

FrivilligNyt uge 34

20-08-2025

Velkommen til FrivilligNyt uge 34

Det gode samarbejde i bestyrelsen - tag på kursus!

Få indsigt i de mekanismer der fremmer det gode samarbejde. Fx internt i bestyrelsen eller i samspil mellem bestyrelse og aktivitetsledere eller frivillige aktive.

Det kan være rart at kende og bruge gode værktøjer, som fremmer både samarbejde, motivation og trivsel i det frivillige arbejde. Husk på, det jo i 'fredstid', I skaber de allerbedste rammer for et godt samarbejde, så eventuelle uoverensstemmelser eller konflikter kan håndteres mindeligt.

Kurset er for formænd og næstformænd - deltag gerne to fra hver bestyrelse.

Du kan deltage:

- 1. oktober på Comwell Rebild Bakker i Skørping
- 7. oktober på Munkebjerg Hotel i Vejle
- 21. oktober i Ældre Sagen i København S

Læs mere om kurset

Kursus: Det gode samarbejde lokalt

Inspirationsdage - Lokalafdelingernes økonomi

Igen i år kommer vi med flere aktuelle punkter. Denne opstilling skal ikke ses som endelig, da vi altid forbeholder os at have det vi anser som mest aktuelt med til jer på disse Inspirationsdage.

Vi afholder det i:

Middelfart - 7/10
Snorresgade – 8/10
Aalborg – 9/10

Vi vil komme ind på følgende emner:

Det ny booking system, som er under den endelige udrulning.

Elektroniske bilag – hvordan, hvornår – en status på hvor Ældre Sagen er på nuværende tidspunkt.

Og øvrige aktuelle emner

[Læs mere og tilmeld her](#)

Generationsmøder: start en ny frivilligaktivitet

Mere end 800 frivillige fra Ældre Sagen er nu i gang igen efter sommerferien i skoler og børnehaver. De hjælper med fx lettere lektiehjælp, højtlesning, tager med på ture, passer skolehaver, og gennem generationsmødet er de med til at skabe ro og nærvær i en hyggelig stund. Alt sammen i gode samarbejder med lærere og pædagoger til gavn for mange skønne børn.

Har I endnu ikke generationsmødeaktiviteter i jeres lokalafdeling, så er det måske nu, at I skal sætte det i gang.

Få hjælp fra sekretariatet:
Katrine Sølyst Heinild
ksh@aeldresagen.dk / 51335647

[Læs om den gode opstart af generationsmødeaktiviteter](#)

Ny kopierfunktion i Membersite

Kære nuværende og kommende webmasters i Membersite

Vi har glædet os til at fortælle, at den længe ventede kopierfunktion nu er aktiv.

Det er den funktion, hvor du kan kopiere en fast aktivitet/gentaget arrangement – og genbruge indholdet.

Du behøver derfor ikke længere oprette en eksisterende, fast aktivitet helt forfra, men blot bruge kopierfunktionen og rette til, så informationer og gentagelser passer med den nye sæson.

God fornøjelse!

[Find vejledningen her](#)

Seniorer på arbejdsmarkedet

Kære repræsentanter fra frivillige på det Ældre- og sundhedspolitiske område

Hermed en invitation til et politisk arrangement om seniorer på arbejdsmarkedet i Campus i Snorresgade

Hvordan påvirker store ændringer på arbejdspladsen de mest erfarne medarbejdere? Hvad betyder alder for samarbejdet? Og hvordan har vi det egentlig, når vi går på pension?

Det sætter Ældre Sagen fokus på ved en konference den 3. september, hvor vi præsenterer resultaterne fra tre nye arbejdsmarkedsstudier baseret på data fra Fremtidsstudiet.

Du får ny viden om:

- Seniorers trivsel og fastholdelse ved forandringer på arbejdspladsen
- Alderens betydning i arbejdslivet
- Helbred og livsmuligheder i overgangen til pension

[Læs mere og tilmeld jer her](#)

Kursus - Motion for mennesker med demens

Kom på kursus 2.10. i Vejen kl. 9.30 - 16.00 (hurtig tilmelding).

Hvorfor er fysisk aktivitet vigtig for mennesker med demens?
Fysisk aktivitet har dokumenteret effekt på både det fysiske og kognitive funktionsniveau hos mennesker med demens. Det kan bl.a. vedligeholde muskelstyrke, balance og udholdenhed, forebygge fald og forbedre eller stabilisere kognitiv funktion (især ved mild demens).

På kurset er der korte teoretiske oplæg og praktiske øvelser, som du kan tage med hjem til dit hold, din demenscafé mv.

Har du spørgsmål til kurset: Karin Schultz, mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3396 8646

[Læs mere og tilmeld dig](#)

Kursus for motionsfrivillige – Hold hjernen skarp

Kursus Hold hjernen skarp, 1. oktober kl. 9.30 - 16.00 i Herning
Vil du inspirere dine deltagere med nye øvelser, der styrker både krop og hjerne? Så er dette kursus noget for dig!

Få viden om, hvordan fysisk aktivitet kan være med til at holde hjernen skarp. Lær praktiske øvelser, du kan bruge i din undervisning på dit motionshold, på gåturen, cykelturen mv.

