

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 32

07-08-2024

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

God fornøjelse!

Instruktørkursus i indemotion – 3 dage

Kursus for nye motionsfrivillige, der skal i gang med at undervise i stolemotion eller motion for friske rørige.

På kurset vil der være teori om ældre og træning, øvelser, der træner kondition, muskelstyrke, bevægelighed, balance mv.

Der er to kurser i Odense 10.-12.09. (få ledige pladser) og 19.-21.11.

Du må meget gerne formidle budskabet videre til nye motionsfrivillige.

Spørgsmål til tilmeldingen kan rettes til Møde- og kursuskoordinator Desiree Lundsteen tlf.: 24 85 29 43 og e-mail: dl@aldresagen.dk

Læs mere og tilmelding

Hjælpepakke til Bridgeudvikling i lokalafd.

Netop nu sendes til alle lokalafd. med bridge, en samlet hjælpepakke med alle relevante informationer for at få flere bridgespillere, -frivillige og begyndere opdelt i marketing, den praktiske bridgeafvikling samt begyndere. Incl. 3 forslag til annoncer, plakater og flyere, et nyt hæfte med en bridgelærermanual til en ny enkel begynderlærebog målrettet 60+'ere, præsenteret via en flyer. Vi håber at få flere lokalafd. til at optage bridge, så rekvirer den gratis hjælpepakke hos sb@aeldresagen.dk

Flere bridgespillere i Ældre Sagen

Hjælp søges til et Facebook opslag

I uge 40 har Ældre Sagen fokus på rekruttering. Derfor er der brug for at skabe synlighed om den frivillige indsats landet over. Tænk hvis der kom 20.000 opslag fra frivillige på Facebook? Det ville virkeligt kunne ses, men mindre kan også gøre det.

Du kan hjælpe ved at lave et helt almindeligt opslag på Facebook, og vil du være med, så lad os høre fra dig. Vi holder et online møde, hvor du får information og kan stille eventuelle spørgsmål.

Mødet afholdes den 16. september kl.10-11.30

På mødet vil vi gennemgå, hvor enkelt det er at skabe synlighed for lokalafdelingen og den indsats, som du er aktiv i. Vil du med, så send en mail til ja@aeldresagen.dk

Nysgerrig? Så kan du allerede nu læse mere om Rekrutteringsugen på Frivilligportalen. Hvis du er en IT-haj kan du måske klare dig med det.

For info: Jette Abildskov, JA@aeldresagen.dk

Konsulent for demens og plejehjem

Smugkig på Rekrutteringsugens materialer

Kursus: Stærke og tillidsvækkende relationer

I besøgstjenesten ved du, hvor betydningsfuldt det er at stille gode spørgsmål - og lytte til det, der kommer retur.

Vil du blive klogere på det gode, som du lykkes med – måske forfine det, du gør og som virker? Måske endda opdage noget nyt om, hvad det er? Så er der få ledige pladser på kurset om den menneskelige psykologi, og hvordan du med din adfærd og dit sprog lykkes med tillidsfulde relationer og meningsfuldt samvær. Kurset udbydes kun i 2024 og sidste chance er d. 18. september i Aalborg

Læs mere og tilmeld dig kurset her

”Besøgsvennebogen” – er ikke i glemmebogen!

Glem ikke Besøgsvennebogen til besøgsvennerne, nu hvor ferietiden lakker mod enden.

Bogen har vist sig at være et solidt arbejdsredskab til dig som aktivitetsleder i besøgstjenesten – og en personlig og samlende notesbog for besøgsvenner til idéer, aftaler m.m. Bogen kan med sit indhold inspirere til livet og samtalerne i besøgsvennskaberne, give mod og afhjælpe tvivl - og i sidste ende supplere din vigtige opgave som leder.

Bogen kan bestilles til nye og erfarne besøgsvenner og koster 65-70 kr.

