

Ældre @ Sagen

IT-AKTIVITETER (20. MARTS 2019)

---

# Kommunikation, PR & annonsering

---

v/  
Jannik Lindholm  
Merete Volder  
Gerda Grønning

---

# Tak for sidst

---

Tak for jeres opmærksomhed og alle de gode spørgsmål.

Selvom det ikke er jer, som sidder med den praktiske håndtering af de forskellige medier og værktøjer, håber vi, at I fik inspiration og tips til hvilke muligheder der findes, og hvad man skal være opmærksom på, hvis man ønsker at annoncere eller på anden måde kommunikere om sine aktiviteter.

Gerda Grønning, Redaktør/Kommunikation

Jannik Lindholm, Projektleder/Marketing

Merete Volder, Marketingkoordinator/Marketing

---

# It-aktiviteter: Kommunikation, PR & annoncering

---

ved projektleder Jannik Lindholm, marketingkoordinator Merete Volder og redaktør Gerda Grønning

- 1: Skriv godt og bliv læst. (Nyttig basisviden og PR - Gerda)
- 2: Digitale værktøjer til rådighed (Merete)
- 3: Annoncering i lokalaviser og øvrige muligheder/inspiration.

# Kommunikation, PR og annoncering

## MANGE FORSKELLIGE KANALER



REDAKTØR, JOURNALIST GERDA GRØNNING

---

Skriv godt og bliv læst

---



---

# EN BESKRIVELSE FRA DET SKER

---

- 
- Jul i København med Panter Busrejser 23.24. november. Opsamling onsdag kl. 8 på Jomfrustien, hjemkomst torsdag kl. ca. 18.30.
- København byder på mange spændende oplevelser. Tivoli er sædvanen tro pyntet til jul, og igen i år er temaet "Alpeland". Ud over de mange hyggelige boder vil haven være pyntet med nisser, lys, juletræer og alt, hvad der skal til for at skabe den rette julestemning. Opholdet i København krydres med besøg i DR Byen, hvor vi får en guidet rundvisning. Vi overnatter på det klassiske og hyggelige Grand Hotel på Vesterbrogade. Den charmerende bygning er opført i 1890 og har Tivoli og Hovedbanegården som naboer. Værelserne er indrettet i lyse og venlige farver og har tv, telefon, hårtørrer, toilet, bad m.m. Information/tilmelding senest 23. september til Lone Beck, lonebml@gmail.com eller 40 14 97 20 eller Ena Saaby Nielsen, langelandsvej@hotmail.dk eller 23 30 82 44. Teknisk rejsearrangør er Panter Rejser, medlem af Rejsegarantifonden nr. 1524. Pris: 1.919 kr. pr. person. Tillæg for eneværelse: 425 kr.
- Prisen inkluderer blandt andet kaffe + rundstykke på udrejsen (Ældre Sagen giver en bitter til morgenkaffen), 1 x overnatning med morgenmad, 1 x 3 retters middag, entré til Tivoli, guidet rundvisning i DR Byen.

---

# Gør dig dette klart, inden du skriver

---

- Hvem skal vide noget
- Hvad skal de vide noget om
- Hvorfor skal de vide det
- Hvordan skal de vide det



---

# BUDSKAB

---

- Hvad er dit budskab? Hvad har du på hjerte? Hvad vil du opnå?
- **Husk:** læseren ved ikke, hvad du ved.
- Skriv et skelet
- Hvad vil du bibringe læseren?
  - - en følelse, indignation, glæde, motivation, gejst, vrede
  - - en handling, læseren skal gøre noget, melde sig ind, købe, deltage
  - - underholdning

---

# KEND PRÆMISSENERNE

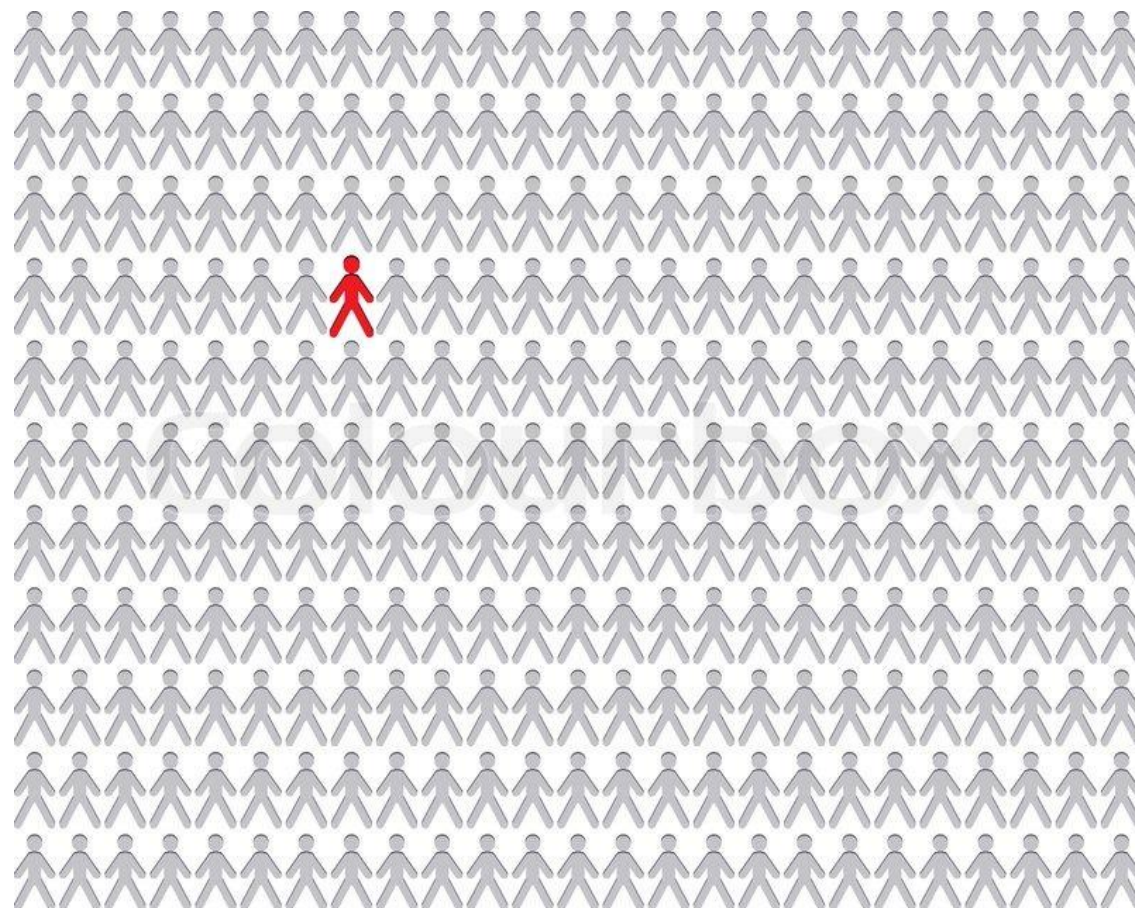
---

- AI kommunikation foregår på modtagerens betingelser.

---

# Skriv til en læser, du kender

---



# SÅDAN SER VERDEN UD

1999



2019





---

# Journalismens grundbegreb

---

- **Hey.** Grib læseren, hallo, se her! Overskrift: Farlig storm på vej
- **You.** Få læseren til at hænge ved. Ekstremt vejr kan ramme dig i eftermiddag
- **See.** Gør budskab forståeligt, nu skal jeg forklare ... Lavtryk intensiveres over Sjælland
- **So.** Perspektiver og konsekvens. Nyheden betyder det her for dig. Se at komme hjem i tide, træer kan vælte

---

# Fang læseren

---

- **Fang læseren ved at inkludere ham.** Brug "du", "dig" og "din" mere end "mig", "os" og "vores".  
**Undgå fagudtryk og indforståethed.** Brug almindelige ord  
**Skriv, som du taler; aktivt frem for passivt.** Det skaber tydelig handling og mening i teksten.
- *Aktiv: "Du skriver aktivt" - - - Passiv: "Der skrives passivt"*
- **Fat dig i korthed.** Brug korte sætninger, og vælg korte ord frem. Ingen har nogensinde klaget over, at en tekst var for let at forstå.
- **Brug stærke og klare bydeformer.** Skriv fx hellere "**Læs** mere om Ældre Sagen" end "Man kan se mere om Ældre Sagen på hjemmesiden." Kom hurtigt til sagen.
-

---

# HUSK AT BESVARE HV-ORD

---

- Hvem
- Hvad
- Hvor
- Hvornår
- Hvordan
- Hvorfor

---

# Den gode artikel

---

- Fortæller en historie: Jeg vil fortælle at ....
- Besvarer hvem hvad hvor hvordan hvorfor
- Besvarer, hvorfor skal vi læse om dette lige nu
- Fanger mig, allerede i overskriften, og holder mig fangen, hele teksten igennem
- Sproget glider, teksten er nem at læse
- God, fængende overskrift
- God indledning, der får mig til at læse videre
- Mellemrubrikker



---

# DEN HALVE SAMTALE

---

- Skriftsprog er **envejs**kommunikation
- Tænk på det som en halv samtale
- Afsender og modtager kan ikke spørge, uddybe eller forklare
- Derfor skal teksten være klar og tydelig og let at forstå.
- I skal kunne besvare, HVEM, HVAD, HVOR
- Men det betyder ikke, at ALT skal med.
- Prioriter!
-

Jeg har virkelig bare glædet mig så meget til, at I skulle komme i dag. Det er så dejligt, at I har lyst til at deltage, og det gør mig rigtig glad at skulle tilbringe nogle timer i jeres selskab. Altså, jeg håber bare, at I lærer noget nyt, som I måske kan bruge, når I kommer hjem.

Jeg har ~~virkelig bare~~ glædet mig ~~så meget~~ til, at I skulle komme i dag. Det er ~~så~~ dejligt, at I har lyst til at deltage, og det gør mig ~~rigtig~~ glad at skulle tilbringe nogle timer i jeres selskab. ~~Altså,~~ Jeg håber ~~bare~~, at I lærer ~~noget~~ nyt, som I ~~måske~~ kan bruge, når I kommer hjem.

---

# VI SCANNER

---

- Læserne opdager kun 25 procent af alle artikler - det vil omvendt sige, at 75 procent slet ikke bliver opdaget.
- Kun 12 procent af læserne læser mere end halvdelen af artiklen
- Alt i alt betyder det, at læserne rask væk dropper 90 procent af al tekst.
- Læseren vil hellere læse billedteksten end brødteksten.

