



# Flere frivillige og medlemmer gennem lokal synlighed

UDVIKLING MEDLEMMER OG FRIVILLIGE I DISTRIKT 1

---

# Præsentation af LokalFokus Distrikt 1, 13. april 2023

---

## **Udviklingen i antal medlemmer og frivillige**

Hvordan ser landskabet ud i distrikt 1

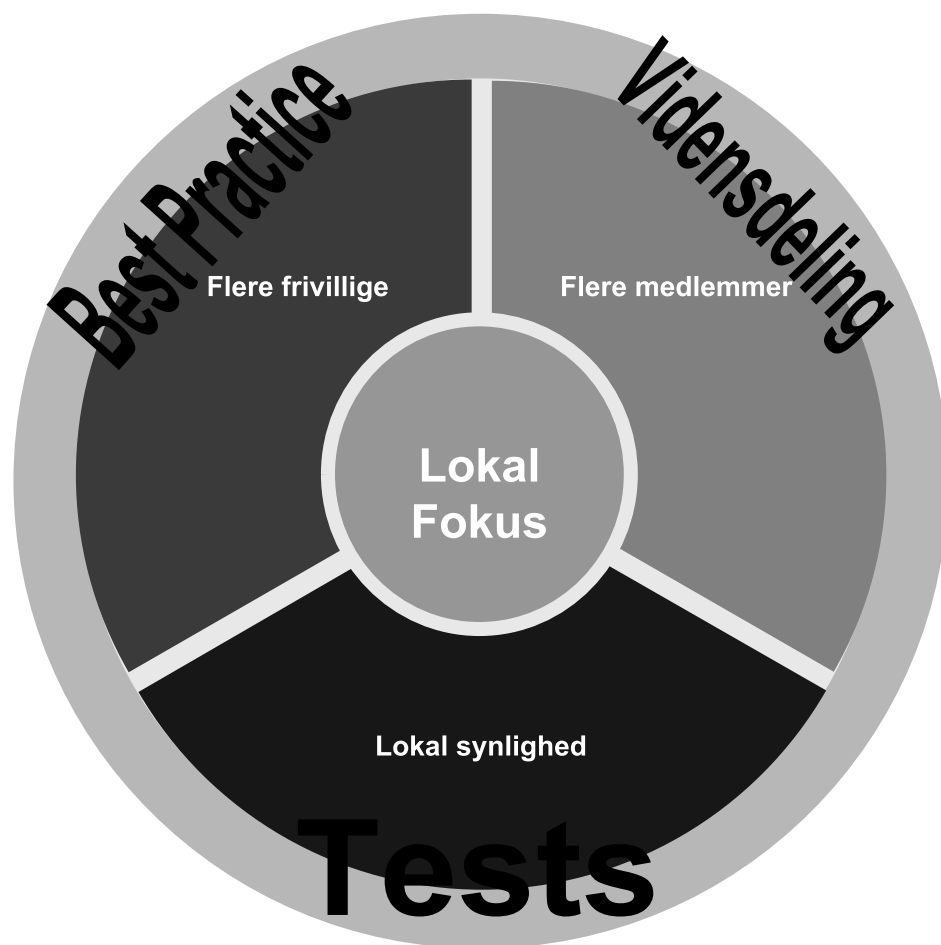
- Medlemsudvikling samt markedsdækning
- Udvikling i antal frivillige

## **Idéer til lokal synlighed**

---

# LokalFokus

---

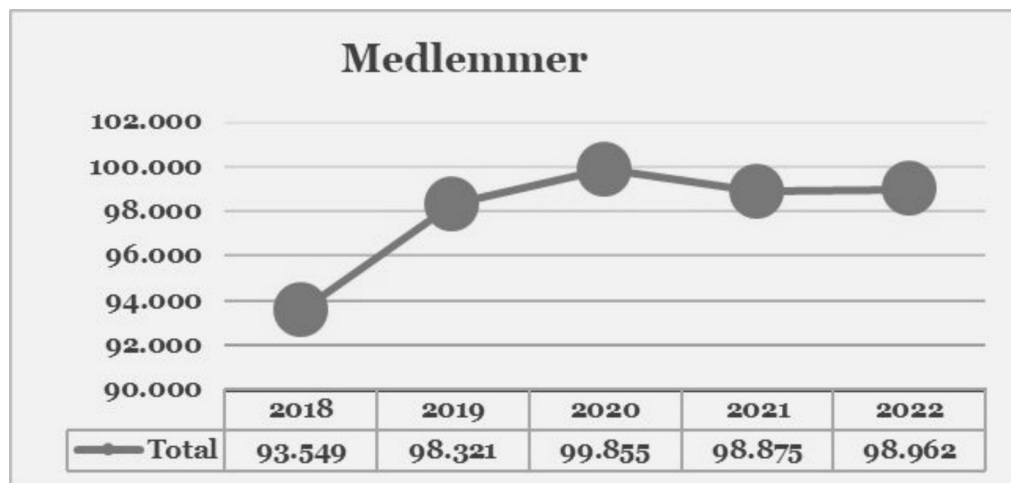


Gode idéer til

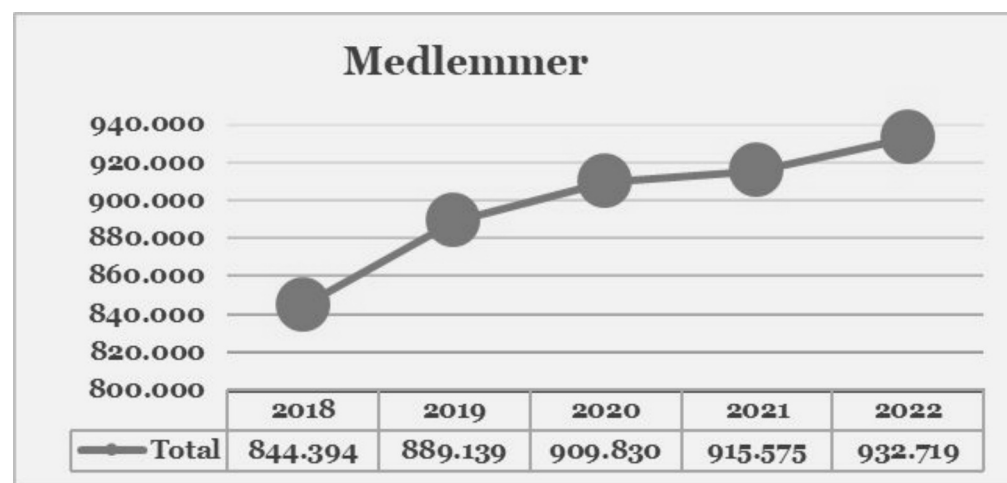
- Flere frivillige
- Flere medlemmer
- Lokal synlighed

