

2024

FOR ÆLDRE SAGENS FRIVILLIGE

# KURSUS KATALOG



Ældre@Sagen



## KURSUSKATALOG 2024

Udgivet af Ældre Sagen  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S  
Tlf. 33 96 86 86  
aeldresagen@aeldresagen.dk  
[aeldresagen.dk](http://aeldresagen.dk)

**Redaktion:**  
Frivilligafdelingen

**Ansvarshavende:**  
Jacob Bøgesvang,  
jb@aeldresagen.dk

# VELKOMMEN TIL KURSUSKATALOGET 2024

**H**er kan du se og få et overblik over Ældre Sagens kurser, som er med til at støtte dig i din indsats som frivillig.

I Ældre Sagen forsøger vi hele tiden at optimere vores tilbud om kurser og uddannelse, og derfor vil vi i løbet af 2024 arbejde med nye udgivelsestidspunkter for kursuskataloget.

Nogle af kurserne bliver afholdt enten om aftenen eller i weekenden, det gør vi for at give Ældre Sagens frivillige, der stadig er på arbejdsmarkedet, en mulighed for at komme på kursus uden for arbejdstiden. Du vil finde genkendelige kurser, der tidligere er blevet udbudt, som nye frivillige vil have god gavn af. Der vil også være nye tilbud på hylderne, hvor der er mulighed for at få ny inspiration til din frivillige indsats.

Vi håber med dette kursuskatalog, at du finder noget, der kan give dig inspiration og ekstra motivation i din daglige frivillige gerning.

OBS! Udover i kursuskataloget vil du også få påmindelser om kurser via Frivilligportalens nyhedsbrev - og fra 2024 igennem bladet Aktiv.

Tilmelding til alle kurser: [www.aeldresagen.dk/kurser](http://www.aeldresagen.dk/kurser)

Oplag 23.000  
Udsendes en gang årligt

Suppleres løbende med kursusoplysninger i indstik i bladet AKTIV og på Frivilligportalen

Tilmelding online gøres på [aeldresagen.dk/kurser](http://aeldresagen.dk/kurser)

Design: vahle+nikolaisen  
Tryk: vahle+nikolaisen  
Udgivet december 2023

## 08 SOCIAL INDSATS

Kom godt i gang som ny bisidder .....	10
Ny frivillig i vågetjenesten .....	12
Ny leder i vågetjenesten.....	14
Gruppeleder for sorg- og livsmodsgrupper/ pårørende grupper - to dage .....	16
Demens i praksis – specialkursus i demens.....	18
Demens og lokal indsats .....	20
Trivsel og tryghed når besøgsvæerten har demens <b>Nyt</b> .....	22
Inspiration til frivillig indsats på plejehjem <b>Nyt</b> ...	24
Fællesskaber for mænd .....	26
Kursus for nye ledere i besøgstjenesten <b>Nyt</b> ...	28
God ledelse i tryghedsopkald .....	30

## 32 MOTION

Instruktør i indemotion – tre dage .....	34
Hold hjernen skarp – ved fysisk aktivitet .....	36
Træning og livsstilssygdomme .....	38
Naturen som træningsrum.....	40
Stærk krop hele livet – træning med værdi <b>Nyt</b> ..	42
Stolemotion .....	44
Fysisk træning og demens .....	46
Musik og bevægelse .....	48
Motionsboldspil .....	50



## 52 IT OG TEKNOLOGI

Windows 11 og MacOS.....	54
Overblik og indblik i sundhedsapps <b>Nyt</b> .....	56
Hvordan kan jeg få glæde af kunstig intelligens i min hverdag? <b>Nyt</b> .....	68
Det digitale hjem.....	60
Forstå og begå dig digitalt.....	62
Få mest ud af din smartphone.....	64
Kom rundt om din rolle som it-aktivitetsleder....	66

## 68 PR OG KOMMUNIKATION

Bliv en god Det Sker-redaktør.....	70
Skriv godt og nå din målgruppe .....	72
Budskabs-og medietræning .....	74

## 76 LOKAL INDFLYDELSE

Kursus for erfarne frivillige indenfor ældre- og sundhedspolitik <b>Nyt</b> .....	78
Kursus for nye frivillige indenfor ældre- og sundhedspolitik <b>Nyt</b> .....	80

## 82 ORGANISATORISKE KURSER

Kursus for nye lokalformænd.....	84
Styrk Lokalbestyrelsen – to dage .....	86
Konflikthåndtering – to dage <b>Nyt</b> .....	88
Kursus for nye frivillige ledere .....	92
Inspiration og gode råd til rekruttering af nye frivillige og medlemmer <b>Nyt</b> .....	94
Rejser og ture i Ældre Sagen.....	96
Dirigentkursus .....	98
Kursus for nye kasserere – to dage .....	100
Inspirationsdag - lokalafdelingernes økonomi - i bred forstand.....	102

## 104 WEBAKADEMIET – ÆLDRE SAGENS ONLINE KURSUSUNIVERS

Styrk din bisiddertjeneste – bliv digital.....	106
Trivsel og tryghed når besøgsværten har demens .....	108
Fællesskaber for mænd .....	110
Træning af kondition ved gåture.....	112
Træn muskelstyrke på gå- og cykelholdet.....	114
Åndedræt og mentale øvelser .....	116
Inspiration og gode råd til rekruttering af nye frivillige og medlemmer <b>Nyt</b> .....	118
Det gode årsmøde – før, under og efter .....	120
Rundt om bestyrelsesarbejdet .....	122
Er du ny frivillig indenfor ældrepolitik eller sundhedspolitik?.....	124
Fremtidens ældrepleje – nye perspektiver.....	126
Det digitale hjem .....	128

# 130

## PRAKTISK INFO

Ældre Sagens undervisere .....	<b>130</b>
Praktiske oplysninger .....	<b>134</b>
Distrikter og kursussteder .....	<b>136</b>

# SOCIAL INDSATS

**D**en frivillige sociale indsats har dyb rod i Ældre Sagens grundfæstede værdier: Indsigt, nærvær og handlekraft. Som frivillig i den sociale indsats er I alle én af dem, der er lige dér, hvor behovet for samvær, nærvær og rummelige fællesskaber er størst. Lige dér i mødet, hvor det kan betyde en afgørende forskel for andre – oftest også for dig selv.

I sekretariatet ønsker vi at tilbyde det, der skaber mest mulig værdi for frivillige – det gælder også på kursusområdet. Her er erfaringsudveksling, sparring og netværk i højsædet. Kurserne er målrettet frivillige med behov for specialviden i forbindelse med en særlig opgave – fx det nye inspirationskursus om frivillige aktiviteter på plejehjem. Derudover retter kurserne sig mod jer, der har påtaget jer rollen som aktivitetsledere. En rolle med et særligt ansvar, der kalder på input og netværk med andre frivillige med samme ansvarsområder.

Nogle af kurserne er ”gode kendinger” - andre er helt nye. Eksempelvis tilbyder vi kurset ”Trivsel og tryghed, når besøgsværtten har demens”. Læs også gerne om onlinekurserne under Webakademiet - et nyere initiativ, vi har gode erfaringer med.



TILMELDING: [aldresagen.dk/kurser](https://aldresagen.dk/kurser)





# KOM GODT I GANG SOM NY BISIDDER

## Målgruppe

Kurset er for dig, der skal i gang som bisidder i din lokalafdeling, eller som har været i gang i ca. et halvt år. Du skal have lyst og evne til at hjælpe mennesker, der skal til en samtale med offentlige myndigheder eller sundhedsvæsenet, hvor de selv eller sammen med deres pårørende har brug for et sæt ekstra øjne og ører.

## Udbytte

Du bliver godt klædt på til rollen som frivillig bisidder og får overblik over opgaverne før, under og efter en bisidning. Derudover vil du efter kurset kende til rammerne for Ældre Sagens frivillige bisidderkorps.

## Indhold

- Hvad indebærer rollen som bisidder?
- Hvor går grænsen mellem bisidning, partsrepræsentation, sagsbehandling, vejledning og rådgivning?
- Hvordan forbereder du dig sammen med personen inden det møde, personen skal til?



## DATO OG STED

**27. feb. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

**16. apr. 2024**

Scandic Aarhus Vest,  
Rytoften 3,  
8210 Aarhus V

**3. okt. 2024**

Sonnerupgaard Gods,  
Tølløsevej 53,  
4330 Hvalsø

**30. okt. 2024**

HUSET Middelfart,  
Hindsgavl Allé 2,  
5500 Middelfart

- Hvordan fungerer du som bisidder under og efter mødet?
- Den gode forventningsafstemning og de gode spørgsmål, når du er bisidder
- Hvordan gør I bedst opmærksom på jeres bisiddertilbud lokalt?

### Form

Oplæg, øvelser, gruppearbejde og erfaringsudveksling mellem deltagerne.

### Undervisere

Malene Sønderskov, underviser og bisidder,  
Center for god Forvaltning

Gitte R. Reckendorff Nielsen, frivillig bisidder og  
underviser, Dansk Handicap Forbund

### Tid

Kl. 9.00-16.00

Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen



# NY FRIVILLIG I VÅGETJENESTEN

## Målgruppe

Kurset er for dig, der er ny i vågetjenesten i din lokalafdeling, eller som næsten lige er startet som våger.

## Udbytte

Efter kurset har du viden om hvilke rammer, der er for den frivillige vågetjeneste i Ældre Sagen. Du ved, hvad det indebærer at være frivillig våger for en døende og har fået viden og værktøjer til at mestre opgaven. Desuden er du klædt på til samarbejdet med personalet på plejehjem og i hjemmeplejen.

## Indhold

- Hvad vil det sige at være frivillig i en vågetjeneste?
- Hvad er rammerne for den frivillige vågetjeneste i Ældre Sagen?
- Hvordan møder du den døende og deres evt. pårørende, og hvordan er du bedst til stede på den døendes præmisser?
- Det gode samarbejde med plejepersonalet
- Erfaringsudveksling og sparring mellem deltagerne.

## Form

Oplæg, refleksion, små øvelser og dialog.



### Undervisere

Rita Nielsen eller Ulla Fink, eksterne undervisere  
Erfarne frivillige fra Ældre Sagens vågetjeneste  
Mette Møller Kvisgaard eller Camilla Stubbe Teglbjærg,  
konsulenter vågetjenesten, Ældre Sagen

### Tid

Kl. 9.00-16.00

### DATO OG STED

#### 7. mar. 2024

Hotel Koldingfjord,  
Fjordvej 154,  
6000 Kolding

#### 21. mar. 2024

Scandic Roskilde Park,  
Ved Ringen 2,  
4000 Roskilde

#### 24. sep. 2024

Helnan Phoenix Hotel,  
Vesterbro 77,  
9000 Aalborg

#### 10. okt. 2024

Royal Stage,  
Milnersvej 39,  
3400 Hillerød

#### 26. nov. 2024

Comwell Middelfart,  
Karensmindevej 3,  
5500 Middelfart



# NY LEDER I VÅGETJENESTEN

## Målgruppe

Kurset er for dig, der er ny aktivitetsleder i en vågetjeneste, eller som overvejer at starte en vågetjeneste. Skal I være flere om opgaven lokalt, vil det være en god ide, at I følges ad.

## Udbytte

Efter kurset har du et klart billede af, hvad der skal til for at starte og drive en succesfuld vågetjeneste. Du bliver klædt på til opgaverne og rollen som frivillig leder af en vågetjeneste. Du får inspiration og konkrete redskaber til at understøtte din indsats.

## Indhold

Kurset har fokus på det særlige som ledelsesopgaven i vågetjenesten kræver:

- Vågeopgaven og den gode organisering
- Vågerne – rekruttering og fællesskab
- PR og samarbejde med plejepersonalet – bliver brugt, når der er et behov





**18. apr. 2024**

Odense Mødecenter,  
Buchwaldsgade 48,  
5000 Odense

**5. sep. 2024**

First Hotel Grand,  
Jernbanegade 18,  
5000 Odense C

- Lederansvar – hvem er jeg som leder af frivillige?
- Værktøjskassen med materialer og netværket med andre aktivitetsledere i vågetjenesten.

### **Form**

Oplæg, involvering og erfaringsudveksling. Du bliver inddraget løbende igennem dagen.

### **Undervisere**

Ekstern underviser

Erfaren leder fra Ældre Sagens vågetjeneste

Mette Møller Kvisgaard eller Camilla Stubbe Tøglbjærg,  
konsulenter vågetjenesten, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# GRUPPELEDER FOR SORG- OG LIVSMODS/ PÅRØRENDEGRUPPER – TO DAGE

## Målgruppe

Kurset er for dig, der ønsker at starte en sorg- og livsmodsgruppe eller en pårørende gruppe i jeres lokalafdeling, eller du er ny gruppeleder, der allerede har sorg- og livsmodsgrupper eller pårørende grupper.

## Udbytte

Efter kurset er du klædt på til at lede en gruppe. Du får redskaber til den gode forsamling, ideer til indhold og en ramme for møderne og til, hvordan du bedst kan gøre opmærksom på jeres tilbud lokalt. Derudover får du viden om sorg og sorgarbejde generelt og om pårørende – deres situation og udfordringer.

