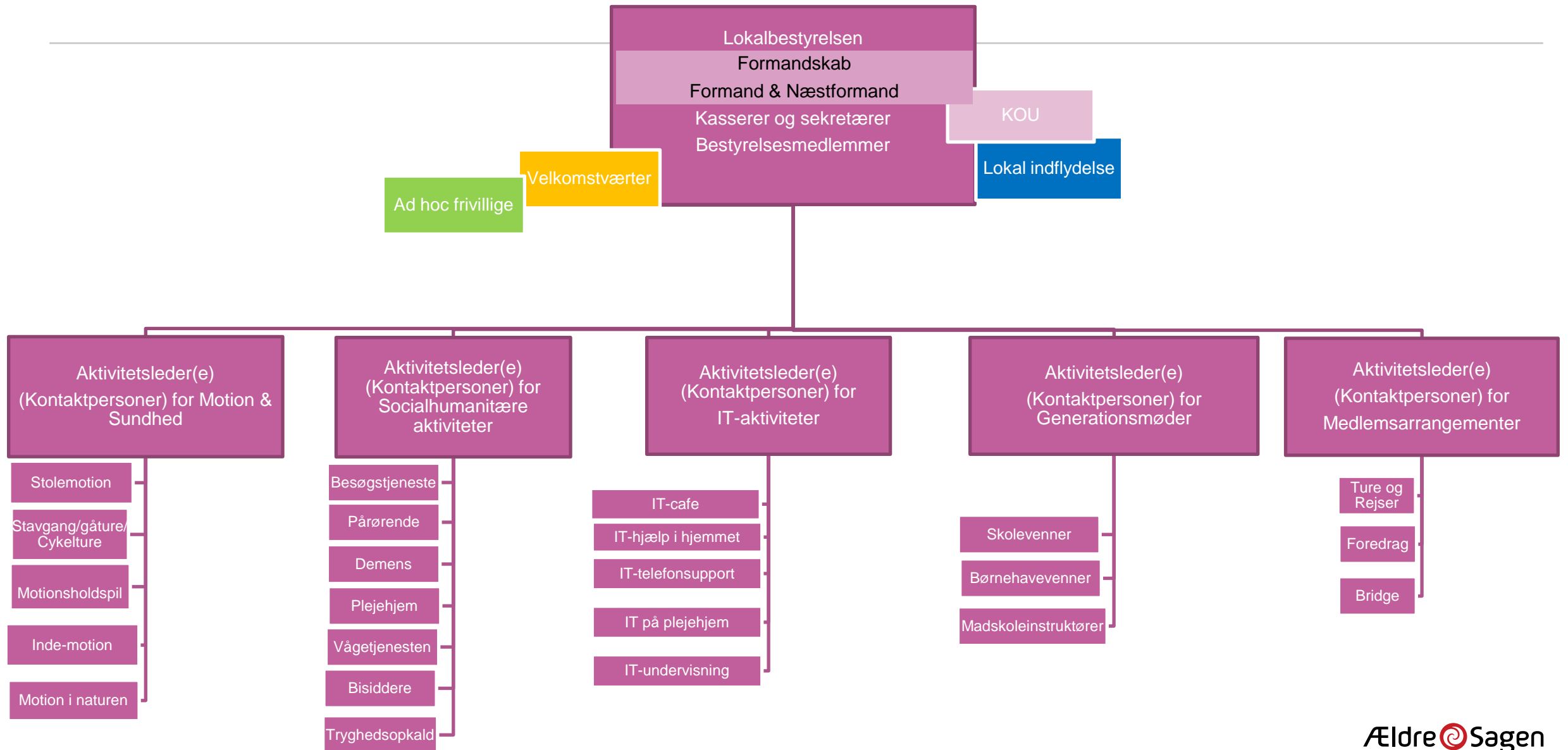
Lokalafdelingens 4 opgaver



Trivsel



Inspirationsmodellen til lokalafdelingerne



Koordinationsudvalg



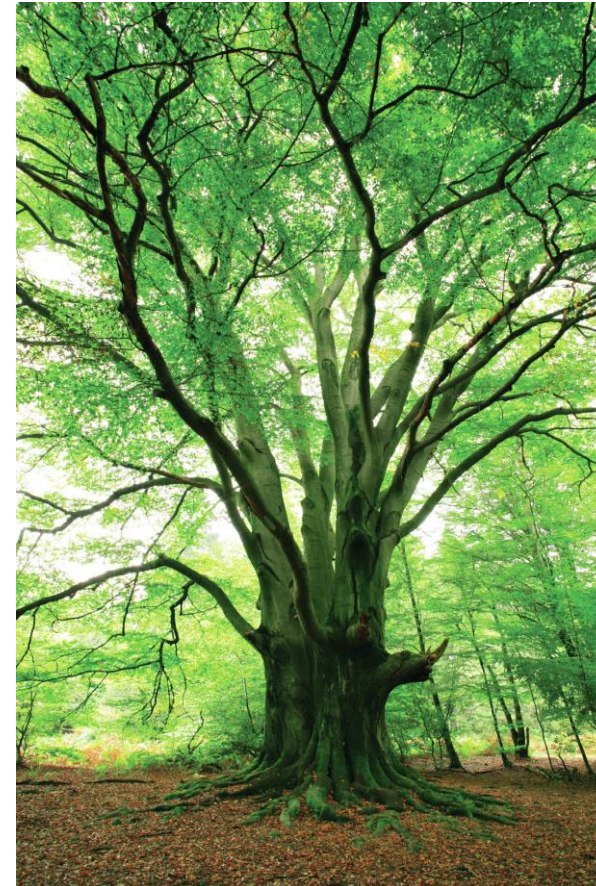
**KOU-formand i Esbjerg Kommune,
Jenny Beck, formand i Ribe.**

- den lokale ældre- og sundhedspolitiske indsats,
- herunder pressekontakt
- kontakten til de lokale myndigheder



Frivilligafdelingen

- Ledelse
- Fagkonsulenter
- Foreningskonsulenter
- Ældrepolitisk konsulent
- Udviklingskonsulent
- Frivilligservice
- Kursusadministration



Frivillige skaber livskvalitet og fællesskab

ÆLDRE SAGENS FRIVILLIGE ARBEJDE

20.412 frivillige pr. 1. juni 2022 – fordelt på 215 lokalafdelinger

4.659 Besøgsvenner

1.377 Tryghedsopkaldere

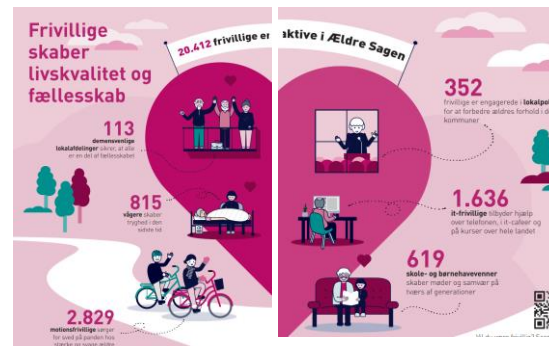
2.829 Motionsfrivillige

1.636 It-frivillige

619 Skole – og børnehavenvenner

815 Vågere skaber tryghed

352 Ældrepolitiske frivillige



20.412 mennesker er frivillige i Ældre Sagens 215 lokalafdelinger



Ældre Sagens frivillige arbejde II

De 5 afdelinger med flest frivillige:

Århus	(424)
Fredensborg	(375)
Frederiksberg	(357)
Odense	(344)
Aalborg	(325)

Landsgennemsnit 2,2%
For hver 1000 medlemmer - 22 frivillige

De 5 afdelinger med flest frivillige per medlem:

Brørup	9,6% (115)
Gram	9,6% (84)
Rougsø	5,8% (117)
Ramsø	5,5% (101)
Ørbæk	6,4% (82)



Ledelsen

FRIVILLIGAFDELINGEN



Souschef Jacob Bøgesvang



Underdirektør Lars Linderholm



PA/Sekretær Kirsten Anja Thustrup

Generationsmøder

Konsulent Katrine Sølyst Heinild



Katrine Sølyst
Heinild

- Skole- børnehavenvenner
- Madskoler i skolernes sommerferie og efterårsferie
- Mentorordninger via samarbejde med Talentspejderne målrettet 7.-9. klasse



