

Distrikt 8

Møde 10.12 2025



Dagsorden for udvidet ledelsesmøde

09.30 Velkommen og morgenmad

10.00 Præsentation af program og deltagere

10.15 Nyt fra distriktet

10.45 Evaluering af årets temadage ved D-koordinatorer

- Socialhumanitær
- Sundhedsudvalg
- Motion og sundhed
- Ældrepolitik
- IT

11.15 Økonomi 2025 og budget 2026

11.30 Pause

11.45 Præsentation af årsplan 2026 samt distriktskoordinatorernes tanker og planer for aktiviteter 2026

- Socialhumanitær
- Sundhedsudvalg
- Motion og sundhed
- Ældrepolitik
- IT

12.15 Orientering fra landsbestyrelsen

12.35 Nyt fra sekretariatet

12.50 Evt.

13.00 Frokost

Livstræet

Der er så meget, der kan trykke
gøre dagen trist og grå
Se de folk der uden lykke
bare går og går i stå

Lad dem lege i livstræets krone
Lad dem føle, at livet er stort
lad dem skue de blå horisonter
og himmelhvælvingens port



Der er så meget uden varme
uden ånd og uden liv
folk bliver fattige og arme
tænker kun på tidsfordriv.

Lad dem lege i livstræets krone
Lad dem føle, at livet er stort
lad dem skue de blå horisonter
og himmelhvælvingens port.

Livstræet



Der er så mange uden venner
uden kærlighed og kys
folk som ingen andre kender
hvor mon de skal finde lys?

Lad dem lege i livstræets krone
Lad dem føle, at livet er stort
lad dem skue de blå horisonter
og himmelhvælvingens port.

Der er så hård en kamp om magten
alle kæmper for sig selv
Er der ingen der har sagt dem
at de slår sig selv ihjel?

Lad dem lege i livstræets krone
Lad dem føle, at livet er stort
lad dem skue de blå horisonter
og himmelhvælvingens port.

Livstræet

Der er så mange, der er slaver
af sit job og af sin tid.
Hvorfor bruges vores gaver
uden tanke, uden vid?

Lad os lege i livstræets krone
Lad os føle, at livet er stort
lad os skue de blå horisonter
og himmelhvælvingens port.

Tekst: Erik Lindebjerg

Musik. Hans Holm



Præsentation af deltagere

Navn og fagområde...



Nyt fra distrikt 8

Distriktsledelsen

Møder og kurser

Lokal indflydelse

It-området

Social indsats

Sundhedspolitik

Motion og sundhed

Ældre Sagen – Distrikt 8 Midt- og Vestsjælland

Distrikt 8 omfatter kommunerne Faxe, Greve, Holbæk, Kalundborg, Køge, Lejre, Odsherred, Ringsted, Roskilde, Slagelse, Solrød, Sorø og Stevns med i alt 29 lokalafdelinger.



Ledelsesmøder i distriktet

- med og uden koordinatorene

Fællesmøde D7 + D8 den 20.8.

- "Kom sammen på tur" med Signe Perrier
- Rekruttering af frivillige ved Lotte Kofoed Hansen
- Status på ambassadørerne til RV25 ved Ole Christensen

Formøde til Delegeretforsamlingen 14.11.

Rekruttering af frivillige ved Silas Blomquist
Præsentation af D8's kandidater til
Landsbestyrelsen

Information om årets tre ad-hoc udvalg

- Aktiv seniorstyrke
- Det nære sundhedsvæsen og Ældre Sagen
- Det gode årsmøde

Kort gennemgang af materialet til årsmødet

Aktiv Seniorstyrke



Indeholdt i handlingsplan for 2026

- Alle lokalafdelinger arbejder aktivt med et målrettet fokus om at integrere og inddrage samt tilbyde frivillighed og aktiviteter for gruppen af 50-70-årige lokalt.
- Alle lokalafdelinger afprøver **minimum en ny aktivitet** målrettet de yngre seniorer samt afsøger mulighederne for at tilpasse eksisterende tilbud til målgruppens behov og præferencer.
- Lokalafdelingerne tager initiativ til at **rekruttere og fastholde yngre** seniorer som frivillige - også til bestyrelser og øvrige frivillige ledelsesposter.
- Lokalafdelingerne målretter deres kommunikation af tilbud, så de også **appellerer til de yngre** seniorer.
- **Sekretariatet yder løbende konsulentbistand** samt udvikler materiale til at hjælpe lokalafdelingerne let i gang.

Evaluering af årets temadage

Max 5 min til præsentation fra hvert fagområde:

- Socialhumanitær
- Sundhedsudvalg
- Motion og sundhed
- Ældrepolitik
- IT



Social humanitær

7. maj 2025 havde Socialhumanitære Distriktskoordinatorer en temadag på Hotel Scandic Ringsted, Nørre Torv 57, 4100 Ringsted.

- Emnerne var svindel og kriminalitet overfor især ældre medborgere, og dette fortalte Randi Mortensen fra Politiet om.
- Viggo Billstrøm fortalte om vigtigheden i at få udarbejdet fremtidsfuldmagter og digitale fuldmagter. Eftersom der er ret mange faldgruber i udarbejdelsen, anbefalede Viggo, at man gik til en advokat, så fuldmagterne blev fyldestgørende.
- De skal også tinglyses, for at være gældende.
- **Budgettet** var på **kr. 33.497** for forplejningen på Gyrstinge skovkro, samt **474 kr.** for gaver til underviserne
- Der blev af forskellige årsager ikke mulighed for at få en temadag mere i 2025.