## Indhold

- Hvordan kan du lede en gruppe, og hvad skal du være opmærksom på?
- Hvordan kommer du i gang – hvad er rammerne, hvordan kan de være organiseret, forsamlinger, PR og lokale samarbejder?
- Kommunikative redskaber og medmenneskelighed i arbejdet som gruppeleder



- Sorg og livsmod eller pårørendes situation og udfordringer
- Erfaringsudveksling og sparring mellem deltagerne.

### **Form**

Oplæg, refleksion, øvelser, dialog og erfaringsudveksling.

### **Undervisere**

Conny Hjelm, diakon og supervisor, Center for Diakoni og Ledelse

Mette Møller Kvisgaard og Camilla Stubbe Teglbjærg, konsulenter sorgstøtte og pårørende, Ældre Sagen

### **Tid**

Start dag 1 kl. 10.00 og slut dag 2 kl. 15.00

Kurset er med fuld forplejning og med overnatning i enkeltværelser.

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# DEMENS I PRAKSIS – SPECIALKURSUS I DEMENS

## Målgruppe

Kurset henvender sig til alle frivillige, der møder mennesker med demens uafhængigt af, hvilken rolle man har - enten i lokalafdelingen eller i distriktet.

## Udbytte

Grundlæggende viden om demens. Du vil blive rustet til at møde mennesker med demens og få konkrete redskaber til kommunikation og samvær.

## Indhold

- Hvad er demens
- Pårørendes situation og hverdagsliv med demens
- Forstå mennesker med demens
- Kommunikation og samvær
- Aktiviteter.

## Form

Kurset varierer mellem oplæg, gruppeøvelser, film og praksiseksempler. Deltagerne vil blive inddraget undervejs med egne erfaringer, spørgsmål og udfordringer.



Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen

#### DATO OG STED

**16. jan. 2024**

Nordsjællands  
KonferenceCenter,  
Gydevang 39-41,  
3450 Allerød

**12. mar. 2024**

Helnan Phønix Hotel,  
Vesterbro 77,  
9000 Aalborg

**9. apr. 2024**

Comwell Middelfart,  
Karensmindevej 3,  
5500 Middelfart

**22. apr. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

**22. aug. 2024**

Scandic Aarhus City,  
Østergade 10,  
8000 Aarhus C

**5. okt. 2024 (lørdag)**

Hotel Vinhuset,  
Sct. Peders Kirkeplads 2,  
4700 Næstved

**31. okt. 2024**

Scandic Regina,  
Fonnesbechsgade 20,  
7400 Herning

#### Underviser

Lotte Kofoed Hansen, konsulent for demens og plejehjem, Ældre Sagen

#### Tid

Kl. 9.30-15.30





# DEMENS OG LOKAL INDSATS

## Målgruppe

Kurset henvender sig primært til bestyrelsesmedlemmer, demensansvarlige og aktivitetsledere, der ønsker viden og inspiration til, hvordan demensindsatsen kan foldes ud lokalt. Kom gerne flere fra jeres lokalafdeling.

## Udbytte

Du bliver introduceret til Ældre Sagens arbejde med demensvenligt Danmark og får viden om, hvordan den demensvenlige lokalafdeling støtter mennesker med demens. Du får indsigt i rekruttering, rummelighed i nuværende aktiviteter og samarbejde med det offentlige.

## Indhold

- Hvad er et demensvenligt Danmark?
- Demens i familien

## DATO OG STED

**30. apr. 2024**

Hotel Sidesporet,  
Ahlgade 1B,  
4300 Holbæk

**15. maj 2024**

Scandic Roskilde Park,  
Ved Ringen 2,  
4000 Roskilde

**28. sep. 2024  
(lørdag)**

Comwell Middelfart,  
Karensmindevej 3,  
5500 Middelfart

**10. okt. 2024**

Golf Hotel Viborg,  
Hans Tausens Alle 2,  
8800 Viborg

**24. okt. 2024**

Sportium,  
Lerpøtvej 55,  
6800 Varde

- Demensindsats lokalt – hvad og hvordan?
- Rekruttering af frivillige og deltagere til nuværende og nye indsatser.

### Form

Kurset varierer mellem oplæg og videndeling.

### Underviser

Jette Abildskov, konsulent for demens og plejehjem,  
Ældre Sagen

### Tid

Kl. 9.30-15.30



**NYT KURSUS**

# TRIVSEL OG TRYGHED NÅR BESØGSVÆRTEN HAR DEMENS

## Målgruppe

Kurset er primært for besøgsvenner. Andre frivillige, der også kommer i hjemmet hos værter – fx spisevenner, eller gå med venner – kan også få udbytte af kurset. Kan du opleve at føle dig usikker i særlige situationer med din besøgsvært, eller overvejer du, om du har mod på at blive besøgsven for et menneske med demens. Så tag med på kurset og få ro i maven og inspiration til det gode samvær for dig og din vært.

## Udbytte

Du får viden om og indsigt i det, der gør dig tryk i mødet med et menneske med demens. Du får konkrete redskaber til kommunikation og samvær med et menneske med demens og inspiration til aktiviteter og emner at være sammen om.

## Indhold

- Hvad indebærer det at være besøgsven for et menneske med demens?
- Hvad kunne være gode ting at være fælles om?



**19. mar. 2024**  
HUSET Middelfart,  
Hindsgavl Allé 2,  
5500 Middelfart

- Hvad kan være god og givende kommunikation?
- Samarbejde med pårørende.

### **Form**

På kursusdagen veksles der mellem oplæg og drøftelser – både i plenum og i grupper. I bliver som deltagere inddraget løbende, og der trækkes på fælles gode erfaringer og oplevelser.

### **Undervisere**

Lotte Kofoed Hansen, konsulent for demens og plejehjem, Ældre Sagen  
Louise Murman Spanning eller Tine Schiller, social-humanitære konsulenter, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



## NYT KURSUS

# INSPIRATION TIL FRIVILLIG INDSATS PÅ PLEJEHJEM

### Målgruppe

Kurset henvender sig primært til aktivitetsledere på plejehjem, demensansvarlige og frivillige, der ønsker inspiration til aktiviteter og indsats på plejehjem.

### Udbytte

Du får indsigt i de mange muligheder for indsats og aktiviteter, der er på plejehjem. Du får også inspiration til nye aktiviteter og lærer om aktiviteter og samværs betydning for at opretholde livskvalitet.

### Indhold

- Frivillig indsats på plejehjem og frivilligroller
- Aktiviteters betydning for livskvalitet og inspiration til aktiviteter





**19. jun. 2024**

Best Western  
ToRVEhallerne,  
Fiskergade 2-8,  
7100 Vejle

**20. jun. 2024**

Scandic Ringsted,  
Nørretorv 57,  
4100 Ringsted

- Samarbejde
- Livshistorien – et redskab
- Kulturformidling til plejehjem.

### **Form**

Kurset varierer mellem oplæg, samtale og gruppearbejde. Deltagerne bidrager med eksempler og erfaringer fra lokalafdelingerne.

### **Undervisere**

Jette Abildskov og Lotte Kofoed Hansen, konsulenter for demens og plejehjem, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-15.30

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# FÆLLESSKABER FOR MÆND – AKTIVITETER DER FÅR MÆNDENE MED

## Målgruppe

Frivillige, som ønsker at starte aktiviteter, der får mændene til at blive mere aktive. Det kan være aktiviteter, som enten er udelukkende for mænd eller, som er målrettet mænd, men som er for begge køn. Både kvinder og mænd er velkomne til at deltage i kurset.

## Udbytte

Du får viden om, hvad der motiverer mænd til at deltage i aktiviteter, og hvad de oplever som barrierer for at deltage, og hvad deltagelse betyder for mænd, både i forhold til fysisk og mental sundhed. Du får konkrete ideer til aktiviteter, som erfaringer fra lokalafdelinger viser, virker i forhold til at få mændene med. Du får mulighed for at møde andre frivillige med erfaringer med mandefællesskaber.

## Indhold

- Baggrundsviden om mænd og deltagelse i aktiviteter
- Konkrete ideer til aktiviteter – hvad virker?
- Møde andre frivillige med erfaring med mandefællesskaber
- Det praktiske/økonomiske ved at starte nye aktiviteter
- Workshop – arbejde med konkrete ideer.



Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen

### Form

Præsentation, gruppearbejde, gruppediskussioner samt videndeling og workshop.

### Undervisere

Lars Berg Schovsbo og Tine Schiller, social-humanitære konsulenter, Ældre Sagen

### DATO, TID OG STED

#### 14. mar. 2024

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S  
Kl. 17.00-21.00

#### 21. mar. 2024

Hotel Skivehus,  
Sdr. Boulevard 1,  
7800 Skive  
Kl. 9.30-15.00

#### 10. okt. 2024

Milling Hotel Park,  
Viaduktvej 28,  
5500 Middelfart  
Kl. 9.30-15.00

#### 29. okt. 2024

Hotel Vinhuset,  
Sct. Peders Kirkeplads 4,  
4700 Næstved  
Kl. 9.30-15.00



**NYT KURSUS**

# KURSUS FOR NYE LEDERE I BESØGSTJENESTEN

## **Målgruppe**

Kurset er til dig, der er startet som aktivitetsleder i besøgstjenesten inden for de seneste to år. Er I flere om de koordinerende opgaver – fx passe telefonen, matche eller andet – kan det være en god idé, at I følges ad.

## **Udbytte**

Målet med kurset er, at du får klarhed over, hvad opgaven som leder af en besøgstjeneste indebærer og inspiration og værktøjer til, hvordan du kan gribe opgaven an. Du går hjem fra kurset med stærke ledetråde til at kunne bringe de rette mennesker sammen og til at navigere sikkert i de dilemmaer og følsomme samtaler, som kan melde sig i bl.a. matchopgaven.

## **Indhold**

Kurset indeholder viden og anbefalinger til, hvordan du kommer solidt fra start og bedst udfylder rollen som frivilligleder i besøgstjenesten.

- Styr på det praktiske



**24. sep. 2024**

Hotel Skivehus,  
Sdr. Boulevard 1,  
7800 Skive

**14. nov. 2024**

Hotel Falster,  
Stubbekøbingvej 150,  
4800 Nykøbing Falster

- Rekruttering af venner og værter
- Trivsel og fællesskab
- Når rammerne for indsatsen bliver udfordret
- Matchopgaven.

### **Form**

Kurset veksler mellem oplæg, involvering og erfaringsudveksling. Du bliver inddraget løbende, og sammen kommer vi omkring det, der fylder på den brede palet af ledelsesopgaver. Vi arbejder med fortællinger inspireret af den frivillige praksis i besøgstjenesten.

### **Undervisere**

Annie Bjørnsig, psykolog, Clavis Erhvervspsykologi  
Louise Murman Spanning og Tine Schiller,  
socialhumanitære konsulenter, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# GOD LEDELSE I TRYGHEDSOPKALD

## Målgruppe

Kurset er til dig, der står i spidsen for tryghedsopkald eller jer, der overvejer eller skal til at starte aktiviteten. Er I flere om at dele opgaven, kan det være en god idé at følges ad. Både nye og erfarne aktivitetsledere kan få glæde og udbytte af at deltage.

## Udbytte

Du får overblik over, hvad lederopgaven indebærer og ny inspiration til, hvordan I lokalt kan nå bredt ud med tilbuddet om tryghedsopkald. Du vil også få input til den gode organisering og alarmeringsprocedure, og hvordan frivillige kan trives i denne vigtige indsats.

## Indhold

Kurset indeholder viden og anbefalinger til, hvordan du udfylder rollen som frivilligleder i tryghedsopkald:

- Styr på organiseringen – kom rigtigt og godt fra start



**6. jun. 2024**

First Hotel Grand,  
Jernbanegade 18,  
5000 Odense C

**24. okt. 2024**

Comwell Hvide Hus,  
Vesterbro 2,  
9000 Aalborg

- Rekruttering af nye opkaldere og modtagere
- Samarbejde med fagfolk
- Formidling af tryghedsopkald i lokalområdet.

### **Form**

Dagen veksler mellem oplæg, videndeling og café-møder, så vi sammen kommer omkring det, der er vigtigt for dig som deltager. Vi inddrager alles viden, erfaringer og overvejelser og finder gode løsninger og svar på det, der fylder.

### **Undervisere**

Caféværter – både frivillige og fagfolk  
Louise Murman Spanning og Tine Schiller,  
social-humanitære konsulenter, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# MOTION

**M**otion og fysisk aktivitet spiller en afgørende rolle for, at man kan opretholde en god fysisk form – både for at kunne klare hverdagens gøremål og for at kunne deltage aktivt i samfundet så længe som muligt.

Hver uge gør motionsfrivillige i Ældre Sagens lokalafdelingerne det muligt for mange ældre at leve et aktivt og sundt liv gennem motionen og socialt samvær.

Kursuskataloget er en god anledning til at se på hvilke nye motionsaktiviteter, der kunne være spændende og vigtige at tilbyde i jeres lokalafdeling. Et nyt stolemotionshold? Et nyt hold med motionsboldspil eller motion i naturen? Eller et træningstilbud til mennesker med let til moderat demens?