Digitalisering

Jesper Holst og Martin Geysner



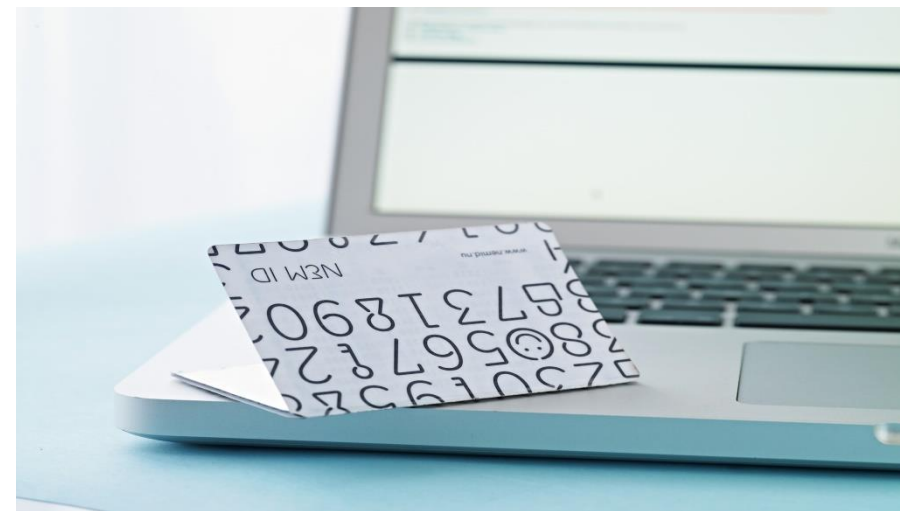
Jesper Holst



Martin Geysner

Mit 

NemID bliver til MitID



- Fremtidens lokale IT-tilbud.
- Kurser i IT f.eks. ”få mest ud af din smartphone” og ”offentlige digitale løsninger og apps”
- I 2021 og 2022: MitID og flere digitale postkasser
- IT-pulje til nye IT-aktiviteter



Motion

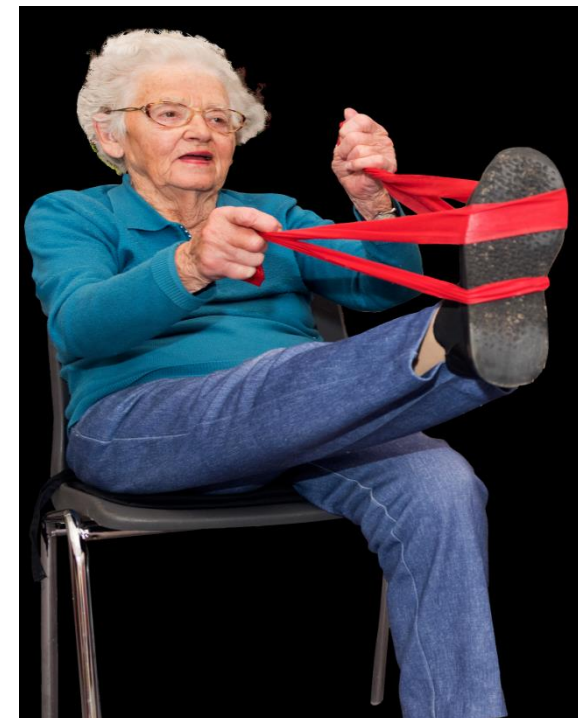
Karin Schultz og Tina Jensen



Karin Schultz



Tina Jensen



- Uddanner instruktører til motionsaktiviteter herunder stolemotion
- Laver materialer og film til motionsøvelser
- ”Træn dig glad” DVD, CD og online streaming
- Motionssøgepulje
- Samarbejde med DGI og DIF om ”Bevæg dig for livet”

Ensomhed

David Vincent Nielsen og Ida Bay



David Vincent
Nielsen



Ida Bay

- National ensomhedsstrategi
- Samarbejde med Folkebevægelse mod Ensomhed
- Drømmekommune i Silkeborg

380.000 (over 8 pct.) voksne
føler sig svært ensomme.
Heriblandt er 125.000 unge
mellem 16 og 29 år (12 pct.)

Blandt ældre (65+) oplever
55.000 svær ensomhed

6 pct. af børnene i alderen
11-15 år føler sig ofte eller
meget ofte ensomme

Sygdom øger risikoen for
ensomhed væsentligt.
Har man multisygdom,
er risikoen for svær
ensomhed dobbelt så stor
som for personer uden
sygdom. En ud af tre med
længerevarende psykisk
sygdom oplever svær
ensomhed.