Kilder om tal for læseradfærd:

<https://www.go-gulf.ae/blog/how-people-read-content-online/>

<https://econsultancy.com/why-visitors-only-read-20-of-your-web-page/>

<https://www.parentcenterhub.org/web-reading/>

<https://www.nngroup.com/articles/how-little-do-users-read/>

---

# Overskrifter

---

- Æggende, vækkende dækkende



## De gamle klipper løs

**KLIPPEKORT:** Over 25.000 klip til halvtimes ydelser har Mariagerfjords plejekrævender ældre på især plejehjem indløst i 2018

Side 4

## Rehabiliteringsforløb skaber resultater

**RINGSTED KOMMUNE:** Ældre borgere i Ringsted Kommune har siden april 2018 fået tilbud om rehabiliteringsforløb, som tager udgangspunkt i borgernes egne ønsker og individuelle situation.

Evalueringen viser at kommunen er godt på vej til at skabe en ny tilgang til rehabilitering.

Ringsted Kommune har gennem flere år arbejdet med rehabilitering på flere områder og i forbindelse hermed

gers muligheder for et selvstændigt, meningsfuldt liv gennem struktureret og koordineret rehabilitering, viser en ny evalueringsrapport, der blev behandlet på Ældre- og Genoptræningsudvalgets møde i januar, fremgår det af en pressemeddelelse.

Formand for Ældre- og Genoptræningsudvalgets, Benny Christensen, er meget positiv over for rapportens konklusioner:

- Rapporten viser blandt andet, at der er en høj grad

blandt andet kompetenceudvikling til alle leder og medarbejdere gennem seneste år, har håret fået sig her.

På Ældre- og Genoptræningsudvalgets møde 21. januar deltog fem medarbejdere for at gennemføre et tværfagligt rehabiliteringsmøde 'live' for udvalgets medlemmer.

Det glæder Benny Christensen, at han og de andre udvalgsmedlemmer denne måde fik et indblik i medarbejdernes kompetencer og muligheder for at

den 3. marts

avede kager og masser

I og et socialt forum for klippet

klippet hjemmetag!

ndage kl. 13-17

r.

e Caféen, så ring til

**1 Plejecenter**  
- 2000 Frederiksberg

**HUS**

9 kl. 10 - 18

vet uddannet  
rapport,  
us for min nye  
ige Club

st til gæster.



Det er ganske sjovt at dyrke motion. Her er det en kvinde, der prøver sport stacking for første gang. Det handler om at stable plastikopper. Foto: Martin Sørensen

## »Det er da godt nok en skæg form for træning«

**IDRÆTSDAG.** Mange seniorer fik pulsen op og sved på panden, da de mange motionstilbud skulle prøves af til 'Spring for livet' i Kadelhallen i torsdags.

**AF HEIDI ENGELUND**  
hee@mrby.dk

**KADELHALLEN:** »Det ser godt nok sjovt ud, er det også effektivt?« spørger en herre i sin bedste alder, mens han akser en smule mistroisk til en mo-movie, en amatørisk slags cykel, der står til fri afprøvning ude i stovregnen ved Kadelhallen på Nylandervej 75.

Han får selv lov til at prøve,

total og 24 infostændere, og to gågrupper som lige er gået, fortæller hun.

**Vil gerne se på motion**

Ildrætslaget startede med gratis morgenmad, der var velbevist og mon ikke den gratis frokost også nok skal tiltrække seniorer over 60 år med hang til motion.

»Ja, du er velkommen til at prøve,« lyder det fra boden,



rummet, tværet samarbejde - plejehjemmet veje skole, og

## Naturen bliver til fitnesscenter

35 medlemmer af Ældresagen Børkop brugte træerne, stierne og bakkerne som motionsredskaber. Solen blev brugt til meditation. Og næste onsdag gør de det igen.

**NATUR**

Jørgen F. Bød  
jfb@mrby.dk

**DELING:** De store bårde ligger på land og danner en stor, mørk masse om en flak af træ, der strækker sig op i vejret.

- Vi plukker æbler på træerne. Kom så, siger Anne Marie Gøring, der er træskærer. De mange træer giver god lyd, som den røde og blå træer i nærheden. Det er overvejende for os



Ældresagen kan de bruge træerne. Foto: Jørgen F. Bød

Hvornår som helst.

---

# Små ord, der fanger

---

“Det...” Det kan du få ud af din tablet

“Derfor...” Derfor skal du tage backup

“Sådan...” Sådan bliver du superbruger

”Her...” Her er de fem bedste mobiltelefoner

”Disse...” Disse mails skal du aldrig åbne



# Ældre Sagen DET SKER

HOVEDSTADEN OMRÅDE 10A | DECEMBER 2018

ARRANGEMENTER 04.12. - 14.02.2019  
ÆLDRESAGEN.DK/DETSKER

KØBENHAVN: Amager2300 - Brønshøj-Vanløse - København City - Valby - Østerbro.

## Mindegudstjeneste

Arrangeret af M/S Hans Hedtoft - pårørendegruppen i samarbejde med domprovst Ejgil Bank Olesen

Af Sandra Vinding  
Foto: Peter Kullberg



Mindegudstjenesten holdes i Holmens Kirke, den 30. januar 2019.

60-års dagen for M/S Hans Hedtofts fortis, også kaldet Danmarks Titanic, markeres. Et nybygget skib, der blev betragtet som synkefrit. Alligevel forliste det på sin jomfrurejse i det stormfulde hav syd for Kap Farvel ved Grønland 30. januar 1959. Vraget er aldrig blevet fundet. Fortiset førte sidenhen til en stor politisk skandale i Danmark og er stadig den mest omstridte skibskatastrofe i nyere dansk historie. Fortiset ramte den danske og grønlandske befolkning meget hårdt. Der var landesorg, og tragedien fyldte medierne i lang tid.

Pårørendegruppen forsøgte forgæves i 1999, i anledning af 40-års dagen, at få en mindehøjtidelighed i Holmens Kirke - kirken for de søfarende.

Nu hvor 60-års dagen nærmer sig, er det lykkedes - med udstrakt velvilje og

hjælpsomhed fra domprovst Ejgil Bank Olesen - at få lov til at gennemføre denne mindehøjtidelighed i Holmens Kirke.

Der vil være dansk kor og grønlandsk kor, og der vil blive holdt tale af kor, og der vil blive holdt tale af 2.-maskinmesters datter Kirsten Sietam. Forsvarministeren holder ligeledes Forsvarsmesters datter Kirsten Sietam. Vi tale, og det gør domprovsten også. Vi forventer, at det bliver en meget smuk og efterladt kan binde sløjfe om den der næsten 60 år.

Efter mindehøjtideligheden vil der være mulighed for en forfriskning i Holmens Kirke ca. kl. 14-15. Alle er velkomne.

Mindestenen med navnene på alle de omkomne ved Nordatlantens Brygge, kan ses på bygningen vendt ud mod havnen, Strandgade 91. Der er ca. en km at gå

## Demenscafe med motion

Af Susanne Wiingaard

Vores cafe for personer med lettere demens og deres pårørende er nu i gang, og interessen vokser. Det er godt, da vi dermed har en indikation af, hvor vigtigt det er for mennesker med demens.

Vi ved, at motion og socialt samvær er vigtigt, og vi kan allerede på nuværende tidspunkt se små fremskridt, glæde ved at røre sig, da vi stiller vores fitnessmaskiner til rådighed, samt det sociale samvær for den enkelte.

Kontakt Susanne Wiingaard, 30 86 66 91, for nærmere oplysninger eller servicekontoret, 33 22 80 04, mandag-torsdag kl. 10-15, fredag kl. 10-14.



På et pakhus på Nordatlantens Brygge hænges en mindetavle over de omkomne ved forliset.

fra Holmens Kirke til Strandgade, hvorefter man vælger Knippelsbro eller gennem Nyhavn og over den nye cykelsti.

Mindegudstjeneste i Holmens Kirke den 30. januar 2019 kl. 13-14.

SOM MEDLEM AF ÆLDRE SAGEN HAR DU MULIGHED FOR AT DELTAGE I ALLE LOKALAFDELINGERS ARRANGEMENTER

# Ældre Sagen DET SKER

HOVEDSTADEN OMRÅDE 10A | FEBRUAR 2019

ARRANGEMENTER 08.02. - 15.04.2019  
ÆLDRESAGEN.DK/DETSKER

KØBENHAVN: Amager2300 - Brønshøj-Vanløse - København City - Valby - Østerbro.

## Årsmøder i Ældre Sagen

Der afholdes årsmøde i alle fem lokalafdelinger i marts. Du kan deltage i de årsmøder, der passer dig bedst. Et hjørne klippes af dit medlemskort, så du dermed kan stemme i én afdeling. Du kan være med til at bestemme, hvem der skal sidde i bestyrelsen, og skal repræsentere dig og dine interesser i kommunen. Vær med, hør bestyrelsens beretning, stem på kandidaterne, og deltag i debatten. For at stemme skal du møde personligt op og have dit medlemskort eller din kontingentkittering med.

Du har også mulighed for selv at stille op som kandidat. Du skal blot være stemmeberettiget medlem af Ældre Sagen og have meldt dig som kandidat, inden opstillingen afsluttes på selve årsmødet. Forslag til årsmødet sendes til formanden senest tre uger før mødet. Dagsorden ifølge vedtægter.

### Amager2300

Fredag 8. marts kl. 15-17.  
Sted: Loftet, Amager Kulturpunkt, Øresundsvej 4.  
Kom til årsmøde og hør, hvad vi har beskæftiget os med i 2018, og vær med til at bestemme, hvem der skal fortsætte arbejdet i den nye bestyrelse. Forslag til dagsorden sendes til amager2300.aes@gmail.com  
Vi giver en kop kaffe og et stykke brød.

### Brønshøj-Vanløse

Lørdag 16. marts kl. 13.  
Sted: Kulturhuset Pilegården, Brønshøjvej 17, Brønshøj.  
Der serveres sodavand og kaffe med brød.

### City

Lørdag 16. marts kl. 14.  
Sted: Aktivitetshuset, Valdemarsgade 8.

Hør om året, der gik, og om planer for fremtiden. Deltag i valg til bestyrelsen. Der serveres kaffe og kage.

### Valby

Onsdag 13. marts kl. 14.  
Sted: Valby Kulturhus, Valgårdsvej 4, 5. sal.  
Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen Valby inviterer medlemmer til årsmøde. Lokalbestyrelsen er vært ved kaffe, te og kage. Øl og vand kan købes til cafeens priser.  
Traditionen tro hygger vi os og spiller banko efter mødet.

### Østerbro

Onsdag 13. marts kl. 13.  
Sted: Plejecenter Fælledgaarden, Drejegade 3.  
I pausen er der kaffe, te og småkager. Tilmelding ikke nødvendig.

