

## FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 4

24-01-2024

### **Instruktørkursus i indemotion – 3 dage**

Kære motionsfrivillig

Der er Instruktørkursus i indemotion, d. 5. – 7. marts i Odense.

Kurset er for nye motionsfrivillige, der skal i gang med at undervise i motion – med kun lidt eller ingen erfaring på motionsområdet. Der vil være øvelser til både friske og rørige og mindre mobile ældre.

På kurser kommer vi omkring:

Teori om aldring og træning af kondition, muskelstyrke, bevægelighed, smidighed, balance mv.

Øvelser, der træner kondition, muskelstyrke, bevægelighed, smidighed, balance mv.

Opvarmning – i teori og praksis.

Inspiration til træning med bolde og elastikker.

Inspiration til valg af musik samt viden om, hvordan musik kan motivere.

Planlægning af time og sæson.

D

u må meget gerne formidle budskabet videre til nye motionsfrivillige.

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, så er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail:

[kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk) og tlf.: 3396 8646 og Tina Jensen, [tj@aeldresagen.dk](mailto:tj@aeldresagen.dk),

tlf.: 3396 8817

***Læs mere og tilmeld dig her***

## **Reparationscaféer tiltrækker frivillige mænd**

Kære formænd og frivillige inden for aktiviteter med mænd

Reparationscaféer skyder op rundt om i Danmark – også i Ældre Sagen, hvor flere lokalafdelinger enten har startet eller er ved at starte en reparationscafé.

I Ældre Sagens reparationscaféer kan man komme forbi med genstande, som er gået i stykker, men som egentlig er for gode at smide ud eller som måske også har en affektionsværdi. Det kan være alt fra en brødrister, et dampstrygejern, en lampe eller en fin elektrisk juledekoration.

Frivillige med hænderne skruet godt på forsøger at hjælpe med at fikse problemet, og det lykkes som regel til glæde for både den besøgende i reparationscaféen og for den frivillige.

Med reparationscaféer i Ældre Sagen sætter I både fokus på de gode sociale aktiviteter, mandefællesskaber, da det ofte er mænd, som reparerer i caféen og på at bidrage til en bæredygtig fremtid for kommende generationer.

Du kan lære mere om reparationscaféer og andre gode fællesskaber for mænd på kurserne i mandefællesskaber. Læs mere og tilmeld dig kurserne her: <https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/kurser-for-frivillige/alle-kurser/faellesskaber-for-maend>.

***Læs mere om reparationscaféer her***

## **Ny support for Facebookredaktører**

Kære Facebookredaktører og formænd

Vi lancerer en ny Facebooksupport for frivillige Facebookredaktører i lokalafdelingerne.

Fra og med uge 4 bliver det muligt at få 1:1 support på mange af de spørgsmål om Facebook, der kan dukke op, når man er redaktør eller administrator på lokalafdelingens Facebookside – eller gruppe.

Supporten kører via en ekstern konsulent, som kender os ret godt i forvejen, og som har været med til at lave flere webinarer om blandt andet annoncering på Facebook.

Du finder information om, hvor, hvordan og hvornår, kontaktoplysninger og åbningstider for supporten på Frivilligportalen.

***Læs alt om, hvor, hvordan og hvornår, kontaktoplysninger og åbningstider her***