

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 37

13-09-2023

Opdatering af Ældre Sagens servere

Til alle frivillige, som arbejder med Ældre Sagens webbaserede værktøjer

Hermed en påmindelse om, at serverne for frivilligløsninger opdateres 18. september og 19. september mellem kl. 21.00 – 07.00, hvor nedenstående løsninger periodevis vil være utilgængelige:

18. september:

- Frivilligportal
- Listeværktøj
- Lokale hjemmesider og nyhedsbreve
- Distrikternes hjemmesider
- Matchsystemet (Ældretelefonen)

19. september:

- Booking
- Skabeloner til Ældre Sagen DET SKER
- Lokale regnskaber

Inspirationsdag 2023

Til kasserere, formænd og medlemmer af lokalbestyrelserne

Emnerne på inspirationsdagen henvender sig til kasserere, formænd og medlemmer af bestyrelserne med interesse for økonomi.

Igen i år har Økonomiafdelingen sat en alsidig dag sammen.

Emnerne vil bl.a. være budgettering, forsikringer og IT-svindel samt brugen af Booking - og meget mere.

Læs mere og tilmeld dig på Frivilligportalen

Cases er guld værd

Til alle frivillige inden for PR

Vores ældrepolitiske arbejde og vores ældrepolitiske resultater er dybt afhængige af, at Ældre Sagen kan komme i medierne med vores budskaber. Ofte vil medierne kun have vores budskaber, hvis vi har almindelige mennesker i kød og blod, der vil stå frem.

Vi er fuldstændig afhængig af, at vi har mennesker, som gerne vil stå frem i medierne. Vi kalder dem cases.

Det kan være mennesker, der får beskåret hjemmehjælpen, mister rengøringen, skal købe en robotstøvsuger, får tildelt et bad om ugen i stedet for to eller de skal sove med støttestrømper på, fordi tiden til hjælp til at tage dem af, bliver fjernet. For bare at nævne nogle aktuelle eksempler.

Derfor er det guld værd, at I frivillige hjælper med at finde mennesker, der er ramt af uretfærdige nedskæringer. Den hjælp kan vi slet ikke undvære, så tak for det.

Støder I på relevante problemstillinger til den lokale eller landsdækkende presse, så skriv til

Gerda Grønning gg@aeldresagen.dk) og Sanna Kjær Hansen skh@aeldresagen.dk

Læs mere om, hvordan pressen arbejder - på Frivilligportalen

Ny taskforce om sundhed, pleje og omsorg

Til alle bestyrelser og aktivitetsledere

Ældre Sagen har taget initiativ til ”Taskforce vedr. sundhed, pleje og omsorg”, der skal bidrage med input og viden til Sundhedsstrukturkommissionen, som er nedsat af regeringen.

Sundhedsstrukturkommissionen skal til foråret komme med anbefalinger til, hvordan sundhedsvæsenet skal være skruet sammen i fremtiden.

Taskforcen har fokus på ældres ønsker og behov, og består af 12 eksperter inden for forskellige områder bl.a. omsorg, etik, jura, det nære sundhedsvæsen, organisering og innovation, forebyggelse, civilsamfundet, digitalisering og patient- og pårørendeinddragelse.

Første møde i taskforcen har allerede fundet sted, og vi glæder os til flere gode møder i de kommende måneder.

[Læs mere om taskforcen](#)

Danmarks Motionsuge – uge 41

Til alle aktivitetsledere

Danmarks Motionsuge er en bevægelsesfest i uge 41, hvor foreninger på tværs af landet åbner op og inviterer danskerne til at prøve noget nyt. Med Danmarks Motionsuge er ønsket, at alle danskere har mulighed for at opleve en masse former for bevægelse, måske prøve en ny aktivitet, og at flere mærker det fællesskab, som foreningslivet og idrætten har at byde på.

I kan i lokalafdelingen være med i Danmarks motionsuge ved at sætte fokus på Ældre Sagens motionsaktiviteter i uge 41 og gøre ekstra opmærksomt på, at alle er velkomne til at prøve jeres motionstilbud.

Ældre Sagen bakker op om Danmarks Motionsuge i uge 41, så flere danskere

kan blive inviteret med i motionsfællesskaber. Det kan være både nye deltagere eller personer, som inspireres til at blive motionsfrivillige i lokalafdelingen.

Via linket kan du læse mere om Danmarks Motionsuge.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail: kas@aeldresagen.dk og tlf.: 33968646

[Læs mere her](#)

Webkurset Åndedræt og mentale øvelser

Til frivillige inden for kategorierne:

Indemotion, stolemotion, motionsven i hjemmet, motion og sundhed, fitnessmaskiner og vægte

Webkursus Åndedræt og mentale øvelser, d. 12.10., kl. 9.30 – 12.30

Ønsker du at få inspiration til, hvordan man kan arbejde med åndedrættet, spændingsregulering og visualisering? Hvilke fordele er der ved at supplere den fysisk aktive motion med disse typer øvelser? Så er her et online kursustilbud til dig.

Kurset indeholder:

- Oplæg om åndedræt, spændingsregulering og visualisering. Hvad går disse typer øvelser ud på? Hvad gør de ved tilstanden i kroppen? Hvilke fordele er der for ældre ved øvelserne?
- Praktiske åndedrætsøvelser, visualiseringsøvelser og spændingsregulering herunder afspændingsøvelser
- Idéer til hvordan disse typer øvelser kan inddrages i din motionsaktivitet

Kurset henvender sig til en bred vifte af motionsfrivillige. Øvelserne kan nemlig både laves siddende eller liggende.

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