

FRIVILLIGNYT UGE 11

11-03-2026

Velkommen til FrivilligNyt uge 11

Foredrag fra Ældre Sagens rådgivning

Ældre Sagens Rådgivning hjælper hvert år over 47.000 mennesker, der henvender sig til rådgivningens jurister, socialrådgivere og økonomiske rådgivere for råd og støtte. På baggrund af de mange henvendelser, har rådgiverne sammensat tre forskellige foredrag, der indeholder emner, som rådgiverne ofte får spørgsmål til. Det drejer sig blandt andet om folkepension og tillæg, seniorpræmie, fuldmagter og værgemål, testamenter og dødsbobehandling.

Rådgivningen tilbyder at holde foredrag i Ældre Sagens lokalafdelinger. Hvis I er interesseret i et foredrag, kan I læse mere i linket.

Foredrag fra Ældre Sagens rådgivning

Telefonnumre til FrivilligService

Direkte telefonnummer til FrivilligService er: 33 96 87 97

Lotte Holm: 33 96 86 58

Kristian Nielsen: 33 96 86 27

Charlotte Thomsen: 33 96 87 47

Michelle Helene Rønne Larsen: 33 96 87 37

Studerterne: 33 96 87 42

Se kontakt os siden her

Kursus - Brush Up for instruktører

Kursus 5. – 6. maj i Odense. Kurset er for dig, der for år tilbage har deltaget på kurset Instruktør i indemotion eller har tilsvarende viden.

Genopfriskning af teorien om aldring og træning af kondition, muskelstyrke, bevægelighed, balance mv. og øvelser, der træner disse. Inspiration til nye øvelser og hvordan musikken understøtter bevægelse. Erfaringsudveksling med de andre kursister.

For spørgsmål kontakt Karin Schultz, mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3396 8646

Læs mere og tilmelding

Frivilligundersøgelsen 2026

Snart udsendes spørgeskemainvitation.

I slutningen af marts modtager du en invitation fra analysebureauet Epinion til at deltage i Ældre Sagens frivilligundersøgelse. Undersøgelsen er lavet hvert femte år siden 2005, og handler om, hvordan det er at være frivillig, og hvordan vi kan forbedre rammerne og støtten for frivillige. Dine svar er meget vigtige og hjælper os med at styrke frivilligheden i hele organisationen.

Læs mere om undersøgelsen her

Højskolesangbogen med rabat

Nu har I mulighed for at købe Højskolesangbogen til jeres lokalafdeling med 35 % i rabat. Ældre Sagen har nemlig indgået aftale med Forlaget Højskolerne om særpriser på højskolesangbogen i stort format og med Ældre Sagen logo på.

Læs mere og bestil højskolesangbøger her.

Lokale nyhedsbreve – varsling af systemarbejde

REMINDER:

Grundet systemarbejde vil det ikke være muligt at oprette eller sende lokale nyhedsbreve tirsdag d. 17. marts + onsdag d. 18. marts 2026. Bliver arbejdet tidligere færdigt, vil der blive åbnet for adgangen, så snart det er muligt.

Generationsmøder - netværksmøde

Kære aktivitetsledere for generationsmødeaktiviteter i Ældre Sagen

Hermed invitation til årets første netværksmøde, som vi igen i år holder i Odense som et fælles møde for alle aktivitetsledere på tværs af landet. Formålet med mødet er dels erfaringsudveksling og sparring med andre inden for samme område og dels inspiration gennem oplæg med ekstern oplægsholder.

Program for netværksmødet kommer ud senere, men meld jer gerne til allerede nu.

Netværksmødet foregår onsdag den 29. april, kl. 10-15 på First Hotel Grand i Odense

Der vil være morgenkaffe fra 9:30.