## Høredag

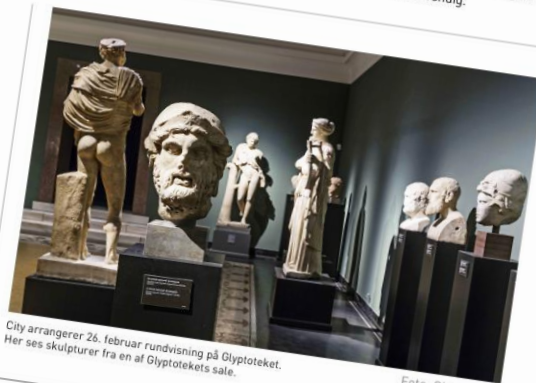
Høredag med livemusik i Valdemarsgade 8.

Af Susanne Wiingaard

Tirsdag 5. marts er der høredag med livemusik. David Dyhr Francker, pianist og sanger, leverer en perlerække af klassikere og evergreens.

Audiolog Lennart Rasmussen foretager servicetjek af høreapparater, screening af hørese samt vejledning om frit valg af behandlingssted. Der er mulighed for i separat lokate at snakke med Lennart.

Arrangementet er gratis og for alle, meld dig gerne til på servicekontoret, 33 22 80 04, mandag-fredag kl. 10-14.



City arrangerer 26. februar rundvisning på Glyptoteket. Her ses skulpturer fra en af Glyptotekets sale.

Foto: Glyptoteket

SOM MEDLEM AF ÆLDRE SAGEN HAR DU MULIGHED FOR AT DELTAGE I ALLE LOKALAFDELINGERS ARRANGEMENTER



# Ældre Sagen DET SKER

HOVEDSTADEN OMRÅDE 10B | DECEMBER 2018

ARRANGEMENTER 04.12. - 14.02.2019  
ÆLDRESAGEN.DK/DETSKE

FREDERIKSBERG

## Fornemmelse for seniorer

Af Inger Jessen  
Foto: Birthe Laursen

Hvis vi har et indre kompas, der viser den retning, vi skal følge her i livet, så har Lise Parnows kompas nå konstant peget på, at hun skal række en hjælpende hånd til ældre medborgere. Efter et langt arbejdsliv som Sosu-hjælper og som frivillig inden for vægtenesten hos en af landets humanitære hjælpeorganisationer, tiltrådte Lise for omkring 4 år siden som frivillig i Ældre Sagen Frederiksberg - med fokus på det social/humanitære aktivitetssområde.

Det var hendes mand, Ole Bukh, der selv er frivillig i lokalafdelingens it-sektion, som pegede på, at Lise i regi af Ældre Sagen kunne bruge sine erfaringer og åbenlyse glæde ved at fungere i ældre-sammenhænge.

### Undgå ensomhed og angst

Lise har fået 'mange jern iilden'. Lise har fået mange jern i foreningens for på Frederiksberg vil foreningens medlemmer gerne gøre brug af den hjælp, som Ældre Sagen tilbyder. Lise har prioritet på aktiviteter, der har formål at undgå oplevelsen af den ensomhed og angst, som kan indfinde sig, når man er oppe i årene og alene.

Det er således Lise, der en besøgsvæn de tæt på 50 aftaler, hvor en besøgsvæn og en enlig, ældre Frederiksbergborger de fundet sammen. Lise er 'ankermanden', når det handler om at sikre interessesammenfald parterne imellem og deres forventninger til hinanden. "De skal begge have glæde af aftalen, så det kræver, at jeg aflægger besøg hos den, der gerne vil have en besøgsvæn og derefter finder en person, som kan påtage sig den aktuelle opgave", forklarer Lise, der også følger op på, at aftalen virker, som den skal.

### Samvær i flere varianter

"Ensomhed og angst er problemstillinger, der ikke løses ens for alle. Nogen har brug

for individuel støtte, andre klarer sig fint med de tilbud, som man er flere om at benytte samtidig", siger Lise. Det sidste gælder fx søndagscafe, suppeaftener, handicapudflugter og demenscafe, som er gratis - bortset fra en lille pris for visse tillægsydelse. Er man kørestols-ejer eller rollatorbruger, organiserer Lise eller assistent, så man kan deltage i alle aktiviteter. "Ingen skal have handicapførelse", mener hun.

### Kun fantasien sætter grænser

Et af Lises initiativer er 'Herreværrelset'. Lise ved, at ældre, enlige mænd har sværere end kvinder ved at engagere sig i socialt samvær og er mere truet af hverdags-ensomhed. Der blev derfor inviteret til herreværrelset og endnu sildemad og rigtig herreost, og endnu et samværstiltag var skabt. Snart blev der basis for et Herreværrelse 2 - og der blev Lise har flere aktiviteter i ventelister. De kan sættes på programmet tankerne. De kan sættes på programmet i takt med, at hun finder faciliteter og kan forestå aktiviteter.

### Det individuelle fokus

Besøgsvæn-ordningen er en individuel aktivitet. Det samme gælder vægtenesten, hvor en frivillig våger og opholder sig hos en døende, der ikke har pårørende at holde i hånden. "Ingen skal dø alene", pointerer hun.

### Storforbruger af frivillige

Tryghedsopkald er også en individuel aftale, hvor der hver morgen foretages en telefonopringning til en ældre medborger. Opringningen fjerner frygten for at gå i omverdens glemmebog.



Er der noget i denne verden, som Lise Parnow trives med, så er det at være på balgelængde med seniorer i alle 'aldre'.

Frederiksberg - har fået ansvaret for en stab af frivillige kolleger bakker hende op ved at møde frem og hjælpe med de opgaver, som følger med, men når det gælder søndagscafe, suppeaftener og handicapudflugter, er Lise dog altid den aktive arrangør. Faktisk går hun så vidt, at hun kontakter de gæster, som hun allerede kender, så de ikke "bare glemmer" at komme. Og værd er det at tilføje, at Lise i høj grad bliver støttet af sin mand. Ole stiller sig til disposition med begge hænder, når Lises arrangementer løber af stablen på tider, hvor han ikke er optaget af at formidle sin it-viden videre. De er et godt team.

### Drevet af lyst

"At være i nærkontakt med ældre mennesker, der gerne vil fortælle mig om deres liv, er en 'gave' for mig i det virke jeg har. Det lægger jeg gerne bånd på og erer til", slutter Lise, der også mener, at et smil, et klem på armen og et strejf af humor får meget til at gå nemmere.

SOM MEDLEM AF ÆLDRE SAGEN HAR DU MULIGHED FOR AT DELTAGE I ALLE LOKALAFDELINGERS ARRANGEMENTER

# Ældre Sagen DET SKER

HOVEDSTADEN OMRÅDE 10B | FEBRUAR 2019

ARRANGEMENTER 08.02. - 15.04.2019  
ÆLDRESAGEN.DK/DETSKE

FREDERIKSBERG

## Demens - pårørende - Ældre Sagen

Af Inger Jessen  
Foto: Birthe Laursen

Det er en myte, at demens, der på latin betyder "væk fra sindet", er en følge af at blive ældre. Når det altid sygelige forandringer i hjernen. De fleste personer med demens får hukommelsesbesvær, men også andre mentale færdigheder er fremadskridende og kan ikke helbredes. Længden af forløbet kan variere fra få år til flere årtier. De sociale kompetencer og personligheden kan blive påvirket. Det gør det svært at være pårørende til en demenssyg person.

### Ældre Sagen Frederiksberg udnævner demensansvarlig

Et helt nyt støtteiltag til demensramte og deres pårørende er, at Ældre Sagens lokalafdelinger udpeger en "demensansvarlig" person, som er parat til at lægge øre og samtale til, få støtte og vejledning til at tage sig af en demensramt slægtning - i de fleste tilfælde en ægtefælle.

Hos Ældre Sagen Frederiksberg var det naturligt at vælge Martha Jensen - hvis hun altså ville? Martha var nemlig netop trådt tilbage fra sit hidtidige lederansvar for det socialhumanitære arbejde for

at skaffe luft i sin overfyldte kalender. Men lykkeligt gav Martha tilsagn om at være aktiv på delområder, herunder demenscafeen.

### Demenscafeen hedder nu Cafe Hjerterum

Hjerterum og omsorg deler Martha ud af 1. og 3. torsdag i måneden til de medlemmer, som benytter cafeens tilbud om et pusterum på Søster Sophies

### Ældre Sagen har sat sig ind i demensens problemstillinger

Knap halvdelen af Ældre Sagens 840.000 medlemmer har eller har haft demens inde på livet - som sygdomsramt eller som pårørende. Derfor har Ældre Sagen forholdt sig til og udarbejdet informationsmateriale, der stilles til disposition for foreningens medlemmer, blandt andet på aeldresagen.dk

Kilder: aeldresagen.dk og videncentrerfordemens.dk

### Aktivitetscentret og kontoret er lukket i påsken

Sidste åbningsdag før påske er fredag 12. april. Første åbningsdag efter påske er tirsdag 23. april.



Martha Jensen er en erfaren demensansvarlig. Hun kan kontaktes på 21 23 00 03 eller martha.jensen.frb@gmail.com

SOM MEDLEM AF ÆLDRE SAGEN HAR DU MULIGHED FOR AT DELTAGE I ALLE LOKALAFDELINGERS ARRANGEMENTER



# Ældre Sagen DET SKER

MIDTJYLLAND OMRÅDE 3A | FEBRUAR 2019

ARRANGEMENTER 08.02. - 15.04.2019  
ÆLDRESAGEN.DK/DETSKER

**NORDJURS:** Grenaa - Nørre Djurs - Rougsø - Sønderhald. **RANDERS:** Assensoft - Purhus - Randers - Nørhald - Langå.  
**SILKEBORG:** Gjøl - Kjellerup - Silkeborg - Them. **SYDDJURS:** Ebeltoft - Midtdjurs - Rosenholm - Rønde.



**NORDJUR  
KOMMUNE**

Koordinat  
Formand: H  
Stougaard  
23 28 76 77  
stougaard  
stolant.d

**GRENA**

Forma  
kontak  
29 85  
bedst  
Web  
Det  
Nie  
joh

Hj  
w  
Få  
G

Foto: C. Pedersen

## Stor interesse for fremtidsfuldmagt

Lokalafdeling Ebeltoft har afholdt infomøder om fremtidsfuldmagt, Advokat Mads Pedersen, MP Advokater, og initiativtagerne Carl Pedersen og John Andersen er glade

for den store interesse for netop dette emne. Der er plantaget flere infomøder både i foråret og efteråret 2019. Se under Ebeltoft lokalafdeling.