Sundhedsudvalg for Region Sjælland

Møder i udvalget i 2025:

18. marts

1. juli 2025

1. december.

Der har været fokus på den ny struktur.

Uddannet ambassadører som skulle deltage på valgmøder og stille spørgsmål

§ 2. Formål

Ældre Sagens • synliggøre Ældre Sagen og dens synspunkter overfor regionerne

- synliggøre distrikternes arbejde og synspunkter overfor regionerne omkring sundheds- og sygehusproblematikker

- sætte fokus på ældres forhold og problemer i forhold til sygehusene

- formidle viden, kontakt, ideer mv. til Ældre Sagens frivillige

- opsøge, indsamle og formidle viden om området

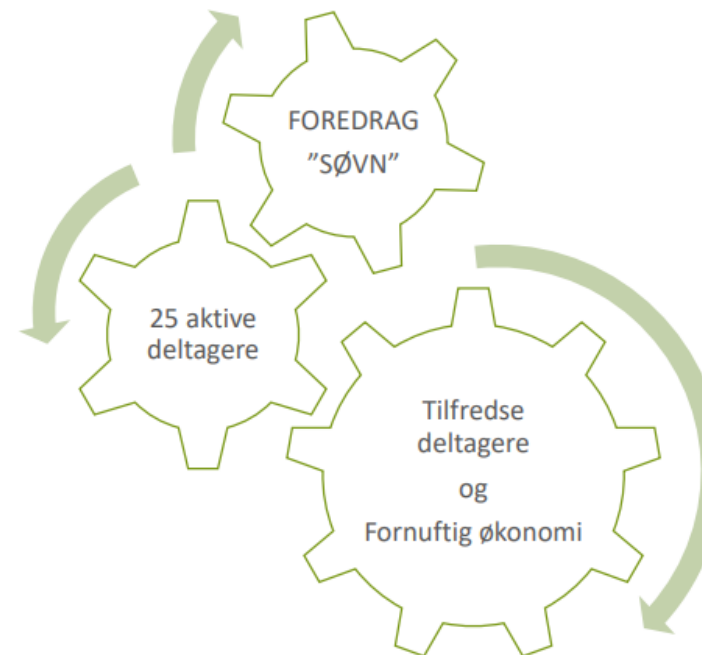
- samarbejde med de ældrepolitiske frivillige om tværsektorielle emner.

MOTION OG SUNDHED 2025

ÆLDRE SAGEN D 8

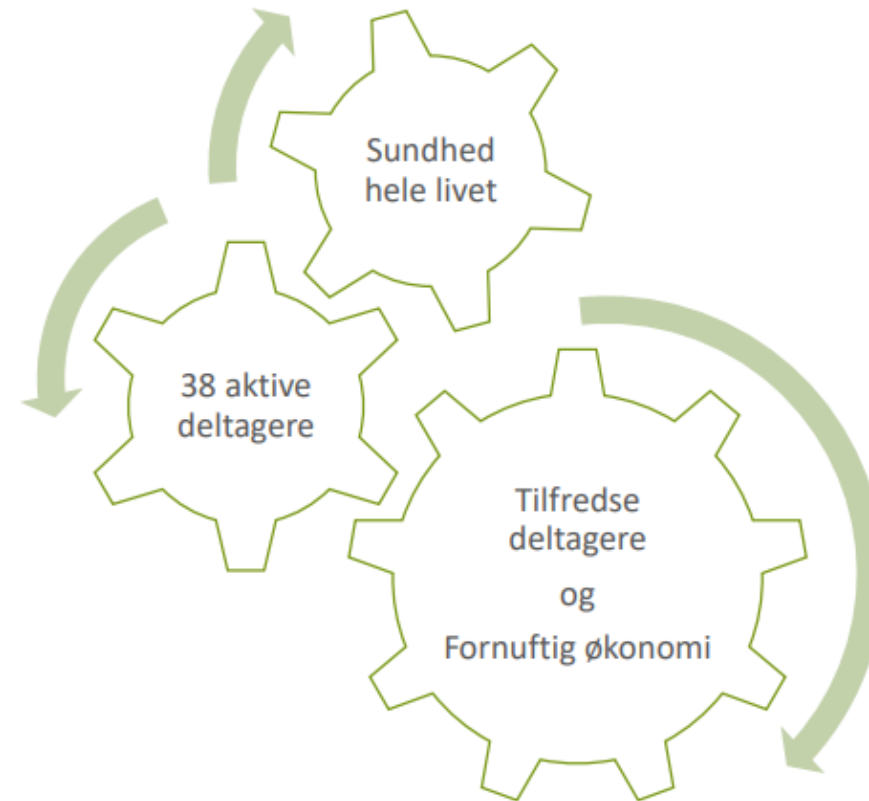
TEMADAG 21. MAJ 2025 PÅ TUNE KURSUSCENTER

- Foredrag om "søvn" om formiddagen med søvnvejleder Mikael Rasmussen
- 25 deltagere med gruppearbejde og netværk med "walk and talk" om eftermiddagen
- Fin evaluering.
- Deltagerne kommer gerne til vores temadage for at blive inspireret og lære af hinanden
- Fornuftig økonomi med omkring kr. 900 pr. deltager. Budget 25.000



TEMADAG 28. OKTOBER 2025 PÅ HOTEL SCANDIC ROSKILDE PARK

- Foredrag "Sundhed Hele Livet" ved Bettinna Delfs om antiinflammatorisk kost og fedtsyre balancen efterfulgt af inspirerende øvelser
- 38 deltagere (43 tilmeldte) til dagsprogram med Bettinna Delfs
- Afveksling både formiddag og eftermiddag med foredrag og øvelser
- Rigtig fin evaluering
- Deltagerne kommer gerne til vores temadage for at blive inspireret og lære nyt
- Fornuftig økonomi med omkring kr. 1.000 pr. deltager. Budget 40.000



