

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 06

10-02-2021

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

Bevillinger til Danmark Spiser Sammen uge 23

Hvis I har været nødsaget til at aflyse jeres arrangement i uge 17 eller uge 45 sidste år, som I ellers havde fået bevilling til, og i stedet ønsker at afholde det samme arrangement i uge 23 i år, behøver I ikke at lave en ny ansøgning.

I skal blot sende en mail til pulje@aeldresagen.dk

I mailen skriver I, at lokalafdelingen ønsker at afholde arrangementet i uge 23 2021 i stedet for. Mailen skal desuden indeholde:

- Navn på lokalafdeling
- Ansøgningskode fra bevillingsbrevet
- Kontaktperson(er)
- Tid og sted for arrangementet

Send det ind senest 25. april 2021.

Herefter modtager I et nyt bevillingsbrev for uge 23.

Ønsker I at afholde et andet arrangement end det, I har fået bevilling til tidligere, skal I udfylde et nyt ansøgningsskema og indsende det til pulje@aeldresagen.dk

Har man allerede modtaget bevillingsbrev for uge 23, skal man ikke at gøre mere.

Læs mere om søgepuljen på [Frivilligportalen](#)

Ældre Sagens ForårsLotteri

Efter et flot 2020 med omsætningsrekord i alle fire lotterier er det nu tid til ForårsLotteriet.

ForårsLotteriet har fokus på, at alle medlemmer af Ældre Sagen vinder, når de spiller med i lotteriet, idet indtægten fra lotterierne går til at støtte vores vigtige arbejde for, at vi alle kan leve et godt liv – hele livet. Hovedpræmien er på 400.000 kr. og der er præmier for i alt 700.000 kr.

ForårsLotteriet udsendes til 159.000 medlemskaber som Direct Mail. Kender du nogen, der gerne vil spille med, men som ikke har modtaget lotteriet med posten, kan du anbefale dem at spille med på Ældre Sagens hjemmeside www.aeldresagen.dk/lotteri

Succeskriteriet er en omsætning på 5.000.000 kr. Overskuddet fra lotteriet er et vigtigt bidrag til Ældre Sagens økonomi og udgør ca. 6% af indtægterne.

- Spilleperiode 16. februar til 6. april
- Trækningen foregår 15. april
- Resultatet er på www.aeldresagen.dk 22. april

Gå til Ældre Sagens lotteri online

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 gå-hold, motion i naturen eller er ny frivillig på en

af disse aktiviteter.

Kurset er online og foregår henholdsvis 4. marts kl. 9:30-12:00 eller 16. marts kl. 13:00-15:30.

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](#)

Åndedræt, spændingsregulering mm. – online kursus

Ønsker du at få inspiration til, hvordan man kan arbejde med åndedrættet, spændingsregulering og visualisering? Hvilke fordele er der ved at supplere den fysiske aktive motion med disse typer øvelser? Så er her et online kursustilbud til dig.

Kurset indeholder:

- Oplæg om åndedræt, spændingsregulering og visualisering. Hvad går disse typer øvelser ud på? Hvad gør de ved tilstanden i kroppen? Hvilke fordele er der for ældre ved øvelserne?
- Praktiske åndedrætsøvelser, visualiseringsøvelser og spændingsregulering herunder afspændingsøvelser.
- Idéer til hvordan disse typer øvelser kan inddrages i din motionsaktivitet.

Kurset henvender sig til en bred vifte af motionsfrivillige. Øvelserne kan nemlig både laves siddende eller liggende.

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](#)

”Værd at vide” og ”Håndbog for bestyrelser”

I denne uge leverer trykkeriet ”Værd at vide 2021” og ”Håndbog for bestyrelser og frivilligledere 2021” til forsendelse i løbet af ugen.

De to publikationer bliver som tidligere sendt direkte til alle medlemmer af landsbestyrelsen, distrikter, koordinationsudvalg og lokalbestyrelser inkl. aktivitetsledere, kontaktpersoner og koordinatore. Desuden til alle frivillige bisiddere og vejledere.

Vi håber, at alle modtager pakken i løbet af uge 06, men vejret kan måske give mindre forsinkelser.

Vi håber, I får god nytte af begge bøger!

Opdatering af hjemmeside

Mange medlemmer er glade for at kunne orientere sig via distrikternes hjemmesider, men vi oplever desværre, at siderne ikke altid er opdateret.

Der kan naturligvis være perioder, hvor der ikke er noget nyt til hjemmesiden, men det er vigtigt at få fjernet indhold, der ikke længere er aktuelt.

Hvis en hjemmeside ikke opleves frisk og opdateret, så bliver brugerne væk.

Opdatering af Ældre Sagens servere

Hermed en påmindelse om, at serverne for frivilligløsninger opdateres mandag 15.02.2021 og tirsdag 16.02.2021 mellem kl. 21.00 – 07.00, hvor nedenstående

løsninger periodevis vil være utilgængelige:

15.02.2021

- Frivilligportal
- Listeværktøj
- Lokale hjemmesider og nyhedsbreve
- Distrikternes hjemmesider
- Matchsystemet (Ældretelefonen)

16.02.2021

- Booking
- Skabeloner til Ældre Sagen DET SKER
- Lokale regnskaber

Velkomstbrev til Astrid Krag

Ældre Sagen har 4. februar 2021 sendt et velkomstbrev til den nye ældreminister Astrid Krag med Ældre Sagens "krav til Krag".

I brevet uddybes Ældre Sagens vigtigste bud for at sikre ældre mennesker en værdig ældrepleje. Budskaberne går på:

- En robust dansk økonomi giver et godt fundament for en værdig ældrepleje
- Genopretning af ældreplejen – værdig ældrepleje
- Ensomhed skal bekæmpes – også blandt ældre
- Plan for genåbning af plejehjem – besøg til glæde for ældre og pårørende
- Sammenhæng i ældrepleje og sundhedstilbud til ældre med flere sygdomme
- Behov for løsning af udfordringer vedr. sociale ydelser til pensionister
- Ældreorganisationer omfattes i model for finansiering af civilsamfundet.

Læs hele brevet på aldresagen.dk