SOM MEDLEM AF ÆLDRE SAGEN HAR DU MULIGHED FOR AT DELTAGE I ALLE LOKALAFDELINGERS ARRANGEMENTER

# Ældre Sagen DET SKER

NORDJYLLAND OMRÅDE 1A | FEBRUAR 2019

ARRANGEMENTER 08.02. - 15.04.2019  
ÆLDRESAGEN.DK/DETSKER

**BRØNDERSLEV:** Brønderslev - Dronninglund. **FREDERIKSHAVN OG LÆSE:** Frederikshavn - Læse - Skagen - Søby.  
**HJØRRING:** Hirtshals - Hjørring - Løkken - Viå - Sindal. **JAMMERBUGT:** Brøst - Fjerritslev - Pandrup - Aabybro.  
**MORSØ:** Morsø. **THISTED:** Sydhjy - Thisted - Hansholm. **VESTHIMMERLAND:** Farsø - Løgstrup - Aalestrup - Aars.

## Nu spiller vi også om vinteren

Petanque i Hirtshals Ridehal

af Elinor Jensen  
Foto: Susanne Krohn Djurhuus.

Petanquespillerne, som holder til ved tennisbanerne på Halvejen i sommerhalvåret, er nu som noget nyt rykket indenfor i "varmen" i den lokale Hirtshals Ridehal. Ridehallen ligger på Hovedvej 82, midt mellem Hirtshals og Tornby.

Alle spillerne er glade for at kunne holde formen, spillet og fællesskabet ved lige, indtil det bliver forår igen.

Som man kan se, er der plads til flere, så alle interesserede er velkomne.

Programmet er det sædvanlige. Der spilles i små 2 timer med en kaffepause undervejs. Der spilles torsdage kl. 9.30-12, så det er bare med at møde op. Det koster 20 kr. pr. gang.



Kom og vær med til vinterpetanque hver torsdag.

### BRØNDERSLEV KOMMUNE

**Koordinationsudvalg:**  
Formand: Jørn Bertelsen,  
23 69 04 82,  
bertelsen2025@gmail.com

### BRØNDERSLEV

**Formand:** Jørn Bertelsen,  
23 69 04 82,  
bertelsen2025@gmail.com  
**Næstformand:**  
Mogens Henningsen,  
21 36 62 38.

**Ældrepolitik:**  
Solveig Skovrider Eriksen,  
30 63 41 27.

**Socialhumanitær  
kontaktperson:**  
Inger Leismann,  
41 57 85 43.

### Besøg - der glæder og gavner

Har du lyst til at besøge en enlig ældre, eller har du brug for en besøgsven?  
Inger Leismann, 41 57 85 43.

### Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/  
broenderslev

### Telefonstjerne

Du bliver ringet op hver morgen. Bliver du syg eller kommer ud for en ulykke, ved du, der kommer hjælp, hvis du ikke tager telefonen.  
Randi Lorenzen, 23 47 73 80.

### BASbio - biograf om eftermiddagen

1. torsdag i hver måned kl. 14-16.  
Sted: BASbio, Nørregade.  
Efter aftale med BASbio er der første torsdag i hver måned biografrestilling kl. 14.

Da er Ældre Sagen vært ved en kop kaffe, Mogens Henningsen, 21 36 62 38. Pris: 70 kr. ☺

### Bowling

- Mandage kl. 9.45-11.
- Tirsdays kl. 9.45-11.
- Torsdays kl. 14-15.

Sted: Brønderslevhallen. En times bowling med efterfølgende kaffe.  
Jytte Andersen, 30 66 21 43. Pris: 45 kr. inkl. kaffe.

### Motion - kondition - cirkeltæring

Alle dage kl. 5-22.  
Sted: Loop Fitness, Erhvervsparken Håndværkervej 1. En god måde at holde sig i form på.  
Ældre Sagen og Loop har en aftale, som tilbyder vore

medlemmer en særordning Ring til Loop, 41 74 62 04, og træf en aftale.  
Mogens Henningsen, 21 36 62 38. Pris: Oprettelse for alle over 50 år 199 kr. Herefter er prisen 169 kr. pr. måned.

### Senior-it

- Tirsdays kl. 9-12.
- Onsdays kl. 9-12.
- Torsdays kl. 9-12.

Sted: Grønningen, Bredgade 55.

Åbent mødested, hvor du kan lære at bruge en pc, sende e-mails, surfe på internettet mv.  
Mogens Ingemannsen, 23 70 77 57, mougensingemannsen@gmail.com ☺

# Ældre Sagen DET SKER

HOVEDSTADEN OMRÅDE 9B | FEBRUAR 2019

ARRANGEMENTER 08.02. - 15.04.2019  
ÆLDRESAGEN.DK/DETSKER

**BORNHOLM**



Saxofonkvartetten klar til at indlede julekoncerten.

## Stemningsfuld saxofonkoncert

Tekst og foto: Jens O. Pedersen

For tredje år i træk leverede Bornholms Saxofonkvartet en yderst stemningsfuld julekoncert, arrangeret af Ældre Sagen Bornholm i foyeren på Bornholms Bibliotek.

Kvartetten, der består af Ebbe Torgersen, sopran og altsax, musikalsk leder, Lis Pedersen, altsax, Heidi Margrit Skott, barytonsax, samt skaber en dejlig julestemning. Med deres repertoire forstod de at lede publikum

til en musikalsk fordybelse - gennem historiske værker.

### Tak for år

Koncerten er Ældre Sagen Bornholms måde at sige tak til nuværende og kommende medlemmer for året, der gik, og samtidig ønske en glædelig gensyn til de mange arrangementer, der tilbydes medlemmerne i det kommende år.



Publikum nyder den fine koncert.

SOM MEDLEM AF ÆLDRE SAGEN HAR DU MULIGHED FOR AT DELTAGE I ALLE LOKALAFDELINGERS ARRANGEMENTER



# Ældre Sagen DET SKER

SYDDANMARK OMRÅDE 6 | FEBRUAR 2019

ARRANGEMENTER 08.02. - 15.04.2019  
ÆLDRESAGEN.DK/DETSKER

ASSENS: Højfn - Vestfn, FAABORG-MIDTFYN: Faaborg - Midtfn, KERTEMINDE: Kerteminde - Langeskov-Munketo.  
LANGELAND: Langeland, MIDDELFART: Middelfart, NORDFYN: Nordfn, NYBORG: Nyborg-Ullerlev - Bræk, ODENSE: Odense.  
SVENDBORG: Egebjerg - Svendborg-Gudme. ÆRB, ÆRO.



En frokost blev starten på nyt netværk på Æro.

## Ny netværksgruppe efter julefrokost

Tekst og foto: Kirsten Skov

Æra Lokalfdeling har i samarbejde med øens præster afholdt et spis-sammenarrangement. Vi inviterede ældre, hvis søgte fælle er på plejehjem, eller som har mistet en anden pårørende, en god ven eller veninde.

Vi havde en dejlig frokost, krydret med Luciaoptog fra den lokale børnehave. Der kom 15 børn på 3-4 år og sang for os.

Der var hurtigt stemning for, at vi skulle mødes igen. Der blev sendt en seddel rundt, hvor man kunne skrive sig på, hvis man havde lyst til fremover at mødes.

Der var en overvældende interesse for nye arrangementer, så nu er der blevet dannet en ny netværksgruppe for ældre på Æra. Gruppen skal arrangere lignende aktiviteter til bekvæmlighed mod ensomhed.

### ASSENS KOMMUNE

**Koordinationsudvalg:**  
Formand: Frede V. Iversen,  
40 44 47 43.  
Næstformand: Ulla Nehr,  
21 63 97 16.

### HØJFN

**Formand og ældre-/sundhedspolitisk kontakt:**  
Ulla Nehr, 21 63 97 16,  
ullanehr@stofanet.dk  
**It-koordinator:** Birthe  
Danielsen Christensen,  
60 49 43 40,  
bidac@live.dk  
**'Det Sker'-lokalredaktør:**  
Lene Damgaard  
Rasmussen, 64 43 23 53,  
lene@rasmussen.mail.dk

### Advokatbistand

1. tirsdag i måneden  
kl. 16-17.  
Sted: Advokat Poul Beck,  
Bredgade 63.  
Vejledning og rådgivning for  
medlemmer.  
Husk at bestille tid,  
64 43 10 80.

### Besøgsvn

Et ugentligt besøg eller en gåtur:

- Aarup: Anna Svensson,  
64 43 16 36.
- Vissenbjerg: Jette  
Christensen, 41 11 39 78.
- Tommerup: Birgitta Roman,  
64 75 18 14.

Vi mangler frivillige  
besøgsvn. Hvis det er  
noget for dig, så kontakt en af  
ovenstående.

SOM MEDLEM AF ÆLDRE SAGEN HAR DU MULIGHED FOR AT DELTAGE I ALLE LOKALAFDELINGERS ARRANGEMENTER

# Ældre Sagen DET SKER

HOVEDSTADEN OMRÅDE 9B | DECEMBER 2018

ARRANGEMENTER 04.12. - 14.02.2019  
ÆLDRESAGEN.DK/DETSKER

BORNHOLM

## Nu it-cafe i både Rønne og Nexø

Tekst og foto: Henning Kørvel

Ældre Sagen Bornholm har nu åbnet it-cafe på Nexø Bibliotek, Kildestræde 20, hver torsdag kl. 13-15, dog ikke i ferierne.

- It-cafeen er et åbent tilbud til alle private personer, der:
- har brug for hjælp til mindre, tekniske problemer med computeren
  - har brug for hjælp til at betjene installerede brugerprogrammer
  - ønsker rådgivning om brug/anskaffelse af computerudstyr
  - vil have hjælp til at bruge: borger.dk, e-Boks, netbank, e-mail m.m.

### Hjælpen er gratis

Du er velkommen til at tage din egen bærbare pc, tablet eller smartphone med (husk strømforsyningen).

It-hjælperne er ikke nødvendigvis it-specialister, men alle har en vis portion it-viden og -erfaring og stiller således gerne deres hjælp til rådighed.

Hjælpen i cafeen er gratis. Du skal ikke bestille tid - bare mød op.



It-cafeen i Nexø holder åbent hver torsdag kl. 13-15 på biblioteket.



Joan Andersen instruerer dansertruppen løbende.

## Seniordans i trygge rammer

Tekst og foto: Jens Aagesen

Så er seniordansen i gang igen. Joan Andersen er nu startet på den 12. sæson med at holde ældre i vigør ved hjælp af dans. Holdet på 50 deltagere er for mænd og kvinder fra de 40 til over 90 år.

### Gode dansenumre

Dansene har internationalt præg, men forenkles og forkortes i forhold til målgruppen og indeholder alligevel masser af tempo og bevægelse og er dermed med til at vedligeholde krop og grå celler.

Musikken er vigtig, for det er den, der sætter gang i det hele, ikke mindst humør og danseglæde, så Joan har nøje udvalgt de numre, der bliver fundet på cd-afspilleren.

