

# FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 20

15-05-2024

## Vidensindsamling i Fælles indsats

Som et led i Fælles indsats har lokalafdelinger/KOU til opgave at indsamle lokal viden om mørketal, altså hvor mange ældre, der:

- 1) har fået afslag til en plejehjemsplads
- 2) oplever, de er blevet vendt i døren af medarbejdere i kommunen
- 3) har oplevet det som meget svært at få en plejehjemsplads.

Vidensindsamlingen omfatter også pårørende.

Som tidligere meldt ud skulle vidensindsamlingen af mørketal foregå i maj, men vi ved, at I har travlt p.g.a. de nyligt overståede valg til bestyrelser m.v. og alle de aktiviteter, der foregår hos jer lokalt. Derfor udskyder vi nu opgaven til august.

Vidensindsamlingen kommer til at foregå i august-september og varer i alt 4 uger.

I får mere information om indsamlingen inden sommerferien, men allerede nu kan vi løfte sløret for følgende dele af opgaven:

Første del af opgaven er lokalt, at I skal annoncere vidensindsamlingen ved at uddele flyere, lave opslag på jeres lokale Facebook- side og/eller lokalafdelingens hjemmeside.

Anden del af opgaven er at hjælpe de ældre eller pårørende, der kontakter jer med at nedskrive deres fortælling og sende den til Sekretariatet

På flyeren skal I skrive lokalafdelingens navn og telefonnummer på

afdelingen, som de ældre og pårørende, der ønsker at bidrage med deres oplevelser, kan kontakte. I kommuner, hvor der er et Koordinationsudvalg, aftaler I, hvem der tager imod telefonopkald.

Det vil være en god idé, at I lokalt, inden I går på ferie, aftaler, hvem der er tovholder på denne opgave.

### **Kursus: Stærke og tillidsvækkende relationer**

Som frivillig i besøgstjenesten ved du, hvor betydningsfuldt det er at kunne stille de gode spørgsmål og – ikke mindst – lytte til det, der kommer retur. Kunsten ”bare at kunne være” er lige dér, hvor besøgsvenskabet kan folde sig ud og samværet blomstre.

Vil du gerne blive klogere på det gode, som du lykkes med – måske forfine det, som du gør, og som virker? Måske endda opdage noget nyt om, hvad det er? Så kan du komme på kursus om den menneskelige psykologi, og hvordan du med din adfærd og dit sprog lykkes med tillidsfulde relationer og meningsfuldt samvær. Kurset er helt unikt og udbydes som noget særligt kun i 2024.

På dagen er emner som kropssprog, stemme, spørgeteknik, energibevidsthed noget af det, som vi sammen kommer ind på. Underviser på kurset er Per Poulsen fra HUMI, og dagen vil bestå af en kombination af undervisning og gruppeøvelser med mulighed for at prøve de lærte teknikker af i praksis.

Der er tre kursussteder og -datoer at vælge imellem:

9. september hos Ældre Sagen, Snorregade i København

16. september hos Comwell Middelfart

18. september hos Comwell Hvide Hus, Aalborg

***Læs mere og tilmeld dig her***

## **Hjælp: Få flere frivillige til mandefællesskaber**

Mænd deltager i ringere grad end kvinder i Ældre Sagens aktiviteter, og derfor er tilbud målrettet mænd vigtigt for at få flere med.

Deltager man i aktiviteter, får man et sundere, bedre og længere liv med lavere grad af ensomhedsfølelse. Vi er allerede på en rigtig god rejse. Således har frivillige i Ældre Sagen mere end fordoblet antallet af mandefællesskaber siden før Corona-epidemien, så der i dag er ca. 200 mandefællesskaber.

Men der er stadig brug for flere hænder. Du kan hjælpe ved at skabe opmærksomhed om jeres aktivitet ved at være ambassadør på Facebook omkring rekrutteringsugen i uge 40.

Kort fortalt går det ud på, at du laver eller deler et opslag på Facebook om jeres herreværelse, fodboldhold, værksteder, reparationscaféer, læsegrupper for mænd, madlavning eller andet mandefællesskab.

