

FrivilligNyt uge 42

14-10-2026

Velkommen til FrivilligNyt uge 42

Tjek in møder resten af 2026

Husk at melde dig til årets tre sidste Tjek in online møder kl. 15:00-16:30:

- Den 19. oktober om "ældreloven" med oplæg af Per Tostenæs fra Rejseholdet.
- Den 16. november om "Seniorer og boliger" med oplæg af Marlene Rishøj Cordes fra Samfundsanalyse
- Den 14. december om " Tips og Tricks til at bruge pressen i dit indflydelsesarbejde" med oplæg af Ingelise Skrydstrup fra Kommunikation

Tilmeld dig, der hvor du plejer at tilmelde dig Tjek in møderne eller via linket.

Alle tilmeldte får tilsendt et link inden mødestart. Mød meget gerne op til mødet kl. 14:50 og prøv teknik af. Vi håber, at I har tid og mulighed for at deltage og glæder os til at mødes med jer online.

[Tilmeld dig her](#)

Rekruttering til bestyrelsen på 120 min. online

Har I brug for nye kræfter i bestyrelse? Og har I brug for at sikre, I kan stille gode kandidater til de ledige poster på årsmøde i 2027?

Så deltag i dette online kursus den 27. oktober.

Vi arbejder med:

- De 5 faser forud for succesfuld rekruttering, og hvorfor man skal begynde i god tid
- Kommunikations-indsatser; digitalt, på tryk og personlige
- Den gode velkomst - helt kort

Undervisere: Torben Færk og Tine Ø. Pedersen

Deltag helst to personer fra samme lokalafdeling.

[Læs mere om kurset og tilmeld dig her](#)

Lise Høst har valgt at gå på pension

Kære alle,

Foreningskonsulent Lise Høst har valgt at gå på pension pr. 31. december 2026

- efter mere end 15 år som foreningskonsulent for distrikterne 9 og 10.

Formænd i distrikt 9 og distrikt 10 er blevet orienteret.

Vi går straks i gang med at finde en afløser for Lise Høst, og vi forventer at have fundet den rette afløser med ansættelse pr. 1. februar 2027.

Med venlig hilsen
Lars Linderholm
Underdirektør
Frivilligafdelingen

Opdatering af membersite-serverne

Der udføres planmæssig service på Membersite-serverne natten til fredag i denne uge.

Opdateringen af serverne vil finde sted i tidsrummet kl. 00.00 - 06.00.

Bemærk, at dette kan være forbundet med kortvarige forstyrrelser i de

konkrete tidsrum.

- Natten til fredag d. 16. oktober fra kl. 00.00 – 06.00 opdateres produktionsservere
- Vi håber, at I ikke bliver påvirket af dette arbejde.

Gode tilbud fortjener korrekte priser

Vi elsker, når I spreder budskabet om vores gode tilbud lokalt!

Men priser og oplysninger kan ændre sig hurtigere end kaffen bliver kold.

Så husk altid at tjekke på hjemmesiden under TILBUD & RABATTER, inden I markedsfører tilbud fra sekretariatet.

Vi får desværre henvendelser fra tilbudspartnere om fejl, som kan give medlemmerne en ærgerlig oplevelse.

Tak fordi I hjælper med at holde både medlemmer og tilbudspartnere glade!

[Her finder I de opdaterede oplysninger](#)

Instruktørkursus i indemotion - 3 dage

Har I fået nye motionsfrivillige, og skal de med på instruktørkurset i indemotion 17. – 19. november i Odense?

Kursus er for frivillige, der skal i gang med at undervise i indendørs motion; stolemotion, motion for friske rørige mv., og kun har lidt eller ingen erfaring med ældre og træning.

Du må meget gerne formidle budskabet videre til nye frivillige.

På kurset vil der være teori om ældre og træning, øvelser, der træner

kondition, muskelstyrke, bevægelighed, balance mv. Der vil være øvelser siddende på en stol samt øvelser stående og gående/løbende.

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

[Læs mere og tilmelding](#)

Stolemotionskursus i Vejen d. 26/11

Stolemotion er tryk og effektiv træning for ældre, der har brug for hensyntagende motion. Det er en meget populær aktivitet i de lokalafdelinger, der tilbyder aktiviteten. Det betyder utrolig meget for mindre mobile ældre, at der er et motionstilbud tæt på, som de kan være med til.

Et vigtigt skridt for at kunne tilbyde stolemotion i lokalafdelingen er at give frivillige muligheden for at få inspiration til øvelser på et kursus. Man er oftest flere frivillige om et hold.

Vil du eller kender du nogen, som vil have inspiration til at stå for et stolemotionshold? Så tag med på stolemotionskurset i Vejen.

Find også inspiration om stolemotion på frivilligportalen under ”Motion og sundhed.”

[Læs mere om kurset og tilmeld dig her](#)

Byggeklodser til stolemotion?

Vi sætter lup på hvad der skal til for at opbygge stolemotion.

Vil du være med til at skabe flere aktive fællesskaber for ældre, der har brug for mere hensyntagen motion? Så kom og bliv inspireret i kreative

rammer, hvor vi sætter fokus på, hvordan vi etablerer og udvikler stolemotionshold i lokalafdelingen.

Workshoppen "Fra myter til muligheder – Hvad er byggeklodserne til stolemotion?" finder sted fredag d. 13.11 fra kl. 10-14.30 på Hotel Legoland, Billund.

Der kan være mange myter om stolemotion, ældre og træning - derfor denne workshop om fakta og de gode erfaringer fra andre lokalafdelinger med at opbygge stolemotionshold. Ældre Sagens motionstilbud er allerede meget populære blandt medlemmerne. Mange steder er der ventelister – og der er et stort behov for mere hensyntagende motion.

Workshoppen er for dig der:

- Interesserer sig for at der kommer stolemotion hos jer
- Er medlem af lokalbestyrelsen
- Er aktivitetsleder i lokalafdelingen
- Er fra en lokalafdeling med få eller ingen motionstilbud
- Er frivillig på et stolemotionshold eller har været med til at starte aktiviteten – kom og del ud af jeres erfaringer – det er guld værd

Vel mødt!

Ved spørgsmål - kontakt: Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk, tlf. 20576961

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Tilmeld medlemmer, der bor i udlandet

I Membersite kan man som bookinghjælper nu let tilmelde medlemmer, der bor i udlandet.

Når man klikker på bjælken Bookinghjælper - tilmeld andre, kommer der en ny bjælke op, der hedder Udland. Her kan du finde medlemmer, der er bosiddende uden for Danmarks grænser og tilmelde dem - nemt.

Du får muligheden frem uanset, hvilken lokalafdeling, du er en del af.

Rigtig god fornøjelse med at tilmelde vores medlemmer med adresse i udlandet.