**Sammen
mod
ensomhed**

Inspirationsoplæg om
en national politisk strategi
mod ensomhed

Aktiviteter målrettet mænd og Danmark Spiser Sammen

Lars Berg Schovsbo



Lars B.
Schovsbo

Mandefællesskaber

- Aktiviteter for mænd i regi af Ældre Sagen f.eks. "herreværelser", metalværksteder og madlavning
- Projekt "Læs som en mand" i samarbejde med Læseforeningen

Danmark spiser sammen - dette foregår hvert år i både i uge 17 og uge 45. 15-20.000 spisende hvert år

- Administrerer pulje til Danmark Spiser Sammen



FIND ET MÅLTID TÆT PÅ DIG

Hele Danmark Spiser Sammen igen i uge 17, 2019. Hold øje med siden. Der kommer hele tiden nye arrangementer, så find et, der passer til dig, og tilmeld dig.

Pårørende-vågetjenesten-bisiddere

Camilla Stubbe Teglbjærg og Mette M. Kvisgaard

- Vågetjenesten
- Projekt i vågetjenesten "Ingen skal dø alene" i samarbejde med Røde Kors de næste 3 år
- Bisiddertjenesten og vejledertilbud
- Livsmodsgrupper og sorgstøtte
- Pårørendevenner
- Kurser inden for alle områder



Camilla Stubbe
Teglbjærg



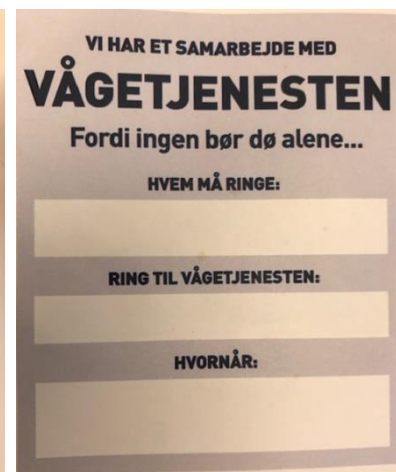
Mette Møller
Kvisgaard



Vågetjenesten laver en vagtplan så hurtigt som muligt. Så ringer de tilbage.



Vågerne giver den døende tryghed.



Demens

Jette Abildskov og Lotte Kofoed Hansen



Jette Abildskov



Lotte Kofoed Hansen

- Demensvenlige lokalafdelinger
- Fokus på plejehjemsområdet
- Materialer og guidelines
- Kurser på demensområdet



Ældre@Sagen

Ældre Sagen har fire enkle anbefalinger til, hvordan lokalafdelingen bliver endnu mere demensvenlig

<p>1. Lokalafdelingen udpeger en demensansvarlig</p> <p>Ældre Sagens lokalafdelinger er et sted, hvor familier med demens kan få hjælp og støtte. Den demensvenlige lokalafdeling har derfor en ansvarlig, der har overblik over afdelingens demensvenlige aktiviteter, andre lokale samarbejdspartnere – fx kommunens demenskoordinator – samt en grundlæggende viden om demens.</p>	<p>2. Lokalafdelingen har aktiviteter for demensramte og/eller deres pårørende</p> <p>Det sociale liv er vigtigt. Derfor har den demensvenlige lokalafdeling også mindst en aktivitet eller et tilbud målrettet mennesker med demens og/eller deres pårørende. Det kan være som måltidsklub, demenscafé, aftensmad, pårørendecafé, rytmehave eller noget helt sjette.</p>
<p>3. Lokalafdelingen rummer mennesker med demens</p> <p>Mennesker med demens har brug for, at der er plads til dem, og at de kan føle sig trygge.</p> <p>Derfor får Ældre Sagens frivillige adgang til viden om demens, samt om det gode samarbejde i forhold til demens. På den måde kan lokalafdelingen hjælpe mennesker med demens med at fortsætte i aktiviteter, hvor de kan have glæde af at deltage.</p>	<p>4. Lokalafdelingen fremhæver information om demens på hjemmesiden</p> <p>Viden betyder taburet om demens. Derfor kan man nemt finde kontaktoplysninger til den demensansvarlige, viden om demens samt overblik over lokalafdelingens demensaktiviteter på den lokale hjemmeside. Den demensvenlige lokalafdeling får adgang til en skabelon med materialer, der kan bruges på hjemmesiden.</p>

Ældre@Sagen

Demensansvarlig i lokalafdelingen

DEMENSVENLIG LOKALAFDELING

At være demensansvarlig handler om at have overskud til at hjælpe mennesker, der får demens ind på livet. Og det handler om at have overblik og viden om, hvordan Ældre Sagen kan hjælpe.

LÆS MERE OM ROLLEN SOM DEMENSANSVARLIG PÅ BAGSIDEN →



Besøgsvenner, tryghedsopkald m.m.

