

# FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 14

07-04-2021

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

## **”Vi træner” på TV**

Få et skud energi til både muskler, hjerte og hjerne. Du får pulsen op og bevæget kroppen i 20 minutter: Alle hverdage kl. 10 på tv-kanalen dk4

Vær med til at sprede budskabet om TV-træning. Fortæl det gerne videre til deltagerne på jeres forskellige motionshold – der nu har holdt pause i lang tid. Omdel gerne den tilhørende flyer.

Her tilbydes træning, hvor alle kan være med. Træningsprogrammet vil være det samme for en uge ad gangen – niveauet stiger løbende fra mandag-fredag. TV-træner er fysioterapeut Louise Rosenby Morales.

Ældre Sagen er i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Dansk Firmaidrætsforbund og TrygFondens Center for Aktiv Sundhed trådt sammen i partnerskabet ”Et aktivt Danmark – igen”.

TV-programmet er finansieret med støtte fra Slots- og Kulturstyrelsen.

Flyeren kan bestilles hos Frivilligservice:

Ole Peinow, op@aeldresagen.dk eller tlf. 33 96 86 58

Per Jacobi, pj@aeldresagen.dk eller tlf. 33 96 86 90

*Se præsentationen på [Frivilligportalen](#)*

## **Brevvenner søges – skal I være med?**

I en tid, hvor det er væsentligt, at vi rækker ud efter hinanden på nye måder, har Nibe med succes startet en ny aktivitet: Brevvenner. Det har dog vist sig, at de, der ønsker at skrive breve, helst vil skrive til ældre i andre dele af landet.

Derfor søger aktivitetsleder Dorte lokalafdelinger, der vil være med. Hun forestiller sig, at de lokale aktivitetsledere kan indgå i et netværk, der matcher brevvenner på tværs af landet.

”Brevet kan være et kærkomment input i en hverdag, der er tømt for de rutiner, der adspreder, byder på social kontakt og holder hverdagen på plads. I modsætning til telefonopkald kan brevet noget andet og mere. Det kan findes frem igen og genlæses. Ideen går ud på: At man kan melde sig enten som modtager eller afsender af et brev. At man - selvom man ønsker at modtage brev - ikke forpligter sig til selv at skrive. At man aftaler, om korrespondancen skal foregå som mail eller som et brev med frimærke”.

Nysgerrig? Ring til Dorte på tlf.: 26 29 06 11.

## **Web-kursus for aktivitetsledere i besøgstjenesten**

Webkurset ”Styrk din besøgstjeneste” er til dig, der er aktivitetsleder i besøgstjenesten, og som ikke har lyst eller mulighed for at møde op til et fysisk kursus. Vi mødes online, så du skal have en computer med kamera, mikrofon og internet for at deltage.

På kurset bliver du introduceret for viden og anbefalinger til, hvordan du som leder kan virke for en større og stærkere besøgstjeneste. Formålet med kurset er at inspirere med nye vinkler på de mange forskelligartede opgaver, der knytter sig til at være aktivitetsleder i besøgstjenesten. Kurset veksler mellem oplæg og gruppearbejde, og du bliver som deltager bliver inddraget hele vejen. Bemærk, at kurset er en forkortet udgave af Styrk din besøgstjeneste-kurset i kursuskataloget.

Dato og tidspunkt: 4. maj kl. 9.30-12.30.

Der bliver desuden udbudt to fysiske kurser i efteråret: Et i Sakskøbing 14. oktober og et i Jylland (Haderslev eller Randers – dato og sted følger).

Vi glæder os til at se dig.

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

## **Webinar - Rådgivning og støtte til pårørende**

Som frivillig i Ældre Sagen er der mange møder med mennesker – også mennesker, der står i en svær livssituation eller er pårørende. Mennesker, som har brug for rådgivning og støtte.

På dette webinar bliver der sat fokus på, hvilke muligheder, der er for hjælp og støtte. Vi hører om hjælpemidler, fuldmagter, visitation til plejebolig og meget mere. Du vil blive klædt på til at hjælpe pårørende videre i deres situation. Der er mulighed for at stille spørgsmål undervejs.

Undervisere på webinarret er jurist Susanne B. Holm og socialrådgiver Anne-Birgitte Sindahl. Begge er fra Ældre Sagens Rådgivning.

