**Referat af udvidet ledelsesmøde**

**Onsdag den 1. december 2021 kl. 11 - 15**

**Roskilde Bowlingcenter, Ros Have 16, 4000 Roskilde**

Deltagere:

Hans Chr. Rasmussen, formand

Niels Bierbum, kasserer

Jens Jørgen Alvor Terpet-Jensen, webmaster

Tonny Nielsen, IT-koordinator

Birger Rasmussen, landsstyrelsen

Bente Petersen, foreningskonsulent

Afbud fra øvrige inviterede.

**Referat:**

1. Information fra ledelsen, herunder økonomier

Delegeretmødet i november vedtog, at kørselsgodtgørelsen fortsætter uændret. Lise Berglund blev ikke valgt til Landsstyrelsen, men er suppleant.

NB forventer et underskud i 2021 på ca. 10.000 kr. Vi har stadig 270.000 kr.

1. Information fra koordinatorerne
2. IT

Temadag 29. oktober 2021. Evalueringen ses i bilag 1.

1. Socialhumanitære område

Intet at referere.

1. Motion

Merete Hansen har fremsendt en grundig evaluering – se bilag 2.

1. Ældrepolitiske område

Intet at referere

1. Information fra Ældre Sagen
2. Landsstyrelsen

På delegeretmødet blev nævnt at der var pladser i forskellige ad-hoc udvalg. Delegeretmødet forløb i øvrigt meget roligt.

1. Foreningskonsulenten

3 nye i frivilligafdelingen. IT, bisidderområdet og foreningskonsulent i distrikt 5 og 6.

Påmindelse om distriktstræffet i Vingsted i februar 2022.

1. Forslag til procedurer for distriktets arbejde.

Formanden uddelte et oplæg om distriktets opgaver. Se bilag 3

Papiret blev drøftet ud fra erfaringerne med temadagene for motion og IT.

Det må overvejes om der i fremtiden skal laves evaluering af temadage i lighed med det der er lavet for motion, som primært bygger på deltagernes oplevelse.

1. Planer for 2022

Årsmøde 25. april 2022

Temadag motion 28. april 2022

IT planlægger temadag i oktober 2022

Virksomhedsbesøg er planlagt i løbet af året.

Mulig udveksling omkring IT frivillige i regionen.

1. Eventuelt og afslutning

Intet at referere.

*Refereret af*

*Hans Chr. Rasmussen*

Bilag 1

Temadag for IT-Frivillige fra distrikt 8

fredag den 29. oktober 2021.

Arrangementet var henlagt til Hotel Comwell i Roskilde fordi det tidligere benyttede mødested i Sorø ikke var ledigt / tilgængeligt.

Flytningen viste sig at være held i uheld, idet der på det hidtidigt benyttede sted ikke er plads til det antal deltagere, der havde tilmeldt sig

I Temadagen deltog 95 IT frivillige fra 28 af de 29 lokalafdelinger, hvilket var en tilslutning der ikke er set tidligere af de nuværende koordinatorer.

Mødestedet var / er meget velegnet til lignende arrangementer og servicen var upåklagelig.

Dagens emner blev gennemført som angivet på den udsendte dagsorden, idet der dog på dagen løbende blev justeret på tidspunkterne i overensstemmelse med spørgelyst m.m.

Punktet ”Internet of Things”, IOT blev som planlagt gennemført af Jes Duus (JD) Country Field Staff Manager fra Apple. Den benyttede PP vil efter aftale med JD blive fordelt til deltagerne.

Punktet ”Identitetssikring” blev kort gennemgået af Viggo Billstrøm med eksempler på, hvordan hjælpen var blevet til den gennemførte i Stevns Kommune. Emnet affødte en lidt større spørgelyst end forventet.

Punktet vedr. Windows 11 gav anledning til en helt del spørgsmål.

Som opfølgning på spørgsmålene i forholde til indlægget, udarbejdes der p.t. en vejledning, der afspejler spørgsmålenes karakter.

Frokosten, der efter aftale, på foranledning af hoteller blev fremrykket for at undgå for stor kødannelse, blev generelt rost af deltagerne.

Orienteringen om Ny Digital Post blev mindre omfattende end planlagt, idet Kickoff webinaret om dette emne, der skulle have været afholdt den 25. oktober var blevet udsat til den 24. november.

Orienteringen ”Sidste nyt om NemID til MitID” var planlagt som en meget kort opsummering og uddybning af enkelte tvivlsspørgsmål. Vedr. ”Svindlerne er i gang” blev falske hjemmesider og der blev reklameret for Appen ” Mit digitale selvforsvar”.

Jakob Svendsen, Standup / komiker var dagens hemmelige gæst, der var inviteret / engasieret som ekstern oplægsholder med henblik på at sætte både den almindelige aktivitet i lokalafdelingerne bl.a. pga. Corona restriktionerne, og i særdeleshed de kommende ændringer (skiftet fra NemID til MitID, samt ændringerne i relation til Digital Post) i et mere humoristisk perspektiv.

Generelt var der blandt deltagerne på dagen og i efterfølgende tilbagemeldinger tilfredshed med arrangementet, selv om der kom enkelte negative bemærkninger i løbet af dagens program.