Ældrepolitik

**Den 27. februar 2025 - Det nære sundhedsvæsen –
"Sundhed tæt på dig" med 68 deltagere fra D8 og D7
– udgift ca. kr. 50.000**

- Sidsel Vinge om baggrunden for ny Sundhedsstruktur og gennemgang af reformen, samt vurdering af konsekvenserne ved sammenlægningen af 2 regioner til en megaregion - Østdanmark.
- Susanne Poulsen - programkoordinator i Reformsekretariatet, Region Sjælland, om hvordan man i praktisk griber opgave an med at implementere sammenlægning af de 2 regioner til region Østdanmark,
- Vicedirektør Michael Teit Nielsen og ældrekonsulent Line Bjerregaard, om Ældre Sagen syn på udfordringerne på det sundhedspolitiske område i lyset af reformen samt hvordan Ældre Sagen vil understøtte lokalafdelingerne lokalt i det praktiske arbejde?

**Den 15. oktober 2025 – Kommunalvalget 2025
– 27 deltagere fra D8 og D7.
– udgift ca. kr. 50.000**

Professor Bent Greve gav vurdering af konsekvenser og betydning af de 2 store reformer Ældreloven og Sundhedsreformen.

Ældrepolitisk konsulent Line Bjerregaard fra Rejseholdet fokus på Ældre Sagen og Kommunalvalget. De ældrepolitiske mærkesager blev introduceret. Værktøjer og hjælp til at understøtte det lokale ældrepolitiske arbejde blev præsenteret.

I grupper blev spillet "I mål med Ældreplejen" afprøvet.

Herefter workshop i grupper med overskriften "Hvordan laver man det gode vælgermøde?"

Opgaven var at planlægge et vælgermøde og finde "den gode opskrift".

Temamøde den 9. april 2025

- Nyt fra sekretariatet
- Distriktskoordinatorerne (din lokale ressource).
- Velfærdsteknologi (hvad er det, og hvordan kan vi hjælpe?)

AI Kunstig intelligens, herunder:

- Chat GPT
- AI
- Metaverse (virtuelt univers, virtuel virkelighed),
- Hvad er AI, hvad bruges det til og hvordan styrer vi det.

Tilmeldt 52 personer fra 17 lokalafdelinger, samt 1 lokalafdelings formand og 2 IT koordinatore fra distrikt 7

Temamøde den 21. oktober 2025

Nyt fra Rejsekortet, herunder:

- Hvad er der senest sket med "Rejsekortet",
- hvilke nyheder er i Rejsekort App.en og hvad er der på vej.
- Rettelser til App.en på iPhones med hensyn til positionsdelen af app.en.

Nyt fra Digitaliseringsstyrelsen, herunder:

- Orienterede om, hvad der er sket siden sidst,
- Orienterer om nye tiltag i den digitale verden, bl.a. om "Mit Overblik".
- Hvilke tiltag er der på vej.

LINUX: Orientering om Linux styresystemet, herunder:

- Kan Linux erstatte Microsoft Windows??
- Kan Linux installeres på ældre computere, som er for gamle til Windows 11 og m.m.
- Hvad er med i Linux pakken.

Tilmeldt 55 personer fra 19 lokalafdelinger, samt 2 lokalafdelingsformænd og 1 ITkoordinator fra distrikt 7.

Til begge temadage var der som sædvanlig afsat tid til erfaringsudveksling

Økonomi 2025 og budget 2026



Kontospecifikation - December 2025

Res./Balanc (Alle)

Indt.udg.	Konto	ÅTD Rea.	ÅTD Bud.	ÅTD SÅ.
Indtægter	1010 - Kontingentandel	255.370	255.370	271.991
	1020 - Andre tilskud (ÆS)	22.032	52.000	46.776
	1355 - Diverse indtægter	0	0	225
	1500 - Renteindtægter	0	9.500	9.260
Indtægter Total		277.402	316.870	328.252
Udgifter	2490 - Inventar/reparation/vedligeh.	-7.973	0	0
	2545 - Kontorartikler	-1.080	0	-40
	2610 - Telefongodtgørelse m.m.	-700	-700	-700
	2615 - IT omkostninger	-1.588	-550	-549
	2640 - Porto	-250	0	0
	2830 - Km. godtgørelse	-19.891	-30.327	-25.218
	2831 - Anden befordring - spærret	0	0	0
	2835 - Anden befordringsgodtgørelse	-924	-1.203	-1.711
	2860 - Gaver og repræsentation	-8.035	-6.350	-6.168
	2925 - Bestyrelsesmøder	-556	-1.520	-1.020
	2930 - Andre møder	-89.035	-83.050	-44.695
	3225 - Lokaleleje v/arrangementer	-8.873	-3.500	-8.512
	3232 - Entré og billetter	0	0	0
	3233 - Pakketure/totalarrangementer	-188.637	-207.500	-146.278
	3234 - Honorarer	-37.250	-47.000	-29.500
	3245 - Forplejning v/arrangementer	0	0	-2.295
	3320 - Gebyrer	-82	0	-101
Udgifter Total		-364.873	-381.700	-266.786
Hovedtotal		-87.471	-64.830	61.466

