

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 6

07-02-2024

Landsbestyrelsen informerer

Kære alle,

Så er der nyt fra landsbestyrelsesmødet, d. 29. januar.
Du kan bl.a. læse om ministerbesøg, digitale og teknologiske
borgerrettigheder, medlemstal og meget andet.

[Læs det hele her](#)

Munter hjerne-gymnastik

Kære bridgefrivillige,

I de fleste familier blandt vores medlemmer, blev der spillet kort under deres opvækst. Mange har mange gode minder. Som arbejdsramt har kortspil været lagt på hylden. Ingen i Danmark vil sige noget negativt om bridge (udover at det er svært at lære og tager tid), snarere tværtimod.

I Ældre Sagen har vi startet et projekt: Flere bridgepillere i Ældre Sagen, fordi bridge er et unikt redskab mod ensomhed og sikrer god social trivsel. Vi har fokus på, at bridgeafviklingen bør moderniseres bl.a. via kurser af frivillige og enkel markedsføring af de livgivende kvaliteter via mottoet: Tag et bridgekørekort.

Vi skal have flere lokalafdelinger med og planlægningen for efteråret skal starte nu. Udfordringerne kan være: Penge til lokaler og udstyr; frivillige til bridgeafvikling eller begynderundervisning og lokal markedsføring. Vi har

svar på alt, konkrete erfaringer, skriftligt materiale, og tilbyder at komme på besøg.

Nye tiltag forår 2024:

A) kursus i digital bridgeafvikling: (Ansøgninger, relevant udstyr, manualer for brug og hjemmeside mv.). 3-timers kursus i Kbh d.26.2.24 og i Aarhus d.29.2.24. Tilmeld: hassevinter@hotmail.com før 22.2.24.

B) Videofilm til rekruttering, artikel i AKTIV mv. Danmark skal afvikle EM i bridge i juni = megen bridgeomtale.

Mvh Jacob Bøgesvang (souschef) jb@aeldresagen.dk 30308690 og Hasse Vinter (frivillig faglig konsulent) hassevinter@hotmail.com 21768422

[Læs mere om projektet Få flere bridgespillere i Ældre Sagen her](#)

Webmasterkurser foråret 2024

Til dig, der er webmaster

Så er der nye kursusdatoer for webmasterkurser.

Kurset henvender sig fortrinsvis til nye webmastere, men alle kan tilmelde sig.

Emner der behandles på kurset:

Opbygning af hjemmesiden

Grundlæggende redigeringsprincipper

Artikelskabelon og

Arrangementsskabelon.

Tilmelding til Per Jacobi: pj@aeldresagen.dk

[Kursusdatoer og tilmelding](#)

Ændring i adgangen til TastSelv Skat

Til dig, der er it-frivillig

Skattestyrelsen lukker om få uger for brug af TastSelv-kode for de borgere, som BÅDE har MitID og TastSelv-kode.

Det vil sige, at borgeren fremover skal benytte sit MitID for bl.a. at kunne se sin årsopgørelse til marts.

Adgang med TastSelv-kode bibeholdes for borgere UDEN MitID.

Det er muligt som borger at give andre adgang til ens TastSelv-profil. Benyt linket nedenfor, hvor man kan læse nærmere og give tilladelse.

Giv andre adgang til din TastSelv-profil

Så nærmer vi os deadline...

Til dig, der er it-frivillig

Få nyt indblik i fremtidens rolle for it-aktivitetsledere og tilmeld dig kurset ”Kom rundt om din rolle som It-aktivitetsleder”.

Er du ny i rollen som aktivitetsleder eller kontaktperson for en eller flere it-aktiviteter, så er dette en god mulighed for at få ny inspiration og et god netværk. Du er også velkommen, selvom du måske allerede har en del erfaring med rollen.

Næste kursus afholdes fredag, d. 23. februar 2024 på Nyborg Strand, så det er nu, du skal tilmelde dig. På kurset bliver du introduceret til rammer, opgaver, værktøjer samt anbefalinger til at styrke din rolle som aktivitetsleder på it-området – og dermed til at udvikle it-indsatsen i lokalafdelingen på et område som er i rivende udvikling og stadig kalder på

nye tiltag.

Tilmeld dig og læs nærmere om kurset på nedenstående link senest fredag den 09.02.2024.

Læs nærmere og tilmeld dig kurset ”Kom rundt om din rolle som It-aktivitetsleder”

Lyt dig til den nye ældrelov

Til dig, der er frivillig inden for det ældrepolitiske område

Ældre Sagen udgiver podcasts om udvalgte emner. Den spritnyeste podcast handler om den nye ældrelov. Und dig selv at bruge 45 minutter på at blive klog på ældreloven, og hvad Ældre Sagen mener om den.

Tirsdag den 30. januar fremlagde regeringen sit udspil til den ældrelov, som vi har ventet på, siden statsminister Mette Frederiksen lovede den i sin nytårstale for to år siden.

