

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 28

14-07-2021

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

God fornøjelse!

Ny dato! Deltag i Royal Run med 25% rabat

Royal Run afholdes 12. september 2021 i værtsbyerne Aalborg, Odense, Sønderborg, København og Bornholm.

Distancerne er 1,6 km, 5 km eller 10 km.

Til Royal Run er der plads til alle, og det er muligt både at løbe eller gå. Kronprinsen ønsker med Royal Run at hylde et Danmark i bevægelse. Vær med til en ægte folkefest med gåture, løb og hygge.

25% rabat – Gå sammen til Royal Run

Ældre Sagen samarbejder med Bevæg dig for livet om at inspirere til mere bevægelse, og Ældre Sagens medlemmer har adgang til en 25% rabatkode til Royal Run-billetter. Læs mere via linket nedenfor.

Inspiration til gå-holdet

Få inspiration til hvordan I kan tilrettelægge jeres gåture i ugerne op til Royal Run.

På frivilligportalen finder du idéguiden samt 2 forskellige gå-programmer, som med fordel kan anvendes de sidste 8-12 uger frem mod Royal Run.

Guiden skal ses som inspiration til tovholdere for fælles gåture, og en hjælp til dem, der ønsker at opstarte gåture i deres lokalafdelinger.

Læs mere om tilmelding, rabat og træningsprogrammer på Frivilligportalen

Motion i sommer - ”Vi træner”

Få et skud energi til både muskler, hjerte og hjerne. Du får pulsen op og bevæget kroppen i ca. 20 minutter. Lav træningen hjemme i stuen, når det passer dig.

På Ældre Sagens hjemmeside ligger der nu 30 træningsprogrammer. Ved at følge programmerne træner du hele kroppen, og du arbejder både med konditions-, styrke- og balancetræning.

Niveauet stiger løbende fra program 1 til 5 i hvert af de seks temaer. Du kan udføre øvelserne siddende på en stol eller stående gulvet, og nogle af øvelserne kan du udføre liggende på gulve.

Træningsprogrammerne instrueres af fysioterapeut Louise Rosenby Morales.

Programmerne har i løbet af foråret kørt på DK4.

Se programmerne på aeldresagen.dk

Nyt webinar: Motionsboldspil hos os?

Har sommerens EM-feber tændt gejsten til at opstarte boldspil i lokalafdelingen?

Så vær med tirsdag 24. august til et kort webinar, som giver en lille forsmag

på aktiviteten motionsboldspil for ældre.

Webinaret's målgruppe er alle frivillige, som vil høre mere om motionsboldspil. F.eks.:

- Koordinatorer/aktivitetsledere på motionsområdet
- Bestyrelsesmedlemmer, som vil høre mere om motionsboldspil, som en mulig ny aktivitet
- Motionsfrivillige – nye eller garvede

Indholdet er:

- Introduktion til motionsboldspil
- Historier og erfaringer fra lokalafdelinger, som har succes med motionsboldspil
- Hvordan kommer vi i gang med motionsboldspil?
- Kort introduktion til de kommende kurser i motionsboldspil

Giv endelig beskeden om webinaret videre til frivillige i lokalafdelingen for hvem der kunne være relevant at deltage.

Har du spørgsmål til webinaret kontakt venligst sundheds- og idrætskonsulent Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk , tlf.: 33 96 88 17, som er tilbage på kontoret i uge 31.

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

Webmasterkurser/workshops

Så er der planlagt kursusdatoer for webmasters efteråret 2021.

Se kursussteder og datoer på [Frivilligportalen](#)