Kontospecifikation - December 2026

Projekt	(Alle)			
Res./Balance	Indt.udg.	Konto	n af ÅTD Bud.	ÅTD SÅ.
Resultatopgørelse	Indtægter	1010 - Kontingentandel	255.370	255.370
		1020 - Andre tilskud (ÆS)	52.000	22.032
		1500 - Renteindtægter	7.500	-
	Indtægter Total		314.870	277.402
	Udgifter	2490 - Inventar/reparation/vedligeh.	-	-7.973
		2545 - Kontorartikler	-1.350	-1.080
		2610 - Telefongodtgørelse m.m.	-700	-700
		2615 - IT omkostninger	-1.600	-1.588
		2640 - Porto	-	-250
		2830 - Km. godtgørelse	-40.800	-19.891
		2835 - Anden befordringsgodtgørelse	-1.210	-924
		2860 - Gaver og repræsentation	-8.300	-8.035
		2925 - Bestyrelsesmøder	-3.020	-556
		2930 - Andre møder	-119.750	-89.035
		3225 - Lokaleleje v/arrangementer	-3.500	-8.873
		3232 - Entré og billetter	-	-
		3233 - Pakketure/totalarrangementer	-206.500	-188.637
		3234 - Honorarer	-22.000	-37.250
		3320 - Gebyrer	-	-82
	Udgifter Total		-408.730	-364.873
Resultatopgørelse Total			-93.860	-87.471

Pause kl. 11.30 – 11.45



Planer for aktiviteter i 2026



Max 5 min til præsentation fra hvert fagområde:

- Socialhumanitær
- Sundhedsudvalg
- Motion og sundhed
- Ældrepolitik
- IT

Planer 2026 for distrikt 8

- Roadshow til bestyrelsesmøde i lokalafdelingerne
- Distriktets opgaver fremadrettet
- Rekruttering af nye frivillige til distriktet
 - aktive seniorer
 - ældre- og sundhedspolitiske frivillige
 - demens
- Distriktets mødekalender

Social-humanitært område

15. januar 2026 er der temadag på Hotel Scandic Ringsted, Nørre Torv 57, 4100 Ringsted.

- **Jesper Holst** vil fortælle om Velfærdsteknologi, hvad det er, og hvorfor det er vigtigt, samt, hvor der er rum for frivillighed. Fra forståelse til praksis.
- **Lotte Kofoed Hansen** vil fortælle om konkrete råd til kommunikation og samvær med mennesker med demens. Hvorfor aktiviteter og socialt samvær er vigtigt for et godt liv – også med demens. Og – hvad man selv kan gøre for at forebygge demens.
- **Prisen** for dette arrangement er **kr. 28.400 ved 40 personer** eller **kr. 35.500 ved 50 personer + ca. kr. 500** til gaver til oplægsholderne.

Social-humanitært område - demens

Vision

At samtlige lokalafdelinger
får oprettet en
Demenscafe/Erindrings
Cafe

Handleplan

At afholde et foredrag/oplæg
til inspiration af en ekspert i
demens.

Eventuelt sammen med
distrikt 7

Sundhedsudvalg for Region Sjælland

Ny struktur på vej ifm Region Øst

Sekretariatet udsender:

- Oplæg til ældre- og sundhedsudvalgets arbejde i 2026
- Omkring 1.2.26 et arbejdspapir med udkast til kommissorium for det fremtidige arbejde i 2026
- Et arbejdspapir med udkast til kommissorium for det fremtidige arbejde i 2027

Sekretariatet afholder

kick off møder om
implementering af ny struktur

Motion og sundhed



FORVENTNINGER MOTION OG SUNDHED 2026

ÆLDRE SAGEN D 8

FORVENTNINGER OG ØNSKER TIL 2026



- Vi har været heldige, at 3 helt nye frivillige koordinatore har sagt ja til at være med til opgaven. Vi går således med fuld bemanning 2026 i møde. Nu er vi 4 til at tænke og udvikle
- Det kræver forventningsafstemning og oplæring
- Vi vil fortsætte med at holde 1 temadag forår og 1 tema om efteråret
- Vi vil tage erfaring med fra tidligere år og afprøve nye veje
- Vi har behov for at få et budget godkendt op til 45.000 for 1 temadag
- Vi glæder os til at komme i gang med planlægningen

Ældrepolitik 2026

...



- I 2026 er der foreløbig planlagt følgende aktiviteter:
- To ”årlige” Temadag gennemføres den 9. april og den 27. oktober, indholdet endnu ikke fastlagt.
- På grundlag af de modtagne tilbagemeldinger og udmeldingerne fra sekretariatet er det planen, at undersøge muligheden for at gennemføre yderligere ét eller evt. to halvdags temamøder i 2026.

Foreslået budget / budgetønske for 2026:

Som tidligere meddelt vil en udvidelse af antallet af mødeaktiviteter medføre forøgelse af økonomiske ressourcer.

Det foreslås derfor, at budgettet øges til f.eks. 45.000,00 kr. svarende til ca. det forbrugte beløb i 2025 plus en stigning svarende til forbruget ved afvikling af yderlige én til to temadage

Orientering fra Landsbestyrelsen



Nyt fra sekretariatet

– december 2025

Ældre@Sagen

Frivilligportalen

[Nyheder](#)

[Kurser](#)

[Kontakt](#)

[Min side](#)

[Søg](#)

[Organisationsarbejde](#) ▾

[Frivilligområder](#) ▾

[Værktøjer](#) ▾

Velkommen

Frivilligportalen

Frivilligportalen er for de frivillige i Ældre Sagen. Her finder du inspiration til udvikling af nye frivilligaktiviteter og information og værktøjer til de aktiviteter, der allerede er i gang.