### Gode oplevelser

I seniordansen har man ikke fast partner, alle danser med alle, og derfor møder man bare op, par eller single. Det er vigtigt for de ældre med trygge rammer, og selvom dansene varierer, slutes der altid af med nummeret "Side by Side".



Alle danser med alle og får nye venner.

for det er vigtigt med en god afslutning, og den kan alle nyde med på.

### Juleafslutning

Joan Andersen har holdt i både gymnastik og dans, så jule- og forårsafslutningen holdes fælles for de i alt 100 deltagere. Her får gymnasterne naturligvis danset, men der bliver også modsat lidt gymnastik for danserne som underholdning, inden der festes til god mad og, i dagens anledning, levende musik.

SOM MEDLEM AF ÆLDRE SAGEN HAR DU MULIGHED FOR AT DELTAGE I ALLE LOKALAFDELINGERS ARRANGEMENTER

9B

---

# Pressemeddelelse til lokalaviser

---

INSPIRATION TIL AT SKRIVE GODE ANNONCER, SÅ DE OGSÅ BLIVER LÆST.

- En pressemeddelelse egner sig godt til budskaber, du gerne vil have i flere medier. Det egner sig godt til enkle historier, fx hvis I får ny formand eller har en ny aktivitet.
- Vær konkret, hvad er dit budskab?
- Journalisten er i første omgang din målgruppe? Men tænk lige over, hvem der skal have dit budskab
- Skriv max 1 A4-side – gerne kortere.
- Det vigtigste først
- Hav en fængende, kort og klar overskrift.
- Husk altid afsender og kontaktinformation, hvis journalisterne har opfølgende spørgsmål.
- Brug gerne citater i din pressemeddelelse
- Ring op et par dage efter
  
- HUSK Nogle gange er en mail nok!

---

# Artikel til lokalaviser

---

INSPIRATION TIL AT SKRIVE GODE ANNONCER, SÅ DE OGSÅ BLIVER LÆST.

- **Artikel til lokal omtale**
- Har du en god kontakt til den lokale avis, og kan du godt lide at skrive, kan du være heldig, at en avis tager din artikel, især i ferieperioder, hvor avisen mangler personale og stof. Husk også foto.
- Find gode råd til på Frivilligportalen.

---

# Nyttige links

---

INSPIRATION TIL AT SKRIVE GODE ANNONCER, SÅ DE OGSÅ BLIVER LÆST.

Gode tips fra Frivilligportalen:

Om at skrive kort og godt

<https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/pr-og-kommunikation/pr-og-formidling/skriv-godt-og-bliv-laest>

Om at samarbejde med pressen

<https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/pr-og-kommunikation/pr-og-formidling/saadan-bruger-du-pressen>

MARKETINGKOORDINATOR MERETE VOLDER

---

# Egne digitale kanaler

---



# Lokal hjemmeside

Målgruppe:

✓ Medlemmer + ikke-medlemmer

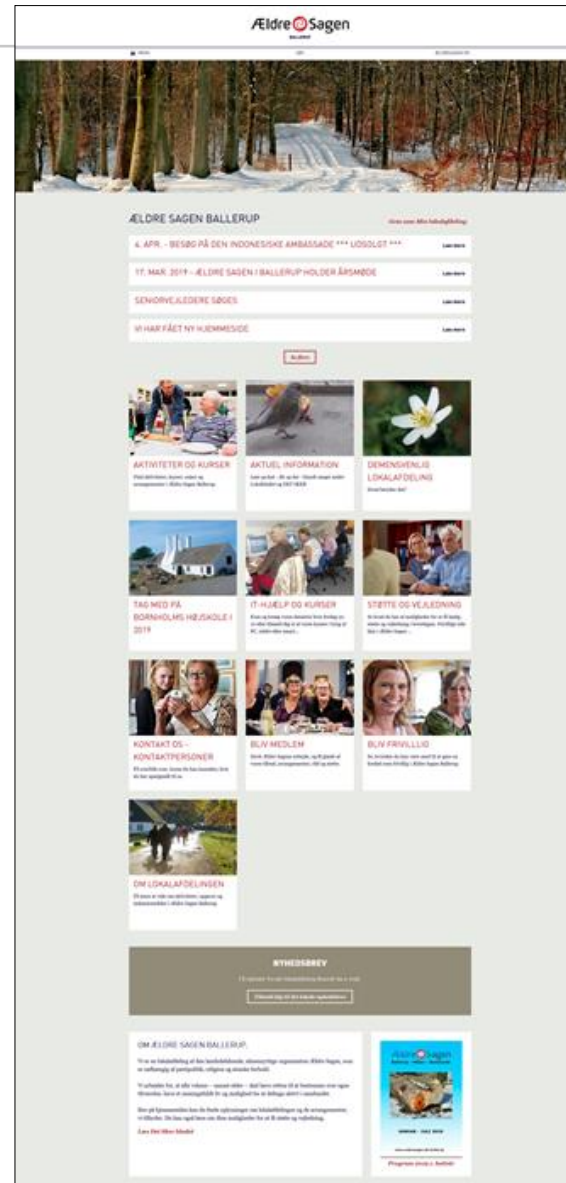
Fordele:

✓ Bestemmer selv

✓ Ingen deadlines

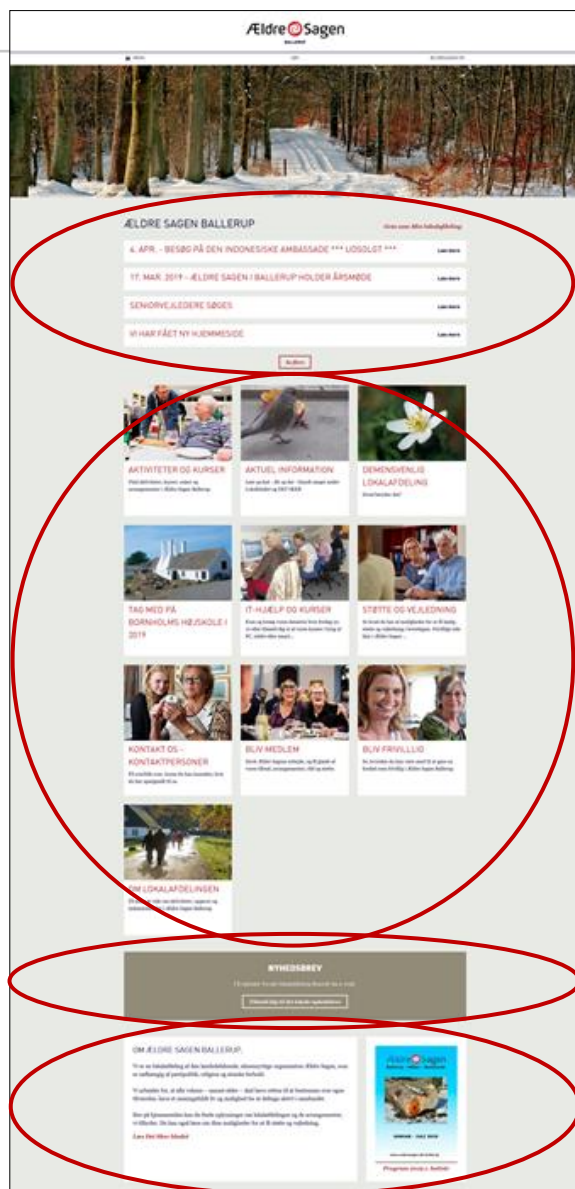
Udfordring:

- Trafik kommer ikke af sig selv
  - ✓ Nævn alle steder altid
  - ✓ Søgmaskineoptimering = SEO (eks. google, explorer m.fl.)





# Lokal hjemmeside



## TIPS TIL ARBEJDET MED HJEMMESIDE

Husk:

- ✓ "Den gode vært"
- ✓ Vær lokal
- ✓ Mød forventningen (eks. trafik fra nyhedsbrev)

Forberedelse:

- ✓ Hvad vil jeg fortælle?
- ✓ Hvad skal brugeren gøre?
- ✓ Hvordan skal brugeren kunne gøre det?

Nyhedsmodul

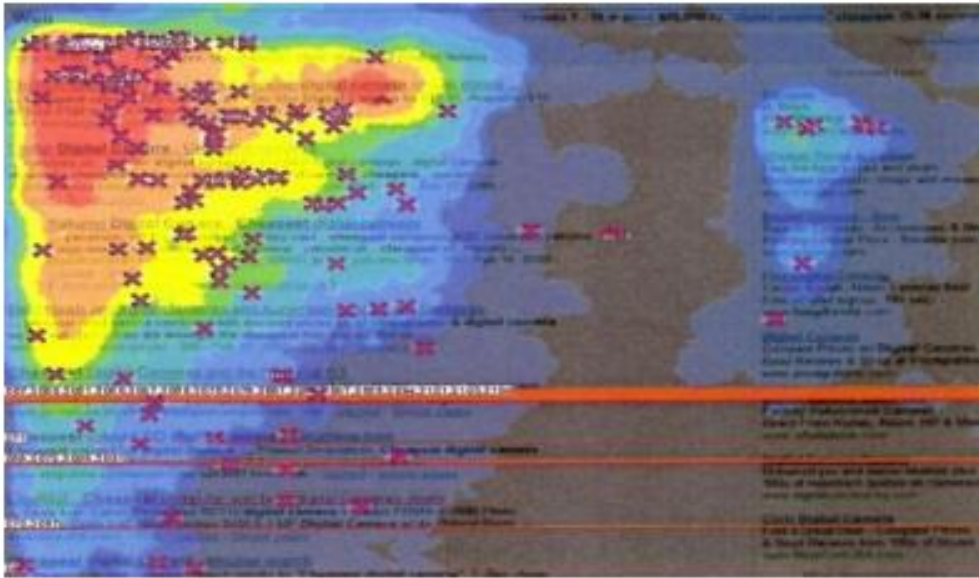
Emneindgange  
(mulighed for undersider)

Tilmelding til  
lokalt nyhedsbrev

Åbent felt

# Lokal hjemmeside

## TIPS TIL ARBEJDET MED HJEMMESIDE



Indhold:

- ✓ Overskuelig og opdateret
- ✓ Det vigtigste først
- ✓ Klart og tydeligt sprog – korte sætninger
- ✓ Brugervenlig – nemt at finde det man søger
- ✓ Tænk over vigtige ord og brug dem til at skabe trafik

# Lokal hjemmeside

## Søgemaskineoptimering (SEO)

- ✓ At blive placeret højt i søgeresultater
- ✓ Gratis
- ✓ Indhold på siden
  - arbejdet med nøgleord
- ✓ "Meta-overskrift" + "Meta-beskrivelse"
  - => vises i søgeresultater
  - => bidrager til optimering af SEO

Google pc hjælp slangerup

Alle Maps Billeder Shopping Videoer Mere Indstillinger Værktøjer

Ca. 78.600 resultater (0,32 sekunder)

**PC hjælp? | Vi står klar til at Hjælpe | Kontakt os og Få Hjælp i dag**  
[\(Annonce\) www.gladteknik.dk/Hjælp/Computer](#)  
Specialister inde for alle Computer Modeller – Uanset dit problem kan vi hjælpe. Vi har afdelinger rundt om i landet, og vi kører gerne ud – Simpel og Nem Service her! Mange Års Erfaring. Gode Priser. Fjernsupport. Hurtig tilbagemelding. Tjenester: PC Reparation, Mac Reparation.  
Om vores priser · Hurtig booking · IT Fjernsupport · Datagendannelse · Mac Reparation

**PC Hjælp - DDV.nu**  
[\(Annonce\) www.ddv.nu/it-support](#)  
Vi klarer dine it-problemer. Mange års erfaring - Ring i dag. Åbent alle ugens dage. Når din PC har det svært.