Indkomne bemærkninger og ønsker til fremtidige aktiviteter vil snarest blive drøftet blandt koordinatorerne.

Tonny V. Nielsen

IT koordinator

Ældre Sagen (Distrikt 8)

Tlf.: +45 4062 3372

E-mail: tonny@viedel.dk

**Bilag 2**

**Notat vedr. Temadag den 15. november 2021**

**Motion og sundhed**

Foredrag med Charlotte Bøving ”Lægen flytter ind – Motion og sundhed”.

Foredraget tog udgangspunkt i de TV-udsendelser og foredrag, som Charlotte har holdt sammen med kendte.

Enkelte punkter som jeg vil lægge vægt på:

**Motion og sundhed**:

* Overvægt = selvmord med kniv og gaffel
* Køb kun det der er fornuftigt. Hvis der er indkøbt slik og chips, bliver det også spist
* Tag ansvar
* Spørg dig selv ”Er det kalorierne værd”?
* Giv nærvær og lyt
* Daglig motion 30 min. Akkumuleret motion er lige så godt som motion i et stræk
* Motion ved høj intensitet skal ske 2 x 20 min. om ugen
* God søvn er vigtig
* Stærk fysisk form er en forudsætning for at overleve et sygehusophold

Rygning og alkohol:

* Alle ved, at rygning dræber
* Alkohol er skyld i mange kræfttilfælde
* Overhold Sundhedsstyrelsens anbefaling 7/14

Forskellen på mænd og kvinders selvbillede:

* Kvinder ser kun det negative i spejlet (for tyk)
* Mænd ser ikke overvægten (Tarzan)

**Mentale tip**:

Dyrk de gode relationer

Du kan komme ud for vilkår der ændrer dig for altid

Beregn en ny rute:

* Accept af det der er
* Accept af nye niveauer af færdigheder
* Accept af nuværende status
* Ærlig kommunikation
* Kvit stoltheden
* Humor/selvironi
* Søg sunde og nære fællesskaber
* Træn, træn, træn……..små skridt tæller

Kærlighed og motion har ingen alder.

Charlotte havde et længere indlæg om hendes kræftsygdom, udregning, indlæggelser m.v.

I pausen svarede Charlotte på spørgsmål fra salen. De handlede mest om sygehuse og læger.

Efter pausen talte Charlotte om døden. Hendes egen oplevelse og at man skal huske at skrive testamente og tage stilling til bl.a. organdonation. Organdonation er ikke aldersbetinget. Et gammelt velfungerende organ er bedre end ingenting.

**Gruppearbejde - svar**

**Hvad har I konkret gjort i jeres lokalafdeling, som gjorde en forskel for jer/jeres aktivitet eller på anden måde førte noget godt med sig?**

* Hente og bringe
* Forberedelse og øvelse i at falde
* Demenscafé med stolegymnastik 2 gange månedligt
* Husk at søg diverse puljer
* Førstehjælpskursus for frivillige

**Hvad vil du gøre/handle på:**

* Hæng motionsplancher op permanent i Ældre Sagens lokaler
* Indlæg om motion før Ældre Sagens arrangementer
* Lav øvelser ved alle arrangementer – også julebanko

**Idéer til kommende arrangementer inden for motionsområdet i distrikterne**

* Kost uden kød – hvad er det – og hvad kan vi tåle/skal have
* Ældre og kost
* En motionspyramide skal udvikles
* Motionsidéer til de meget svage på plejehjem
* Dans med demente
* Samarbejde mellem kommunens ergo/fys og Ældre Sagen

Karin Schultz oplyste, at ”Træn dig glad 3” sendes ud til instruktører og at den ligger online på Ældre Sagens hjemmeside. Den hedder TDG3.

16.11.2021

Merete Hansen

Bilag 3

Formandens refleksioner over distrikt 8

Jeg oplever ledelsen i distrikt 8 har 2 niveauer:

**Ledelsen:**

I forhold til vedtægterne består ledelsen af formand, næstformand og kasserer. Disse har den formelle ansvar og i sidste ende er det dem der står inde for beslutningerne.

Derudover har det været kutyme, at ledelsen udvides med koordinatorerne – pt er der 4 – samt webmaster, områderedaktør, repræsentant for landsstyrelsen samt foreningskonsulenten. Dette forum er formelt et rådgivende organ.

Fra tid til anden kan dette udvides med distrikt 8’s medlemmer af sundhedsudvalget og eventuelt koordinatorernes baggrundsgrupper.

**Økonomi:**

Den daglige økonomi varetages af kassereren.

Formanden har kiggeadgang til banken.

**Projekter/Tenadage**

Projekter betyder her oftest uddannelse af frivillige. Som regel er det koordinatorerne, der står for projektet.

Den der er ansvarlig for projektet søger støtte fra Ældre Sagens puljer og evt. også eksterne puljer.

Ansøgningen skal altid indeholde et detaljeret budget, hvilket betyder, at hver enkel post skal angives. Ledelsen skal altid informeres samtidig med ansøgningen indsendes.

Kontrakter skal altid sendes til ledelsen for godkendelse inden de accepteres.

Udgifter, der ikke direkte er relateret til kursets/projektets emne kan højest udgøre 10% af den forventede udgift.