# Medlemmer distrikt 1, 2018-2022

## Medlemmer hele landet, 2018-2022



Distrikt 1



Hele landet

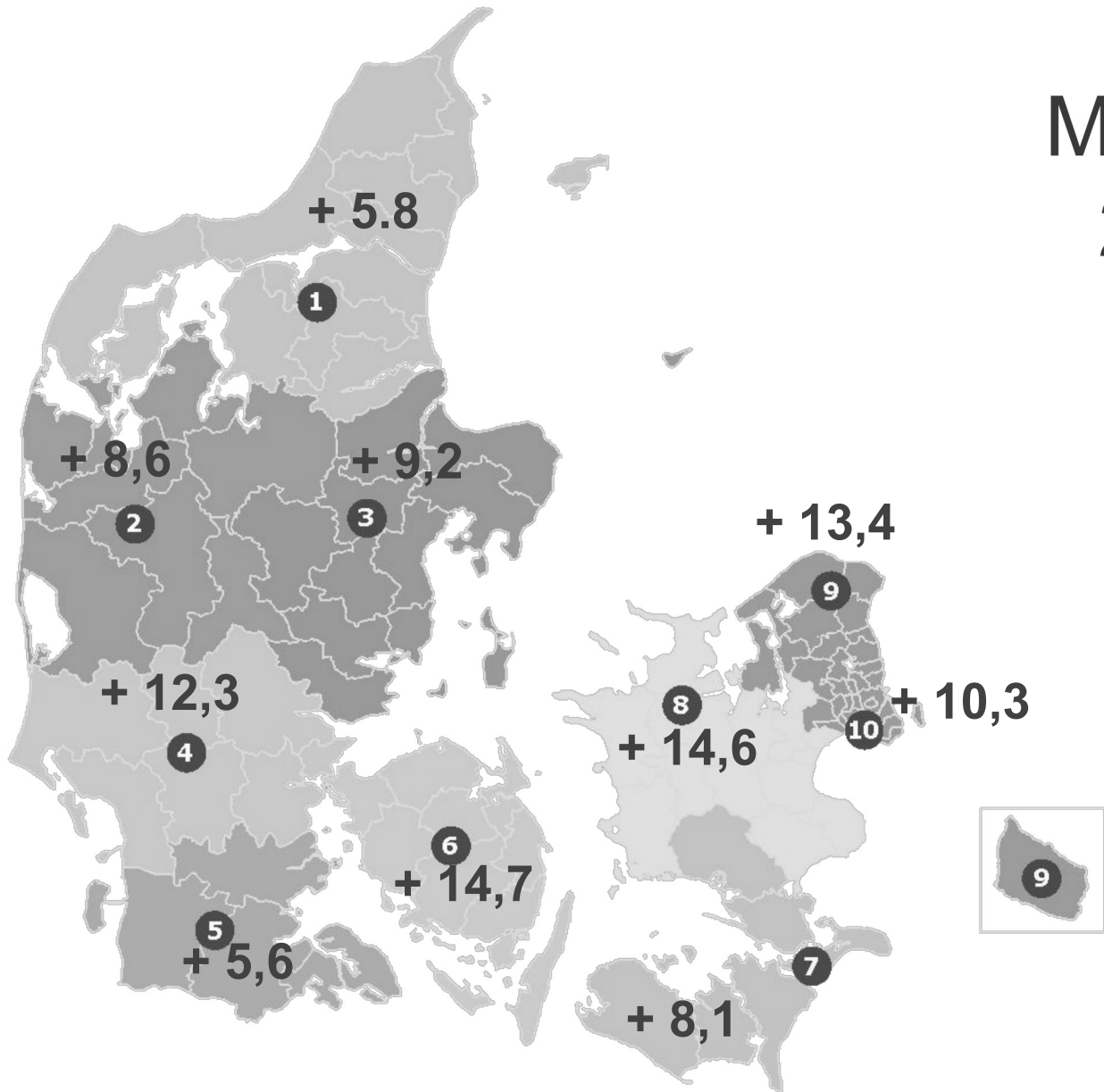
# Medlemsudvikling alle distrikter, 2018-2022

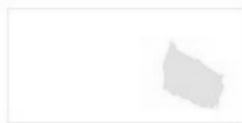
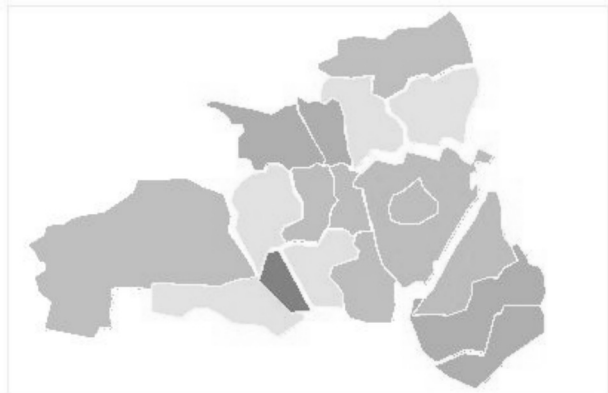
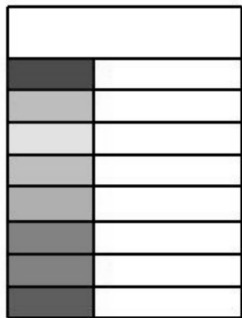
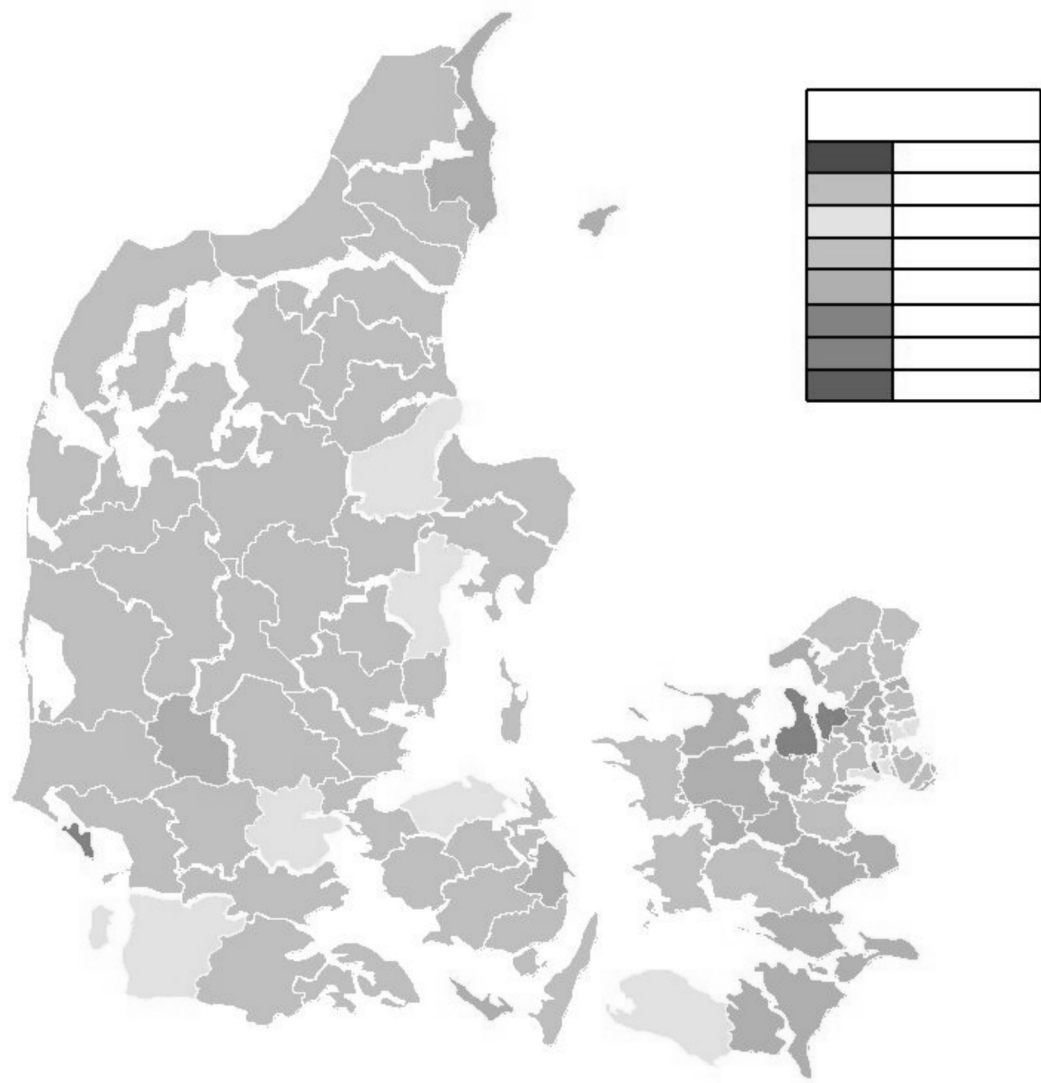
Lokalafdeling	Medl. 2018	Medl. 2019	Medl. 2020	Medl. 2021	Medl. 2022	Medl. Ændr. 2018 - 2022 %
D6 Fyn	74.209	78.995	81.473	82.816	85.140	14,7%
D8 Midt-Vest Sjælland	103.993	109.931	114.159	115.645	119.146	14,6%
D9 Nordsjælland	88.711	93.827	96.549	98.170	100.601	13,4%
D4 Syddjylland	75.697	79.956	81.762	82.733	84.972	12,3%
D10 Hovedstaden	140.149	146.870	150.744	151.608	154.568	10,3%
D3 Midt-Øst Jylland	117.493	123.441	126.226	126.527	128.356	9,2%
D2 Midt-Vest Jylland	66.295	70.315	71.433	71.257	71.987	8,6%
D7 Sydsjælland-Lolland-Falster	43.793	45.727	46.462	46.583	47.350	8,1%
<b>D1 Nordjylland</b>	<b>93.549</b>	<b>98.321</b>	<b>99.855</b>	<b>98.875</b>	<b>98.962</b>	<b>5,8%</b>
D5 Sønderjylland	39.416	40.680	41.167	41.361	41.637	5,6%
<b>Hovedtotal</b>	<b>843.305</b>	<b>888.063</b>	<b>909.830</b>	<b>915.575</b>	<b>932.719</b>	<b>10,6%</b>