På kurserne bliver du som ny motionsfrivillig klædt godt på til at kunne køre et motionshold.

Der er også kurser med inspiration for motionsfrivillige, som kan give en masse ny energi til motionsaktiviteten – fx kurserne ”Hold hjernen skarp” og ”Musik og bevægelse”. Der er også et nyt kursustilbud til alle motionsfrivillige ”Stærk krop hele livet”, hvor du får indsigt i, hvordan man skal træne for, at det har effekt.

Vi tilbyder også webkurser, så du kan deltage online hjemme fra.

Læs mere under de enkelte kurser.





TILMELDING: [aeldresagen.dk/kurser](https://aeldresagen.dk/kurser)



# INSTRUKTØR I INDEMOTION – TRE DAGE

## Målgruppe

Du skal undervise i stolemotion eller anden indemotion i din lokalafdeling, og du har kun få eller ingen erfaringer inden for området ældre og træning.

## Udbytte

Du får en grundlæggende viden om ældre og træning - teoretisk og praktisk, som du kan tage afsæt i som instruktør. Du kan lave et program, der henvender sig til såvel friske og rørige som mindre mobile ældre.

## Indhold

- Teori om aldring og træning af kondition, muskelstyrke, bevægelighed, smidighed, balance mv.
- Øvelser, der træner kondition, muskelstyrke, bevægelighed, smidighed, balance mv.
- Opvarmning – i teori og praksis.
- Inspiration til træning med bolde og elastikker
- Inspiration til valg af musik samt viden om, hvordan musik kan motivere
- ”Den gode instruktør”, hvordan underviser vi andre?
- Planlægning af time og sæson.



**5-7. mar. 2024**

Dalum Landbrugsskole,  
Landbrugsvej 65,  
5260 Odense S

**10-12. sep. 2024**

Dalum Landbrugsskole,  
Landbrugsvej 65,  
5260 Odense S

**19-21. nov. 2024**

Dalum Landbrugsskole,  
Landbrugsvej 65,  
5260 Odense S

### **Form**

Kurset veksler mellem teori og praktik – bemærk der er forholdsvis meget fysisk aktivitet i løbet af de tre kursusdage – siddende på og stående ved stol, stående og gående samt liggende på gulv. Derfor er det en forudsætning, at du er godt gående.

### **Undervisere**

Lisbeth Zepernick, idrætslærer, København

Louise Rosenby, fysioterapeut, Odense

Karin Schultz, sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen

### **Tid**

Start dag 1 mellem kl. 10-11 og slut dag 3 kl. 15.30.

Kurset er med fuld forplejning og overnatning i enkeltværelser.

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# HOLD HJERNEN SKARP – VED FYSISK AKTIVITET

## Målgruppe

Alle aktive motionsfrivillige, der ønsker at inddrage nye øvelser og få viden om træning af krop og hjerne ved fysisk aktivitet.

## Udbytte

Du får viden om, hvordan fysisk træning kan være med til at holde hjernen skarp. Uanset hvilken motion du er frivillig for, kan du få ideer til praktiske øvelser, der kan indgå i din undervisning eller på gå- og cykelturen.

## Indhold

- Oplæg om hvordan hjernen fungerer, aldring og træning
- Hvilke sammenhænge er der mellem hjerne og krop, og hvordan styrer hjernen kroppen?
- Hvordan kan du træne hjernens kapacitet ved fysisk aktivitet?



**28. feb. 2024**

Arena Aabenraa,  
Hjelmallé 3,  
6200 Aabenraa

**4. okt. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

- Inspiration til øvelser, som du kan bruge i din undervisning/aktivitet
- Hvordan vil du bruge øvelserne i din undervisning/aktivitet.

### **Form**

Oplæg, praktiske øvelser og dialog.

### **Undervisere**

Lis Puggaard, seniorkonsulent, København

Karin Schultz, sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# TRÆNING OG LIVSSTILSSYGDOMME

## Målgruppe

Aktive motionsfrivillige indenfor stolemotion, gymnastik, træningsmaskiner, motionsvenner, motionsboldspil samt på gå- og cykelture mv.

## Udbytte

Bliv tryk ved at undervise deltagere på dit motionshold, der har en livsstilssygdom. Rigtig mange mennesker med en livsstilssygdom kan deltage på helt lige vilkår med andre i et motionstilbud, og mange kan endda opnå en positiv effekt på deres sygdom ved at træne.

## Indhold

- Viden om træning og livsstilssygdomme – motion er godt for en lang række livsstilssygdomme både som behandling og forebyggelse
- Hvordan er der sammenhæng mellem fysisk og mental sundhed?





**18. apr. 2024**  
Ringsted Sportcenter,  
Tværalle 8,  
4100 Ringsted

- Hvilken træning skal vi udføre, og hvor stor skal belastningen være?
- Øvelser til træning af kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og balance.

### **Form**

Korte oplæg. Øvelser på og ved stol samt stående/gående øvelser.

### **Undervisere**

Lis Puggaard, seniorkonsulent, København

Karin Schultz, sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen



# NATUREN SOM TRÆNINGSRUM

## Målgruppe

Du skal være instruktør for et hold med motion i naturen. Du kan også være holdleder for et gå- eller cykelhold og få inspiration til at gøre turene mere alsidige ved at lægge øvelser og aktiviteter ind undervejs.

## Udbytte

Efter kurset kan du være instruktør for et hold med træning i naturen. Du kan tilrettelægge et program, der er bygget op om de gældende anbefalinger om træning til ældre.

## Indhold

- Korte oplæg om ældre og træning
- Hvordan kan vi udnytte naturen som træningsrum?
- Praktiske øvelser med træning af kondition, styrke, bevægelighed og balance





**22. maj 2024**

Danhostel Herning,  
Holingknuden 2,  
7400 Herning

**14. jun. 2024**

Dalum Landbrugsskole,  
Landbrugsvej 65,  
5260 Odense S

**31. aug. 2024 (lørdag)**

Comwell Holte,  
Kongevejen 495A,  
2840 Holte

- Inspiration til lege og spil
- Hvordan kombinerer vi træningen med stavgang, gå- og cykelture?

### **Form**

Korte oplæg og meget praktik i naturen. Kurset tilrettelægges efter, hvad der er muligt i de givne omgivelser ved kursusstedet. Vi skal gå en del i løbet af kursusdagen.

### **Underviser**

Karin Schultz, sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



**NYT KURSUS**

# STÆRK KROP HELE LIVET –TRÆNING MED VÆRDI

## **Målgruppe**

Motionsfrivillige, der ønsker ny viden og inspiration til nye øvelser.

## **Udbytte**

Kurset giver dig den nyeste viden om og inspiration til, hvilke træningsformer og praktiske øvelser, der giver mest gevinst.

## **Indhold**

- Hvilken træning giver ”værdi”?
- Hvordan træner vi – så vi får hele kroppen med?
- Nyeste forskningsbaseret viden om funktionel mobilisering
- Hvordan skaber vi tryghed i træning og aktivitet?
- Hvordan kan du anvende dagens viden/øvelser i din praksis som motionsfrivillig?

## **Form**

Korte teoretiske oplæg, mange praktiske øvelser og dialog.



## DATO OG STED

### **7. maj 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

### **23. maj. 2024**

DGI Huset Aarhus,  
Værkmestergade 17,  
8000 Aarhus

### **5. nov. 2024**

Aalborg Kongres &  
Kultur Center,  
Europa Plads 4,  
9000 Aalborg

### **5. dec. 2024**

Vejen Idrætscenter,  
Petersmindevej 1,  
6600 Vejen

### **30. jan. 2025**

Musholm, Ferie –  
Sport & Konference,  
Musholmvej 100,  
4220 Korsør

## **Undervisere**

Dorte With, fysioterapeut-MSU, Ry  
Karin Schultz, sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen

## **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# STOLEMOTION – TIL SMÅ HOLD OG MOTIONSVENNER

## Målgruppe

Du er ny motionsven eller ny instruktør for et stolemotionshold. Du kan også være frivillig inden for plejehjemsaktiviteter eller besøgsven, som ønsker inspiration til motionsøvelser.

## Udbytte

Efter kurset kan du sammensætte et kort og varieret motionsprogram, som du kan undervise én til én eller på et hold med stolemotion.

## Indhold

- Teori om ældre og træning
- Ideer til øvelser der træner kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og balance
- Et færdigt program.



## DATO OG STED

**24. jan 2024**

Hobro Idrætscenter,  
Amerikavej 22,  
9500 Hobro

**12. mar. 2024**

Billund Idrætscenter,  
Kærvej 501,  
7190 Billund

**16. maj 2024**

Scandic Ringsted,  
Nørretorv 57,  
4100 Ringsted

**6. nov. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

**23. nov. 2024  
(lørdag)**

Fredericia  
Idrætscenter,  
Vestre Ringvej 100,  
7000 Fredericia

**21. jan. 2025**

Aalborg Kongres &  
Kultur Center,  
Europa Plads 4,  
9000 Aalborg

### Form

Korte teoretiske oplæg, praktiske øvelser og aktiviteter som foregår siddende på eller stående ved en stol.

### Underviser

Tina Jensen, sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen

### Tid

Kl. 9.30-16.00

Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen



# FYSISK TRÆNING OG DEMENS

## Målgruppe

Kurset er for såvel frivillige, der er i gang på motions- eller demensområdet samt nye frivillige, der ønsker at komme i gang med motion for mennesker med demens. Det kan fx være stolemotion, indemotion og motion på en demenscafe - i mindre grupper eller én til én.

## Udbytte

Kurset giver dig viden om, hvorfor fysisk træning kan være godt for mennesker med demens samt hvilke øvelser, der kan være gode at inddrage i aktiviteten. Du vil få viden om træning rettet mod mennesker med let til moderat demens.

## Indhold

- Kort om demens og betydningen i forhold til at deltage i motion



**13. mar. 2024**

Danhostel Vordingborg,  
Præstegårdsvej 16-18,  
4760 Vordingborg

**25. sep. 2024**

Aalborg Kongres &  
Kultur Center,  
Europa Plads 4,  
9000 Aalborg

- Betydningen af træning for mennesker med demens
- Øvelser og aktiviteter for mennesker med demens
- Motivation, formidling og hensyn, der skal tages til målgruppen
- Hvordan kommer vi i gang?

### **Form**

Oplæg, øvelser og dialog.

### **Undervisere**

Lis Puggaard, seniorkonsulent, København

Karin Schultz, sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen





# MUSIK OG BEVÆGELSE

## Valg og brug af musik til din motionsaktivitet

### Målgruppe

Kurset henvender sig til motionsfrivillige, som anvender musik til deres motionsaktivitet, og som ønsker inspiration til valg af musik. Det kan være, du har et gymnastikhold, stolemotionshold eller anden indemotion, hvor du vil inddrage mere musik i træningen.

### Udbytte

Efter kurset har du fået nogle redskaber og gode råd til at lave spillelister med musik, der understøtter forskellige typer motionsøvelser.

### Indhold

- Kort teori om rytme og tempo i musik
- Hvordan vælger vi musik, der bedst understøtter forskellige typer bevægelser?



**16. april 2024**

Aalborg Kongres & Kultur Center,  
Europa Plads 4,  
9000 Aalborg

**5. sep. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

**18. sep. 2024**

Vejen Idrætscenter,  
Petersmindevej 1,  
6600 Vejen

- Praktiske øvelser med musik og bevægelse
- Inspiration til musikvalg og musiksøgning
- Introduktion til hvordan man kan lave spillelister via musikapps på en mobiltelefon.

### **Form**

Korte oplæg, praktiske øvelser til musik, samt dialog i grupper.

### **Underviser**

Tina Jensen, sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# MOTIONSOLDSPIL

## Målgruppe

Du skal undervise i motionsboldspil i din lokalafdeling, eller du vil inddrage boldspil på et eksisterende motionshold.

## Udbytte

Efter kurset har du kendskab til boldspil og øvelser, der kan bruges på nye hold for motionsboldspil eller eksisterende motionshold.

## Indhold

- Viden om ældre og træning, samt hvilke elementer boldspil kan træne
- Planlægning, praktisk afvikling, justering af boldøvelser, småspil og færdige boldspil for ældre



**8. mar. 2024**  
Royal Stage,  
Milnersvej 39  
3400 Hillerød

**8. okt. 2024**  
Brønderslev Hallerne,  
Knudsgade 15,  
9700 Brønderslev

- Hvordan får vi tilpasset boldøvelser og boldspil til den ønskede målgruppe?
- Hvad vil du arbejde videre med derhjemme?

### **Form**

Korte teoretiske oplæg, mange praktiske boldøvelser og dialog.

### **Undervisere**

Ekstern underviser fra Center for Holdspil og Sundhed, Københavns Universitet.

Tina Jensen, sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**

# IT OG TEKNOLOGI

**D**en digitale udvikling sker i et højt tempo med både muligheder og udfordringer for ældre. Det gælder fx de mange offentlige digitale løsninger som MitID, Digital Post og sundhed.dk m.v. Med en ældregruppe på 1.2 mio. danskere over 65 år har ældre i dag mange forskellige digitale forudsætninger, interesser og dermed behov for hjælp og inspiration. På tværs af landets lokalafdelinger tilbyder vi dig som it-frivillig eller it-aktivitetsleder aktuelle kurser, der understøtter jeres forskellige lokale it-hjælpeaktiviteter.