Regeringens udspil – også kaldet ældrereformen – handler om en større omlægning af ældreplejen. Nøgleord er: selvbestemmelse, helhedspleje, faste teams i ældreplejen, mere tillid, mindre bureaukrati – og mange andre gode ting, som Ældre Sagen selv har anbefalet igennem længere tid. Til at udfolde Ældre Sagens mening om udspillet deltager chefkonsulent Per Tostenæs og vicedirektør Michael Teit Nielsen.

Find podcasts her

Trivsel og tryghed når værten har demens

Til dig, der er besøgsven

Pladserne på vores helt nye kursus ”Trivsel og tryghed når værten har demens” bliver i øjeblikket hurtigt fyldt op. Tilmeld dig snarest, hvis du vil

med i marts.

Oplever du at føle dig usikker i særlige situationer med din besøgsvært? Eller overvejer du, om du har mod på at blive besøgsven for et menneske med demens? Så kom med på kurset og få ro i maven og inspiration til det gode samvær for dig og din vært.

Kurset er til dig, der gerne vil føle dig bedre rustet til opgaven og relationen. Måske har du mistanke om, at den du besøger har begyndende tegn på demens, og du vil derfor gerne sætte dig ind i, hvad det kan komme til at betyde for jeres samvær. Det kan også være, du står på tærsklen til et nyt besøgsvenskab, hvor du ved at demens er inde i billedet.

I år udbyder vi kun kurset én gang: d. 19. marts i Middelfart (ved stor interesse opretter vi venteliste og muligvis et ekstra kursus)

Kurset er primært for besøgsvenner, men andre frivillige – fx gå-med-venner, demensaflastere og plejehjemsfrivillige – kan også få udbytte af kurset.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Ta' med til online infomøde om årets demensuge

Til dig, der er frivillig inden for demens

Vi håber, at vores pakke med materialer om demenssymbolet og Demensugen 2024 er vel modtaget ude hos jer i lokalafdelingerne.

Mandag d. 4. marts kl. 9.30-11.30 afholder vi et online informationsmøde om Demensugen 2024. På mødet vil vi gennemgå hvilke materialer, det vil blive muligt at bestille samt inspiration og forslag til mulige aktiviteter, der sætter fokus på demens og demenssymbolet i kultur og fritid.

Alle er velkomne – både jer, der gerne vil høre lidt mere om, hvad det vil sige at deltage i demensugen, men som endnu ikke har besluttet jer, og til

jer, som allerede står klar til at hjælpe med årets indsats. Der bliver mulighed for at erfaringsudveksle undervejs.

Når du er tilmeldt, sender vi en mail, som indeholder online-mødeindkaldelse og program for mødet.

Sidste frist for tilmelding er torsdag d. 29. februar 2024.

Har du ikke mulighed for at deltage på mødet, så skriv dig også op via tilmeldingslinket, så sender vi et referat efterfølgende.

Mange hilsner

Pia, Malene, Linnea, Lone og Lilie

Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark

Har du spørgsmål inden mødet, så er du velkommen til at kontakte Lilie Darsø, Lilie@demensvenligt danmark.dk

Tilmeld dig til informationsmødet her

Åndedræt og mentale øvelser. Webkursus d. 27. feb.

Til dig, der er motionsfrivillig

Ønsker du at få inspiration til, hvordan man kan arbejde med åndedrættet og mentale øvelser?

Så er her et online kursustilbud til dig: Webkurset ”Åndedræt og mentale øvelser” finder sted d. 27. februar fra kl. 12.30 – 15.30.

Kurset indeholder korte oplæg om åndedræt, spændingsregulering og visualisering. Hvad går disse typer øvelser ud på, og hvad gør de ved tilstanden i kroppen? Hvilke fordele er der for ældre ved øvelserne?

Der vil også være praktiske eksempler på enkle åndedrætsøvelser, visualiseringsøvelser og spændingsregulering herunder afspændingsøvelser.

Så du går derfra med idéer til, hvordan disse typer øvelser kan inddrages i din motionsaktivitet og supplere den fysisk aktive motion.

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

Tilmelding foregår via linket. Spørgsmål til tilmelding, kontakt venligst Desiree Lundsteen, Kursuskoordinator, dl@aeldresagen.dk, Tlf. 33968642.

Har du spørgsmål til motionsområdet generelt, er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk, tlf. 33968817 eller Karin Schultz, kas@aeldresagen.dk, tlf.: 33968646

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Instruktørkursus i indemotion – 3 dage

Til dig, der er frivillig inden for indemotion

Der er stadig ledige pladser til Instruktørkurset i indemotion 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.

Kurset indeholder:

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.

Du 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 og tlf.: 3396 8646 og Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk,
tlf.: 3396 8817

[Læs mere og tilmeld dig her](#)