# Antal medlemmer Distrikt 1, pr. lokalafdeling 2018-2022

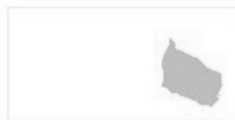
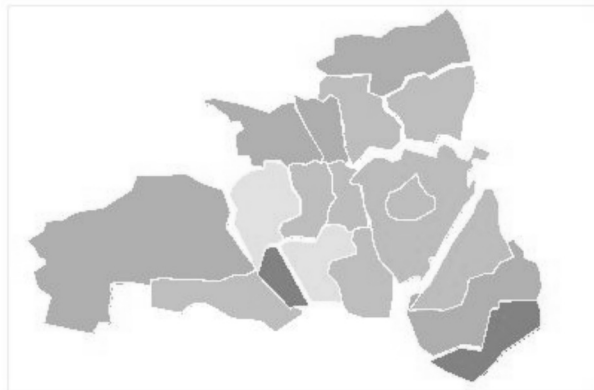
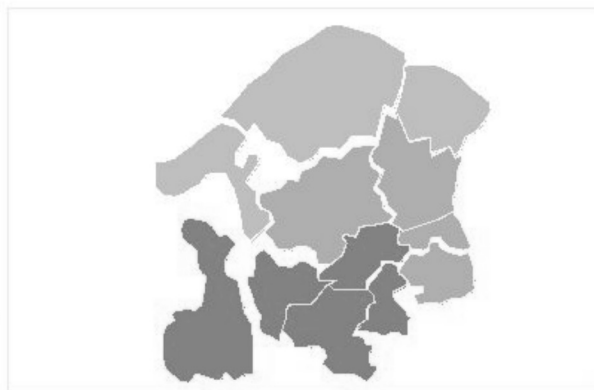
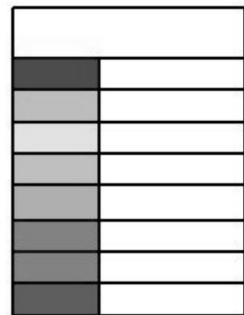
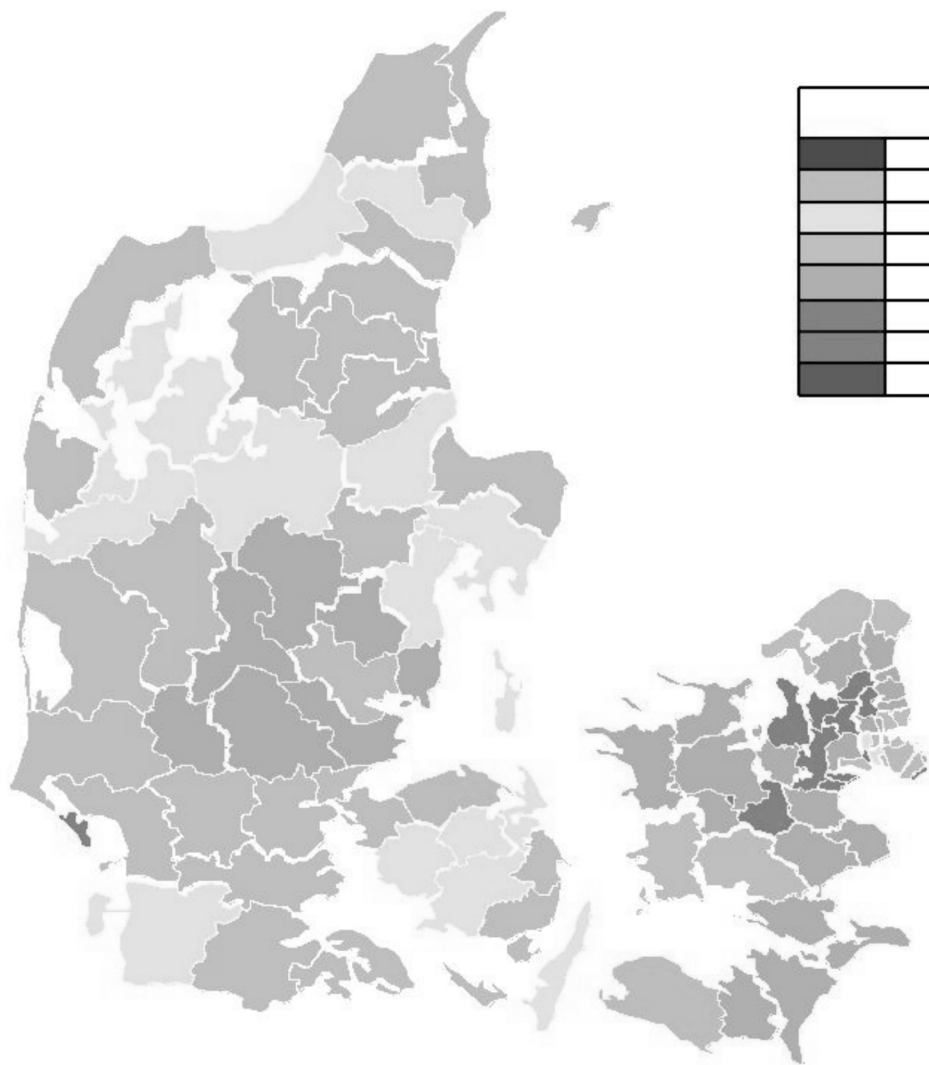
	Medl. 2018	Medl. 2019	Medl. 2020	Medl. 2021	Medl. 2022	Medl. Ændr. 2018 - 2022 %		Medl. 2018	Medl. 2019	Medl. 2020	Medl. 2021	Medl. 2022	Medl. Ændr. 2018 - 2022 %
Sejfflod	1.415	1.529	1.587	1.550	1.592	12,5%	Dronninglund	2.345	2.453	2.493	2.468	2.459	4,9%
Aars	2.083	2.233	2.265	2.262	2.309	10,8%	Hirtshals	2.769	2.880	2.960	2.928	2.902	4,8%
Arden	1.072	1.178	1.215	1.171	1.176	9,7%	Frederikshavn-Læsø	6.453	6.732	6.746	6.716	6.747	4,6%
Løkken-Vrå	1.425	1.474	1.530	1.530	1.552	8,9%	Aalestrup	853	912	934	912	889	4,2%
Aalborg	21.828	23.058	23.634	23.570	23.736	8,7%	Løgstør	1.924	2.035	2.050	2.025	2.002	4,1%
Pandrup	1.841	1.946	2.001	1.958	2.001	8,7%	Hjørring	6.225	6.443	6.521	6.426	6.466	3,9%
Mariager	1.185	1.255	1.274	1.241	1.286	8,5%	Thisted-Hanstholm	5.937	6.236	6.348	6.281	6.165	3,8%
Skørping	1.586	1.654	1.701	1.714	1.721	8,5%	Farsø	1.445	1.513	1.531	1.511	1.491	3,2%
Hadsund	2.215	2.359	2.386	2.395	2.401	8,4%	Morsø	3.751	3.945	3.945	3.901	3.831	2,1%
Sindal	1.448	1.577	1.576	1.562	1.568	8,3%	Sæby	3.759	3.912	3.906	3.859	3.821	1,6%
Sydthy	1.966	2.122	2.166	2.120	2.119	7,8%	Brønderslev	3.292	3.386	3.417	3.351	3.333	1,2%
Hals	2.337	2.445	2.518	2.498	2.506	7,2%	Brovst	1.311	1.366	1.361	1.306	1.305	-0,5%
Aabybro	2.058	2.145	2.162	2.159	2.193	6,6%	Fjerritslev	1.313	1.344	1.324	1.333	1.287	-2,0%
Støvring	2.791	2.938	2.985	2.945	2.971	6,4%	Skagen	2.482	2.565	2.574	2.472	2.413	-2,8%
Hobro	2.713	2.881	2.929	2.920	2.887	6,4%	<b>Hovedtotal</b>	<b>93.549</b>	<b>98.321</b>	<b>99.855</b>	<b>98.875</b>	<b>98.962</b>	<b>5,8%</b>
Nibe	1.727	1.805	1.816	1.791	1.833	6,1%							