Bestil Besøgsvennebogen i Frivilligshoppen

Webinar: Få flere frivillige med Facebook

Oplever du, at der mangler frivillige hos jer?

Så kom til webinar den 27. august fra kl. 13-15, og bliv klogere på, hvordan du kan lave godt indhold på Facebook, og hvordan det kan få flere med i det frivillige fællesskab.

Til webinarret kommer ekspert i sociale medier Katrine Thielke, som vil gøre os klogere på, hvordan vi laver godt indhold på Facebook – både i forhold til tekst, billeder og videoer.

Webinaret er online, så alt du skal gøre, er at tilmelde dig og følge med på skærmen.

[Læs mere og tilmeld dig webinarret her](#)

Kom til onlinekursus om rekruttering af frivillige

Kære formand, frivilligkoordinator og eller bestyrelsesmedlem,

Til din orientering er der inden længe et online kursus med gode råd og håndgribelig viden til, hvordan I styrker jeres rekruttering af nye frivillige i lokalafdelingen.

Afholdelsesdato: Kurset afholdes 10. september 2024, kl. 13.00 - 15.00.

[Tilmeld dig og læs mere om kurset her](#)

Kom med på Ungdommens Folkemøde

Ældre Sagen inviterer for første gang frivillige til at deltage i et arrangement på Ungdommens Folkemøde. Arrangementet centrerer sig om madlavning,

samtale og samvær på tværs af generationer.

Hvornår: torsdag d. 5. september kl. 09 – 13

Sted: Ungdommens Folkemøde, Valby Parken

Tid: kl. 09.00 – 12.00

Pris: Gratis

Du er velkommen til at medbringe en gæst til arrangementet fx ægtefælle, ven eller barnebarn.

Tilmelding via mail på: samtale@aeldresagen.dk

Vi glæder os til en fantastisk dag.

Digitalisering og it – ny områdeprofil

”It og teknologi” ændrer navn til ”Digitalisering og it”. I den forbindelse er vores områdeprofil på Frivilligportalen revideret og forenklet.

Tag gerne en rundtur på Frivilligportalen og se nærmere på linket nedenfor. Vi har udviklet et ny interaktivt værktøj, kaldet ”De 10 opmærksomhedspunkter”, som er et samtale- og udviklingsværktøj i forhold til jeres it-café. Hvad skal vi tage stilling til og snakke om med fokus på 'hvor er vi nu - og hvor vil vi gerne hen'.

(Sendt til it-aktivitetsledere)

De 10 opmærksomhedspunkter

Inspiration til musikvalg og brug af spillelister

Du kan stadig nå at tilmelde dig kurset ”Musik og bevægelse”, som finder sted d. 18. september i Vejen.

Kurset giver inspiration til hvordan man vælger musik, der bedst understøtter forskellige typer bevægelser, og hvordan man kan bruge spillelister via musikapps på en smartphone.

Dagen er målrettet motionsfrivillige, der bruger musik til deres motionsaktivitet. Det kan være, du har et gymnastikhold, stolemotionshold eller anden motion, hvor du vil inddrage mere musik.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Sidste udkald – kursus Naturen som træningsrum

Lørdag 31. august kl. 9.30 – 16.00 kan du deltage i kurset Naturen som træningsrum i Holte.

Flyt motionen udendørs altid, eller når solen skinner. Der er altid plads til motion i parken, i skoven eller på stranden. Der er mange muligheder for at træne udendørs – en lille græsplæne og et borde-bænkesæt, så er træningen i gang. Eller læg øvelser ind på gå- og cykelturen.

På kurset får du ideer til, hvordan du kan tilrettelægge en motionstime i naturen.

Kurset er for både nye og erfarne motionsfrivillige.

Spørgsmål til tilmeldingen kan rettes til Møde- og kursuskoordinator Desiree Lundsteen tlf.: 24 85 29 43 og e-mail: dl@aldresagen.dk

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Fysisk træning og demens – kursus i Aalborg 25.09.