Webinaret afholdes to gange, så flere får muligheden for at deltage.

22. april 2021 kl. 14.00 - 15.30

6. maj 2021 kl. 10.00 - 11.30

For mere information kontakt Lotte Kofoed Hansen på , [lkh@aeldresagen.dk](mailto:lkh@aeldresagen.dk) eller tlf. 23 32 03 52.

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

## **Erfa-møder for lokalafdelingernes demensansvarlige**

På vores online netværksmøder i år var der flere af jer, der efterspurgte erfa-møder, hvor I kan udveksle erfaringer, ideer mv.

I har alle modtaget en mail med invitation.

Mødet vil, som netværksmødet, foregå på Webex. Demenskonsulent Lotte Kofoed Hansen deltager, men først og fremmest er det jeres møde og I bestemmer, hvad der er vigtigt for jer at dele og tale om. Emner, der fx kan tales om, er rekruttering af frivillige, planlægning af demensaktiviteter, samarbejder lokalt m.m.

Møderne finder sted kl. 09:30-11:00 på følgende datoer:

Distrikt 1 og 2: 08.04.2021 (det er fortsat muligt at deltage, hvis du tilmelder dig i dag, onsdag)

Distrikt 3 og 4: 14.04.2021

Distrikt 5 og 6: 13.04.2021

Distrikt 7 og 8: 19.04.2021

Distrikt 9 og 10: 22.04.2021

Ligeledes er der møder for nye demensansvarlige:

8. april. kl. 13:00-14:30 (det er fortsat muligt at deltage, hvis du tilmelder dig i dag, onsdag)

29. april kl. 09:30-11:30

Tilmelding direkte til Lotte Kofoed Hansen [lkh@aeldresagen.dk](mailto:lkh@aeldresagen.dk)

## **Webinar - Demens og Motion**

Hvorfor er det vigtigt med motion – også når der er demens på spil?

Hvordan rummer man mennesker med demens på allerede eksisterende motionshold; og hvad gør man, når vil starte motion for mennesker med demens?

På webinarret vil du få ideer til, hvordan motion kan blive en del af aktiviteter for mennesker med demens. Du hører om, hvilken betydning motion har for trivsel og velvære og får redskaber til, hvordan man kan gøre.

Webinaret afholdes 16. april 2021 kl. 10-12 og henvender sig til alle frivillige, der deltager i aktiviteter for mennesker med demens, og til frivillige, der har motionsaktiviteter.

Undervisere på webinarret er sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz og demenskonsulent Lotte Kofoed Hansen. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål undervejs.

Vi glæder os til at se dig.

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

## **Hjælp til demens på lokale hjemmesider**

Nu er der hjælp til hente til at få demens på den lokale hjemmeside.

Familier, der lever med demens, oplever stor ensomhed og har brug for støtte bl.a. gennem nem adgang til viden om sygdomme og muligheder for at få støtte. Det vil Ældre Sagen hjælpe med.

125 lokalafdelinger har valgt én eller flere demensansvarlige, som er en af de fire anbefalinger, lokalafdelingerne arbejder med for at støtte op om demensvenligt Danmark.

At dele viden og støtte familier med demens er også en måde at arbejde med demens. For at gøre det nemmere for alle lokalafdelinger, er der nu etableret en gruppe, der hjælper med dette.

Gruppen kontakter alle lokalafdelinger med tilbud om at få hjælp til at etablere en artikel om demens på hjemmesiden. Så bliver det nemt for medlemmer og frivillige at få den nødvendige viden.

For yderligere information kontakt Jette Abildskov, ja@aeldresagen.dk eller tlf. 24 43 49 88.

*Se film om de fire anbefalinger på YouTube*

## **Nyhedsbrev fra Ældre Sagens Rådgivning**

Her kommer nyhedsbrev for 1. kvartal fra Rådgivningen.

I det kan du læse om formuegrænsen for udbetaling af ældrecheck, tilbagetrækningsmuligheder før folkepensionsalderen, Ankenævnet for Besøgsrestriktionerne og mulighederne for at klage over besøgsrestriktioner, den nyeste Arvepjece fra Værd at Vide, og mulighederne for at få høreapparat.

God læselyst.