# Medlemsudvikling i 2018-2022 i pct. pr. distrikt







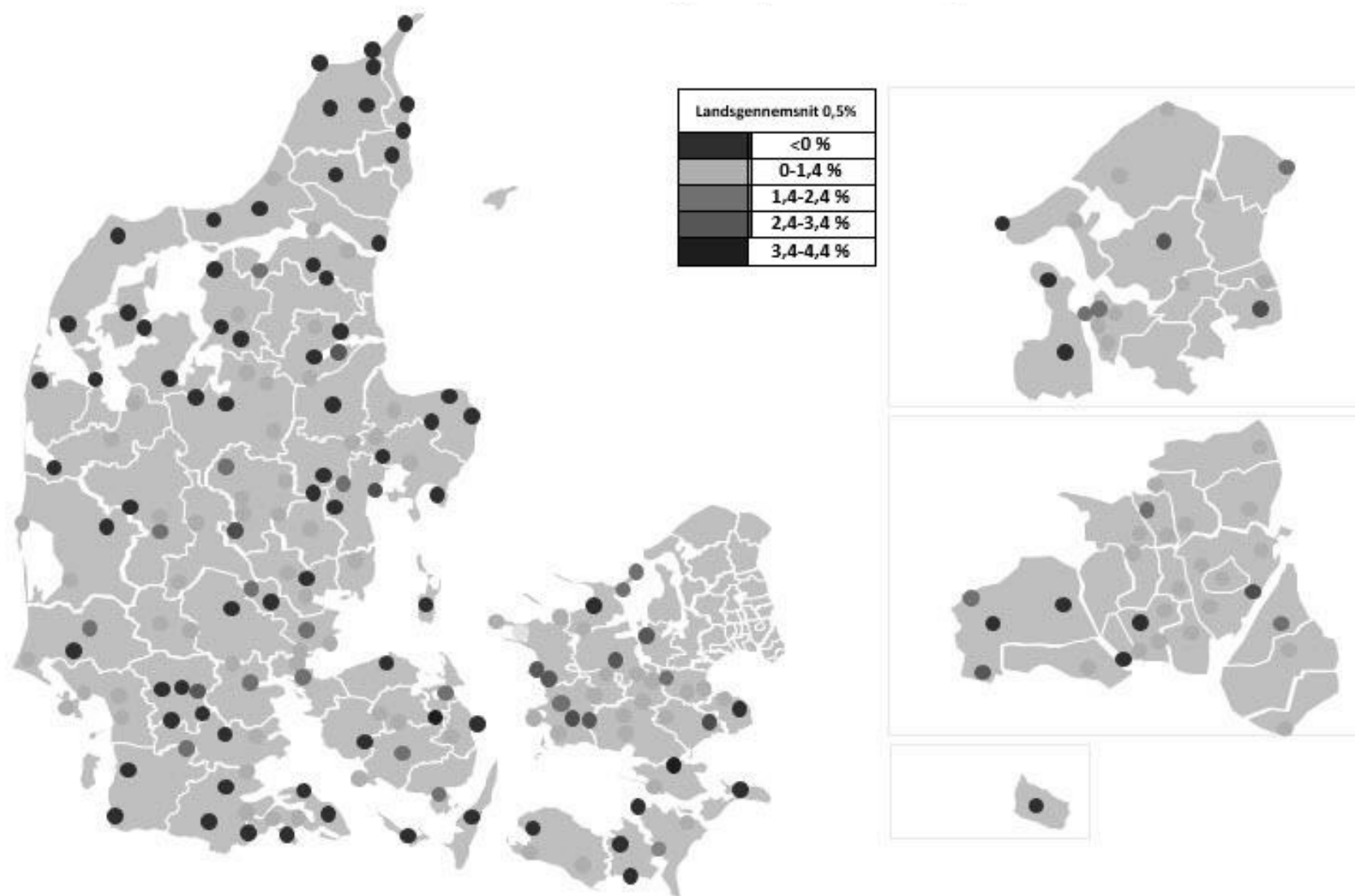


# Medlemsudvikling 2022 - Top og bund 10

		Ændring %
<b>Aaskov</b>	D2 Midt-Vest Jylland	5,1%
<b>Svendborg-Gudme</b>	D6 Fyn	5,2%
<b>Bramsnæs</b>	D8 Midt-Vest Sjælland	5,3%
<b>Egebjerg</b>	D6 Fyn	5,5%
<b>Fuglebjerg</b>	D7 Sydsjælland-Lolland-Falster	5,6%
<b>Middelfart</b>	D6 Fyn	5,7%
<b>Langeskov-Munkebo</b>	D6 Fyn	5,8%
<b>Hillerød</b>	D9 Nordsjælland	5,9%
<b>Præstø</b>	D7 Sydsjælland-Lolland-Falster	6,0%
<b>Ølgod</b>	D4 Sydjylland	6,3%
<b>Hovedtotal</b>		<b>5,6%</b>

		Ændring %
<b>Fjerritslev</b>	D1 Nordjylland	-3,5%
<b>Nørre Djurs</b>	D3 Midt-Øst Jylland	-3,0%
<b>Samsø</b>	D3 Midt-Øst Jylland	-2,9%
<b>Aalestrup</b>	D1 Nordjylland	-2,5%
<b>Skagen</b>	D1 Nordjylland	-2,4%
<b>Lundtoft</b>	D5 Sønderjylland	-2,3%
<b>Sallingsund</b>	D2 Midt-Vest Jylland	-2,0%
<b>Thisted-Hanstholm</b>	D1 Nordjylland	-1,8%
<b>Morsø</b>	D1 Nordjylland	-1,8%
<b>Skive-Spøttrup-Sunds</b>	D2 Midt-Vest Jylland	-1,7%
<b>Hovedtotal</b>		<b>-2,1%</b>

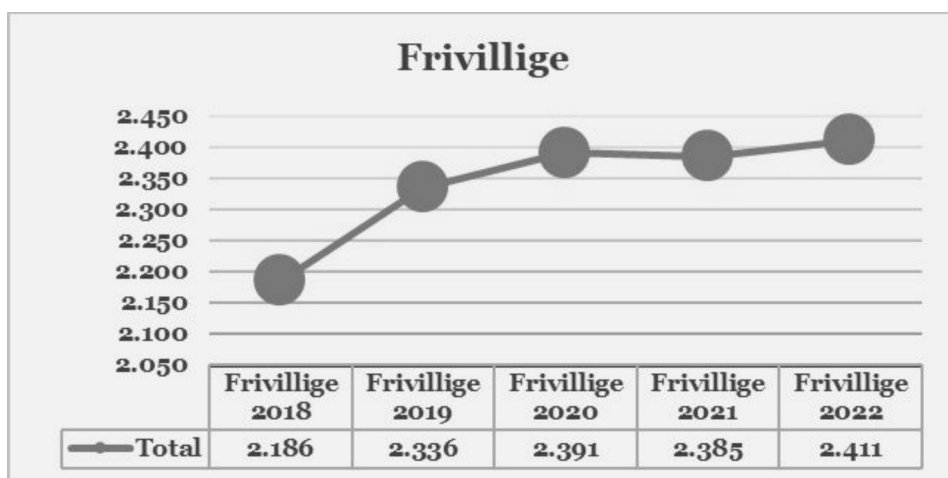
## Medlemsudvikling 2. halvår 2022 pr. lokalafdeling



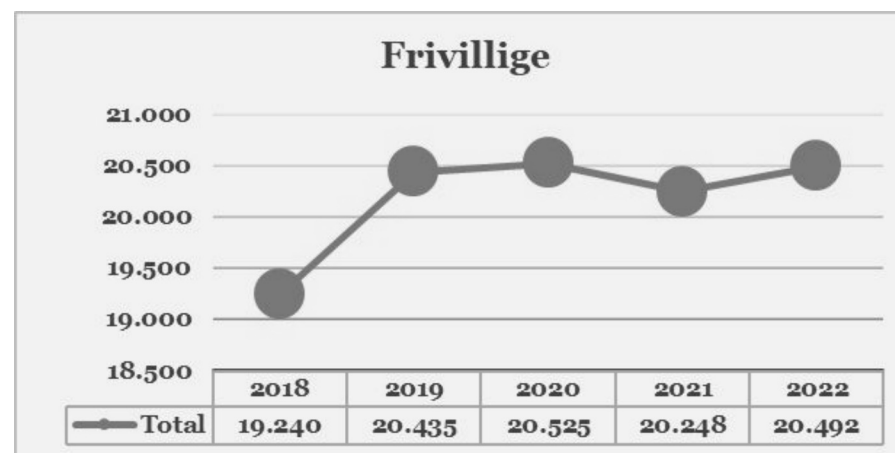
# Antal frivillige 2018-2022 i distrikterne

