

# Ældre Sagen

Distrikt 4 inviterer til temadag primært for frivillige i tryghedsopkald og besøgsvenner, andre interesserede er også velkomne.

**Onsdag den 20. marts 2024**  
Søgården, Stadionvej 11, 6650 Brørup

## Stemmen som Relations-skaber Ældretelefonen

Kom til en inspirerende og levende temadag med oplæg fra en erfaren stemmecoach, der vil inddrage deltagerne med dialog, eksempler og fysiske øvelser. Du får mulighed for at reflektere over, hvordan du bruger din stemme til at skabe nærvær og kontakt med dig selv og andre i hverdagen som frivillig i tryghedsopkald og besøgsven.

Der vil også være oplæg, information og dialog om Ældre Sagens ældretelefon.

### Dagens program

09.30 - 10.00:	<b>Ankomst og morgenkaffe</b>
Formiddag	<b>Velkomst</b> v/Karen Wagner  <b>Stemmen som dit vigtigste redskab – lær at bruge det</b> v/ Pia Mia Gruwier Larsen, operasanger, sangpædagog og voicecoach <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvad griber os, og hvad generer os i andres stemme?</li><li>• Hvordan kan stemmen bruges som redskab til at opnå nærvær, åbenhed og tillid?</li><li>• Hvilken rolle spiller krop, vejtrækning, tempo og tonering, når vi ønsker at fremstå på en bestemt måde?</li></ul>
12.00 - 13.00:	<b>Frokost</b>
Eftermiddag	<b>Ældretelefonen</b> v/Vibeke Bruun-Toft, konsulent i Ældre Sagen  Ældretelefonen blev lanceret under corona-krisen. Den matcher telefonværter og telefonvenner med hinanden og skaber telefonvenskaber. 1. april 2024 udvider Ældretelefonen med en samtalelinje. Her kan man ringe anonymt med det, der fylder. Det kan være om ensomhed, en ægtefælles eller

pårørendes sygdom, døden. Ældretelefonen som samtalelinje er ét af Ældre Sagens nye store initiativer. Vibeke fortæller om Ældretelefonen, og de frivilliges opgaver som telefon-ven og frivillig på samtalelinjen. Vibeke vil gerne i dialog om, hvad der skal til for, at Ældretelefonen som samtalelinje bliver en succes, og hvordan tilbuddet kan spille sammen med de aktiviteter, der findes lokalt.

### **Kaffe og kage**

### **Idé- og erfaringsudveksling**

15.00: **Tak for i dag** v/Karen Wagner

Deltagelse er gratis – men lokalafdelingen betaler selv transport.  
Tilmelding betragtes som bindende efter tilmeldingsfristen.  
Ved udeblivelse uden afbud opkræver vi kursusgebyret.

Der er plads til 60 deltagere, og som udgangspunkt kan der deltage 3 fra hver lokalafdeling, så alle afdelinger har samme mulighed for deltagelse. Vi opretter venteliste.

**Tilmelding bedes ske til kursussekretæren samlet afdelingsvis**, og der skal oplyses navn, mailadresse og tlf. nummer på deltagerne.

Tilmeldingsfrist: **onsdag den 6. marts 2024** - meget gerne før til kursussekretæren:  
[bwohnert@mail.tdcadsl.dk](mailto:bwohnert@mail.tdcadsl.dk)

Vi glæder os til at se jer.

### **Karen Wagner**

Koordinator for det Socialhumanitære arbejde, Bevægelse og Sundhed  
Distrikt 4

[FM.Bramming.557@aeldresagen.dk](mailto:FM.Bramming.557@aeldresagen.dk), 50 577 355