

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 08.2

22-02-2023

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 01 og 02.

Nyt kursus: Træning og livsstilssygdomme

Til alle frivillige indenfor indemotion, stolemotion, træningsmaskiner, vandaktiviteter, gå- og cykelture samt motion og sundhed generelt

Kursus for dig der er aktiv motionsfrivillige indenfor stolemotion, gymnastik, træningsmaskiner, motionsvenner, motionsboldspil, gå- og cykelture mv.

Kurset giver dig viden om træning og livsstilssygdomme, så du kan være tryk ved at undervise de deltagere på dit motionshold, der har en livsstilssygdom.

På kurset kommer vi bl.a. omkring følgende:

- Teori om træning og livsstilssygdomme – motion er godt for en lang række sygdomme både som behandling og forebyggelse
- Forebyggende træning – fx ved hjertekarsygdomme og diabetes
- Hvilken træning skal vi udføre, og hvor stor skal belastningen være?
- Øvelser til træning af kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og balance
- Erfaringsudveksling

22. marts Hobro Idrætscenter kl. 9.30 – 16.00

23. marts Vejen Idrætscenter kl. 9.30 – 16.00

Læs mere på Frivilligportalen eller i det nye kursuskatalog på side 34-35.

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet er du velkommen til at

kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail:
kas@aeldresagen.dk og tlf.: 33 96 86 46.

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

Bliv skarp på demens i Nordjylland

Til aktivitetsledere på demensområdet, i besøgstjenesten, på plejehjem og sociale caféer, vågetjeneste og pårørendegrupper samt aktivitetsledere på it-området og motionsområdet

Mennesker med demens møder vi allesammen, dels som frivillig i Ældre Sagen men også i hverdagen.

19. april 2023 afholdes kurset ”Demens og lokal indsats” for bestyrelsesmedlemmer, demensansvarlige og aktivitetsledere. Det afholdes i Frederikshavn

Kurset har til formål at give overblik og inspiration til lokalafdelinger, der ønsker at arbejde med udviklingen omkring demens. Bliv skarpere på, hvordan I kan arbejde med anbefalinger til demensvenlig lokalafdeling. Kom gerne flere fra samme lokalafdeling.

4. maj 2023 afholdes kurset ”Demens i praksis” i Hanstholm.

Hvad er demens for noget? Hvad skal jeg være opmærksom på, når jeg taler med en demensramt? Hvordan er det at have en demenssygdom, og hvad med de pårørende? Det er nogen af spørgsmålene, der besvares på dette kursus. Dette kursus er for ALLE frivillige, uanset frivilligrolle.

For mere info kontakt demenskonsulenterne i Frivilligafdelingen:

Jette Abildskov, ja@aeldresagen.dk

Lotte Kofoed Hansen, lkh@aeldresagen.dk



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