Formålet er at give ældre mulighed for at følge med den digitale udvikling, drage nytte af digitalisering og være aktive medborgere i et samfund, der bliver mere og mere digitalt. Ældre Sagens it-frivillige yder en stor indsats for at sikre dette.

Sekretariatets kurser består af en bred palet af aktuelle it-kurser, som har til formål at hjælpe dig som it-frivillig med at undervise og hjælpe og inspirere andre. De forskellige digitale muligheder og udfordringer, som man som ældre oplever i mødet med blandt andet offentlige, digitale løsninger, nethandel, og anden teknologi, stiller krav til it-frivilliges viden og værktøjer.

Kursusåret byder på to nye kurser i henholdsvis sundhedsapps og kunstig intelligens. Vi ser frem til at se mange it-frivillige på de kommende kurser.



TILMELDING: [aeldresagen.dk/kurser](https://aeldresagen.dk/kurser)





# WINDOWS 11 OG MACOS

## Målgruppe

Kurset henvender sig til dig, der er it-frivillig, og som gerne vil kunne hjælpe andre med deres Windows 11 og deres MacOs pc'er.

## Udbytte

Du får indsigt i Windows 11 med specielt fokus på nyhederne. Du ser, hvordan de to systemer ligner hinanden og er forskellige. Du vil forstå de mest benyttede systemtekniske dele af begge systemer.

## Indhold

- Introduktion til Windows 11
- Primære forskelle fra Windows 11 og Windows 10
- Introduktion til MacOS
- Sammenligning af Windows 11 og MacOS
- Hvordan er de ens, og hvordan skiller de sig ud fra hinanden?
- Hvor findes, og hvordan håndteres forskellige indstillinger i begge systemer?



Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen



### Form

Oplæg med god mulighed for at stille spørgsmål.

### Underviser

Martin Juhl Andersen, Privatlektion.dk

### Tid

Kl. 9.30-16.00

### DATO OG STED

#### 9. apr. 2024

Comwell Køge Strand,  
Strandvejen 111,  
4600 Køge

#### 10. apr. 2024

Kattegat Silo,  
Silovej 8,  
9900 Frederikshavn

#### 25. sep. 2024

Holberggaard,  
Strandgaardsvej 8,  
4760 Vordingborg

#### 26. sep. 2024

HUSET Middelfart,  
Hindsgavl Allé 2,  
5500 Middelfart



## NYT KURSUS

# OVERBLIK OG INDBLIK I SUNDHEDSAPPS

### Målgruppe

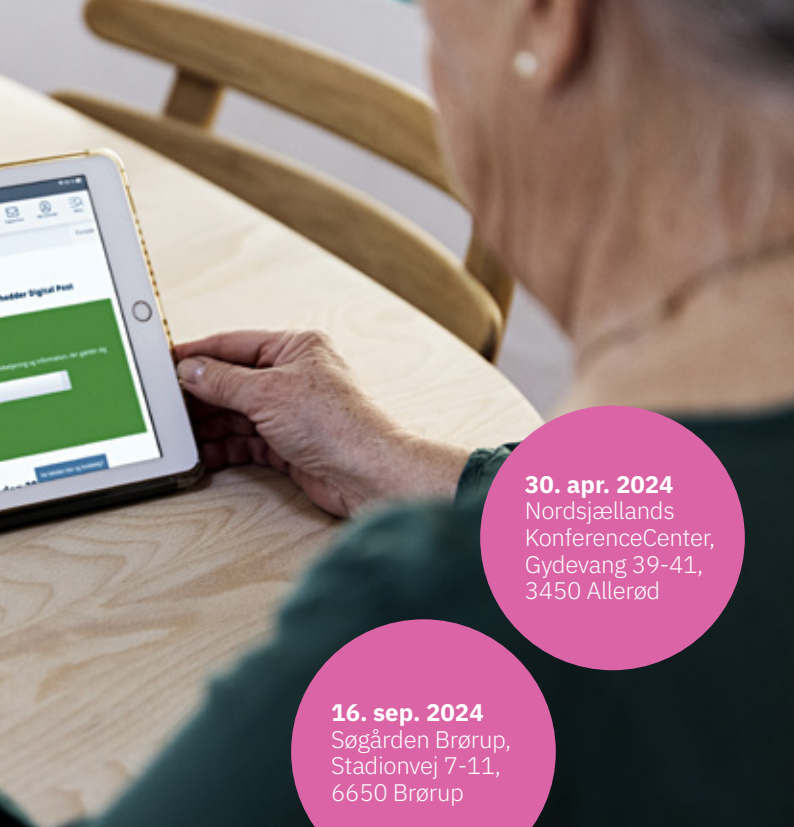
Alle it-frivillige, der gerne vil hjælpe andre med at få overblik over de vigtigste sundhedsapps og hjælpe dem med at betjene disse.

### Udbytte

Du får et godt overblik over de vigtigste og mest anvendte sundhedsapps inden for det private og offentlige område. Samtidig vil du få en dybere forståelse for, hvordan disse sundhedsapps spiller sammen og kan anvendes af forskellige målgrupper.

### Indhold

- Introduktion til digital sundhedsinformation
- Overblik over relevante sundhedsapps på både det private og det offentlige område
- Hvordan spiller de sammen, og hvilke data deler de?



**30. apr. 2024**

Nordsjællands  
KonferenceCenter,  
Gydevang 39-41,  
3450 Allerød

**16. sep. 2024**

Søgården Brørup,  
Stadionvej 7-11,  
6650 Brørup

- Hvad med it-sikkerhed og GDPR – hvor er mine data, og hvad bliver de benyttet til?
- Gennemgang af de vigtigste apps og anbefalinger – hvad skal vi være opmærksomme på i brugen af de enkelte apps?
- Hvilke aktuelle strategier og initiativer er der på sundhedsområdet?

### **Form**

Oplæg med god mulighed for at stille spørgsmål samt download og afprøvning i grupper.

### **Underviser**

Martin Juhl Andersen, Privatlektion.dk

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



**NYT KURSUS**

# HVORDAN KAN JEG FÅ GLÆDE AF KUNSTIG INTELLIGENS I MIN HVERDAG?

## Målgruppe

Alle der gerne vil forstå noget mere omkring kunstig intelligens og formidle til andre, hvilke apps de kan få glæde af i hverdagen og problemer og behov, de kan løse.

## Udbytte

Du får en forståelse for, hvad AI er, hvordan det kan lære af data og udføre opgaver, der normalt kræver menneskelig intelligens. Desuden får du et overblik over nogle af de mest almindelige og nyttige anvendelser af AI i vores hverdag – såsom søgemaskiner, sociale medier, streamingtjenester, navigation, personlige assistenter og smarte hjem. Du får også konkrete eksempler på forskellige typer af AI, såsom billedgenkendelse, talegenkendelse, maskinoversættelse og chatbots.

## Indhold

- Hvad er kunstig intelligens (AI), og hvordan virker det?
- Hvor møder vi AI i dag?

Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen

**18. jan. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

**1. okt. 2024**

Scandic Aarhus Vest,  
Rytoften 3,  
8210 Aarhus V

- Hvordan kan vi få glæde af AI i fremtiden – i relation til fx sundhed, velfærd, transport, underholdning og livslang læring?
- Praktisk afprøvning af AI-programmer og apps (workshop).

### **Form**

Oplæg med god mulighed for at stille spørgsmål.

### **Underviser**

Martin Juhl Andersen, Privatlektion.dk

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00



# DET DIGITALE HJEM – INTERNET OF THINGS (IOT)

**Lær hvordan teknologien omkring internettet og WiFi i hjemmet gør det muligt at styre forskellige teknologier (fx lys, tv, køleskab og varme m.m.)**

## **Målgruppe**

Alle der gerne vil forstå teknologien bagved IoT og hjælpe andre med at gøre deres hjem og hverdag mere smart eller få mere ud af deres digitale enheder fx ved at koble dem sammen på nye måder.

## **Udbytte**

Du får en indsigt i teknologien bag Internet of Things (IoT) og forståelse for praksis, og hvordan nye digitale enheder kan spille sammen i vores hjem, så hverdagen bliver nemmere. Det kan fx være via talestyring eller et kontrolpanel, hvorfra du kan styre smartteknologier i hjemmet, tænde lyset, skruer op for termostaten, se hvem der ringer på døren eller styre tv, lyd og hvidevarer.



**23. apr. 2024**

Søgården Brørup,  
Stadionvej 7-11,  
6650 Brørup

**23. okt. 2024**

Scandic Ringsted,  
Nørretorv 57,  
4100 Ringsted

## **Indhold**

På kurset kommer du blandt andet til at stifte bekendtskab med:

- IoT- teknologi
- It til styring af teknologi i hjemmet
- Google Homes muligheder
- Installationsudfordringer
- Sikkerhed omkring IoT produkter
- Hvor der er god information at finde?

## **Form**

Oplæg med god mulighed for at stille spørgsmål.

## **Underviser**

Rikke Fogh Jørgensen, it-konsulent, IBOS

## **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**





# FORSTÅ OG BEGÅ DIG DIGITALT

## Målgruppe

Kurset er målrettet dig, der er it-frivillig, og som gerne vil kunne give andre forståelse for mange af de vigtige områder med kommunikation og information på internettet.

## Udbytte

Du får forståelse for internettets opbygning og informationsstrukturer, og hvordan du som it-frivillig kan formidle viden om internettet og vigtige spørgsmål om den digitale udvikling.

## Indhold

- Mennesket i et digitaliseret samfund
- Digital selvbestemmelse på nettet
- Hvor er mine data, og hvad bruges de til?



**29. okt. 2024**

Mødecenter Odense,  
Buchwaldsgade 48,  
5000 Odense C

**25. feb. 2025**

Scandic Regina,  
Fonnesbechsgade 20,  
7400 Herning

- Hvis det er gratis – hvad er så prisen?
- Hvis det er fakta – hvor ved jeg så det fra?
- Hvordan indgår jeg som borger i det digitale samfund?
- Min digitale stemme.

### **Form**

Oplæg med god mulighed for involvering, spørgsmål og enkelte praktiske øvelser.

### **Underviser**

Mikkel Vinther, leder af Kritik Digital

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# FÅ MEST UD AF DIN SMARTPHONE

## Målgruppe

Kurset henvender sig til dig, der er it-frivillig, og som gerne vil kunne hjælpe andre med deres forskellige smartphones.

**HUSK:** Medbring din Android eller iOS smartphone – og opdag ting du ikke vidste, du kunne med din smartphone.

## Udbytte

Du erhverver dig en god grundlæggende forståelse for både brugen af iPhone og Android smartphones.

## Indhold

- De forskellige styresystemer på smartphones
- Hvordan de ser ud og skiller sig ud?
- Sådan finder du rundt i din Android eller din iOS smartphone
- Forståelse for, hvordan forskellige trådløse forbindelser virker. bl.a. Wi-Fi, Hotspot, Router, Mobildata,



**20. mar. 2024**

Helnan Phønix Hotel,  
Vesterbro 77,  
9000 Aalborg

**7. nov. 2024**

Holberggaard,  
Strandgaardsvej 8,  
4760 Vordingborg

Bluetooth, NFC og de mere avancerede indstillinger (Near Field Communication)

- Sikkerhed på din smartphone – hvilke muligheder har du, og er det nødvendigt?
- Ting du måske ikke vidste, du kunne med din smartphone.

### **Form**

Oplæg med god mulighed for at stille spørgsmål.

### **Underviser**

Martin Juhl Andersen, Privatlektion.dk

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# KOM RUNDT OM DIN ROLLE SOM IT-AKTIVITETSLEDER

## Målgruppe

Kurset er til dig, der er aktivitetsleder/kontaktperson for en eller flere it-aktiviteter – uanset om du er ny i rollen eller erfaren.

## Udbytte

Du bliver introduceret til rammer, opgaver, værktøjer samt anbefalinger til at styrke din rolle som aktivitetsleder på it-området – og dermed til at udvikle it-indsatsen i lokalafdelingen.

## Indhold

Kurset lægger vægt på det særlige, som ledelsesopgaven i it-indsatsen indeholder, og vi kommer bagom rollen som aktivitetsleder:

- Rammerne for indsatsen
- Din tid og dine styrker som aktivitetsleder



**10. okt. 2024**

Skarrildhus Sinatur  
Konference & Hotel,  
Sdr. Ommevej 4,  
6933 Kibæk

**23. jan. 2025**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

- Udvikling og koordinering af aktiviteter
- Fastholdelse, trivsel og udvikling af it-frivillige
- Rekruttering af nye it-frivillige
- Informationskanaler
- Når rammerne for indsatsen konstant bliver udfordret af den digitale udvikling.

### **Form**

Kombination af oplæg, plenumdrøftelser, indlæg og erfaringsudvekslinger.

### **Underviser**

Martin Geysner, it-frivilligkonsulent, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen

# PR OG KOMMUNIKATION

**S**kal du skrive et debatindlæg, en pressemeddelelse, et nyhedsbrev, annoncere en tur, byde velkommen på et møde, holde en tale, måske udtale dig til pressen eller bare skrive en email?

