

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 35

26-08-2020

Velkommen til denne uges nyhedsbrev med information og nyheder tilpasset dig og dine frivilligroller.

God fornøjelse!

National cybersikkerhedsmåned i oktober

Vi har alle behov for aktuel viden om cyber- og informationssikkerhed, så vi er rustede til at håndtere både de muligheder og de trusler, som det digitale samfund byder på.

Digitaliseringsstyrelsen og Erhvervsstyrelsen står bag siden sikkerdigital.dk, som i oktober vil samle nyheder og viden om cybersikkerhed. Siden er målrettet borgere, virksomheder og myndigheder.

Allerede nu kan it-frivillige orientere sig på sikkerdigital.dk og anvende siden i it-caféen eller inddrage den på kurser om sikker adfærd på nettet.

[Sendt til alle it-aktivitetsledere og it-distriktskoordinatorer]

[Læs mere om sikker digital adfærd og om national cybersikkerhedsmåned](#)

Ledige pladser på efterårets it-kurser!

Er it-caféen eller de andre lokale aktiviteter på it-området endnu ikke helt oppe at køre, så kan du som it-frivillig bruge tiden på at få ny viden, og

allerede i september deltage i et kursus for it-frivillige.

Der er stadig ledige pladser på efterårets kurser til it-frivillige.

[Sendt til alle it-aktivitetsledere og it-distriktskoordinatorer]

Se alle it-kurser på Frivilligportalen

Hold hjernen skarp - ved fysisk træning

Kursus i Vejen 25.09. – endnu få ledige pladser.

Der er stadig ledige pladser på kurset Hold hjernen skarp - ved fysisk træning. Målgruppen er alle motionsfrivillige, der ønsker at inddrage nye øvelser og aktiviteter med fokus på at holde både hjerne og krop i form.

Kurset giver viden om, hvordan fysisk træning kan være med til at holde hjernen skarp. Uanset, hvilken motionsaktivitet du er motionsfrivillig indenfor, kan du få ideer til praktiske øvelser, der kan indgå i din undervisning eller på gå- og cykelturen.

Nyhedsbrevet her er kun sendt til aktivitetsledere/kontaktpersoner. Derfor må du meget gerne videreformidle en opfordring om at deltage på kurset til motionsfrivillige i din lokalafdeling.

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, så er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulenterne:

Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk, tlf. 33 96 88 17

Karin Schultz, kas@aeldresagen.dk, tlf. 33 96 86 46

Læs mere og tilmeld

Hvordan fungerer din hjemmepleje?

Vil du (eller en du kender) fortælle om dine oplevelser med hjemmeplejen? Så vil forskere fra VIVE rigtig gerne interviewe dig om sammenhængen i den hjælp, som du får fra kommunen.

Du får mulighed for at komme med vigtige input til at forbedre hjemmeplejen. Forskerne spørger blandt andet om:

- dine oplevelser med hjemmeplejen og anden hjælp fra kommunen
- hvor mange forskellige, der kommer og hjælper dig
- ventetid, og om du har indflydelse på, hvornår du får hjælp.

Interviewet kan enten være på telefon eller foregå i dit hjem. Interviewene løber af stablen i september og oktober og tager højst en time.

For at deltage skal du være over 65 år og modtage hjemmepleje (gerne dagligt) samt mindst en anden indsats fra din kommune, fx genoptræning eller sygepleje.

Interviewene skal bruges i en undersøgelse, som VIVE laver for Sundhedsstyrelsen. VIVE er Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Se hele invitationen og hvordan du melder dig til

Gratis koncert på plejehjem

Ældre Sagens lokale afdelinger har nu mulighed for at give gratis koncerter til lokale plejehjem. Det er duoen OPSANG, der kommer rundt og sørger for en god oplevelse for beboere på plejehjem, når der synges fællessang.

Kontakt det lokale plejehjem og hør om de vil have fællessang – frit og kvit. Det eneste de skal sørge for er strøm, så ordner Sara og Anna fra Opsang resten.

Koncerterne er et tiltag under kulturpuljen, og er derfor gratis. De skal afholdes i 2020 og kan afholdes både ude og inde.

[Læs mere på Frivilligportalen](#)