*Gå til arkivet på Frivilligportalen*

## **Hørings svar om merindtægt ved corona-indsats**

Med forslaget bliver det muligt for lønmodtagere at holde COVID-19-relateret merindtægt ude af modregningen ved beregning af folke-, førtids- og seniorpension.

Det er både pensionistens egen COVID-19 relaterede merindtægt og en evt. ægtefælle/samlevers merindtægt, der kan holdes ude af modregningen. Det gælder både merindkomst i 2020 og i 2021.

Vi tilslutter os idéen, men det sætter fokus på de problemer, som modregning i pensionen giver helt generelt, også når der ikke lige er tale om COVID-19 relateret løn.

Herudover gælder undtagelsen kun pensionen og ikke for boligstøtten.

Ældre Sagen er også bekymret for de administrative problemer i forbindelse med ordningen. Det overlades stort set til den enkelte lønmodtager og dennes arbejdsgiver at afgøre, om der er tale om COVID-19 relateret over- eller merarbejde.

*[Læs hele høringsvaret på aeldresagen.dk](#)*

## **Høringsvar om tilskud til psykologbehandling**

Ældre Sagen finder, at det overordnet er meget positivt og anerkendelsesværdigt, at forsøgsordningen med gratis psykologbehandling for personer med let til moderat depression eller angst gøres permanent og udvides til at omfatte alle i aldersgruppen 18-24 år.

Men samtidigt ved vi, at der desværre også er andre sårbare og udsatte grupper i Danmark, hvis trivsel og mentale sundhed er svækket. For at vende den triste statistik over voksende mistrivsel og svækket mentalt helbred i alle aldersgrupper kræver det ambitiøse tiltag og satsninger. Derfor mener Ældre Sagen, at ordningen med gratis psykologhjælp bør udvides til alle personer med let til moderat depression eller angst med behov for hjælp – uanset alder. Ikke mindst fordi erfaringer fra bl.a. England og Norge viser, at der er mange gevinster at hente ved at indføre gratis psykologhjælp – både for den enkelte og samfundet.

Gratis psykologhjælp kan selvsagt ikke stå alene. Men det ville være et godt skridt i den rigtige retning.

*[Læs hele høringsvaret på aeldresagen.dk](#)*

**Nyt fra ”De klemte og de glemte”**

Erfaringsopsamling i forbindelse med coronakrisen.

Alzheimerforeningen, Parkinsonforeningen, Pårørende i Danmark og Ældre Sagen er i kontakt med rigtig mange mennesker i øget risiko for coronavirus og deres pårørende, og vi ligger derfor inde med betydelig viden om, hvad der optager dem i det daglige.

For at sikre at oplevelser og erfaringer fra de berørte og deres pårørende når frem til relevante beslutningstagere, myndigheder og organisationer, er vi gået sammen om løbende at udsende erfaringsopsamlingen ”Nyt fra de klemte og de glemte”.

Via linket herunder kan du finde alle erfaringsopsamlingerne fra og med 11.5.2020. Der er samlet erfaringer fra flere områder fx plejehjem og besøgsrestriktioner.

*[Læs alle de samlede erfaringer på aeldresagen.dk](#)*

## **Årsmøder i 2021**

Det fremgår af rammeaftalen for genåbning af Danmark, som Folketingets partier har vedtaget, at foreningsaktiviteter kan åbne med coronapas fra 21. maj.

Det betyder, at årsmøder tidligst kan indkaldes efter 21. maj. De præcise regler for brug af coronapas kendes endnu ikke.

Der er lagt en revideret vejledning på Frivilligportalen. Er der spørgsmål kan lokalafdelinger henvende sig til sekretariatet.

*[Læs mere på Frivilligportalen](#)*

## **It-frivilligaktiviteter og corona**



Udendørs it-aktiviteter er indtil den 21. april det eneste mulige.

Det er vigtigt her nu, at sikre overholdelse af afstandskravet på 2 meter.  
Det er ligeledes vigtigt, at sikre overholdelse af antalskravet på maks. 10 personer.

Hvis det er 'it-hjælp i private hjem' skal det være med direkte adgang fra gaden til den udendørs facilitet (fx have).

Læs også anden vejledning via linket.

NB! Gældende fra 21. april vil der forventeligt komme ændringer.  
Hold øje med informationen her på kanalen.

[Sendt til alle it-frivillige]

***Se de opdaterede vejledninger på Frivilligportalen***