Så kom på et af kurserne om PR og kommunikation. Det kan alt sammen læres. Vi øser ud af de små tricks, som du altid vil kunne bruge, også i din hverdag. Uanset om du skal skrive en e-mail eller en tekst til Det Sker.

På Det Sker-kurset får du også en introduktion til det tekniske i Det Sker. Du får adgang til og øver dig i indskrivningsværktøjet. Du får også gode fif til, hvordan du skriver kort, så der bliver plads til det hele.

På ”Skriv kort og godt” er du selv med til at bestemme, hvilke genrer vi skal igennem, fx e-mail, referat og pressemeddelelse, og du kommer selv med en tekst, du vil have forbedret.

Melder du dig til ”Budskabs- og medietræning” bliver du interviewet af en garvet journalist og optaget på video, så du kan se dig selv.





TILMELDING: [aeldresagen.dk/kurser](https://aeldresagen.dk/kurser)



# BLIV EN GOD DET SKER-REDAKTØR

## Målgruppe

For nye redaktører, men har du siddet med bladet et stykke tid, kan du også have glæde af kurset.

## Udbytte

Du bliver klædt på til redaktørrollen og får forståelse for bladproduktion. Herudover tips til, hvordan du skriver kort, korrekt og godt. Du får bevidsthed om målgrupper og sprogets virkemidler samt gode tricks til at forbedre andres tekster. Hertil kommer færdigheder i at bruge indskrivningsværktøjerne til Det Sker.

## Indhold

- At skrive kort og godt
- Retskrivning



**11. jun. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

**24. sep. 2024**

HUSET Middelfart,  
Hindsgavl Allé 2,  
5500 Middelfart

**26. nov. 2024**

Helnan Phønix Hotel,  
Vesterbro 77,  
9000 Aalborg

- Argumentere for principperne i Det Sker
- Bruge Det Sker-indskrivningsværktøjer.

### **Form**

Oplæg og øvelser i grupper og alene.

### **Undervisere**

Sanne Rossen, cand.mag. i retorik

Gerda Grønning, redaktør og kommunikationskonsulent,  
Ældre Sagen

Per Jacobi, webunderviser, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-15.30

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# SKRIV GODT OG NÅ DIN MÅLGRUPPE

## **Målgruppen**

Alle der skriver, men især redaktører, PR-frivillige, sekretærer, webmastere, nyhedsbrevs-redaktører, leverandører til Det Sker, Facebook-redaktører.

## **Udbytte**

Du lærer at skrive kort, præcist og korrekt – og lige til målgruppen, fx debatindlæg, referater og pjecer. Du kan rette andres tekster og begrunde dine rettelser. Lokalfdelingen får en frivillig, der kan skrive kort og korrekt, og som bliver forstået af målgruppen.

## **Indhold**

- Forståelse for hvad, der er godt sprog
- Tips til at skrive, så det kan forstås
- Indblik i principperne i retskrivning



**22. okt. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

- Kendskab til udviklingen i dansk sprogbrug
- Sprogbrug i forskellige genrer og til forskellige målgrupper.

### **Form**

Oplæg, gruppearbejde, refleksionsøvelser enkeltvis og i grupper, masser af praktiske øvelser.

### **Undervisere**

Sanne Rossen, cand.mag. i retorik

Gerda Grønning, redaktør og kommunikationskonsulent,  
Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 15.30-20.30

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# BUDSKABS- OG MEDIETRÆNING

## Målgruppen

Formænd, ældre- og sundhedspolitiske frivillige og andre, der skal i medierne eller ofte har indlæg på møder.

## Udbytte

Færdigheder i at formulere dig kort og klart. Sikkerhed i presseoptræden og dermed skabe mere presseomtale. Du lærer, hvordan pressen arbejder, og hvordan I får flere deltagere på medlemsmøderne.

## Indhold

- Vi indøver et oplæg
- Du fremstiller et oplæg kort og klart



**21. feb. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

**12. sep. 2024**

HUSET Middelfart,  
Hindsgavl Allé 2,  
5500 Middelfart

- Du interviewes, og interviewet optages på video
- Vi ser videoen og gennemgår din optræden.

### **Form**

Oplæg og øvelser enkeltvis og i gruppe.

### **Undervisere**

Bille Sterll, freelance journalist

Gerda Grønning, redaktør og kommunikationskonsulent,  
Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# LOKAL INDFLYDELSE

**Æ**ldre Sagen arbejder for, at mennesker i vores samfund skal have "et godt liv hele livet."

Som frivillig har du mulighed for at engagere dig i lokal ældrepolitik og i regional sundhedspolitik. Vi uddanner dig til den frivillige ældre- og sundhedspolitiske indsats, så du bedre kan tage del i indflydelsesarbejdet og inddrage Ældre Sagens mærkesager i netop dette politiske arbejde.

Ældre Sagens sekretariat støtter frivillige, der arbejder med lokal ældrepolitik med viden, analyser og løbende information om udviklingen af ældrepolitikken lokalt og sundhedspolitikken regionalt.

Vi arbejder bl.a. med følgende mærkesager, som er vigtige emner i det lokale og i det regionale indflydelsesarbejde:

- Plejehjem
- Hjemmepleje
- Demens
- Pårørende
- Ensomhed
- Sundhedsvæsen
- Værdighed

For hver mærkesag har vi fakta og resultater fra undersøgelser, som vi bruger blandt andet til at udvikle dokumenterede forslag og løsninger, der skal gøre Danmark til et bedre sted at være ældre.



TILMELDING: [aldresagen.dk/kurser](https://aldresagen.dk/kurser)



## NYT KURSUS

# KURSUS FOR ERFARNE FRIVILLIGE INDENFOR ÆLDRE- OG SUNDHEDSPOLITIK

### Målgruppe

Erfarne ældre- og sundhedspolitiske frivillige, der arbejder i lokalafdelinger, koordinationsudvalg eller i sundhedsudvalg.

### Udbytte

Deltagere får en aktuel opdatering på det ældre- og sundhedspolitiske indflydelsesarbejde og bliver klædt på til at kunne tage aktiv del i det lokale ældrepolitiske og regionale sundhedspolitiske indflydelsesarbejde.

### Indhold

- Ældre- og sundhedspolitik – hvordan arbejder vi med disse områder i Ældre Sagen, nationalt og lokalt?
- Ældre Sagens aktuelle mærkesager på de to områder
- Styrkelse af organisering af indflydelsesarbejdet lokalt og regionalt
- Pressearbejde som en del af indflydelsesarbejdet



**28. maj 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

- Samarbejde med andre aktører på ældre- og sundhedsområdet, herunder borger og patientgrupper m.fl.
- Hvordan bruger vi data om kommuners økonomi i det ældre- og sundhedspolitiske arbejde?

### **Form**

Vekslen mellem oplæg og dialog i grupper og plenum.

### **Undervisere**

Steen Kabel og Tina Hosbond, ældrepolitiske konsulenter,  
Ældre Sagen

Konsulenter fra afdeling for Samfundsanalyse, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 10.00-15.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



**NYT KURSUS**

# KURSUS FOR NYE FRIVILLIGE INDENFOR ÆLDRE- OG SUNDHEDSPOLITIK

## Målgruppe

Nye ældre- og sundhedspolitiske frivillige, der arbejder i lokalafdelinger, koordinationsudvalg eller i sundhedsudvalg.

## Udbytte

Du bliver introduceret til det ældre- og sundhedspolitiske indflydelsesarbejde og bliver klædt på til at kunne tage del i den lokale ældrepolitiske og den regionale sundhedspolitiske indsats. Du får også en god introduktion til, hvordan du kan omsætte Ældre Sagens landspolitiske mærkesager og systematisk inddrage mærkesager i jeres indflydelsesarbejde.

## Indhold

- Ældre- og sundhedspolitik – hvordan arbejder vi med disse områder i Ældre Sagen, nationalt og lokalt
- Ældre Sagens aktuelle mærkesager på de to områder
- Organisering af indflydelsesarbejdet lokalt og regionalt
- Pressearbejde som en del af indflydelsesarbejdet



**18. sep. 2024**

Severin Kursuscenter,  
Skovsvinget 25,  
5500 Middelfart

- Hvordan bruger vi viden fra borgere, pårørende og Ældre Sagens social-humanitære frivillige i det ældre- og sundhedspolitiske arbejde?
- Sekretariatets støttemuligheder i forhold til indflydelsesarbejdet herunder, hvor finder du ny viden og hjælp fra konsulenter med mere.

### **Form**

Vekslen mellem oplæg og dialog i grupper og plenum.

### **Undervisere**

Tina Hosbond og Steen Kabel, ældrepolitiske konsulenter, Ældre Sagen  
Konsulenter fra afdeling for Samfundsanalyse, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 10.00-15.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**

# ORGANISATORISKE KURSER

**F**or at Ældre Sagen kan være en attraktiv forening at være frivillig i, er det vigtigt, at bestyrelser og frivillige med nøgleroller får mulighed for at bringe deres engagement i spil og at videreudvikle deres kompetencer og erfaringer. Derfor tilbyder Ældre Sagen en bred vifte af spændende organisatoriske kurser.


På de følgende sider kan I finde forskellige en- eller to-dages kurser, som er bygget op omkring grundlæggende organisatoriske emner. Der er fx kurser, som fremmer det gode samarbejde, og som giver indsigt i rammer og vilkår i den frivillige indsats. Vi tilbyder også kurser i konflikthåndtering for formænd og næstformænd og kurser, som i det hele taget hjælper jer godt i gang med netop den rolle og frivillige indsats, I har påtaget jer.

Nogle af kurserne er målrettet hele bestyrelsen, mens andre henvender sig til frivillige med nøgleroller – fx nye formænd, kasserer eller dirigenter til årsmøderne. Uagtet hvilken frivilligrolle - er vi optaget af, at det skal være nemt, trygt og motiverende at være frivillig i Ældre Sagen.





TILMELDING: [aeldresagen.dk/kurser](https://aeldresagen.dk/kurser)



# KURSUS FOR NYE LOKALFORMÆND

## – TO MODULER

### Målgruppe

Lokalformænd der er valgt i 2024 og lokalformænd valgt i 2023, som ikke deltog i kurset i 2023.

### Udbytte

Kurset giver dig en grundlæggende introduktion til organisationen. Du får indsigt i de organisatoriske kerneopgaver, som tager udgangspunkt i Vedtægten, strategien, de etiske retningslinjer, visionen og værdierne.

Du får præsenteret sekretariatets funktioner og hilst på nogle af de nøglepersoner, du kan få brug for i din rolle som formand.

Du vil blive klædt på til at håndtere de spændende opgaver, der ligger i posten som formand, og der er fokus på netop den centrale rolle, som formand og leder af frivilligindsatsen lokalt.

Kurset er også et mødested for erfaringsudveksling og netværksdannelse med andre nye formænd fra hele landet.

### Indhold

- Ældre Sagens strategi, mål og mærkesager
- Dit personlige lederskab – din rolle som nøgleperson

## DATO OG STED

### Modul 1

**22-23. maj 2024,**  
Ældre Sagen,  
Snorregade 17-19,  
2300 København S

Overnatning på  
Guldsmeden Bryggen,  
Gullfossgade 7,  
2300 København S  
(gåafstand fra  
sekretariatet)

### Modul 2

**6-7. nov. 2024,**  
Comwell Bygholm Park,  
Schüttesvej 6,  
8700 Horsens

- Dine tætte samarbejdspartnere i sekretariatet og netværk blandt kolleger
- Formandens værktøjskasse – frivilligportalen som opslagsværk, listeværktøj, M365 mm.
- Økonomi, forsikring og jura
- Mødet med egen foreningskonsulent.

### Form

Kurset varierer mellem korte oplæg, dialog, refleksion og din aktive deltagelse i øvelser, debatter mv.

### Undervisere

Birger Rasmussen, landsformand,  
Bjarne Hastrup, adm. direktør,  
Lars Linderholm, underdirektør,  
Jens Søndergaard, økonomichef,  
repræsentant fra juridisk afdeling samt øvrige  
underdirektører og nøglemedarbejdere i sekretariatet.  
Foreningskonsulenterne er undervisere og facilitatorer  
gennem hele kurset.

### Tid

Start dag 1 kl. 10.30 og slut dag 2 kl. 15.00,  
gælder begge moduler. Kurset er med fuld forplejning  
og overnatning i enkeltværelser.

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# TO DAGE HVOR I STYRKER LOKALBESTYRELSEN

**Bemærk:** Tilmelding til denne kursusrække kan først ske fra **1. apr. 2024**

## Målgruppe

Hele bestyrelsen – eller så mange som muligt. Også gerne nøglepersoner uden for bestyrelsen.

## Udbytte

Når I kommer hjem fra kurset, er det med rygsækken fyldt med fornyet viden om bestyrelsesarbejde og indsigt i maskinrummet i Ældre Sagen. Kurset giver bestyrelsen et fælles afsæt for at kigge på jeres lokale arbejde med nye briller. Kurset sætter spot på bestyrelsens opgaver.