Genveje til indhold på Frivilligportalen

[Frivilligpolitik](#)

[Kassererhåndbogen](#)

[Kørselsgodtgørelse](#)

[Mødekalender](#)

[Registrering af frivillige](#)

[Rekruttering af frivillige](#)

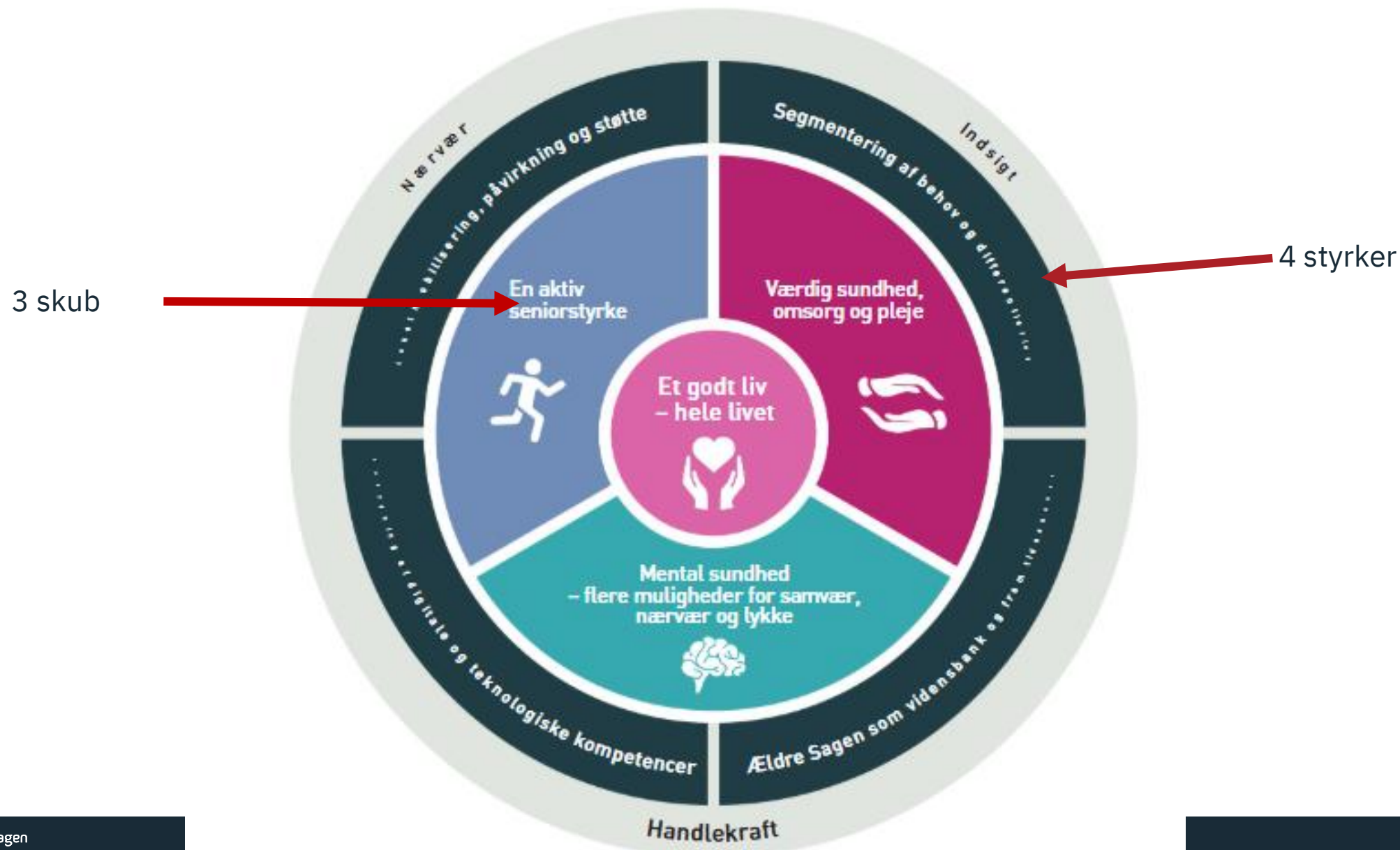
[Det Sker Lokalt](#)

[facebook](#)

[FrivilligNyt](#)

[Håndbog for bestyrelsen](#)

Ældre Sagen strategi 2023-2027



Plan 2026 – vedtaget på Delegeretmødet

Planer og ambitioner 2026

Godkendt af Ældre Sagens delegerede, november 2025



Naturmentor

Naturmentor er en ny frivilligrolle, der inddrager naturen, som kilde til sundhed og trivsel for forskellige målgrupper.



Det er efterhånden almindeligt anerkendt gennem forskning, at ophold i naturen kan hjælpe til at imødegå udfordringer som stress, depression og mistrivsel. Alene det at opholde sig i naturen kan også sænke blodtrykket, bringe ro på nervesystemet og udløse lykkehormoner.

Ved at bruge naturen mere bevidst – ved for eksempel at lave sanseøvelser – stiger de positive effekter kun yderligere. Natureksperterne fra ViNatur underviser på et nyt kursus for frivillige i Ældre Sagen.

Naturen kræver ingen lokalebookning



AF FREJA BECH-JESSEN FOTO: TRINE BUKH

En god koordinator skal ikke bare lave et godt program, men også give frivillige plads

Distriktstemedage er til for at samle Ældre Sagens mange frivillige om ny viden, erfaringsudveksling og hyggeligt samvær. Derfor er de vigtige. Og derfor er koordinatorene bag dem helt centrale. Her fortæller Lene Krintel om sine 17 år som koordinator – og om sin sidste temadag

Lene Krintels vækkeur ringer 07.15. Hun er hurtigt oppe og spiser kun en let morgenmad, før hun er ude ad døren. Om mindre end et par timer, skal godt 50 socialhumanitære frivillige fra distrikt 9's lokalafdeling samles på Nordsjællands Konferencecenter. De skal høre oplæg, debattere og bespises. Og det er Lene, der står i spidsen for hele arrangementet.