**PC Hjælp | Computerhjælp - hjemme hos dig**  
[\(Annonce\) www.andersencompusersupport.dk/pc/reparation](#) 70 71 97 41  
Få hjælp til alle slags computerproblemer. Som oftes løser vi dit problem på under 1 time. Vi har...  
IT-rådgivning · Smartphones og tablets · TV og radio samt DAB · Printere og scannere

**PC Hjælp | Ekspres Repatation af PC & Mac | PCServiceCenter.dk**  
[\(Annonce\) www.pcservicecenter.dk/](#)  
PC Service Center tilbyder stort set alle former for IT reparationer. Mac Reparation. Ekspres Ser...  
Butikkerne · Erhverv · Services · Om os

**Pc Reparation Frederikssund Slangerup | firmaer | krak.dk**  
<https://www.krak.dk/pc+reparation+frederikssund+slangerup/firmaer>  
Pc Reparation Frederikssund Slangerup - autoruder, 4 hjulsudmåling, 4-hjulsudmåling, aircondition  
airconditionservice, airconservice, alufølge til biler, auto, ...

**PC hjælp privat og erhverv. Reparation af pc, tablets, bærbare ...**  
<https://pckarlen.dk/>  
PC hjælp til private og erhverv. Reparation af computere, pc, tablets, bærbare computere. Hurtig  
reparation af computer. Support: Har du brug for hjælp til din PC ...

**Pc-reparation Slangerup By | firmaer | degulesider.dk**

**Betalt annoncering**

**SEO**

# Aktivitets-/arrangementsystem

Målgruppe:

- ✓ Medlemmer (+ ikke-medlemmer)

Fordele:

- ✓ Bestemmer selv
- ✓ Ingen deadlines
- ✓ Strukturen er skabt

Udfordring:

- ✓ Kan nemt blive ”indforstået”



## AKTIVITETER OG KURSER

Find aktiviteter, kurser, rejser og arrangementer i Ældre Sagen

AKTIVITETER OG KURSER

FIND AKTIVITETER, KURSER, REJSER OG ARRANGEMENTER I ÆLDRE SAGEN

ALLE ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER (51) MOTION (5) ANDET (2)

REJSER OG TURE (4) SPIL (3) FOREDRAG OG MØDER (1) IT (1)

SPRØG, FILM OG LITTERATUR (12) UNDERHOLDNING (18) KREATIVITET (4)

SANG (1)

VIS KUN ARRANGEMENTER MED

AFGANG MED KØRESTOL  TELESLYNDE

Vi har fundet 5 resultater i

ALFABETISK DATO

**MOTION**  
**MOTIONSICYKLING - HVER UGE ÅRET RUNDT**

LOKALAFDELING HVORNÅR HVEM

Vi starter kl. 10.00 fra og kører 20 km i moderat tempo. Vi foreslår at være hjemme igen kl. 11.00, men er det en tur på 40-50 km, bliver det lidt senere. Vi kører meget på de små skovstier og veje med cykelstier, men helt uendgå landevejene kan vi ikke. Cykelturen afsluttes med kaffe o

Læs mere

**MOTION**  
**SLENTRETURE**

LOKALAFDELING HVORNÅR HVEM

Vi starter hver fredag året rundt kl. 10 ved De tunne og går nedover bve med forskellige mælpekke, drikkevarer og tog /busket. Turene varer ca. 4-5 timer og foregår i moderat tempo.

Læs mere

**MOTION**  
**SUNDHED OG MOTION**

LOKALAFDELING HVORNÅR HVEM

Vi har 2 hold hver uge: sste hold møder kl. 9.30 - 11.05 2. hold møder kl. 11.45 - 12.30. Vi er 2 undervisere på holdet. Vi mødes i

Læs mere

**MOTION**  
**STAVGANG**

LOKALAFDELING HVORNÅR HVEM

er stor nok til os alle, så vi mødes hver onsdag året rundt på parkeringspladsen på hjørnet af

Læs mere

**MOTION**  
**BOWLING**

LOKALAFDELING HVORNÅR HVEM

Hver onsdag kl. 17 - 15, 8 pladser Hver onsdag kl. 13 - 15, ingen pladser Hver tirsdag og torsdag kl. 11 - 12, mange pladser

Læs mere

# Aktivitets-/arrangementsoversigt

Tips til aktivitets-/arrangementsbeskrivelser:

- ✓ Overskuelig
- ✓ Klart og tydeligt sprog – korte sætninger
- ✓ Invitation – inspiration
  - Hvad handler det om
  - Hvorfor skal jeg deltage
  - Hvordan tilmelder jeg mig

**MOTION**

## Bowling

Der er fortsat meget stor interesse for bowlingen inden for Ældre Sagen, og derfor mødes vi hver torsdag i bowlinghallen.



<b>LOKALAFDELING</b>	<b>PRIS MEDLEMMER</b>	<b>HVORNÅR</b>
	32 kr.	Alle uger
<b>HVEM</b>	<b>PRIS IKKE MEDLEMMER</b>	Torsdag kl. 11.00 - 12.00
For alle	32 kr.	

**TILMELDING**

**MØDESTED**

**BESKRIVELSE**

Der er fortsat meget stor interesse for bowlingen inden for Ældre Sagen, og derfor mødes vi hver torsdag i bowlinghallen. [redacted] og spiller fra kl. 11.00-12.00. For øjeblikket er der ingen på venteliste, så der er faktisk ledige pladser. Fat endelig knoglen og ring.

**En time 32 kr.**

Hvis der er sbud fra en eller flere af de faste spillere, er der mulighed for at møde op og spille en time for 32 kr. Kontakt [redacted] på [redacted] eller send e-mail for yderligere information.

**Hyggeligt samvær**

I bowlinghallen er der mulighed for at købe smørrebrød, og vi tilstræber at kunne samles den sidste torsdag i hver måned, hvor vi trækker lod om banerne, så vi lærer hinanden bedre at kende, og vi kan have lidt hyggeligt samvær efter spillet.

**Premieuddeling**

I stil med de tidligere år vil vi have et arrangement med præmieuddeling til de bedste damer og herrer, når sæsonen slutter i maj.

**10 års jubilæum**

Les tekst og se billeder fra vores 10 års jubilæum ved at klikke [her](#).



**MOTION**

## Bowling

Tirsdag kl. 15 - 16 Sted: [redacted] Der er ledige pladser.

<b>LOKALAFDELING</b>	<b>PRIS MEDLEMMER</b>	<b>HVORNÅR</b>
	Efter aftale	Alle uger
<b>HVEM</b>	<b>PRIS IKKE MEDLEMMER</b>	Tisdag kl. 15:00 - 16:00
For alle	Efter aftale	Kontakt: [redacted]
		tit. [redacted]

**TILMELDING**

**MØDESTED**

Hvad bliver du selv inspireret af?



# Lokale nyhedsbreve

## Målgruppe:

- ✓ Alle medlemmer i lokalafdelingen, som har tilmeldt sig de lokale nyhedsbreve

## Fordele:

- ✓ Den korteste vej
- ✓ Fleksibelt
- ✓ Nemt at anvende

The screenshot shows a newsletter from Ældre Sagen. It features a header with the logo and a red bar with the text 'NYT FRA DIN LOKALAFDELING'. The main content includes a welcome message, a section titled 'Hvem passer på de pårørende?' with a link, a calendar section 'SÆT KRYS I KALENDEREN' listing activities like '17107 Få hjælp til din seniorøkonomi', '17106 Trafikikkerhed og kørekorstfornøjelse', and '17002 Julefrokost 2017'. At the bottom, there is a link 'Se alle aktiviteter og arrangementer' and a footer with contact information.

Indledende tekst

Ekstra tekstfelt med mulighed for link

Udvalgte aktiviteter og arrangementer fra arrangements/bookingsystemet

2 faste links:  
\* Aktiviteter og arrangementer  
\* Besøg den lokale hjemmeside

# Lokale nyhedsbreve

Nemt at anvende:

- ✓ De(n) nyhedsbrevs-frivillige opretter og sender

Dit input til den nyhedsbrevs-frivillige:

- ✓ Evt. emneoverskrift og tekst til indl. tekstfelt (hvis kun el. primært it-mail)
- ✓ Tekst og link til ekstra indholdsfelt
- ✓ Hvilke aktiviteter i aktivitetsoversigten ønskes medtaget i næste nyhedsbrev

FRIVILLIGPORTALEN

MIN SIDE  [Søg i Frivilligportalen](#)

EMNE (VISES OM E-MAIL OVERS...

INDLEDENDE TEKST (HØJST 100...

TILFØJ EKSTRA INDHOLDS...

OVERSKRIFT (HØJST 50 TEG...

BESKRIVENDE TEKST (HØJST...

EVT. LINK

TILFØJ EKSTRA INDHOLDS...

VIS AFSENDER (VENLIG HILSEN ÆLDRE SAGEN HVALSØ)

VÆLG VISNING AF ARRANGEMENTER/AKTIVITETER I NYHEDSBREV (HØJST 10)

ARRANGEMENTER:

VIS

**REJSE OG TURE**  
**4 DAGES BUSTUR TIL BORNHOLM**

Bustur til Bornholm. vi skal opleve klippens dejlige steder og seværdigheder.

LOKALAFDELING Hvalse  
HVORNÅR Fra 01.08.2017  
Til 04.08.2017  
HVEM Kun for medlemmer

VIS

**REJSE OG TURE**  
**BUSTUR I 2017, KØBENHAVN**

Det gamle og det nye København, gobelinerne og meget mere.