## Indhold

- Få styr på de grundlæggende bestyrelsesopgaver
- Udvikle jeres lokalafdeling
- Skabe struktur og møde nye metoder
- Styrke jeres bestyrelsessamarbejde
- Netværk med - og inspiration fra andre lokalbestyrelser.



## DATO OG STED

### **11-12. jun. 2024**

Bautahøj,  
Bautahøjvej 39,  
Kulhuse,  
3630 Jægerspris

### **19-20. jun. 2024**

Golf Hotel Viborg,  
Hans Tausens Alle 2,  
8800 Viborg

### **18-19. sep. 2024**

Konference & Hotel  
Klinten, Søndervej 8,  
4673 Rødvig Stevns

### **24-25. sep. 2024**

Odense Congress  
Center, Ørbækvej 350,  
5220 Odense SØ

## **Form**

Kurset veksler mellem korte oplæg, dialog og løsning af konkrete opgaver, som I kender fra det lokale bestyrelsesarbejde. I vil primært arbejde sammen med egen bestyrelse men også få anledning til at mødes i gruppearbejde med frivillige fra andre bestyrelser.

## **Undervisere**

Foreningskonsulenterne underviser og faciliterer kurset.

## **Tid**

Start dag 1 kl. 9.30 og slut dag 2 kl. 15.00.

Kurset er med fuld forplejning og overnatning i enkeltværelser.

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



**NYT KURSUS**

# BLIV RUSTET TIL AT TAGE KONFLIKTER I OPLØBET

– TO DAGE

**To dages kursus i konflikthåndtering for formænd og næstformænd i Ældre Sagens lokalafdelinger.**

## **Målgruppe**

Formænd og næstformænd i Ældre Sagens lokalafdelinger.

## **Udbytte**

Du får indsigt i betydningen af at have aftaler om, hvordan man håndterer uenigheder/konflikter i jeres lokalafdeling (et håndteringskodeks).

## **Indhold**

- Forstå egne reaktioner i konflikter og blive bevidst om alternative måder at reagere på
- Hvordan kommunikerer man konfliktnedtrappende ved hjælp af konfliktens kernepunkter?
- Blive bedre til at finde ud af, hvad der er på spil for den anden part i konflikten, så konflikten bliver nemmere at håndtere
- Få indsigt i konflikters DNA



- Du rustes til at gå hjem i egen lokalafdeling og der arbejde videre med, hvordan man håndterer uenigheder/konflikter
- Du får inspiration til at udvikle lokale aftaler om konstruktive måder at håndtere konflikter på (konflikthåndterings-kodeks i egen lokalafdeling)
- Hvordan faciliterer man inkluderende møder til forebyggelse og håndtering af konflikter.

### **Form**

Undervisningen vil være øvelsesbaseret og tage udgangspunkt i kursisternes egne konflikthistorier. Det er en klar forventning, at kursisterne har læst og medbringer den tilsendte pjece:

”Konstruktiv Konfliktløsning – fra sammenstød til samspil”.

Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen



Alle kursister bedes medbringe en konflikt-case (en relation til et andet menneske, som har berørt kursisten, meget gerne Ældre Sags relateret). Det forventes også, at kursisterne er forberedt på at deltage aktivt i øvelserne, hvor man bl.a. fortæller om sin medbragte konflikt-historie til en anden kursist.

Jeres konflikt-case skal beskrives ud fra følgende spørgsmål:

- Hvem deltog ud over personen selv? (det skal være en konflikt/situation man selv er en del af)
- Hvad sagde og gjorde parterne?
- Hvordan berørte konflikten/situationen kursisten?
- Hvad var konsekvenserne af konflikten for den enkelte og for lokalafdelingen?

### **Undervisere**

Bjørn Nygaard, Center for konfliktløsning  
En foreningskonsulent, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-15.30



**3-4. jun. 2024**

HUSET Middelfart,  
Hindsgavl Allé 2,  
5500 Middelfart

**28-29. maj 2024**

Golf Hotel Viborg,  
Hans Tausens Alle 2,  
8800 Viborg

**4-5. sep. 2024**

Scandic Roskilde Park,  
Ved Ringen 2,  
4000 Roskilde

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# KURSUS FOR NYE FRIVILLIGE LEDERE

## Målgruppe

Nyvalgte bestyrelsesmedlemmer og nye aktivitetsledere og kontaktpersoner. Kurset er til dig, som er ny indenfor det seneste år. Du har en rolle, hvor du koordinerer og har berøring med andre frivillige.

## Udbytte

Kurset introducerer til Ældre Sagen som organisation, og hvad det vil sige at være frivillig leder i Ældre Sagen. Som ny er det godt at vide, hvor du kan få hjælp i din egen lokalafdeling og i sekretariatet, og hvor du kan finde oplysninger på Frivilligportalen.

## Indhold

- Ældre Sagens opbygning med distrikter, lokalafdelinger og koordinationsudvalg
- Frivillige, medlemmer og mærkesager
- Frivilligportalen og håndbog for ledere
- Forventninger til roller og opgaver – det gode værtskab
- Information om støtte til nye frivillig ledere.

## Form

Kurset vil veksle mellem korte oplæg og dialog om rollen som leder. Der er tid til spørgsmål om diverse områder af Ældre Sagen.



## DATO OG STED

### **Distrikt 1, 27. maj 2024**

Aalborg Kongres og Kultur Center,  
Europa Plads 4,  
9000 Aalborg

### **Distrikt 2, 4. jun. 2024**

Aulum Fritidscenter,  
Markedspladsen 10,  
7490 Aulum

### **Distrikt 3, 7. maj 2024**

FÆNGSLET,  
Fussingsvej 8,  
8700 Horsens

### **Distrikt 4, 6. maj 2024**

Søgården Brørup,  
Stadionvej 7-11,  
6650 Brørup

### **Distrikt 5, 27. maj 2024**

Hotel Norden,  
Storegade 55,  
6100 Haderslev

### **Distrikt 6, 29. maj 2024**

Hjallese Forsamlingshus,  
Hjallesegade 31,  
5260 Odense

### **Distrikt 7, 14. maj 2024**

Hotel Falster,  
Stubbekøbingvej 150,  
4800 Nykøbing Falster

### **Distrikt 8, 13. maj 2024**

Vilcon Hotel og  
Konferencegaard,  
Lorupvej 44,  
4200 Slagelse

### **Distrikt 9, 24. apr. 2024**

Nordsjællands  
KonferenceCenter,  
Gydevang 39-41,  
3450 Allerød

### **Distrikt 10, 30. apr. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

## **Undervisere**

Foreningskonsulenten fra dit distrikt sammen med en fagkonsulent fra sekretariatet.

## **Tid**

Kl. 9.30-16.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



## NYT KURSUS

# INSPIRATION OG GODE RÅD TIL REKRUTTERING AF NYE FRIVILLIGE OG MEDLEMMER

### Målgruppe

Kurset er primært for frivilligkoordinatorer, aktivitetsledere og bestyrelsesmedlemmer. Derudover kan andre frivillige, som beskæftiger sig med rekruttering af nye frivillige også få udbytte af kurset.

### Udbytte

Du får indblik i nutidens tendenser indenfor rekruttering af frivillige, samt inspiration og håndgribelig viden, der kan tages med tilbage til lokalafdelingen og bruges i praksis.

### Indhold

- Valg og prioritering af målgrupper i forbindelse med rekruttering af frivillige
- Nutidens tendenser indenfor rekruttering af frivillige
- Indblik i kanaler for rekruttering af frivillige



**9. apr. 2024**

Scandic Opus,  
Egebjergvej 1,  
8700 Horsens

**7. maj 2024**

Scandic Ringsted,  
Nørretorv 57,  
4100 Ringsted

- Indblik i metoder til rekruttering af frivillige
- Gode eksempler og erfaringer for rekruttering af frivillige.

### **Form**

På kurset vil der være oplæg med viden om rekruttering af frivillige. Samtidig vil der undervejs være gruppearbejde, hvor kursusedtagerne får mulighed for i samarbejde at bruge den viden i praksis.

### **Undervisere**

Jannik Lindholm, projektleder, Ældre Sagen  
Silas Blomquist, akademisk medarbejder, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-15.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# REJSER OG TURE I ÆLDRE SAGEN – SIKKERT OG HYGGELIGT

## Målgruppe

Kurset henvender sig til alle, der beskæftiger sig med rejser og ture i Ældre Sagens lokalafdelinger – og til dig, som overvejer, om det er noget, du vil gå i gang med.

## Udbytte

Efter kurset kommer deltagerne hjem med viden og inspiration til at planlægge og gennemføre rejser og ture i Ældre Sagen – både sikkert og hyggeligt.

## Indhold

- Lovgivning, interne regler og forsikringer på området
- Samarbejde med teknisk rejsearrangør
- Turhjelperens opgaver og ansvar
- Turhjelperen som den gode vært
- Erfaringsudveksling med andre.





**23. apr. 2024**

Severin Kursuscenter,  
Skovsvinget 25,  
5500 Middelfart

**3. jun. 2024**

Golf Hotel Viborg,  
Hans Tausens Alle 2,  
8800 Viborg

**3. okt. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

### **Form**

Oplæg, konkret information og debat og drøftelser. Der tages også udgangspunkt i egne erfaringer og gode historier. Sammen vil vi sikre gode og trygge rejser og ture i Ældre Sagen.

Medbring gerne beskrivelser af jeres rejser og ture.

### **Undervisere**

Peter Skov, advokat, Ældre Sagen

Torben Færk, foreningskonsulent, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-15.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# DIRIGENTKURSUS

## Målgruppe

Kurset er for nye frivillige, som gerne vil være en del af Ældre Sagens korps af frivillige dirigenter.

Nuværende medlemmer af dirigentkorpset inviteres også, og der vil være erfaringsudveksling og diskussioner om rollen som dirigent på årsmøderne i lokalafdelingerne. Det er en betingelse for at være medlem af korpset, at man med jævne mellemrum deltager i dette kursus.

Andre som er interesseret i afvikling af årsmøder i Ældre Sagens lokalafdelinger, herunder nye formænd og nye bestyrelsesmedlemmer er også velkomne, men der vil være et klart fokus på dirigentrollen.

## Udbytte

Når kurset er slut, vil kursisterne være klar til at være dirigent for et årsmøde i en af Ældre Sagens lokalafdelinger.

Det forventes, at man efterfølgende er en del af Ældre Sagens korps af frivillige dirigenter, som lokalafdelingerne

**8. okt. 2024**

Scandic Silkeborg,  
Udgaardsvej 2,  
8600 Silkeborg

**9. okt. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

kan invitere til at være kandidater til posten som dirigent på lokalafdelingernes årsmøder.

Det forventes også, at kursisterne udfører hvervet som dirigent efter de aftaler og retningslinjer, som er gennemgået på kurset.

### **Indhold**

- Årsmødet som organisatorisk element i Ældre Sagen
- Dirigentens rolle før, under og efter årsmødet
- Erfaringsudveksling og drøftelser
- Praktiske forhold mv.

### **Form**

Der vil være korte oplæg, gruppedrøftelser, dialog og cases med eksempler fra allerede afviklede årsmøder. Og vi går i dybden med tingene.

### **Underviser**

Torben Færk, foreningskonsulent, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-15.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# KURSUS FOR NYE KASSERERE – TO DAGE

## Lær at lave og styre regnskaberne i din lokalafdeling

### Målgruppe

For nye kasserere og formænd med interesse for økonomi i Ældre Sagens lokalafdelinger.

### Udbytte

At kunne udføre bogføringsopgaver samt have kendskab til de regler og love, der gælder i forbindelse med udbetalinger af godtgørelser. Du vil også kende de interne retningslinjer, der er sat af Landsbestyrelsen og Delegeretforsamling.

### Indhold

- Love og regler
- BC Dynamics NAV – Ikke i dybden, dette gennemgås individuelt inden
- Regnskabsopfølgningen
- Outlook – KS mailen- sikker mail, herunder GDPR
- Bookingsystemet – Hvad sker der i bookingsystemet på kassererområdet?

### 1. dag

- Undervisning i regnskabets opbygning, bilagsbehandling, gennemgang af kontoplan og aktivitetskoder
- Orientering om specielle forhold, herunder udbetaling af honorarer, kørsel, telefon samt regler for rejser forsikringsforhold, moms og bankospil(gevinstafgifter)
- Kort gennemgang af bogføringsprogrammet NAV.



## DATO OG STED

### 14-15. maj 2024

Scandic Silkeborg,  
Udgaardsvej 2,  
8600 Silkeborg

### 28-29. maj 2024

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

Overnatning på  
Guldsmeden Bryggen,  
Gullfossgade 7,  
2300 København S  
(gåafstand fra  
sekretariatet)

## 2. dag

- Opsamling på dag 1.
- Regnskabsopfølgningen og budgettering
- Bookingsystemet. Sådan ser det ud på kasserersiden
- Hvad skal sendes ind til Økonomiafdelingen, hvornår og hvordan?

## Form

Oplæg og debat.