Distrikt	Frivillig 2018	Frivillige 2019	Frivillige 2020	Frivillige 2021	Frivillige 2022	Friv Ændr 2018 - 2022 %
D4 Syddjylland	1.543	1.727	1.797	1.795	1.813	17,5%
D7 Sydsjælland-Lolland-	1.008	1.093	1.117	1.109	1.138	12,9%
<b>D1 Nordjylland</b>	<b>2.186</b>	<b>2.336</b>	<b>2.391</b>	<b>2.385</b>	<b>2.411</b>	<b>10,3%</b>
D2 Midt-Vest Jylland	1.322	1.364	1.369	1.395	1.457	10,2%
D8 Midt-Vest Sjælland	2.100	2.176	2.232	2.214	2.243	6,8%
D3 Midt-Øst Jylland	2.554	2.724	2.736	2.704	2.719	6,5%
D6 Fyn	1.568	1.725	1.663	1.667	1.653	5,4%
D9 Nordsjælland	2.312	2.438	2.490	2.365	2.371	2,6%
D10 Hovedstaden	3.386	3.526	3.493	3.364	3.412	0,8%
D5 Sønderjylland	1.263	1.328	1.238	1.250	1.270	0,6%
<b>Hovedtotal</b>	<b>19.242</b>	<b>20.437</b>	<b>20.526</b>	<b>20.248</b>	<b>20.487</b>	<b>6,5%</b>

# Antal frivillige i distrikt 1, 2018-2022



Distrikt 1



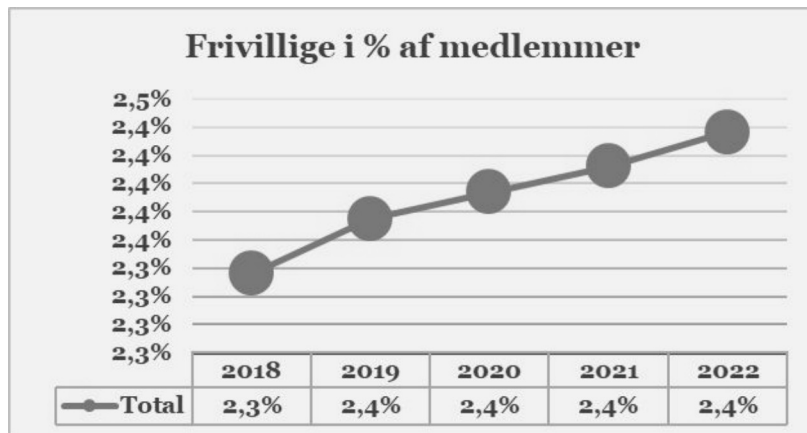
Hele landet

# Udvikling antal frivillige 2018-2022 i distrikt 1, pr. lokalafdeling

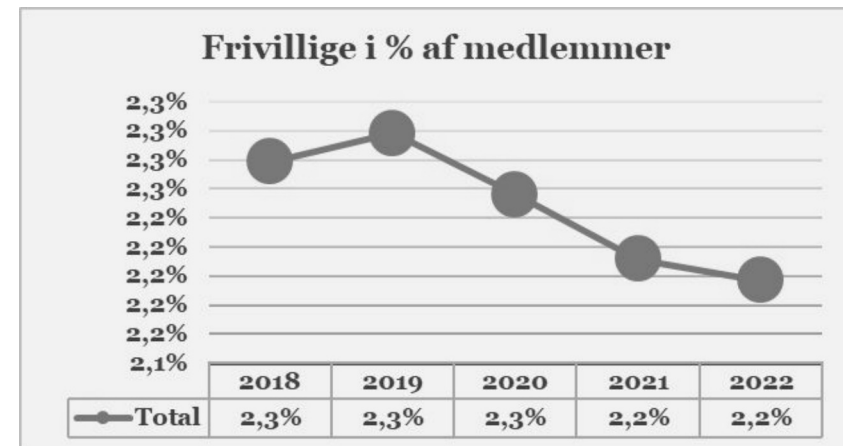
Lokalafdeling	Frivillig 2018	Frivillige 2019	Frivillige 2020	Frivillige 2021	Frivillige 2022	Friv Ændr 2018 - 2022 %
Aars	51	65	67	71	88	72,5%
Sejlfloed	19	24	23	25	31	63,2%
Farsø	31	35	47	44	47	51,6%
Brovst	24	27	27	32	34	41,7%
Aabybro	29	34	38	38	41	41,4%
Pandrup	19	19	21	23	25	31,6%
Sydthy	84	99	101	103	110	31,0%
Aalestrup	26	28	30	29	34	30,8%
Arden	64	66	69	74	79	23,4%
Brønderslev	55	61	63	61	65	18,2%
Morsø	97	115	110	110	111	14,4%
Sæby	97	101	107	112	108	11,3%
Thisted-Hanstholm	108	111	114	117	120	11,1%
Dronninglund	42	49	55	52	46	9,5%
Frederikshavn-Læsø	161	166	177	160	176	9,3%

Lokalafdeling	Frivillig 2018	Frivillige 2019	Frivillige 2020	Frivillige 2021	Frivillige 2022	Friv Ændr 2018 - 2022 %
Hadsund	108	115	109	112	117	8,3%
Hjørring	80	82	88	80	86	7,5%
Aalborg	286	317	311	329	307	7,3%
Skørping	55	56	53	53	59	7,3%
Løgstør	71	81	80	73	76	7,0%
Nibe	113	118	126	134	120	6,2%
Løkken-Vrå	33	35	35	34	35	6,1%
Sindal	21	24	26	21	21	0,0%
Hobro	112	119	114	111	111	-0,9%
Hals	87	88	96	95	85	-2,3%
Hirtshals	40	39	46	40	39	-2,5%
Fjerritslev	46	49	51	46	44	-4,3%
Mariager	50	51	51	49	46	-8,0%
Støvring	130	132	124	123	117	-10,0%
Skagen	47	30	32	34	33	-29,8%
<b>Hovedtotal</b>	<b>2.186</b>	<b>2.336</b>	<b>2.391</b>	<b>2.385</b>	<b>2.411</b>	<b>10,3%</b>

# Frivillige% udvikling distrikt 1, 2018-2022



Distrikt 1



Hele landet

# Frivillig% 2022 i distrikt 1, pr. lokalafdeling

Distrikt	Medlemmer	Frivillige	Friv Medl %	Friv Ændr	Friv Ændr
	.1Y 2022	2022	2022	2021 - 2022 %	2021 - 2022
Arden	1.176	79	6,7%	6,8%	5
Nibe	1.833	120	6,5%	-10,4%	-14
Sydthy	2.119	110	5,2%	6,8%	7
Hadsund	2.401	117	4,9%	4,5%	5
Støvring	2.971	117	3,9%	-4,9%	-6
Hobro	2.887	111	3,8%	0,0%	0
Aalestrup	889	34	3,8%	17,2%	5
Aars	2.309	88	3,8%	23,9%	17
Løgstør	2.002	76	3,8%	4,1%	3
Mariager	1.286	46	3,6%	-6,1%	-3
Skørping	1.721	59	3,4%	11,3%	6
Fjerritslev	1.287	44	3,4%	-4,3%	-2
Hals	2.506	85	3,4%	-10,5%	-10
Farsø	1.491	47	3,2%	6,8%	3
Morsø	3.831	111	2,9%	0,9%	1

Distrikt	Medlemmer	Frivillige	Friv Medl %	Friv Ændr	Friv Ændr
	.1Y 2022	2022	2022	2021 - 2022 %	2021 - 2022
Sæby	3.821	108	2,8%	-3,6%	-4
Frederikshavn-Læsø	6.747	176	2,6%	10,0%	16
Brovst	1.305	34	2,6%	6,3%	2
Løkken-Vrå	1.552	35	2,3%	2,9%	1
Brønderslev	3.333	65	2,0%	6,6%	4
Sejflod	1.592	31	1,9%	24,0%	6
Thisted-Hanstholm	6.165	120	1,9%	2,6%	3
Dronninglund	2.459	46	1,9%	-11,5%	-6
Aabybro	2.193	41	1,9%	7,9%	3
Skagen	2.413	33	1,4%	-2,9%	-1
Hirtshals	2.902	39	1,3%	-2,5%	-1
Sindal	1.568	21	1,3%	0,0%	0
Hjørring	6.466	86	1,3%	7,5%	6
Aalborg	23.736	307	1,3%	-6,7%	-22
Pandrup	2.001	25	1,2%	8,7%	2
<b>Hovedtotal</b>	<b>98.962</b>	<b>2.411</b>	<b>2,44%</b>	<b>1,1%</b>	<b>26</b>



---

# Idéer til lokal synlighed

---

## Inviter endnu flere med i fællesskabet

Jo flere frivillige og medlemmer vi er, des stærkere står vi i vores kamp for, at vi alle kan få et godt liv - hele livet og jo mere bliver der lyttet til Ældre Sagen.

Med flere frivillige og medlemmer står vi stærkere i den offentlige debat og får et stærkere mandat i dialogen med politiske beslutningstagere.