Alligevel er hun ikke det mindste nervøs. "Jeg har jo afholdt distriktstemedage de sidste 17 år. Så man må sige, at jeg har prøvet det et par gange før," siger hun med latter i stemmen.

Alligevel var dagen særlig. Det var nemlig sidste gang, Lene stod i spidsen for en temadag i Nordsjællands distrikt. Og nu har hun indvilget i at fortælle om sit mangeårige virke som koordinator – og om sin sidste temadag.

Temadage, der typisk afholdes to gange årligt inden for de forskellige fagområder af Ældre Sagens i alt ti distrikter, er nemlig vigtige. Og det er de koordinatorene, der står i spidsen for dem også. Dagene skal samle distrikternes frivillige om emner, der er relevante for deres frivillige arbejde. For at give dem ny viden og indsigt i den opgave, de løfter. Men også for at vise de frivillige, at deres arbejde og indsats er værdsat. Og at deres trivsel og udvikling som frivillige har høj prioritet i Ældre Sagen.

En fejring af frivillige

"Det er vigtigt, at de frivillige får mulighed for at samles på kryds af lokalafdelingerne. For at dele oplevelser og erfaringer med hinanden. Men i høj grad også for at mærke, at de er fuldstændig uundværlige for organisationens arbejde," fortæller socialhumanitær konsulent i Ældre Sagen, Louise Murman Spanning.

"Her er distriktskoordinatorene helt centrale. Det er dem, der sætter dagsordenen for dagen og skaber rammerne for gode og inspirerende oplevelser. Det kan være et stort arrangement at stable på benene, og derfor er koordi-

natorer som Lene Krintel, der har løftet opgaven så godt og i så mange år, helt uundværlige" fortsætter hun.

"Vi opfordrer alle, der har en lille arrangør i maven, til at prøve kræfter med opgaven. Og vi fagkonsulenter står selvfølgelig klar med hjælp, så de kan komme godt i gang."

På Lenes sidste temadag havde hun, sammen med sin medkoordinator Eva Lefholm, sat fokus på demens. Og på hvordan Ældre Sagen arbejder med netop den opgave.

Sagkundskab og skuespil

De to koordinatorene havde inviteret Lone Harlev fra Folkebevægelsen for et demensvenligt Danmark og Ældre Sagens demenskonsulent Jette Abildgaard. Og de delte ud af den nyeste viden på området. Der blev lyttet intenst, diskuteret og stillet spørgsmål fra salen.

"Det er så åbenlyst, at de frivillige, er meget interesserede i at få nye indsigter og ny viden og tale om den opgave, de er med til at løfte. Det er fantastisk at se," fortæller Lene.

Det hele behøver imidlertid ikke være videnstung sagkundskab. Og Lene har i løbet af sine 17 år også forsøgt sig med mere kreative indslag.

"Et år, hvor vi satte fokus på besøgsvennsordningen, havde vi bedt skuespillere fremføre et rollespil mellem besøgsven og vært. Det var en stor succes. Folk var meget begejstrede for det, og det inspirerede til en livlig idé- og erfaringsudveksling. Præcis som det skal," fortæller hun.

Lad frivillige komme til orde

For Lene har det været vigtigt, at temadagene netop er de frivilliges dag. Det er måske nok distriktskoordinatorene og de indbudte oplægsholdere, der sætter dagsordenen, men det er vigtigt, at de frivillige kommer til orde og bliver hørt.

Det blev der også taget højde for på den erfarne koordinators sidste dag.

Efter frokosten, der bød på fisk, kød og friske salater. Satte Lone Harlev fra Folkebevægelsen for et demensvenligt Danmark gang i en debat ved hjælp af nedskrevne spørgsmål, som alle i salen fik mulighed for at besvare.

"Men de frivillige skal også bare have lov at tale sammen," siger Lene.

"Det er så let at komme til at pakke et program for tæt. Og det skal man undgå. De frivillige skal have mulighed for at tale sammen. Udveksle erfaringer, idéer og også oplevelser, der har været svære. De er glade for det. Og det er absolut ikke svært for dem at få samtalen på gлед. Det er jo mennesker, der er meget engagerede."

Derfor har Lene også gennem alle 17 år sørget for at afslutte temadagen med et enkelt åbent spørgsmål til salen: Hvad ønsker I at sætte på programmet fremover?

"Det er ikke sikkert, vi har kunne løfte temaet til næste gang. Men de frivillige ved, hvad der rører sig. Det er vigtigt at lytte til dem og det, de interesserer sig for og ønsker sig mere viden om," siger Lene.

Det var også det spørgsmål, hun forsøgte at komme igennem med, da hun afsluttede sin uigenkaldeligt sidste temadag på en af årets første forårsdage. Men det gik ikke helt efter planen. For Lene blev afbrudt af en smuk buket blomster, en kurv med lækkerier, klapsalver og en stor tak for sin mangeårige indsats.

"Jeg er jo sådan en, der står ved mine beslutninger, når jeg først har taget dem," siger Lene.

"Men lige der blev jeg da bevæget. Det har været 17 meget givende og meningsfulde år. Men nu er jeg 81. Og jeg har så mange mennesker og aktiviteter i mit private liv, som jeg gerne vil have mere tid og energi til."

