

Velkommen til FrivilligNyt uge 12 - ekstra

Knogletræning - træning af styrke, balance mv.

Kursus for instruktører i indendørs og udendørs motion. Kurset veksler mellem teori og praktiske øvelser. Der er fokus på, hvordan vi kan bevare nogle stærke og sunde knogler gennem træning. Der vil være øvelser, der træner muskelstyrke, kondition og balance. Der er særlig fokus på styrketræning og vægtbærende øvelser, der styrker knoglerne. Læs mere på Frivilligportalen eller i kursuskataloget.

24.04. Herlufmagle

1.12. København

Har du spørgsmål, skriv eller ring til Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 2804844

[Læs mere og tilmeld dig](#)

Når besøgsvæerten har demens – tag med på kursus

Føler du dig usikker i nogle situationer med din besøgsvært? Eller overvejer du, om du har mod på at blive besøgsven for et menneske med demens?

På kurset får du viden om hvad demens er, inspiration til samvær og aktiviteter og konkrete redskaber til kommunikation. På dagen vil du også møde en person med demens, der fortæller om at leve med en demensdiagnose. Kom med på en rørende og informativ dag med rig mulighed for at stille spørgsmål.

Årets sidste kursus på Sjælland er den 13. Maj i Allerød.

[Læs om kurset og tilmeld dig her](#)

Gør brugernes smartTV smartere

Onsdag den 29. apr. 2026 kan du på Scandic Silkeborg blive klædt på med den sidste nye viden om smart-tv og produkter i handel samt, hvordan du kan hjælpe ældre med at få mest mulig glæde af deres smart-tv.

Underviser Henrik Jønsby, der er CEO i Subview, sætter fokus på udviklingen indenfor smart-tv og skaber overblik over operativsystemer og brugerflader samt, hvordan der kobles med andre enheder i hjemmet og/ eller betjenes fra forskellige typer af mobiltelefoner m.v.

Sendt til alle it-frivillige.

[Læs nærmere og tilmeld dig her](#)