Få inspiration til motionsøvelser og aktiviteter for mennesker med demens.

Kurset er for såvel frivillige, der er i gang med aktiviteter på motions- eller demensområdet samt nye frivillige, der ønsker at komme i gang med motion til mennesker med demens. Det kan være stolemotion, indemotion og motion på en demenscafe eller en til en.

Du kan også være instruktør på et almindeligt motionshold, og i den sammenhæng gerne vil vide lidt mere om træning for mennesker med demens.

På kurset får du viden om, hvorfor fysisk træning kan være godt for mennesker med demens, samt hvilke øvelser, der er gode at inddrage i aktiviteten.

Indholdet på kurset er rettet mod mennesker med let til moderat demens.

[Læs mere og tilmeld dig](#)

Brug bolden til sjov motion

Få inspiration til boldspil for ældre på kurset Motionsboldspil d. 8. oktober i Brønderslev.

Boldspil er sjov og effektiv motion, som skaber socialt samvær. Spillene og boldlegene tilpasses, så alle ældre kan være med – også siddende på en stol.

Kurset er for nye og garvede motionsfrivillige samt andre frivillige, der gerne vil snuse til boldspil, som mulig ny aktivitet. Man behøver ingen erfaring med boldspil for at deltage i kurset.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Kursus for nye ledere i besøgstjenesten

Kurset er til dig, der er startet som leder i besøgstjenesten inden for de seneste 2 år. Du vil gerne solidt fra start og udfylde rollen bedst muligt – og måske også gerne blive bekræftet i det gode, du allerede gør.

Det nye kursus giver klarhed over, hvad opgaven som leder af besøgstjenesten indebærer og inspiration og værktøjer til, hvordan du kan gribe opgaven an.

På kurset gives stærke ledetråde til ”gode match”, og til at navigere sikkert i dilemmaer og følsomme samtaler som kan melde sig.

Læs mere og tilmeld dig kurset her

Netværksmøde i besøgstjenesten den 17.9

Årets netværksmøde for aktivitetsledere i dit område afholdes tirsdag den 17.9 i Aarhus kl. 12-16.

Der venter fire gode timer med frokost, inspirationsoplæg med en erhvervspsykolog og fælles drøftelser om at håndtere de situationer, hvor positionen som aktivitetsleder bliver svær. Vi slutter af med kaffe og lidt sødt, mens I får lejlighed til at udveksle erfaringer om det, der fylder.

Det er gratis at deltage, og transporten er betalt af sekretariatet.

Tilmeldingsfristen er den 20.8.

Tilmeld dig her

Fysisk træning og demens – kursus i Aalborg 25.09.

Få inspiration til motionsøvelser og aktiviteter for mennesker med demens.

Kurset er for såvel frivillige, der er i gang med aktiviteter på motions- eller demensområdet samt nye frivillige, der ønsker at komme i gang med motion til mennesker med demens. Det kan være stolemotion, indemotion og motion på en demenscafe eller en til en.

Du kan også være instruktør på et almindeligt motionshold, og i den sammenhæng gerne vil vide lidt mere om træning for mennesker med demens.

På kurset får du viden om, hvorfor fysisk træning kan være godt for mennesker med demens, samt hvilke øvelser, der er gode at inddrage i aktiviteten.

Indholdet på kurset er rettet mod mennesker med let til moderat demens.

[Læs mere og tilmeld dig](#)

Brug bolden til sjov motion

Få inspiration til boldspil for ældre på kurset Motionsboldspil d. 8. oktober i Brønderslev.

Boldspil er sjov og effektiv motion, som skaber socialt samvær. Spillene og boldlegene tilpasses, så alle ældre kan være med – også siddende på en stol.

Kurset er for nye og garvede motionsfrivillige samt andre frivillige, der gerne vil snuse til boldspil, som mulig ny aktivitet. Man behøver ingen erfaring med boldspil for at deltage i kurset.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)