"Jeg håber, andre er klar til at gribe stafetten. Jeg kan kun anbefale det." ■

”

Jeg håber, andre er klar til at gribe stafetten.

Jeg kan kun anbefale det

Lene



6 Gode råd til temadage fra en erfaren distriktskoordinator

Led bredt

Lad de frivillige komme til orde, når det handler om at udpege emner til temadagene. De ved, hvad der rører sig, og hvad de selv ønsker viden om. Spørg dem eventuelt ved hver temadags afslutning, hvad de kunne tænke sig at se på programmet næste gang.

Tænk ud af boksen

Det er helt oplagt at invitere de eksperter, der ligger inde med den nyeste viden på et felt. Men tænk også i alternativer, som kan gøre temadagen inspirerende på andens vis – for eksempel musik, skuespil eller mennesker, der har personlig erfaring med emnet.

Forkæl de frivillige

Temadage handler ikke bare om at klæde de frivillige på med ny viden, men i den grad også om at anerkende deres store indsats. Sørg for smukke omgivelser og god mad, så de kan mærke, at de er værdsat.

Giv dem plads

Det kan være fristende at pakke programmet tæt. Men de frivillige kommer også for at mødes og udveksle oplevelser og erfaringer. Giv dem også mulighed for bare at være sammen og tale på kryds og tværs. Det er en af grundene til, at de kommer.

Invitér i god tid

Sørg for at sende en 'save the date' ud til alle lokalformænd i distriktet, så snart I har en dato for temadagen. Når indholdet er på plads, kan I sende en invitation til alle relevante aktivitetsledere, som kan informere de frivillige.

Hvad er en distriktskoordinator?

Distriktet udgøres af lokalafdelinger i et fastsat geografisk område. Der er ti distrikter i Ældre Sagen – to i hver af de fem regioner. I hvert distrikt er der en eller flere koordinatorene inden for IT, motion, socialhumanitært arbejde og ældrepolitik.

Læs mere på Frivilligportalen.

Aktiv

frivilliges
blad



PREMIERE

– Alle aktivitetsledere i tryghedsopkald er inviteret!

Før første gang mødes aktivitetsledere i tryghedsopkald fra hele landet til netværksmøde, hvor sparring, de gode erfaringer og at møde hinanden i øjenhøjde ER programmet!

Det sker den 4. december på Comwell Middelfart, og vi glæder os! Dagen bliver en ren skattejagt, når vi sammen skal finde ind til, hvad der fylder hos jer i aktiviteten, og hvordan det opleves at stå i spidsen for tryghedsopkald. Hvis du ønsker at mødes med andre med samme opgave som dig, udveksle erfaringer, fortællinger – og ikke mindst dele, hvad der fylder og kræver særlig opmærksomhed i opgaverne som leder, er det nu, du skal slå til.

Rammen er et netværksmøde, hvor den indbyrdes samtale er det fornemmeste programpunkt. Der er så mange spørgsmål, der presser sig på, for eksempel 'hvordan kan I have glæde af at være i et netværk og bruge hinanden' og 'hvordan kan vi sammen virke for, at flere i tryghedsopkald oplever tryghed og en god start på dagen?'. Lad os forsøge at finde svarene sammen.

Vi begynder med en god frokost kl. 12.00, og vi siger tak for i dag kl. 16.00.

Der er mulighed for at læse mere og tilmelde sig her: <https://www.tilmeld.dk/netvaerksmoede-tryghedsopkald-04-12-25>

Demensguide

Den nye demensguide

Ældre Sagens demensguide er nu kommet i en ny udgave, så den henvender sig både til mennesker med demens og deres pårørende.

Du er meget velkommen til at dele demensguiden ud til familier, der er berørt af demens, bestil den gratis her: frivilligshoppem.dk/vare-kategori/demensaktiviteter/

Vær med i slutspurten

Lige om lidt er der valg i kommuner og regioner. Du kan stadig nå at kæmpe for Ældre Sagens mærkesager, og du kan bestille kampagnemateriale helt frem til valget.

Find information og gode råd her: www.aeldresagen.dk/kommunalvalg

Og bestil materialer her: www.aeldresagen.dk/jp-kv25

Spil dine kort rigtigt til kommunalvalget



Stem på en politiker, der også vil i mål med ældreplejen.

Kom på landkortet

– Få vist dit frivillig-opslag på Ældre Sagens hjemmeside, Jobindex og Frivilligjob.dk

Se hvordan på www.aeldresagen.dk/opret-dit-opslag



10 veje til 100 oplevelser

Kataloget er nu genskrevet og ligger i sit nye – røde – format med opdaterede aktiviteter og nye idéer. Du kan se det online eller få det tilsendt.

aeldresagen.dk/10vejetil100oplevelser



SKRIV TIL AKTIV

– vi vil så gerne høre fra dig!

Har du en god historie fra din lokalafdeling, så vil vi rigtig gerne høre fra dig. Det kan være alle mulige historier fra din hverdag som frivillig. Fx hvis du har været med til at starte en ny aktivitet, som er en succes, og som andre lokalafdelinger kunne blive inspireret af, eller I hos jer griber rekruttering an på en anderledes måde, som giver pote. Det kan også være, du vil fortælle om, hvordan det er at begynde som frivillig – eller noget helt fjerde, som andre frivillige kan blive inspireret af til et bedre og sjovere frivilligtiv i Ældre Sagen.

Skriv en mail til os: aktiv@aeldresagen.dk. Så kan det være, at det kan blive til en historie i Aktiv.