## Hvordan forbereder du dig som deltager?

Hvis du ikke kender NAV (kasserer), bedes du rette henvendelse til regnskabskonsulenterne inden kurset. De vil efter aftale gennemgå programmet med dig. Dette sker via Teamviewer – et program hvor regnskabskonsulenten kan overtage din computer og navigere dig igennem alle punkterne i NAV. Medbring gerne egen/lokalafdelingens bærbare PC.

## Undervisere

Britt Ravn Sørensen og Christian Agersund,  
regnskabskonsulenter, Ældre Sagen  
Jens Søndergaard, økonomichef, Ældre Sagen  
(kun på kurset i København)

## Tid

Start dag 1 kl. 9.30 til dag 2 kl. 15.00

Kurserne er med overnatning i enkeltværelser og fuld forplejning.

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**

A photograph of a wooden desk with a white coffee cup on a saucer, a calculator, and a roll of paper. The text is overlaid on a blue circular background.

# INSPIRATIONS DAG - LOKALAFDELINGERNES ØKONOMI - I BRED FORSTAND

## Målgruppe

Formænd, kasserere eller medlemmer i en lokalbestyrelse, koordinationsudvalg eller distrikt med interesse for økonomi og regnskab.

## Udbytte

Faglig opdatering inden for regnskab og økonomistyring.

## Indhold

- Opdatering og ajourføring med de nyeste initiativer inden for økonomiområdet
- Regnskabspræsentation i lokalafdelingerne
- Indblik i lokalafdelingernes regnskaber og inspiration til, hvordan lokalafdelingerne selv kan arbejde videre med tallene
- Seneste nyt omkring ændringer i Ældre Sagens it-systemer, som påvirker dagligdagen



**8. okt. 2024**

Messe C,  
Vestre Ringvej 101,  
7000 Fredericia

**9. okt. 2024**

Ældre Sagen,  
Snorresgade 17-19,  
2300 København S

**10. okt. 2024**

Helnan Phønix Hotel,  
Vesterbro 77,  
9000 Aalborg

- Udfordringer/muligheder i dagligdagen for kassererne som følge af nye it-systemer som fx bookingløsningen
- Sikre medindflydelse på udviklingen af værktøjer til styring af økonomi lokalt.

### **Form**

Oplæg og debat.

### **Undervisere**

Britt Ravn Sørensen og Christian Agersund,  
regnskabskonsulenter, Ældre Sagen  
Jens Søndergaard, økonomichef, Ældre Sagen

### **Tid**

Kl. 9.30-15.00

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**





# WEBAKADEMIET

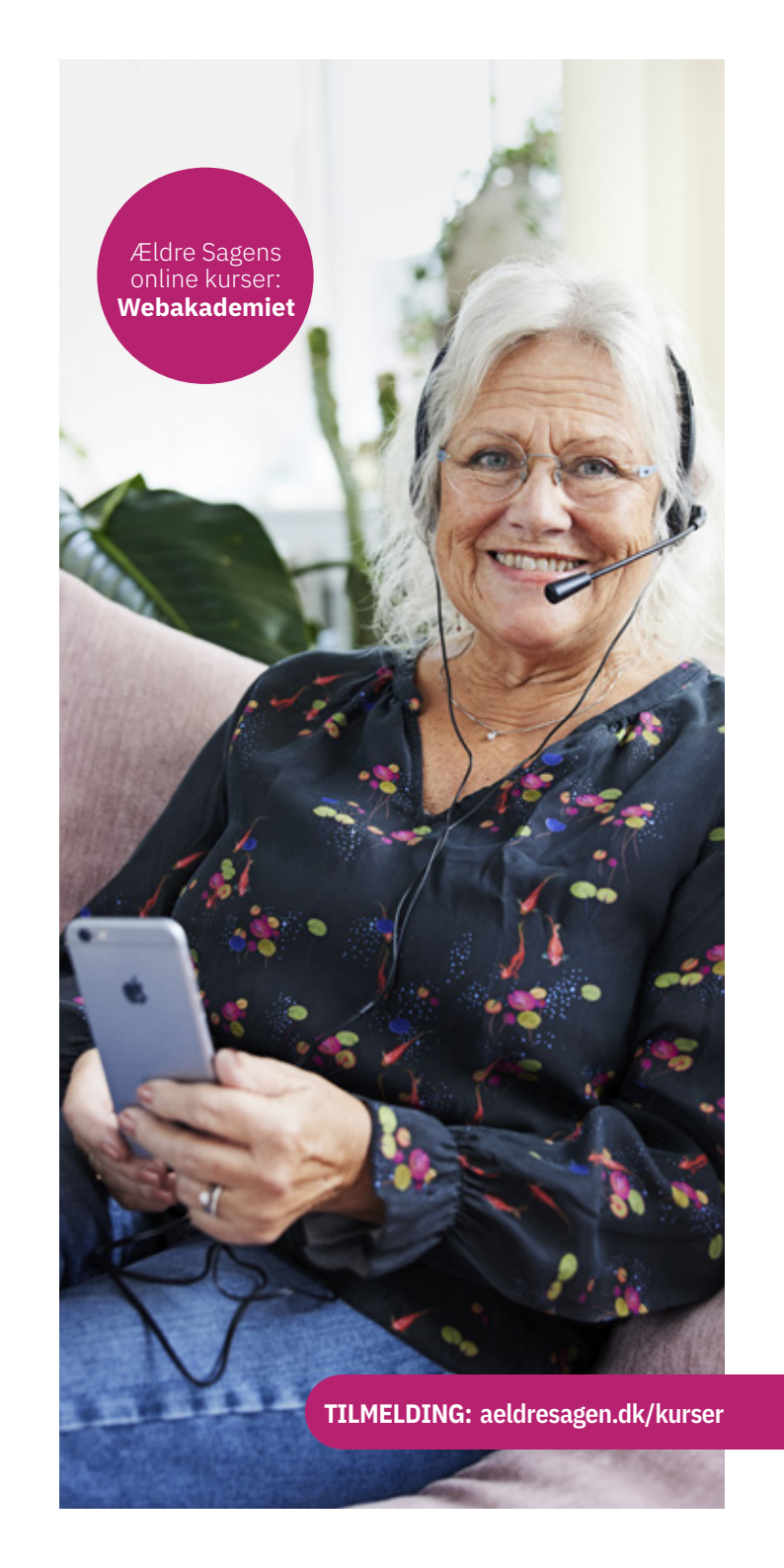
**O**nline kurser er kommet for at blive, og derfor er det selvfølgelig også en mulighed på Ældre Sagens kurser.

I denne udgave af kursuskataloget finder du en række kursustilbud, som du kan deltage i hjemmefra. Det er blot at starte computeren, have en god kande kaffe klar, og så er du på kursus.

Som deltager på et webakademikursus vil du inden kursusdagen modtage en mail med et deltagerlink. Linket giver dig adgang til systemet Teams, hvor du vil kunne se og høre underviseren og de andre deltagere. I er på kursus sammen – men hver for sig. Du vil støde på gentagelser af kurser, der tidligere har været en stor succes, men der vil også være nye tilbud på hylderne.

Prøv at se, om et af kurserne er lige noget for dig.

OBS! På frivilligportalen kan du finde gode råd til, hvordan man forbereder sig til et online kursus, så teknikken virker: <https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/kurser-for-frivillige/webakademi>



Ældre Sagens  
online kurser:  
**Webakademiet**

**TILMELDING:** [aldresagen.dk/kurser](https://aldresagen.dk/kurser)



# STYRK DIN BISIDDERTJENESTE – BLIV DIGITAL

## Målgruppe


Kurset er for dig, som er bisidder eller aktivitetsleder for bisiddertjenesten i din lokalafdeling, og som har en interesse i at tilbyde bisidderhjælp digitalt, fx til videokonsultationer med lægen og til telefon- og videomøder med kommunen.

Som digital bisidder hjælper du mennesker, der skal til en virtuel samtale med offentlige myndigheder eller sundhedsvæsenet, hvor de selv eller sammen med deres pårørende har brug for et sæt ekstra øjne og ører.

Dette kursus er målrettet frivillige, der har været på Ældre Sagens kursus for nye bisiddere, hvor rammerne for bisiddertjenesten og rollen som bisidder gennemgås og trænes.

## Udbytte

På kurset bliver du klædt på, så du er i stand til at virke som digital bisidder.



**Online**  
**10. apr. 2024**  
Kl. 10.00-13.00

**Online**  
**13. nov. 2024**  
Kl. 10.00-13.00

### **Indhold**

- Kort genopfriskning af bisidder-rollen og rammerne for Ældre Sagens bisiddertjeneste
- De digitale samtaler og møder – løsninger, udbredelse og udvikling
- Hvad er det særlige før, under og efter samtalen, når du er bisidder digitalt?
- Træning af gode online samtaler.

### **Form**

Oplæg, dialog, øvelser og gruppearbejde i digitale grupperum.

### **Undervisere**

Gitte R. Reckendorff Nielsen, frivillig bisidder og underviser, Dansk Handicap Forbund  
Camilla Stubbe Teglbjærg, konsulent bisiddere, Ældre Sagen

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# TRIVSEL OG TRYGHED NÅR BESØGSVÆRTEN HAR DEMENS

## Målgruppe

Dette webkursus er primært for besøgsvenner. Andre frivillige, der også kommer i hjemmet hos værter – fx spisevenner eller gå med venner, kan også få udbytte af at deltage online.

Kan du opleve at føle dig usikker i særlige situationer med din besøgsvært, eller overvejer du, om du har mod på at blive besøgsven for et menneske med demens? Så deltag på kurset og få ro i maven og inspiration til det gode samvær for dig og din vært.

## Udbytte

Målet er at betrygge dig som frivillig, afmystificere og måske nedtone forventningerne til rollen som besøgsven hos et menneske med demens. Det kræver ingen særlig uddannelse at være frivillig med et menneske med demens. Alligevel vil du efter kurset have ny viden med dig, og ikke mindst fået god inspiration til, hvad man kan lave sammen, og hvad der bedst kan fylde i samværet med et menneske med demens.



**Online**  
**4. apr. 2024**  
Kl. 16.00-18.00

**Online**  
**3. okt. 2024**  
Kl. 13.00-15.00

### **Indhold**

- Hvad indebærer det at være besøgsven for et menneske med demens?
- Hvad kunne være gode ting at være fælles om?
- Hvad kan være god og givende kommunikation?
- Samarbejde med pårørende.

### **Form**

Kurset veksler mellem oplæg og drøftelser. I inviteres i løbet af kurset til at drøfte centrale emner og spørgsmål i digitale grupperum. I bliver inddraget løbende, og vi trækker på fælles gode erfaringer og oplevelser.

### **Undervisere**

Lotte Kofoed Hansen, konsulent for demens og plejehjem, Ældre Sagen  
Louise Murman Spanning eller Tine Schiller, social-humanitære konsulenter, Ældre Sagen

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



## FÆLLESSKABER FOR MÆND – AKTIVITETER DER FÅR MÆNDENE MED

### **Målgruppe**

Frivillige som ønsker at starte aktiviteter, der får mændene til at blive mere aktive. Både kvinder og mænd er velkomne til at deltage i kurset.

### **Udbytte**

Du får en introduktion til, hvad der er særligt i forhold til at få mænd til at deltage i aktiviteter, så I i jeres lokalafdeling kan starte flere aktiviteter, som er målrettet mænd. Derudover får du information om hjælp og midler til at starte fællesskaber for mænd.





### **Indhold**

- Baggrundsviden om mænd og deltagelse i aktiviteter
- Konkrete ideer til aktiviteter – hvad virker?

### **Form**

Præsentation, gruppediskussioner/vidensdeling.

### **Undervisere**

Lars Berg Schovsbo og Tine Schiller, social-humanitære konsulenter, Ældre Sagen

Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen



# TRÆNING AF KONDITION VED GÅTURE

## Målgruppe

Alle motionsfrivillige med gåture og motion i naturen.

## Udbytte

Du får viden om, hvad kondition er, og hvordan den trænes. Du vil få indsigt i teorien om træning af kondition, og hvorfor det er vigtigt for ældre at træne. Ligeledes vil du få ideer til, hvordan der kan lægges øvelser ind på gåturen, så konditionen bliver trænet.

## Indhold

- Oplæg om aldring og kondition (hjerter, kredsløb og åndedræt)



**Online**  
**23. jan. 2024**  
Kl. 9.30-12.30

- Hvad betyder konditionen for hverdagsaktiviteter?
- Træning af kondition – principper for træning af kondition
- Ideer til øvelser der træner konditionen.

### **Form**

Korte oplæg, dialog og øvelser.

### **Underviser**

Karin Schultz, sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# TRÆN MUSKELSTYRKE PÅ GÅ- OG CYKELHOLDET

## Målgruppe

Alle motionsfrivillige med gå- og cykelture samt motion i naturen.

## Udbytte

Du får viden om, hvad muskelstyrke er, og hvordan den trænes. Du vil få indsigt i teorien om træning af muskelstyrke, og hvorfor det er vigtigt at træne for ældre. Ligeledes vil du få ideer til, hvordan der kan lægges øvelser ind på gåturen, så muskelstyrken bliver trænet.