LOKALAFDELING Hvalse  
HVORNÅR Fra 31.05.2017  
Til 31.05.2017  
HVEM Kun for medlemmer

LØBENDE A...

VIS

**SPIL BOWLING**

Kom og vær med til dette hyggelige spil

LOKALAFDELING Hvalse  
HVORNÅR Fra 20.04.2017  
Til 20.04.2017  
HVEM Kun for medlemmer

VIS

**SPIL BRIDGE**

Turneringsledere: Annie og Sven-Aage Madsen

LOKALAFDELING Hvalse  
HVORNÅR 25.04.2017  
HVEM Kun for medlemmer

VIS

**IT IT-CAFÉ**

Få hjælp til brug af din computer. Nem ID, netbank, Digital Post, e-mail. Måske opgradering til Windows 10. Med op eller ring for evt. aftale

LOKALAFDELING Hvalse  
HVORNÅR 25.04.2017  
HVEM Kun for medlemmer

[Gem kladde](#) [Slet nyhedsbrev](#) [Send mig en test e-mail](#)

[Send nyhedsbrev til medlemmer](#)

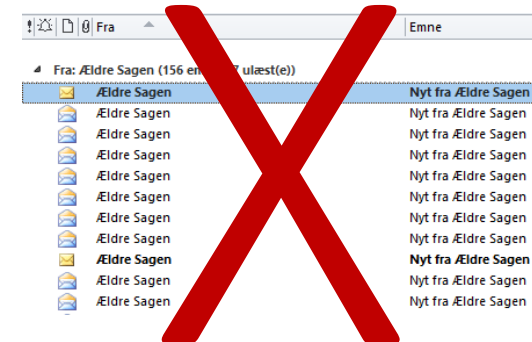
# Lokale nyhedsbreve

## TIPS TIL DET GODE NYHEDSBREV

- ✓ Relevans for modtageren
- ✓ Kort – klart – klikbart
- ✓ Vær tydelig som afsender
- ✓ Brug den lokale hjemmeside
- ✓ Hav styr på links

Frekvens: ?

**RELEVANS!**





# Lokale nyhedsbreve

## EKSEMPEL PÅ BRUGEN AF "EKSTRA INDHOLDSFELT" MED KOBLING TIL LOKAL HJEMMESIDE

### INDHOLD I LOKALT NYHEDSBREV

(ekstra indholdsfelt)

Overskrift: Vil du gøre en forskel i it-caféen?

Tekst (max 450 tegn)

Hver tirsdag holder vi åbent hus med it-café, hvor medlemmerne kan komme forbi til en kop kaffe og it-snak. Har du tid og lyst til at hjælpe med hverdagens it-spørgsmål en gang i mellem, så læs nærmere via linket herunder eller kontakt xxxx.

Vi glæder os til at høre fra dig.

Link: xxxx (til eks. nyhed el. boks på lokal hjemmeside) + linktekst: Læs mere



### PÅ HJEMMESIDEN

(ikke en standard-aktivitetsside)

Overskrift: It-café hver tirsdag

Kort beskrivelse

- Hvad går det ud på?
- Hvordan er formen (tilmelding, servering mv)?
- Evt. hjemmebesøg

Underoverskrift: Vi har brug for dig

- Hvad går opgaven som it-frivillig ud på
- Hvilke kompetencer skal man have
- Hvad kræves af tid
- Hvor kan jeg høre mere / melde mig som frivillig

# Lokale nyhedsbreve

## EKSEMPEL PÅ BRUGEN AF "EKSTRA INDHOLDSFELT" MED KOBLING TIL LOKAL HJEMMESIDE

### INDHOLD I LOKALT NYHEDSBREV

(ekstra indholdsfelt)

Overskrift: Sidste chance

Tekst (max 450 tegn)

Du kan stadig nå at tilmelde dig fotokurset, som starter d. 12. april. Kom og lær hvordan du tager fantastiske billeder med din mobiltelefon. Få pladser tilbage.

Link: xxxx (til aktivitet som allerede ligger på hjemmesiden) + linktekst: Læs mere og tilmeld dig kurset



### PÅ HJEMMESIDEN


(standard-aktivitetsside)

IT

#### FOTOKURSUS

##### BILLEDBEHANDLING.

Billedbehandling på din PC for begyndere. Vi lærer at administrere billeder. Vi tager nogle billeder som vi arbejder med. Medbring kamera/smartphone/PC. Tilmelding og betaling senest d. 1. april.



**LOKALAFDELING**

**HVEM**  
Kun for medlemmer

**PRIS MEDLEMMER**  
100 kr., Online tilmelding og betaling via vores hjemmeside fra 14. januar

**HVORNÅR**  
Alle uger  
Mandag kl. 13:00 - 15:00  
Startdato: 08.04.2019  
Slutdato: 06.05.2019  
Kurset er 4 mandage. Tilmelding og betaling på hjemmesiden

**MØDESTED**  
Kontoret (annexlokalet nr. 10)

**BESKRIVELSE**  
Billedbehandling på din pc for begyndere. Her får du vejledning i hvordan du får dine fotos fra dit kamera, din telefon (iPhone/Android), iPad og tablet ført over og gemt på en pc. Vi lærer at administrere billederne så du let kan finde dem igen. Du får vist hvordan man redigerer billederne og får dem gemt på en sikker måde. I billedbehandling bruges der primært Google Fotos ( afløser for Picasa). Vi tager nogle enkelte billeder til start som vi arbejder videre med. Husk at medbringe udstyr, kabler og PC (PC kan lånes i undervisningslokalet). Det er herudover en fordel at have oprettet en Google-konto før kurset. Underviser: Preben Husher.

Medbring gerne jeres kamera/smartphone og evt. jeres PC. Det er mest optimalt hvis i benytter jeres eget udstyr. Vi har PC'er som kan benyttes i undervisningen.

---

# Lokale nyhedsbreve

---

## GODT I GANG

- ✓ Kontakt lokalformand el. kommunikationsansvarlige
- ✓ Eksisterende setup for nyhedsbreve?
- ✓ Folder + info på Frivilligportalen  
<https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/pr-og-kommunikation>

PROJEKTLEDER, JANNIK LINDHOLM

# Annoncering i lokalaviser



---

# Annoncering i lokalaviser

---

INSPIRATION TIL AT SKRIVE GODE ANNONCER, SÅ DE OGSÅ BLIVER LÆST.

For at få deltagere til de arrangementer og aktiviteter I laver, så er der behov for at fortælle om at de eksisterer. Det kan fx gøres ved at sætte en annonce i den lokale avis, der omtaler det tilbud du har lavet.

Lokalaviserne er en vigtig informationskilde til aktiviteter og tilbud i lokalområdet.

Ved at annoncere viser du at du er en aktiv del af lokalområdet.

---

# Annoncering i lokalaviser

---

INSPIRATION TIL AT SKRIVE GODE ANNONCER, SÅ DE OGSÅ BLIVER LÆST.

Her er et bud på ting du skal huske i annoncen

- Arrangementets navn (et beskrivende navn der fanger interessen)
- Kort omtale af arrangementet
- Tid og sted
- Hvor længe varer det
- Hvor mange er der plads til
- Evt. om det koster noget
- Hvad får man ud af at deltage



# Find inspiration – hvad gør andre?

12 16. MAJ 2017

**Tag siderne ud og gem**

## Ældre Sagen

ANNONCE

**Ældre Sagen**  
I RUDERSDAL

Kulturstroet Marieløkke  
Øverdrøvej 246 B, 2. sal  
2840 Holte

Åben tirsdag og onsdag  
kl. 10.00-12.00

Telefon: 3034 3824  
e-mail: aedresagen@ruc.dk

Hjemmeside:  
www.aedresagen.dk/rudersdal

Den hjælpende hånd:  
Vagttelefon 3032 5801

Besøgsrådgivning:  
Telefon 4589 0056 eller 3032 5801

IT Hjælperne Rudersdal:  
Vagttelefon 2045 0068

IT - hjælp:  
Vagttelefon 2033 3646

Betalingsregulering:  
Børnke Bank  
Reg.nr. 1551  
M.nr. 124 98 6537



**KUN FOR MÆND**  
K sæt kryds i kalenderen den 14. juni kl. 11 - 14.

**Onsdag den 14. juni kl. 11 - 14 på Havarthsgården, Havarthvej 6, 2840 Holte**

I samarbejde med andre lokale foreninger og kommunens aktivitetscenter afholdes igen i år temadagen KUN FOR MAND - emnet er 'År Sundhed og manden som Den Gode Rollemodel'.

Temadagen er en del af den internationale 'Mens Health Week'.

Borgmester Jens Ivar Byder velkommen, tidligere chefføttilæringslærer Larsen fortæller om manden som rollemodel, og efter foredraget kan du møde repræsentanter fra nogle af de mange aktiviteter for mænd, der findes i kommunen.

Der vil blive budt på påser med tilbehør fra Ældre Sagens grillrater, og drikkevarer vil kunne købes ved baren i gården.

Ældre Sagens Musikværk underholdes i gården, og vi håber på lige så godt vejr som sidste år.

**Vi samarbejder med Ældre Sagen i Rudersdal**

**GF Forsikring**

Ældre Sagens medlemmer får 20% tilbage på bilforsikringen

Sam kunde i GF Forsikring og medlem af Ældre Sagen kommer du med i en landsdækkende forsikringsgruppe specielt for Ældre Sagens medlemmer. Hvert år går vi bilskade-registreret op, og jo færre skader, jo flere penge sender vi retur til jer. Ring og hør mere på 72 41 95.

GF København Nord - Vadsøvej 611 - 2880 Bagsønder - Tlf. 72 41 95 - www.gf-bkh.dk

**HVORFOR NØJES?**

Formuepleje Perita investerer i en moderne og diversificeret portefølje af danske og udenlandske aktiver og globale aktier.

Resultatet er en attraktiv investering, som har højere afkastpotentiale end en tilsvarende investering i globale aktier, men med en mindre risiko for store tab.



ANFØRER I INDEKSET

2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016

Formuepleje Perita  
Selskabsinvestering

FORMUEPLEJE Perita

Perita investerer i aktier og andre finansielle aktiver. Der er ingen garanti for, at den samlede investering vil give et positivt resultat. Alle investeringer er udsat for kursrisiko.

13 16. MAJ 2017

**Alle er velkomne hos Ældre Sagen i Rudersdal. Kom og vær med i vores mange aktiviteter. Se mere på aedresagen.dk/rudersdal**

## Investering er en tillidssag

Onsdag, den 31. maj kl. 14.00 på Kulturcenter Marieløkke, Øverdrøvej 246 B, 2840 Holte i Richard Mortensen lokaler.

Deltag og hør om Formueplejes særlige investeringskoncept.