Flere frivillige og medlemmer er vigtigt for, at Ældre Sagen kan have indflydelse og arrangere aktiviteter.

SOLRØD

## Ældre Sagen er ikke kun for ældre

Frivillige: Aktiviteter og arrangementer er der mange af i Ældre Sagen i Solrød, og nye idéer kommer hele tiden til, så frivillige hoveder og hænder er altid efterspurgt, lyder det i en pressemeddelelse.



Ældre © Sagen

---

# Jo flere frivillige og medlemmer vi er, des stærkere står vi

---

## Øger vi frivillig- og medlemsskaren har det en række fordele

- Først og fremmest giver flere frivillige og medlemmer øget gennemslagskraft til arbejdet for sagen.
- Jo flere som støtter op, jo nemmere er det at få vores mærkesager på agendaen.
- Med flere frivillige og medlemmer kan vi holde flere og mere interessante arrangementer.
- Flere medlemmer er vigtigt i forhold til at rekruttere flere frivillige.
- Flere frivillige er vigtigt i forhold til at rekruttere flere medlemmer.



# Synlighed er nøglen til flere frivillige og medlemmer

Vis gennem lokal synlighed at I er...

- Til stede – mest af alt virker det bare at gøre noget!
- Relevante – relevante aktiviteter
- Lokalt forankret – aktiviteter som skaber tilhørsforhold blandt de lokale medlemmer

Frivillig- og medlemspleje er nøglen til at fastholde såvel som hverve nye frivillige og medlemmer.

Det handler om jævnligt at opdatere med, hvad der sker af foreningsaktiviteter i nærområdet, som kan være med til at styrke det sociale bånd.

Facebook og de lokale aviser spiller også en vigtig rolle ved at synliggøre arrangementerne undervejs og efterfølgende, så andre interesserede kan se hvor godt et arrangement det var, og ønsker at tage med næste gang.



The screenshot shows the website for 'Horsens Folkeblad'. At the top, there are navigation links for 'Hedensted', 'Odder', 'Ikast-Brande', 'Østjylland', 'Danmark', 'Sport', and 'Erhverv'. A 'Log ind' button is in the top right corner. Below the navigation is a 'bestil prøvetur' button. The main article is titled 'IKAST-BRANDE' and 'Sofus har travlt: Mange skal have hjælp til MitID, og der kommer hele tiden flere'. The article features a photo of an elderly man, Sofus Møller, sitting at a desk with a laptop. Below the photo is a caption: 'Sofus Møller har travlt med at vejlede i MitID for tiden. Foto: Jens Amtoft'. To the right of the main article is a 'Mest læste' sidebar with three items: 'ERHVERV Drik 10 fadbamser og bliv 'ridder': Værtshus fik kritik for fadøls-konkurrence - men den er for længst stoppet', 'ERHVERV Banken har sagt nej til tre potentielle købere: Kroejer knokler løs og venter på bedre tider, så han kan få solgt kendt landevejskro', and 'IKAST-BRANDE Dødsdom over lille skole er reelt allerede afsagt: 'Nu har vi diskuteret den skole i 10 år, og nu tager vi beslutningen''.

# Synliggør og reklamer for jeres aktiviteter

1. Gør reklame for aktiviteter og arrangementer før, under og efter. Husk gode billeder, korte og fangende tekster. Det enkle er ofte det bedste.
2. Tag godt vare om de frivillige og medlemmerne I har. Følg op, inviter med! Giv dem værdi.
3. Find ud af hvilke aktiviteter som er populære blandt de frivillige og medlemmerne.
4. Skab en tradition. Hvis en aktivitet var vellykket, så gør det igen. På den måde vil eksisterende medlemmer deltage igen og igen, og hver gang have nye personer med.



---

# Ideer til arrangementer og events

---

## Inviter til åbent hus eller informationsmøde

- Nogle gange er folk bange for at forpligte sig, før de har al information. Dette er grunden til, at hverveaktiviteter såsom at afholde et åbent hus eller et informationsmøde er en god idé, der giver potentielle frivillige og medlemmer en nem og uforpligtende måde at finde ud af mere.
- Under arrangementet kan I fortælle om hvilken organisation Ældre Sagen er og som man bliver en del af, om vores mission.  
Giv potentielle frivillige og medlemmer mulighed for at stille spørgsmål. Overvej om der skal være foredrag som trækplaster på selve dagen?

## Tag en ven med-arrangement

- Brug de engagerede frivillige og medlemmer I allerede har kontakt med, til at hive en nabo eller ven med, som har lyst til at høre mere om at være frivillig eller medlem.

## Hverveugen

- Indfør hverveugen som en fast årlig event. Her kan I sætte fuld fokus på hvervning og sammen arbejde med synlighed i lokalområdet. Dermed får flere indblik i Ældre Sagens aktiviteter og tilbud, og det giver forhåbentligt flere lyst til at blive frivillige eller medlemmer. En koncentreret indsats vil sikre større synlighed og effekt.



# Vær synlige i bybilledet

Gaden er fyldt med folk fra lokalsamfundet og er en god hverveaktivitet for at finde potentielle nye frivillige og medlemmer. Overvej at have en gadestand med en konkurrence med lodtrækning eller tilbered grillpølser.

I kan også deltage ved lokale arrangementer som fx kulturnat. Her kan I tiltrække opmærksomhed fra folk i lokalområdet, som kunne være interesseret i at blive frivillig eller medlem.

## Udstillings-materialer

Få opmærksomhed, når I stiller op til lokale arrangementer, eller når I skal ud og rekruttere nye medlemmer ved fx gadeaktiviteter.

I kan købe en disk, roll-ups, A-skilte og beachflag med Ældre Sagens logo, med eller uden lokalafdelingens navn på [frivilligshoppen.dk](http://frivilligshoppen.dk)



---

# Brug jeres lokale kanaler for at skabe opmærksomhed!

---

## Betalt annoncering

*Tag kontakt til de lokale aviser og få en god aftale om annoncering.*

- Annoncering i de lokale aviser

## Egne kanaler

*Brug jeres egne kanaler til at skabe opmærksomhed – det er helt gratis.*

- Det lokale nyhedsbrev
- Lokal hjemmeside
- Lokal Facebook side
- Det lokale aktivitetsprogram
- Flyers og plakater til uddeling og til lokal synlighed fx på biblioteker,

## Gratis PR og omtale

*Skriv til journalister for de lokale aviser eller redaktøren for Det Sker.*

- Pressemeddelelse til lokalaviser
- Redaktionel omtale i lokalaviser
- Opslag i lokale FB-grupper fx Det Sker i Kolding-gruppen (23.000 følgere), 60+ mm
- Det Sker

## Face to Face

*Tænk, hvor mange vi kan få med, hvis alle får en frivillig mere med i fællesskabet.*

- Opfordring ved arrangementer
- Prik på skulderen -frivillig skaffer frivillig
- Tilmeldingsliste som ved arrangementer banko/gåture

# Materialer

## Materialer til hvervning af

- Fere frivillige
- Flere medlemmer
- Lokal synlighed










... kan bestilles i Frivilligshoppen

### Frivilligshoppen

**Indkøbskurv**  
Ingen varer i kurven.

**Varekategorier**

- Demensvenligt Danmark
- Rekruttering af frivillige
- Kampagnematerialer
- Værktøjer til lokalbestyrelsen
- Danmark Spiser Sammen
- Bøger og rapporter
- Materialer med logo
- Udstillingsmaterialer
- Software

 <p><b>Demensvenligt Danmark</b> Vær med til at udbrede kendskabet til demenssymbolet</p>	 <p><b>Rekruttering af frivillige</b></p>	 <p><b>Kampagnematerialer</b> Materialer til uddeling i lokalafdelingen</p>
 <p><b>Værktøjer til lokalbestyrelsen</b> Foldere og brochure om udvikling af lokalafdelingens frivillige indsats.</p>	 <p><b>Danmark Spiser Sammen</b> Servietter, papkrus, forklæder mv. til Danmark Spiser Sammen arrangementer.</p>	 <p><b>Bøger og rapporter</b> Bøger og rapporter udgivet af Ældre Sagen.</p>
 <p><b>Materialer med logo</b> Kuglepenne, årsrulle, håndsprit mv. Alle med Ældre Sagens logo.</p>	 <p><b>Udstillingsmaterialer</b> Roll-ups og beachflag med budskaber og Ældre Sagens logo.</p>	 <p><b>Software</b> Office-pakken til brug i lokalafdelingen</p>