Vi glæder os til at høre fra dig. :-)



En appetitvækker til besøg i din fagworkshop

● Er jeres distriktsledelse til jazz, disko eller rock?

Vi sætter spot på ledelse i distrikterne – de mange muligheder for at holde rytmen og svinge taktstokken så det passer til lige præcis jeres distrikts forhold. Med andre ord: hvordan bedriver I ledelse i jeres distrikt, hvilke ideer kan I bidrage og inspirere hinanden med, hvad fremmer og hvad hæmmer det gode samspil og den fede rytme.

● Motionskoordinatorer.

Motion – mennesker mødes

Hvordan får vi det hele med, når vi mødes i distriktet – viden, vidensdeling og vores lokale aktiviteter sat i spil? Med afsæt i jeres erfaringer med at arrangere tema- og inspirationsdage i distriktet, arbejder vi med ideer og inspiration til jeres kommende tema- og inspirationsdage.

● Social-humanitære koordinatore

Når resonans er tryllestøvet i mødet mellem mennesker

Hvad kan der opstå, når vi stoler på, at deltagernes bidrag er lige så vigtigt for udbyttet af en temadag som oplægsholderens? Hvordan får vi tillid til vores egne evner til at starte modige samtaler, der sikrer det succesfulde udbytte? Kan vi udvide vores forståelse af værtskab? Gennem leg, samtaler og sansning finder vi svarene sammen!

● Ældre- og sundhedspolitiske koordinatore

Vær klar til implementering af Ældreloven

Kommunerne har med den nye ældrelov rige muligheder for bl.a. selvstændig fortolkning af selvbestemmelse for de svækkede ældre og udfoldelse af teams i ældreplejen. Set i lyset af vores seneste analyse af kommunernes økonomi og prioritering af ældreområdet er der behov for at vi holder snuden i sporet og nøje følger udviklingen og deler viden fra alle landets kommuner. På workshoppen arbejder vi med videndeling og udvikling af metoder til jeres arbejde i distrikterne. Hvordan sikrer vi sammen at I får viden til inspiration hurtigt ud til lokalafdelinger/KOU? Hvilket indhold kan deles på temadage og hvilket indhold deles bedre og mere effektivt ad andre kanaler?

● IT- og teknologikoordinatorer

Vi bevæger os i et spændingsfelt mellem videnszonen og hjælpezone. Hvad lægger vi bag os, og hvad tager vi med? Kan vi gøre videnszonen til et mere udforskende felt? Hvilke ingredienser sikrer en hjælpezone, hvor gæsterne føler sig tiltrukket og veltilpasset? Hvordan kan distrikterne understøtte denne udvikling?

● Kasserer

Hvordan hjælper vi os selv bedst som distriktskasserer. Vi sidder på pengekasen, og har kontakt til alle aktiviteterne i distrikterne. Hvordan hjælper vi andre, så vi i bund og grund hjælper os selv? Hvordan arbejder vi med budgetter? Hvordan følger vi op på forbrug og evt. råderum? Hvordan er vores samarbejde med resten af distriktsledelsen kunne vi evt. ønske samarbejdet var?

Invitation til

Distriktstræf 2026

TEMA

*Magi i mødet mellem
mennesker – engagement
og fælles succeser*

Nærvær, indsigt og
handlekraft i distrikts-
indsatsen

Onsdag-torsdag den 28.-29. januar 2026

Vingsted Conferencecenter,
Vingsted Skovvej 2, 7182 Bredsten

Tilmeld dig senest 1. december 2025
www.tilmeld.dk/distriktstraef-28-29jan2026

Ældre@Sagen

Hvert andet år afholder vi distrikts-træf, hvor du som frivillig med en opgave for distriktet kan mødes med andre distriktsfrivillige.

Du kan hente ny viden, udveksle erfaringer og få nogle hyggelige netværksskabende oplevelser.

Vi er sammen på kryds og tværs af distrikter og fagområder.

På dag 1 afholdes workshop for de forskellige fagområder, se listen med appetitvækkere på bagsiden.

Programmet er tilrettelagt med varierede indslag, som veksler mellem foredrag, debat og workshops.

På dag 2 vil vi præsentere jer for en stor, kreativ workshop, hvor vi alle er sammen om at udvikle idéer.

Den faciliteres af Peter Matzen fra konsulentfirmaet Handlemod.

Der bliver lagt vægt på at dyrke det sociale i pauserne.

Og vi satser på en festlig aften med god mad og højt humør.

PROGRAM

Onsdag den 28. januar

kl. 10.00 Ankomst, indskrivning og formiddagskaffe

kl. 10.30 Velkomst

kl. 11.00 **Foredrag om magien i mødet mellem mennesker**

Egodyret er den usympatiske fætter til flokdyret, hvordan kan vores individuelle kamp for status i gruppen være ødelæggende for fællesskabet?

Et foredrag der rører mennesker, skaber initiativ og virketrang mellem mennesker.

v. Henrik Tingleff, psykolog, adfærdsekspert og radiovært

kl. 12.30 Frokost - herunder muligvis indlogering

kl. 13.30 Workshop med fagfæller

kl. 16.00 Fællesmøde

kl. 16.30 Fri tid

kl. 18.00 Aftenarrangement

kl. 18.30 Middag med mere

kl. 21.00 Dagens fastlagte program slutter

Torsdag den 29. januar

kl. 09.00 Godmorgen, motion og introduktion til dagens program

kl. 09.15 Mega Workshop – alle er involveret

kl. 13.00 Frokost

kl. 14.00 Afslutning

Evt...

Herefter frokost

