

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 20

17-05-2023

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

God fornøjelse!

Ny kampagne mod ensomhed

I den næste tid kan du møde Ældre Sagens kampagne mod ensomhed på Facebook og Instagram. Med kampagnen #sammenmodensomhed varmer vi op til, at Ældre Sagen som en del af partnerskabet mod ensomhed kan offentliggøre Danmarks første nationale strategi mod ensomhed med en tilhørende handlingsplan.

Ældre Sagen og Røde Kors har siden april 2022 som facilitatorer stået i spidsen for partnerskabet mod ensomhed bestående af 115 aktører på tværs af sektorer. Som facilitatorer præsenterer vi i starten af juni strategien for aftalekredsen bag SSA-reserven, hvorefter den offentliggøres ved et lanceringsevent på Christiansborg 21. juni.

Når du og din lokalafdeling møder kampagnen fx på Facebook, er I meget velkomne til at dele indholdet videre på lokalafdelingens egne Facebookside. Så er I også med til at sprede budskabet.

Ældre Sagens blad til læger og biblioteker

Vi har indtil nu sendt medlemsbladet til ca. 750 lægekonsultationer og biblioteker rundt om i Danmark. Denne service ophører med bladpakken, der udkommer i juni.

De lokalafdelinger, som efter aftale med FrivilligService får fremsendt ekstra blade, bliver ikke berørt, og alle lokalafdelinger kan til enhver tid justere antallet af ekstra medlemsblade.

Skriv til frivilligservice@aeldresagen.dk

Bestil gratis ”Giv det videre-kort” før 26. juni

Til alle it-frivillige

”Giv det videre”-kortene benyttes, når I ønsker at nå længere ud med jeres tilbud om it-hjælp.

VIGTIGT: I kan uddele 3-5 ”Giv det videre”-kort til dem, der har fået it-hjælp, og bede dem om at give postkortene videre til ældre naboer, familie og venner. Således vil I også kunne nå dem, der ikke ved, hvor de kan få hjælp.

Dem vi har hjulpet, kender og kan nå ud til flere, end vi selv har mulighed for – og de vil gerne give det videre.

Viggo Billstrøm, Store Heddinge:

”Vi oplever, at folk ligefrem kommer og beder om at få ”Giv det videre”-kortene.”

Johnny Malm, Ringsted:

”Vi benytter flittigt ”Giv det videre”-kortet, og oplever at mange, der har fået hjælp, gerne vil dele de muligheder med andre”.

I bestillingen kan I tilføje kontaktoplysninger såsom kontaktperson, tlf., mailadresse samt lokal hjemmeside, så man nemt kan tage kontakt, hvis man har brug for it-hjælp.

Bestil inden 30. juni hos frivilligkonsulent Jesper Holst på jho@aeldresagen.dk

NB! Aftal først i jeres lokalafdeling, hvem der skal stå på, og med hvad og bestil derefter.

Kursus: Motion i naturen

Til frivillige på motionsområdet

Flyt motionen udendørs – altid, eller når solen skinner. Der er altid plads til motion fx 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.

Der er tre kurser i løbet af juni og september:

- Fredag 9. juni i Rebild Bakker
- Fredag 15. september i Sorø
- Lørdag 30. september i Vejen

På kurset får du ideer til, hvordan du kan tilrettelægge en motionstime i naturen. Der vil ligeledes være teori om ældre og træning.

Du kan også få ideer til øvelser, som du kan lægge ind undervejs på gå- eller cykelturen, så turen bliver lidt mere alsidig i forhold til træning.

Såvel nye som erfarne motionsfrivillige kan deltage på kurset.

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, kas@aeldresagen.dk, tlf. 33 96 86 46.

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

Ny besøgsvennebog – velkomst og værdsættelse

Til alle frivillige i besøgstjenesten

Besøgsvennebogen er udviklet af sekretariatet i tæt samarbejde med en håndfuld aktivitetsledere fra besøgstjenesten. Frem for alt har den fælles bestræbelse været at lave et arbejdsredskab, der kan blive en personlig og samlende notesbog for besøgsvennen – til ideer, aftaler, telefonnumre osv. Ambitionen er også, at bogen med sit indhold og sin form kan

- inspirere til, hvad man konkret kan lave sammen med sin besøgsvært
- svare på nogle af de praktiske spørgsmål og dilemmaer, der uundgåeligt dukker op
- aflaste dig, der er aktivitetsleder
- afdramatisere opgaven og give mod til dem, der kommer i tvivl
- inspirere til samtaler, man ellers ikke ville have haft med sin besøgsvært
- anspre stolthed og glæde ved det gode, man gør som besøgsven
- værdsætte og anerkende den enkelte besøgsven og stimulere oplevelsen hos den enkelte af at være en del af et frivilligt fællesskab
- samle materialer med lokale tilbud, relevante lokale aktører og andre mulige ressourcer i lokalmiljøet i plastiklommen bagerst i bogen.

Besøgsvennebogen er tiltænkt nye besøgsvenner, men erfarne besøgsvenner vil også kunne have glæde af den. Det er op til aktivitetslederen at beslutte hvem, man vil udlevere bogen til, og i hvilke anledninger.

I næste uge modtager alle aktivitetsledere i besøgstjenesten et gratis eksemplar med posten; yderligere bøger koster 65-70 kr. stykket. Vi håber, I har lyst til at tilbyde besøgsvennebogen til (nye) besøgsvenner hos jer.

Besøgsvennebogen kan købes i Frivilligshoppen.dk