

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 04.4

27-01-2021

Denne udgave af nyhedsbrevet er kun sendt til frivillige i faggruppen Motion og Idræt og i faggruppen Socialt Arbejde.

I skyggen af corona-pandemien introducerer vi i denne uge Webakademiet - en stribe online kurser, som vi håber vil inspirere og dygtiggøre frivillige i alle faggrupper.

Da vi gerne vil introducere Webakademiet til alle frivillige, bliver der sendt et nyhedsbrev til hver faggruppe, hvor de relevante kurser bliver præsenteret.

Træning af kondition på gåturen – online kursus

Ønsker du at få inspiration til, hvordan kondition kan trænes på gåturen, så er her et online kursustilbud til dig. På kurset vil du få viden om, hvad kondition er, og hvordan den trænes. Du vil få indsigt i teorien om træning af kondition, og hvorfor det er vigtigt at træne for ældre. Ligeledes vil du få ideer til, hvordan der kan lægges øvelser ind på gåturen, så konditionen bliver trænet.

Kurset er for dig, der har et gåhold, motion i naturen eller er ny frivillig på en af disse aktiviteter.

Har du spørgsmål til motionsområdet, 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 dig på [Frivilligportalen](#)

Online kursus i demens, for alle frivillige

Uanset hvilket indsatsområde vi er frivillige i, møder vi alle sammen mennesker med demens. Demens kurset er derfor for alle frivillige, fx i motion, plejehjem, besøgstjeneste, demensaktiviteter, mødesteder it mm. Uanset hvilken rolle, du har i lokalafdelingen eller i distriktet, er du velkommen.

På kurset opnår man basal viden om demens, konkrete redskaber til at planlægge aktiviteter for og med mennesker med demens.

Der kræves ingen forhåndsviden eller færdigheder indenfor demens for at deltage på onlinekurset.

Dato for kurser:

- 16. februar 2021 kl. 9:30-12:30
- 10. marts 2021 kl. 9:30-12:30
- 21. april 2021 kl. 9:30-12:30

For information og spørgsmål kontakt Lotte Kofoed Hansen, lkh@aeldresagen.dk eller Jette Abildskov, ja@aeldresagen.dk

Læs mere og tilmeld dig på [Frivilligportalen](#)