Har du input til mødet eller en god ide til en spændende oplægsholder, så send en mail eller giv mig et kald.

senest tilmelding er den 23. marts

Vel mødt

Katrine Sølyst Heinild

ksh@aeldresagen.dk / 51335647

Du kan tilmelde dig her

Få styrket jeres lokale rekruttering

Mangler I frivillige til jeres aktiviteter? Så tag med på vores praksisnære kursus om rekruttering af frivillige den 6. maj i Middelfart. Her får I konkrete værktøjer, sparring og inspiration til at styrke jeres lokale rekrutteringsindsats og nå de mennesker, der har lyst til at engagere sig hos jer.

Kurset er for dem, der har opgaver i lokalafdelingen, som indbefatter rekruttering af nye frivillig fx aktivitetsledere og bestyrelsesmedlemmer.

Læs mere og tilmeld dig her

Hvad er en naturmentor? Lyt med d. 26/3

Er du nysgerrig på hvad naturen gør ved vores fysiske og mentale sundhed, og hvad den nye aktivitet naturmentor indebærer?

Så hop med på et kort webmøde og få en introduktion til aktiviteten.

Webmødet foregår torsdag d. 26. marts fra kl. 13.30-15.00.

I månedens AKTIV kan du også læse om den nye mulighed for lokalafdelinger at skabe sanseture i naturen gennem den nye frivilligrolle naturmentorer.

Se også mere på frivilligportalen under frivilligområdet ”Motion og sundhed” – Naturmentor.

Kontakt i frivilligafdelingen: Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk , tlf. 33968817

Tilmeld dig webmødet om naturmentorer her

Kursus med sanseøvelser i naturen d. 16/4 i Holte

Du kan stadig nå med på det nye naturmentorkursus, hvor du vil opleve øvelser, der er fantastiske for sanserne, og få idéer til enkelte aktiviteter i naturen med to naturekspertes, Simon Høegmark og Sigurd Hartvig, som underviser på dagen.

I det seneste nummer af AKTIV kan du også læse om den nye mulighed for lokalafdelingerne at skabe sanseture i naturen gennem den nye frivilligrolle naturmentorer.

Tilmeldingsfristen er d. 22/3.

Læs mere og tilmeld dig her

Stolemotionskursus i København d. 9. april

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.

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 kurset i Ældre Sagens Campus i København d. 9. april.
Tilmeldingsfristen er d. 22/3.

Læs mere og tilmeld dig her

Demenskursus i Kalundborg

Møder du mennesker med demens som frivillige? så er dette et kursus for dig

Der er stadig ledige pladser på Demens i praksis Kalundborg 19. maj 2026
Kurset giver indsigt i hvad demens er, redskaber og viden til kommunikation og samvær med mennesker med demens. Forståelse for og indsigt i pårørendes situation.

Kurset er for ALLE frivillige

Udsagn fra tidligere kursister:

”En meget levende og dygtig instruktør med stor viden om emnet”

”Jeg synes det var et vældig godt kursus med en god underviser”

Læs mere om kurset og tilmeld dig her

Stolemotionskursus i Holstebro d. 21. april

Stolemotion er træning på og ved en stol, som 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. Der er ofte behov for flere hold i selv mindre lokalafdelinger.

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 kurset i Holstebro d. 21. april. Tilmeldingsfrist d. 22. marts.

Læs mere og tilmeld dig her

Hjælp til af få det nye Basiskort

Det nye fysiske Basiskort kan nu erhverves og erstatter som bekendt det gamle Rejsekort i maj. Det nye kort kommer i to versioner: Et personligt og et anonymt. Det sidste er endnu ikke på plads.

En del brugere vil sikkert have behov for hjælp til at bestille det personlige Basiskort, der aktuelt kræver, at man har en e-mail og et betalingskort/MobilePay.

Det personlige Basiskorte adskiller sig på en række væsentlige punkter fra det gamle Rejsekort: Fx ingen tank op-aftaler, kun en standertype til check-in og check-ud og at man skal checke ind, hver gang man står på, og checke ud, hver gang man står af.

Læs mere og find vejledning til at komme i gang med Basiskort