## Indhold

- Oplæg om aldring og muskelstyrke





**Online**  
**31. maj 2024**  
Kl. 9.30-12.00

- Hvad betyder muskelstyrken for hverdagsaktiviteter?
- Træning af muskelstyrke – principper for træning af muskelstyrke
- Ideer til øvelser der træner muskelstyrken i de store muskelgrupper.

### **Form**

Oplæg, enkelte øvelser og dialog.

### **Underviser**

Karin Schultz , sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



## ÅNDEDRÆT OG MENTALE ØVELSER

### Målgruppe

Alle motionsfrivillige, der ønsker inspiration til øvelser for ”krop og sind.”

### Udbytte

Du får viden om, hvordan man kan arbejde med åndedrættet, spændingsregulering og visualisering, og hvilken effekt disse øvelser har på vores mentale og fysiske sundhed.

### Indhold

- Åndedræt, spændingsregulering og visualisering:
  - Hvad går disse typer øvelser ud på, og hvad gør de ved tilstanden i kroppen?
  - Hvilke fordele er der for ældre ved øvelserne?



**Online**  
**27. feb. 2024**  
Kl. 12.30-15.30

**Online**  
**24. okt. 2024**  
Kl. 15.30-18.30

- Praktisk "smagsprøve" på enkle åndedrætsøvelser, visualiseringsøvelser og spændingsregulering herunder afspændingsøvelser
- Ideer til hvordan disse typer øvelser kan inddrages i din motionsaktivitet og supplere den fysisk aktive motion.

### **Form**

Korte oplæg, praktiske øvelser og dialog.

### **Underviser**

Tina Jensen, sundheds- og idrætskonsulent, Ældre Sagen

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**





**NYT KURSUS**

# **INSPIRATION OG GODE RÅD TIL REKRUTTERING AF NYE FRIVILLIGE OG MEDLEMMER**

## **Målgruppe**

Kurset er primært for frivilligkoordinatoren, aktivitetslederen og bestyrelsesmedlemmer. Derudover kan andre frivillige, som beskæftiger sig med rekruttering af nye frivillige, også få udbytte af kurset.

## **Udbytte**

Du får indblik i nutidens tendenser indenfor rekruttering af frivillige, samt inspiration og håndgribelig viden, der kan tages med tilbage til lokalafdelingen og bruges i praksis.

## **Indhold**

- Indledende overvejelser: Hvad er behovet for frivillige, og på hvilke områder mangler vi frivillige?



**Online**  
**10. sep 2024**  
Kl. 13.00-15.00

- Hvordan styrker vi vores frivillig-rekruttering, så den passer til nutidens tanker om at være frivillig?
- Hvilke kanaler kan tages i brug, når man skal rekruttere frivillige?
- Hvilke metoder kan i praksis tages i brug for at få nye frivillige med?
- Hvor finder man viden om materialer og information om rekruttering af frivillige?

### **Form**

Korte oplæg, praktiske øvelser og dialog.

### **Undervisere**

Jannik Lindholm, projektleder, Ældre Sagen

Silas Blomquist, akademisk medarbejder, Ældre Sagen

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



## DET GODE ÅRSMØDE – FØR, UNDER OG EFTER

### Målgruppe

Bestyrelsesmedlemmer og suppleanter i Ældre Sagens lokalafdelinger.

### Udbytte

Kendskab til og viden om planlægning af et årsmøde i en lokalafdeling – før, under og efter.

### Indhold

- Årsmødet – årets demokratiske højdepunkt
- Rammerne – og det gode værtskab
- Bestyrelsens fælles ansvar



**Online**  
**31. jan. 2024**  
Kl. 9.00-12.00

- Afvikling af selve årsmødet
- Opgaver der følger efter årsmødet.

### **Form**

Oplæg, dialog og erfaringsudveksling, samt træning med afsæt i cases – hvad nu hvis....

### **Undervisere**

Torben Færk og Michael Gylling Nielsen,  
foreningskonsulenter i Ældre Sagen

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# RUNDT OM BESTYRELSESARBEJDET - VIL DU MED OMBORD?

## **Målgruppe**

Frivillige som overvejer, om bestyrelsesarbejdet er noget for dem.

## **Udbytte**

Indsigt i Ældre Sagen som organisation og hvilke opgaver en lokalbestyrelse har ansvar for. Afklaring af om det måske kunne være noget for dig.

## **Indhold**

- Ældre Sagens organisation og opbygning
- Introduktion til bestyrelsesarbejde i lokalafdelingerne



**Online**  
**3. okt. 2024**  
Kl. 17.00-19.00

- Roller og opgaver i bestyrelsesarbejdet
- Interview med en frivillig lokalafdelingsformand
- Det unikke ved frivilligt arbejde – du bliver selv beriget
- Dialog i grupper – spørgsmål og svar.

### **Form**

Oplæg, dialog i grupper og opsamling i plenum.

### **Undervisere**

Michael Gylling Nielsen og Bente Petersen,  
foreningskonsulenter, Ældre Sagen

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**





## ER DU NY FRIVILLIG INDENFOR ÆLDRE- OG SUNDHEDSPOLITIK?

### Målgruppe

Nye ældre- og sundhedspolitiske frivillige, der arbejder i lokalafdelinger, koordinationsudvalg eller i sundhedsudvalg.

### Udbytte

Deltagere bliver introduceret til det ældre- og sundhedspolitiske indflydelsesarbejde og bliver klædt på til at løfte den lokale ældrepolitiske og den regionale sundhedspolitiske indsats.

### Indhold

- Ældre- og sundhedspolitik – hvordan arbejder vi med disse områder i Ældre Sagen, nationalt og lokalt





**Online**  
**7. mar. 2024**  
Kl. 9.30-13.00

- Hvad er Ældre Sagens mærkesager på de to områder
- Hvordan organiserer I arbejdet lokalt og regionalt?
- Hvordan bruger vi viden fra borgere, pårørende og Ældre Sagens social-humanitære frivillige i det ældre- og sundhedspolitiske arbejde?

### **Form**

Vekslen mellem oplæg og dialog i grupper og plenum.

### **Undervisere**

Steen Kabel og Tina Hosbond, ældrepolitiske konsulenter, Ældre Sagen  
Mirjana Saabye og Per Tostenæs, chefkonsulenter, Ældre Sagen

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



# FREMTIDENS ÆLDREPLEJE – NYE PERSPEKTIVER

## Målgruppe

Erfarne ældre- og sundhedspolitiske frivillige, der arbejder i lokalafdelinger, koordinationsudvalg eller i sundhedsudvalg.

## Udbytte

Deltagerne får input med hjem til det lokale indflydelsesarbejde og får mulighed for at arbejde med en konkret plan, som kan præsenteres for den lokale ældre- og sundhedspolitiske gruppe.

## Indhold

- Fokus på de væsentligste elementer i Social- og Ældreministeriets oplæg til fremtidens ældrepleje
- Sundhedsreformens perspektiver på det fremtidige samarbejde med kommunerne om det nære sundhedsvæsen



**Online**  
**13. nov. 2024**  
Kl. 17.00-20.00

- Sundhedsklyngernes betydning i forhold til fremtidens ældrepolitik
- Hvordan kan I styrke det lokale samarbejde mellem de ældre- og sundhedspolitiske frivillige i forhold til fremtidens ældrepleje?
- Plan for det videre arbejde.

### **Form**

Vekslen mellem oplæg og dialog i grupper samt fælles opsamling i plenum.

### **Undervisere**

Steen Kabel og Tina Hosbond, ældrepolitiske konsulenter, Ældre Sagen  
Mirjana Saabye og Per Tostenæs, chefkonsulenter, Ældre Sagen

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**



## DET DIGITALE HJEM – INTERNET OF THINGS (IOT)

Lær hvordan teknologien omkring internettet og WiFi i hjemmet gør det muligt at styre forskellige teknologier (fx lys, tv, køleskab og varme m.m.)

### Målgruppe

Alle der gerne vil forstå teknologien bagved IoT og hjælpe andre med at gøre deres hjem og hverdag mere smart og få mere ud af deres digitale enheder fx ved at koble dem sammen på nye måder.

### Udbytte

Du får en indsigt i teknologien bag Internet of Things (IoT).



**Online**  
**14. nov. 2024**  
Kl. 9.00-12.00

### **Indhold**

- IoT- teknologi
- It til styring af teknologi i hjemmet
- Google Home muligheder
- Sikkerhed omkring IoT produkter
- Hvor er der god information at finde?

### **Form**

Oplæg med god mulighed for at stille spørgsmål.

### **Underviser**

Rikke Fogh Jørgensen, it-konsulent, IBOS

**Tilmeldingsfrist 1 måned før kursusdatoen**

# ÆLDRE SAGENS UNDERVISERE

## Social-humanitære konsulenter



**Tine Schiller**

tsc@aeldresagen.dk

Tlf. 28 10 52 88



**Louise Murman Spanning**

lms@aeldresagen.dk

Tlf. 40 49 65 99



**Lars Berg Schovsbo**

lbs@aeldresagen.dk

Tlf. 23 47 79 95



**Jette Abildskov**

ja@aeldresagen.dk

Tlf. 24 43 49 88



**Lotte Kofoed Hansen**

lkh@aeldresagen.dk

Tlf. 23 32 03 52



**Camilla Stubbe Teglbjærg**

cst@aeldresagen.dk

Tlf. 29 11 42 95



**Mette Møller Kvisgaard (barsel sept. 2024)**

mmk@aeldresagen.dk

Tlf. 21 30 95 46

## Sundheds- og idrætskonsulenter



**Karin Schultz**

kas@aeldresagen.dk

Tlf. 28 10 48 44



**Tina Jensen**

tj@aeldresagen.dk

Tlf. 20 57 69 61

## Konsulent it-frivilligområdet



**Martin Geysner**

mg@aeldresagen.dk

Tlf. 20 35 61 24

## Ældrepolitiske konsulenter



**Tina Hosbond**

th@aeldresagen.dk

Tlf. 91 17 85 40



**Steen Kabel**

sk@aeldresagen.dk

Tlf. 23 81 82 59



## Akademisk medarbejder



**Silas Blomquist**  
sb@aeldresagen.dk  
Tlf. 23 64 69 86

## Konsulent Generationsmøder



**Katrine Sølyst Heinild**  
ksh@aeldresagen.dk  
Tlf. 51 33 56 47

## Foreningskonsulenter



**Torben Færk**  
tf@aeldresagen.dk  
Tlf. 28 10 48 45  
Distrikt 1 & 2



**Karen Skou**  
ksk@aeldresagen.dk  
Tlf. 20 28 34 52  
Distrikt 3 & 4



**Michael Gylling Nielsen**  
mgn@aeldresagen.dk  
Tlf. 20 35 63 76  
Distrikt 5 & 6



**Bente Petersen**  
bp@aeldresagen.dk  
Tlf. 28 10 52 87  
Distrikt 7 & 8



**Lise Høst**  
lih@aeldresagen.dk  
Tlf. 24 79 62 63  
Distrikt 9 & 10

## Økonomichef



**Jens Søndergaard**

jss@aeldresagen.dk

Tlf. 33 96 86 08 / 60 40 43 79

## Redaktør for Det Sker



**Gerda Grønning**

gg@aeldresagen.dk

Tlf. 21 40 13 92

## Webunderviser



**Per Jacobi**

pj@aeldresagen.dk

Tlf. 33 96 86 90

## Regnskabskonsulenter



**Christian Agersund**

ca@aeldresagen.dk

Tlf. 33 96 87 84 / 61 42 68 34



**Britt Ravn Sørensen**

brs@aeldresagen.dk

Tlf. 33 96 86 02/22 20 56 94

## Kursusteamet



**Karin Rosenquist**

kr@aeldresagen.dk

Tlf. 24 85 30 56



**Desiree Lundsteen**

dl@aeldresagen.dk

Tlf. 24 85 29 43

# PRAKTISKE OPLYSNINGER

## Tilmelding

Vil du tilmelde dig et eller flere kurser, skal du forinden indhente **godkendelse fra din lokalformand**.

Tilmelding sker på [www.aeldresagen.dk/kurser](http://www.aeldresagen.dk/kurser) – find det ønskede kursus og benyt online- tilmeldingsblanketten.

Er du medlem, husk gerne oplysning om medlemsnummer ved kursustilmelding.

## Udgifter og overnatning

Det er gratis for dig at deltage på kurserne. På kursusdagen får du kursusmateriale og fuld forplejning, inkl. drikkevarer til frokost. På to- eller tredages kurser får du desuden middag og overnatning på enkeltværelse.

Til Ældre Sagens kurser for frivillige dækker lokalafdelingen dine rejseudgifter – hvis ikke andet er nævnt.

## Afbud

Bliver du forhindret i at deltage, skal du hurtigst muligt melde afbud, så en anden får mulighed for at deltage.

## Aflysning

I tilfælde af for få tilmeldinger til et kursus, vil det blive aflyst.

TILMELDING ER HURTIGT OG NEMT

[aeldresagen.dk/kurser](http://aeldresagen.dk/kurser)



# DISTRIKTER & KURSUSSTEDER











2024

2023.12.40.4.16

**ET GODT**

**LIV**

**HELE**

**LIVET**

Snorresgade 17-19 · 2300 København S  
Tlf. 33 96 86 86 · aeldresagen.dk