Mød andre engagerede motionsfrivillige og få ny inspiration

Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, e-mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3396 8646

[Læs mere og tilmeld dig](#)

Ældrepolitisk temadag 2. oktober i Vejle

Distriktsformænd, ældrepolitiske distriktkoordinatorer, formænd for sundhedsudvalg og Landsbestyrelsen inviteres til spændende ældrepolitisk temadag i Vejle den 2. oktober. Dagen har temaet "Hvad betyder selvbestemmelse set i relation til den nye ældrelov?".

Professor Tine Rostgaard fra RUC vil holde oplæg om Selvbestemmelse og deltage i dialog med deltagerne.

[Se program og tilmeld mødet her og senest den 29. august:](#)

Optaget af Ældrepolitik? Tjek in onlinemøde 9.9.

Kom og vær med til Tjek in onlinemøde den 9. september, som handler om normeringer på Plejehjem og den seneste Normeringsundersøgelse, som blev offentliggjort ultimo juli. Vi glæder os til et spændende møde. På vores Tjek in onlinemøder om ældre - og sundhedspolitik giver vi hver måned status på ældre - og sundhedspolitiske temaer og får en snak om, hvad der optager jer lokalt.

Der er afsat 1,5 time til møderne og det er fra kl. 15:00-16:30.

Mødedatoerne for resten af året er: 9.september, 21.oktober, 11.november og 9.december.

Vi håber du har tid og mulighed for at deltage. Vi glæder os til at mødes med dig online.

[Tilmeld dig til møderne her:](#)

Høringssvar pasning af døende Grønland og Færøerne

Ældre Sagen har afgivet høringssvar til Ældreministeriet til lovændring om plejevederlag. Vi mener at det overvejende er positivt, at ordningen om plejevederlag ved pasning af døende også vil gælde i Grønland og på Færøerne. Men mulighed for pasning af døende bør gælde, uanset hvor man dør og ikke kun for pårørende til døende i eget hjem. Plejepersonalnormeringen på plejehjem er så lav, at døende beboerne risikerer at efterlades alene i boligen uden tilstrækkelig terminalpleje i den sidste tid

[Læs Ældre Sagens høringssvar:](#)

Det hjælpsomme hjem - Smart Home, IFTTT og m.m.

Du har stadig muligheden for at tilmelde dig til kurset "Det hjælpsomme hjem" tirsdag den 16. september i Brørup. Her er tale om et helt nyt kursus om Smart Home teknologier og muligheden for at styre og sammenkoble forskellige apps og digitale enheder, der kan gøre hverdagen nemmere og fx skabe mere tryghed for ældre og deres pårørende.

Martin Juhl Andersen er underviser. Han giver blandt andet et overblik over relevante teknologier, indsigt i Matter-standarden og introducerer en løsning til at sammenkoble forskellige teknologier og apps med "hvis-det-regler" m.v.

Kurset udbydes udbydes også i Aulum, København og Hjørring.

[Klik her for nærmere information om indhold, steder og tilmelding](#)

Pilotkursus i naturen d. 16/9 i Korsør

Til næste år udbydes et nyt spændende kursus for frivillige, der vil være "naturmentorer".

Du kan komme med på pilotkurset, blive inspireret til rolige naturaktiviteter og give feedback omkring kurset. Der vil blive taget fotografier til brug i Ældre Sagen på dette pilotkursus.

På dagen bliver du præsenteret for viden om, hvorfor naturen er så vigtig for os, vores trivsel og livsglæde, og du kommer til på egen krop at mærke naturens positive virkninger.

Du kommer hjem med en række redskaber, som sanseøvelser, fortællinger og opmærksomhedsøvelser, som du kan bruge til at forstærke naturens helende kræfter og styrke trivsel, tryghed og fællesskab.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Kursus til nye indenfor ældre- og sundhedspolitik

Er du ny frivillig indenfor ældre- og sundhedspolitik og lokalt indflydelsesarbejde?

Så kom til spændende kursus den 18. september 10-15:30 i Ældre Sagen Snorresgade 17-19, 2300 københavn S.

På kurset får du bl.a. indblik i hvad der ligger i rollen som frivillig indenfor lokalt indflydelsesarbejde. Du får information om Ældre Sagens mærkesager og hvordan man arbejder med at få Ældre Sagens mærkesager på dagsordenen både landsdækkende og lokalt. Desuden får du viden om, hvor du finder hjælp og støtte på Frivilligportalen og hos Ældre Sagens Rejsehold.

Vi glæder os meget til at se dig på kurset.

[Tilmeld dig til kurset her:](#)

Musik til motionen. Webkursus d. 3. september

Få inspiration til musikvalg og brug af spillelister til din motionsaktivitet på webkurset d. 3. september fra kl. 12.00-15.00.

Webkurset "Musik til motionen" giver inspiration til hvordan man vælger musik, der bedst understøtter forskellige typer bevægelser samt idéer til brug af spillelister.

Derudover bliver Ældre Sagens nye kanal med spillelister via YouTube og Youtube Music lanceret.

Dagen er målrettet motionsfrivillige, der bruger musik til deres motionsaktivitet. Det kan være, du har et gymnastikhold, stolemotionshold eller anden motion, hvor du vil inddrage mere musik.

[Tilmeld dig her](#)