Louise M. Spanning og Tine Schiller



Louise M.
Spanning

- Besøgstjenesten
- Besøgsvenner med hund
- Tryghedsopkald
- Kurser på alle områderne f.eks.
"Styrk din besøgstjeneste"



Tine Schiller



Ældrepolitik

Steen Kabel og Tina Hosbond



Steen Kabel



Tina Hosbond

Lokal indflydelse

- Støtte til ældrepolitiske frivillige via direkte støtte, materialer og temadage
- Støtte til Ældre Sagens 5 sundhedsudvalg



Kursusadministrationen Karin Rosenquist og Desiree Lundsteen



Karin
Rosenquist

- Booker alle kursussteder i hele landet til kurser med frivillige, temadage, dialogmøder og meget mere.
- Producerer kursuskataloget 2x årligt



Desiree
Lundsteen



FrivilligService



Per Jacobi

- Bestilling af varer
- Hjælper med alle Ældre Sagens digitale værktøjer f.eks. listeværktøjet, lokale hjemmesider, lokale nyhedsbreve og bookingsystemet
- Sender Ældre Sagens ugentlige nyhedsbrev



Lotte Holm



Ældre  Sagen

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 39

01-10-2021



BESTILLINGSLISTE - BETALT MATERIALE revideret 23.08.2021

Diverse materiale med logo		Pris	Antal
1892	Hånddesinfektionsspray	10 stk. á 20 ml	130,00
1641	Kuglepen		6,00
5300	A5 blok med 20 ark		5,00
1667	Udskrift af egen A3-plakat fra færdigredigeret fil		2,00
1777	Refleksveste sponsoreret af Codan	50 stk.	500,00
1840	Nøglesnor til fx id-kort		13,00
1680	Bolsjer - hindbær/lakrids	1 kg	125,00
1680	Bolsjer - chokomint	1 kg	125,00
1844	Bolsjer - lakrids	1 kg	125,00
1830	Paraply	1 stk.	70,00
1831	Paraply	10 stk.	600,00
1675	Spillekort med sort eller hvid bagside		15,00
1842	Notesbog A5	1 stk.	35,00
1843	Notesbog A5	10 stk.	300,00
1652	Omslag til lommekalender - sort skind med præget logo		65,00
1651	Refill til lommekalender 2022	NY	10,00
1462	Streamer med logo, 140 x 36 mm	ark á 10 stk.	15,00
1458	Streamer med logo, 300 x 60 mm på klar film		12,00
1459	Streamer med logo, 600 x 120 mm på klar film		30,00

Ældre  Sagen

Foreningskonsulenterne

INDGANGEN TIL LOKALAFDELINGERNE



TORBEN FÆRK

Foreningskonsulent i Distrikt 1 og 2

Nordjylland



KAREN SKOU

Foreningskonsulent i Distrikt 3 og 4

Øst-Midt og Vestjylland



Syddjylland og Fyn
Distrikt 5 & 6



BENTE PETERSEN

Foreningskonsulent i Distrikt 7 og 8

Syd- og Vestsjælland.
Lolland-Falster



LISE HØST

Foreningskonsulent i Distrikt 9 og 10
Nordsjælland, Hoved-
stadsområdet og Born-
holm

Værtskabsmateriale

Guiden består af
5 CENTRALE
TEMAER
i værtskabet

”Det gode værtskab”

- Guiden ”Det gode værtskab” er et redskab til, hvordan vi inviterer ind i fællesskabet og gør det lettere for andre at blive en del af det.
- Materialet har fokus på 5 temaer. Til hvert tema er knyttet en kort film; nogle konkrete idéer til, hvordan vi skaber rummelige fællesskaber; og nogle spørgsmål, som kan inspirere til egen refleksion og debat med andre.
- Materialerne bygger på gode erfaringer, som frivillige i Ældre Sagen har gjort sig.

Hvad karakteriserer et godt værtskab?