# Rudersdal-modellen

Fag siderne  
ud og gem

**Ældre Sagen**  
RUDERSDAL

Få information direkte i din mailboks   
Tilmeld dig vores lokale **NYHEDSBREV** på [aeldresagen.dk/rudersdal](mailto:aeldresagen.dk/rudersdal)

ANNONCE

**Faste aktiviteter**  
Se mere information på [aeldresagen.dk/rudersdal](http://aeldresagen.dk/rudersdal)

**Budrindtem:** Tirsdage 10-12 og onsdage 12-14  
**Bridge Nord:** Onsdage 13.30-17.00  
**Bridge Syd:** Tirsdage 13.00 til 16.00  
**Tilskudsbladet Rudersdal:** torsdag ulige uger kl. 16  
**Fransk:** Mandag lige uger 12.30 til 14.30  
**Freddagsmatineer:** 6 gange årligt se mere på hjemmesiden  
**Gæst & Syng:** i Cafen Foghornen 11 Conny Bikkholm 2173 6304  
**IFAD kurser:** se aeldresagen.dk/rudersdal  
**Vedligehold dit Engelsk:** tirsdage 14.00-15.30  
**Vandreture:** 1 og 2. tirsdag kl. 10.00 info 4034 6319  
**Hilteklubber:** se aeldresagen.dk/rudersdal  
**Petalingen:** Man- tir- ons- tor- og fredage 10-12  
**Stav gang i Dyrehaven:** mandage og torsdage 10.00-11.30 for mere info se hjemmesiden  
**Stav gang Nord:** Mandage kl. 10.00 - 11.30 info 6973 6921  
**Tidstanken:** hver dag info 4107 6253  
**Toveture fra Skovsbovang:** tirsdage 10.30 Lisa Hagerbe, tlf. 5136 6939  
**Trykheletpakke:** Hver dag info 4190 8625 / 4096 0958  
**Video-grupper:** 2. tirsdag i måneden 10.00-12.00 Per Mikkelsen 4587 9119  
Etk. umiddelbart 4642 0655

## Det er rystende !

**Onsdag den 23. marts kl. 13.30 - 15.00 i Richard Mortensen lokalet på Kulturcenter Marlehol, Øverødvej 246B, 2840 Holte**

Ryster du på dine hænder, når du skal drukke en kop kaffe, spise med bestik etc?

Eller kender du en i din familie eller i din omgangskreds, der gør det? Eller måske en der er begyndt at ryste ganske lidt med hovedet?

Så kan det være tegn på rystesyndrommen Essential Tremor (ET).

Det formodes, at cirka 10% af Ældre Sagens medlemmer lider af ET. Syndrommen er mest arvelig, den udvikler sig langsomt, men den kan for det meste behandles eller lindres.

Syndrommen er desværre ikke kendt af mange. Endnu!

46-årige Susanne Thorndahl er formand for Essential Tremor Foreningens Kom og har hendes fortælle om sit liv med sygdommen og udbytte, hvilke udfordringer og muligheder der findes på området. Det er rystende nyheder.

Gratis adgang for både medlemmer og ikke-medlemmer, herunder pårørende.

Tilmelding nødvendig senest 21. marts på [www.aeldresagen.dk/rudersdal](http://www.aeldresagen.dk/rudersdal) eller på telefon 3034 3024.



## Markedsudvikling, nye ejendomsvurderinger og boligbeskættning

**Onsdag den 20. april kl. 14.00 - 16.00 i Richard Mortensen lokalet, Kulturcenter Marlehol, Øverødvej 246B, 2840 Holte**

Kom forbi til en hyggelig eftermiddag og hør Lokabolig tale om:

- Hvordan boligmarkedet har udviklet sig i Rudersdal
- Hvordan det forventes at udvikle sig fremover
- Hvad betyder de kommende nye ejendomsvurderinger for boligjægere i Kommunen
- Hvad indeholder den nye boligpakke i 2024, og hvilken betydning har det for dig som boligjæger

Der bliver rig lejlighed til at stille spørgsmål under mødet.

Tilmelding senest tir. april kl. 12.00

## Hvad du bør huske, inden kistelåget lukker

**Onsdag den 2. marts kl. 14.00 til 16.00 i Vedbæk Sognegård (1.sal med elevator) Vedbæk Stationsvej 9, 2950 Vedbæk (parkering bag sognegården)**

Det eneste vi kan være sikre på, er at vi skal herfra en dag, men hvordan allerede nu, at den sidste rejse bliver som ønsket? Og hvordan nu med arven? Det og mange andre spørgsmål vil vi få svar på, når Vedbæk Kirkes præster Ingrid Halper Lassen og Rune Reimer Christensen sammen med Bededame Mette Topf og Advokat Lisbeth Sigde Anderson kommer og fortæller lidt om de overvejelser vi bør gøre, mens vi kan. Vær med til en hyggelige eftermiddag og bliv kløgere på hvad vi bør huske at gøre, inden kistelåget lukker.

- Kirken gør en forskel
- Min sidste vilje
- Begravelsesopsparing
- Testamenter
- Nemhedsuddraget
- Og meget mere...

Cirka halvvejs holdes der pause hvor der serveres kaffe og luge.

Tilmelding er nødvendig, senest den 25. februar, se hvordan i boksen til højre.



## Er afkastet af din opsparing tilfredsstillende?

**Tirsdag den 22. februar kl. 14.00 i Richard Mortensen lokalet på Kulturcenter Marlehol, Øverødvej 246B, Holte**

Er afkastet af din opsparing tilfredsstillende? Og passer omkostningerne i forhold til afkastet? Det er afgørende spørgsmål, når du placerer dine midler. Har om Formueplejes særlige investeringskoncept, der har vist sig værd i mere end 30 år.

Formuepleje er uafhængig af banker og har ikke indjæring fra handels- og værdipapirer og valuta. Samtidig har de en panstruktur, der betyder, at når investorer tjener penge, så går Formueplejes del også. Det giver et stærkt incitament til at minimere omkostninger og optimere afkastet - uden bankafgifter og besvær for dig.

Kom og hør om Formuepleje kan være noget for dig og dine. Der vil være rig lejlighed til at stille spørgsmål.

Tilmelding senest den 18. februar, se hvordan i boksen til højre.

**Ældre Sagen**  
RUDERSDAL

Kulturcenter Marlehol, Øverødvej 246 B (postadresse) Område D / Storm P lokalet 214 2840 Holte

Åbent tirsdag kl. 10.00-12.00

Telefon: 30 34 38 24  
E-mail: [aes@outlook.dk](mailto:aes@outlook.dk)  
Hjemmeside: [aeldresagen.dk/rudersdal](http://aeldresagen.dk/rudersdal)

Den hjælpende hånd: 30 32 58 01

Bistandsordningen: 30 32 58 01

IT hjælpeløse: 20 45 00 64

IT-beredning: 20 15 36 46

**Tilmelding:**  
Online på hjemmesiden  
E-mail: [aes@outlook.dk](mailto:aes@outlook.dk)  
Telefon 30 34 38 24

Betaling kan ske:  
Ved tilmelding på vores hjemmeside med Dankort eller Mobility  
Via netbank til Danske Bank  
Reg.no: 8531  
Konto: 8720 486 537

Vi samarbejder med Ældre Sagen i Rudersdal

**"Det bliver oldebørnene, der høster nyt afkast."**

*Se, hvad Formuepleje kan gøre for dig.*

FORMUEPLEJE

**Du ved ikke, hvad du går glip af - hvis du aldrig har været frivillig!**

Som frivillig giver du noget af din tid til et andet menneske, men du får også utroligt meget tilbage.

Har du lyst prøv det og oplyst, hvor meget glæde og taknemmelighed "en smule tid" giver, så bliver du nærmest helt høj.

Glæden kan komme ved at give en hjælpende hånd, ved at være besøgt eller til hjælp, ved at være IT-hjælper, chauffør på ture for ældre på plejehjem, eller ved at være med til at lave hyggelige arrangementer med musik og sang eller arrangere et spændende foredrag.

Er du interesseret i at vide mere - så send en mail til os på [aes@outlook.dk](mailto:aes@outlook.dk) eller ring en besked på vores talerkanoner 30 34 38 24, så hører du fra os.

**Ældre Sagen**  
RUDERSDAL

**Hos GF København Nord har vi overskud til dig - med personlig rådgivning**

Når vi taler om overskud, handler det ikke kun om penge. Fordi og fremover handler det om tid. Når du har brug for op og personlig rådgivning om dine forklaringer, er GF København Nord nemlig lige i nærheden. Og er du medlem af Ældre Sagen, får du særlige fordele til dig som medlem i GF.