Hvis du har brug for det, får du hjælp til opslaget både ift. tekst, et godt billede eller til at lægge det på Facebook.

Du er med til at sprede det gode budskab om en rigtig god frivilligaktivitet i Ældre Sagen, og du får også gerne et par nye frivillige med om bord. Har du lyst til at være med eller vil du gerne vide lidt mere, før du melder dig, så kontakt mig.

Venlig hilsen Lars Berg Schovsbo, konsulent for mandefællesskaber,  
[lbs@aeldresagen.dk](mailto:lbs@aeldresagen.dk) eller telefon 23 47 79 95.

*[Læs mere her](#)*

## **Anden hvervekampagne udsendes fra 13.-16. maj 2024**

Årets anden hvervekampagnen bliver sendt som direct mail til 170.000 husstande.

Emnerne i denne kampagne er:

- Regulering af folkepensionen
- Mere hjælp til pårørende
- Værdig ældrepleje

Målet for kampagnen er 3.700 nye medlemmer.

*Læs præsentationen af kampagnen og se de forskellige brevvarianter*

## **Træn muskelstyrke på gå- og cykelholdet – online**

Du kan nå det endnu. Online kursus, fredag, d. 31. maj kl. 9.30 – 12

Ønsker du at få inspiration til, hvordan muskelstyrken kan trænes på gå- og cykelturen, så er her et online kursustilbud til dig.

På kurset vil du få viden om, hvad muskelstyrke er, hvordan den trænes, og hvorfor det er vigtigt at træne muskelstyrken, når man bliver ældre. Du får ligeledes ideer til, hvordan der kan lægges øvelser ind på gå- og cykelholdet, så muskelstyrken bliver trænet.

Kurset er for dig, der har et gå- eller cykelhold, motion i naturen eller er ny frivillig på en af disse aktiviteter.

Hurtig tilmelding er nødvendig.

Har du spørgsmål til kurset eller til motionsområdet, så er du velkomne til at kontakte

Sundheds- og idrætskonsulenterne 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*

## **Opdatering af Ældre Sagens servere**

Til alle frivillige, som arbejder med Ældre Sagens webbaserede værktøjer

Hermed en påmindelse om, at serverne for frivilligløsninger opdateres 21. maj og 22. maj mellem kl. 21.00 – 07.00, hvor nedenstående løsninger periodevis vil være utilgængelige:

21. maj:

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

22. maj:

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

## **Opdatering af test- og sandkassemiljøerne**

Torsdag, d. 23. maj opdaterer og synkroniserer vi test- og sandkassemiljøerne, så de passer med virkeligheden.

For at sikre, at BC og Booking forbliver synkrone, mens der tages backup, lukker vi for adgang til Bookingløsningen ml. kl. 7:00-8:30, muligvis lidt kortere tid.

I dette tidsrum vil det derfor ikke være muligt:

- a. For brugere at tilmelde sig arrangementer i Bookingløsningen
- b. For frivillige at oprette og redigere arrangementer i Bookingløsningen

2. Løsninger, der bruger testmiljø/sandkasse:

Alle sandkassemiljøer vil være utilgængelige 7:00 – 11:30. Dvs. at disse løsninger ikke fungerer i dette tidsrum.

Så vær OBS på torsdag i næste uge, d. 23. maj

## **Kursus - Naturen som træningsrum**

Skal du med på kursus? Skal du med i Odense, d. 14. juni, så er der hurtig tilmelding.

Flyt motionen udendørs altid eller når solen skinner. Der er altid plads til motion 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 august

Fredag 14. juni i Odense kl. 9.30 – 16.00

Lørdag 31. august i Holte kl. 9.30 - 1600

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

Du får 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](mailto:kas@aeldresagen.dk), tlf. 33 96 86 46 og Tina Jensen, [tj@aeldresagen.dk](mailto:tj@aeldresagen.dk), tlf.: 3396 8817

***Læs mere og tilmeld dig her***