**1. DEN GODE
INVITATION**

**2. LETTERE
AT KOMME
UD AF DØREN**

**3. DEN
GODE
VELKOMST**

**4. DET
GODE
SAMVÆR**

**5. FARVEL
OG PÅ
GENSYN**



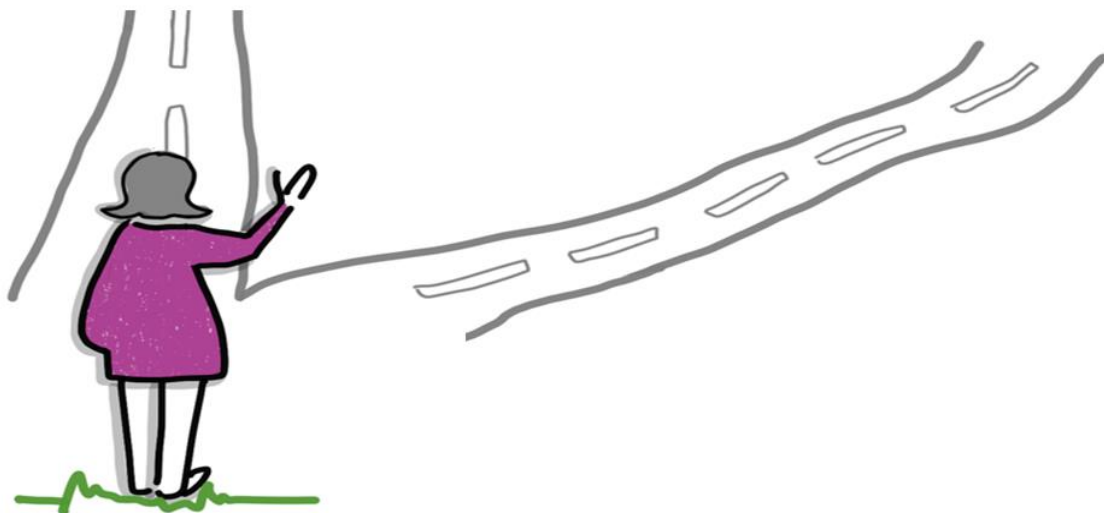
De fysiske rammer



I deler jer i to spor

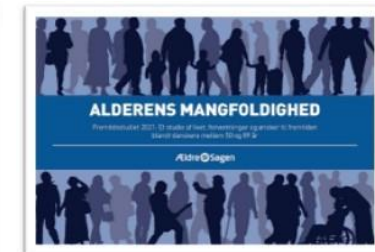
Aktivitetsledere

Bestyrelsesmedlemmer/
organisatoriske frivillige



(Vi mødes igen til fælles afrunding)

Materialer har vi nok af ...



Frivilligportalen

It og teknologi

Social indsats

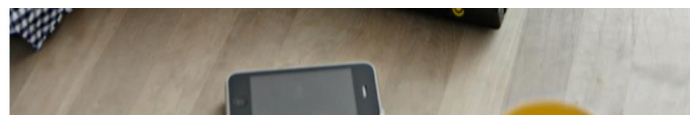
PR og kommunikation

Arrangementer og aktiviteter

Generationsmøder

Ensomhed

Aktuelt



PAS PÅ FALSKE E-MAILS



10 GODE RÅD MOD
ENSOMHED



GÅ PÅ KURSUS ONLINE



START EN
REPARATIONSCAFÉ



BLIV DEMENSVENLIG
LOKALAFDELING

- Alt hvad der er værd at vide som frivillig i Ældre Sagen kan findes på Frivilligportalen.
- Vi bruger ikke tid på det her på kurset – men vi har udarbejdet en “træningsøvelse” som du kan tage med hjem og afprøve.
- Har du spørgsmål til at finde rundt så kontakt FrivilligService

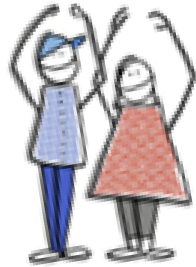
Frivilligportalen

Øvelser at muntre sig med hjemme efter kurset 😊

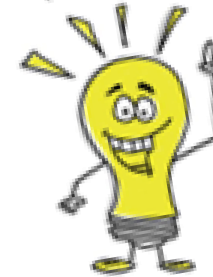
1. Distrikterne – hvordan finder du din eget distrikts´ hjemmeside ?
2. Mødekalender – oversigt over de organisatoriske møder – dato for Delegeretmødet i 2023?
3. Frivilligportalens nyhedsbrev – hvem modtager det?
4. Find fagkonsulent for generationsmøder (fx skolevenner) – navn?
5. Find din fagkonsulent og din foreningskonsulent – navne?
6. Hvilke 4 anbefalinger er der til demensvenlige lokalafdelinger?

Evaluering

YES! Det er jeg glad for skete...



AHA! En god pointe er...



HM... Det undrer mig stadig...



Jeg vil gå hjem og GØRE...

Tak for i dag

og husk det skal være *nemt, trygt og motiverende*
at være frivillig i Ældre Sagen



Vil du
ha´
flere
gode år
på
bagen?



Så
fortsæt
som
frivillig
i
Ældre
Sagen