Kom ind til GF København Nord og hør mere eller ring på 72 24 41 95.

GF København Nord - Væltstvej 61, 1 - 2880 Blegård - [www.gf-kbh.nord.dk](http://www.gf-kbh.nord.dk)

**Torp's Begravelse**  
- en kærlig afsked

**Min Sidste Vilje**  
Gaven til dine efterladte, om det vil ikke altid tør sætte ord på.

**Din digitale arv**  
Facebook, Instagram, e-boks, PC, iPhone, iPad, "dine" de gear?

**Begravelsesopsparing**  
Hjælp dine efterladte med at dække omkostningerne til din begravelse.

Kontakt Mette Torp for yderligere oplysninger og uforpligtende samtale.

Ring på tlf. 22 327 327  
[www.torpsbegravelse.dk](http://www.torpsbegravelse.dk)  
Lokalbolig medlem af 

**Vi hjælper jer med at komme videre!**

Et boksleg er for de fleste mennesker en af de største beslutninger i livet.

Det er vores ansvar at hjælpe jer med at træffe den bedste beslutning.

Et ansvar vi tager meget seriøst.

Kontakt os for en uforpligtende rådgivning.

**LokalBolig**  
BIRKERød TR 45 82 28 00  
HOLTE TR 69 13 28 40

**SUPER TILBUD**  
computer til kun **3.999 kr.**

ALT-I-EN\* COMPUTER  
Få en ny HP AIO 24\* computer, der er klar til brug, når du skalere det ud.

Du får en Alt-i-en computer, der er effektiv, pålidelig og kraftfuld.

Computeren er yderst velegnet til at håndtere hverdagens opgaver og produktivitet, såsom søg og streaming.

Læs meget mere på [daka.dk](http://daka.dk) eller ring til os på telefon 77 34 18 18

**Ældre Sagen**



**Koncert med Rudersdal Koret**  
Lørdag den 21. maj 2022 kl. 16.00 i Kirke i Kikk, Nyrkøbakke 1, 3450 Aalbæk.

Rudersdal koret glæder sig til at byde alle velkomne til koncerten lørdag den 21. maj 2022 kl. 16.00 i Kirke i Kikk, Nyrkøbakke 1, 3450 Aalbæk. Koret består af ca. 30 sangere og dirigent. Programmet består af klassiske og moderne sange. Billetter er gratis, men der er et bidrag på 100 kr. pr. person. Billetter kan bestilles på [koncert@aeldresagen.dk](mailto:koncert@aeldresagen.dk).

**KOM OG VÆR MED**

**"Det er ikke slut endnu"**

Onsdag den 1. juni kl. 14.00 til 15.00 på Nørreåsen i Kikk, Nyrkøbakke 1, 3450 Aalbæk. For åbent hus.

"Det er ikke slut endnu" er en dokumentarfilm om sygdommens oplysning. Her i Kikk er der en særlig atmosfære, som gør det muligt at tale om sygdommen. Det er en mulighed for at møde andre, der har været ramt af sygdommen, og at høre om deres erfaringer. Det er en mulighed for at møde andre, der har været ramt af sygdommen, og at høre om deres erfaringer.

Eksempel på forside. Indrykkes sammen med midteropslag tre gange årligt

**Det er aldrig for sent at sige undskyld**

Mandag den 20. maj kl. 14.00 til 15.30 i Kirke i Kikk, Nyrkøbakke 1, 3450 Aalbæk.

I forbindelse med etihad er der en stor udfordring for mange mennesker. Det er aldrig for sent at sige undskyld. Det er aldrig for sent at sige undskyld. Det er aldrig for sent at sige undskyld. Det er aldrig for sent at sige undskyld.

Tilmelding er nødvendig. Find arrangementerne og tilmeld dig på vores hjemmeside: [aeldresagen.dk/rudersdal](http://aeldresagen.dk/rudersdal)

**Kim Larsen-sange med René & Værsgø**

Mandag den 1. juni kl. 12.00 - 15.00 på Nørreåsen i Kikk, Nyrkøbakke 1, 3450 Aalbæk.

Kim Larsen er en af de største danske sangevendere. René & Værsgø spiller hans sange og fortæller om hans liv. Det er en fantastisk mulighed for at høre om hans liv og hans musik. Det er en fantastisk mulighed for at høre om hans liv og hans musik.

Eksempel på forside. Indrykkes sammen med midteropslag tre gange årligt

**Sikker på Elcykel**



Onsdag den 25. april kl. 14.00 - 16.00 i Richard Mønsters lokale på Nørreåsen i Kikk, Nyrkøbakke 1, 3450 Aalbæk.

**Er du utæt?**  
Mandag den 25. april kl. 14.00 - 16.00 i Richard Mønsters lokale på Nørreåsen i Kikk, Nyrkøbakke 1, 3450 Aalbæk.

VI samarbejder med Ældre Sagen i Rudersdal

**Hes GF København Nord**  
har vi overskud til dig - med personlig rådgivning

GF

**ALF-EM COMPUTER**  
SUPER TILBUD computer til kun 3.999,-

**Torps Begravelses**  
- en kærlig afsked

Min Skåde Vilje

**IT-hjælpere og IT-Besøgsvenner!**

**Det er fedt at glæde andre mennesker**

De bliver en del af en stor gruppe, hvor hjælper hinanden

**Er du glad af at hjælpe andre mennesker?**

De skal ikke være IT-specialist, men bare en almindelig bruger

Det er det bedste job jeg har haft, hvor der er en tilfredse kender!

- Annoncen indrykkes ni gange årligt, heraf inkl. forside tre gange årligt
- Seks annoncer i bunden af opslaget betaler opslaget.
- Annoncerne koster 3.017 kr. pr. indrykning. Dvs. ca. 27.000 kr. årligt.
- Avisen fakturerer partnerne, så moms kan fratrækkes hos annoncørerne.
- Annoncøren/partneren binder sig for 12 mdr. ad gangen
- Annoncøren/partneren får stillet 2 arrangementer årligt til rådighed i lokalafdelingen
- Ældre Sagen i Rudersdal leverer tekst og billeder til annoncen.

- Fordele:**
- "Gratis" løsning for Rudersdal
  - Stor gemmeværdi - opslaget tages ud og gemmes
  - Korte deadlines ifh.t. levering af program
  - Stor synlighed både for medlemmer og ikke-medlemmer. Politikerne ser det også.
  - De sparede udgifter til trykt program kan bruges på at gøre arrangementerne gratis

---

# Hvor kan I få hjælp

---

- I Frivilligshoppen kan I bestille rekrutteringsmaterialer. [Bestil her.](#)
- Kontakt til sekretariatet for hjælp til annoncer [design@aeldresagen.dk](mailto:design@aeldresagen.dk)
- Sekretariatet har indgået tre samarbejdsaftaler om annoncering med minimum 20% rabat med hhv. Jysk Fynske Medier, Det Nordjyske Mediehus og Sjællandske Medier. Se mere næste slide.

---

# Samarbejdsaftaler om annoncering og markedsføring

---

Ældre Sagens sekretariat har indgået samarbejdsaftaler om annoncering med Jysk Fynske Medier, Det Nordjyske Mediehus og Sjællandske Medier.

Dermed har vi næsten et landsdækkende tilbud. Målet er at få de sidste områder med fx Herning og Bornholm, så alle lokalafdelinger på sigt har et tilbud, de kan benytte.

Med aftalerne er lokalafdelingerne sikret minimum 20% rabat, uanset antal indrykninger.

En del lokalafdelinger har allerede en god aftale omkring markedsføring med deres lokale mediehus. Det skal de endelig fortsætte med. Vi laver ikke om på noget, der allerede fungerer. Aftalerne skal ses som et uforpligtende tilbud til at komme i dialog om mulighederne for annoncering.

Aftalerne [kan ses her](#) på Frivilligportalen under 'PR og kommunikation'

---

# Kom med jeres bedste råd/erfaringer

---

- Vi vil rigtig gerne gøre os nogle erfaringer mht. hvilken effekt, jeres forskellige tiltag har haft.
- Hvad der virker godt for jer virker måske også for andre lokalafdelinger.
- Kom meget gerne med en tilbagemelding ang. hvilke tiltag, der har givet flest henvendelser
  - Fx annoncen i avisen
  - FB-opslaget
  - Jeres nyhedsbrev eller noget andet.
- Skriv til [lokalfokus@aeldresagen.dk](mailto:lokalfokus@aeldresagen.dk)
- På forhånd mange tak.

---

# Spørgsmål og svar

---

INGEN ER FOR STORE OG INGEN ER FOR SMÅ