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

Tilmelding senest den 24. maj til kontoret på email [aedresagen@ruc.dk](mailto:aedresagen@ruc.dk) eller på telefon 30 34 38 24.

**FORMUEPLEJE**

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

**Badminton:** Tirsdage 10-12 og onsdage 12-14  
**Brilje Nord:** Onsdage 13.30-17.00  
**Brilje Nord:** Onsdage 13.30 til 15.30  
**Fiskeklubben Rudersdal:** Tirsdag ulige uger 14-16  
**Fransk:** Mandag lige uger 14.00-16.00  
**Fransøis:** se [www.fransois.dk](http://www.fransois.dk)  
**Hørespilklub:** se [www.hoerspilklubben2.dk](http://www.hoerspilklubben2.dk)  
**IPAd kurser:** se [www.aedresagen.dk/rudersdal](http://www.aedresagen.dk/rudersdal)  
**Konversations Engelsk:** Mandage 13.30-14.45  
**Vedligehold dit Engelsk:** Tirsdage 14.00-15.30  
**Lansens vandrere:** 1. og 3. tirsdag kl. 10.00 info: 4580 5812  
**Litteraturkredse:** se [www.aedresagen.dk/rudersdal](http://www.aedresagen.dk/rudersdal)  
**Petango:** Mand-tirs-ons-tors- og fredage 10-12  
**Samspil m. SeniorSwingBand:** onsdage 13.45-15.00 tilmelding: 4014 6482  
**Stavning i Dyrehaven:** mandage og torsdage 10.00-11.30 info: 5121 5545  
**Stavning Nord:** Mandag kl. 10.00 - 11.30 info: 6073 8921  
**Teknikklubben:** Hvert dag info: 4581 2349  
**Transport fra Snekkeby Station:** Tirsdage 10-30  
**Trykholdsklub:** Hvert dag info: 4193 8625 / 4056 0938  
Åbent hus for Ældre Sagens medlemmer hver tirsdag 18-18 fæltnet.nu, Kongevejen 40

**Vi samarbejder med Ældre Sagen i Rudersdal**

## Kontorleder

Er du systematisk, god til at holde styr på tingene og vant til at bruge IT så er det måske dig vi søger.

Vi mangler en kontorleder til at holde styr på vores kontor. Du kommer til at stå for den daglige ledelse og vil være med til at sætte foreningens udvikling.

Der er mange ting vi gerne ville fortælle om kontoret og opgaverne, det er der desværre ikke plads til, men hvis du er interesseret i at vide mere, så send en email til [anso@aedresagen.dk](mailto:anso@aedresagen.dk) med dit navn og telefonnummer, så ringer vi dig op og fortæller om jobbet.

Opgaverne er eventuelmæssig, og du kan, hvis du vil, udføre en del af opgaverne hjemme.

**SPAR 20% GODT TILBUD OG SERVICE MED ET SMIL**

Det er sjældent, man oplever så god service i dag! Samtidig sparer jeg over 2.100 kr. 97% brødt!

Eva Berg Mortensen, Høje

Type	Fastnet.Lu	TDC	Spær pr. år
alm. Fastnet	kr. 129,00	kr. 164,00	kr. 420,00
Pr Fastnet	kr. 189,00	kr. 244,00	kr. 600,00

**MOBIL 3 TIMER**  
• 2 timer gratis pr. måned  
• 100 SMS pr. måned

**39,-** pr. måned, kun kr. 35,00

**MOBIL 5 TIMER**  
• 5 timer gratis pr. måned  
• 1 GB data  
• 10 SMS pr. måned

**69,-** pr. måned, kun kr. 64,00

OPRINGS TIL OS PÅ 70 30 00 37

**Ældre Sagen**  
I RUDERSDAL

**LokalBolig**  
BIRKERØD HOLTE  
Tlf. 41 82 38 30 Tlf. 97 13 28 41

Et boligoplysningsbureau med et stort udvalg af ejendomme til salg og leje. Kontakt os for en uforpligtende boligundersøgelse.

Et ansvar vi tager meget seriøst.

**Vi samarbejder med Ældre Sagen i Rudersdal**

## Har du styr på din seniorøkonomi?

Mange mennesker er usikre på den økonomiske side af seniorlivet.

- Kan vi blive boende?
- Kan vi beholde bilen?
- Har vi stadig råd til at rejse?
- Hvordan går vi det rigtigt?

Gennem Willis Towers Watson seniorøkonomisk rådgivning får du svar på dine spørgsmål.

Rådgivningen hos Willis Towers Watson har givet mig en tryk på forhold til mit økonomi. Jeg kan holde en månedsløn ferie i ulandet, blive boende i mit tidligere hus og søve roligt om mitten.

Karin Wøhler Andersen, Lejre

Kontakt os på 88 136000 eller send en mail til [sensor@willis.com](mailto:sensor@willis.com)

<http://willis.com/senior/willistowers.com>

**Willis Towers Watson**

# Find inspiration – hvad gør andre?

20 19. MARTS 2019

Tag siderne ud og gem

## Ældre Sagen

Rudersdalavis

ANNONCE

### Ældre Sagen I RUDERSDAL

Kulturcenter Møllehøj, Øverødvej 246 B (postadresse) Ørnålevej 1, Storm P lokal 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)

Dag-Næjpende hånd: 30 32 58 61  
Baldbeordningen: 30 32 58 61  
IT-hjælperne: 20 45 20 68  
IT-beredings: 20 15 36 46

#### Tilmelding:

Online på [Hjemmesiden](http://Hjemmesiden)  
E-mail: [aes@outlook.dk](mailto:aes@outlook.dk)  
Telefon 30 34 38 24

Betaling skal ske til:  
Danisk Bank  
Regnr: 1531  
Kl.nr: 1520 486 537



### Boligejer i den 3. alder

Torsdag den 2. maj kl. 14.00 – 16.00 | Galleriet på Møllehøjvej, Johan Martinusvej 7A, Birkend

Er du udkker på hvordan fremtiden ser ud for dig som boligejer, så kom forbi til en spændende eftermiddag, og hør LokalBolig orientere om:

- Hvordan boligmarkedet har udviklet sig i Rudersdal Kommune.
- Hvordan boligmarkedet forventes at udvikle sig i området.
- Hvad de nye ejendomsundersøgelser i 2020 betyder for boligejerne.
- Hvad den nye boligpakke i 2021 indeholder, og hvilken betydning det har for dig som boligejer.

Der bliver og lejlighed til at stille spørgsmål under mødet.

Tilmelding senest 30. april kl. 12.00, se hvordan i sideledingsboksen til venstre.

### Bliv skoleven i Rudersdal NU

Som frivillig skoleven får du mulighed for at tilbringe med hverdags og nærvær, og du er med til at bygge bro mellem generationerne.

Der er de mange på Ily Holte Skole, SFK, som har forspørgt om en vikar/kontakt til en frivillig skoleven.

ISFK er man meget fleksible, men som forældre kan man godt tænke sig en skoleven, som kan støtte og hjælpe med børnene eller lave noget i fællesskab, som for eksempel at lytte/gæstgæve m.v.

Geme inarest og så længe som muligt, det vil være bedst om torsdage eller om fredage fra kl. 14.15.

Vi du have mere om at blive frivillig skoleven? Hvis du vil vide mere om at være skoleven eller møde dig som frivillig, så kontakt Dorthe de Bang på telefon 45 42 44 17 eller send en mail til [ares@outlook.dk](mailto:ares@outlook.dk)

Der er ikke en frubærbning, at du er medlem af Ældre Sagen.



Rudersdalavis

19. MARTS 2019 21

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

### Foråret skal nydes sammen med andre...



Ældre Sagen i Rudersdal afholder i samarbejde med Aktivitetssenteret Rønebøhøjen og Teglportens et "Dokumentarisk spiser sammen" arrangement, hvor alle seniorer i Rudersdal kan deltage.

Det går vi, fordi alt for mange spiser alene, og fordi vi ønsker at få flere til at glæde sig ved at spise sammen med andre.

Der går vi, fordi alt for mange spiser alene, og fordi vi ønsker at få flere til at glæde sig ved at spise sammen med andre.

Arrangementet omfatter som hovedregel dagligt kylling med brun skyvns, agurkesalat og mormosalat og som dessert citronfrøsnog.

Ældre Sagen g'et et glas rødvin, en af eller en vand til maden.

Deltagelse koster kun 65,00 kr. pr. person, man får virkelig noget for pengene, så tag en ven med.

Arrangementet omfatter som hovedregel dagligt kylling med brun skyvns, agurkesalat og mormosalat og som dessert citronfrøsnog.



### Husk testamentet!

Torsdag den 4. april kl. 14.00 til ca. kl. 16.00 | Glassalen Birkend Idrætscenter, Bistrupvej 1, 3460 Birkend.

Advokaterne Jane Heller og Karin Suhr Pullen fra advokatfirmaet Jane Heller fortæller om arv og testamente.

Alle kan have gavn af at oprette et testamente. Det afhænger ikke af vores alder eller af vores sociale status. Uanset hvem vi er, og hvor vi er i livet, kan det at oprette et testamente være en rigtig fordeligt disposition.

Med et testamente har vi mulighed for selv at være med til at bestemme, hvad der skal ske med det, vi efterlader os.

Få styr på reglerne! Både de legale arveregler (arvslovens bestemmelser) og mulighederne for at ændre på disse bestemmelser ved at oprette et testamente.

Tilmelding senest den 2. april kl. 12.00, se hvordan i boksen til venstre.

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

Bødminion: Tirsdage 10-12 og onsdage 12-14  
Bridge Nord: Onsdage 13.20-17.00  
Bridge Sør: Torsdage 12.30-15.30  
Fiskeklubben Rudersdal: Torsdag ulige uger 14-16  
Fremtiden: se [www.fremtiden.dk](http://www.fremtiden.dk)  
Gæt & Spyg: onsd. 20.30-21.30  
i Calen Teglporten 11 Villy Toft 4581 0866  
Hemnevenstet: se [www.hemnevenstet2.dk](http://www.hemnevenstet2.dk)  
Ipad kurser: se [www.aeldresagen.dk/rudersdal](http://www.aeldresagen.dk/rudersdal)  
Kvintessens: Englisk: Mandage 13.30-14.45  
Vedligehold: dti Englisk: Tirsdage 14.00-15.30  
Længere vandreture: 1. og 3. tirsdag kl. 10.00 info 4084 6319  
Litteraturforening: se [www.aeldresagen.dk/rudersdal](http://www.aeldresagen.dk/rudersdal)  
Petanque: Mån- tir- onr- tors- og fredage 10-12  
Samlet m. SeniorSvingelund: onsdage 13-15.00 tilmelding 4014 6482  
Stangrup: Dyrehaver: Tirsdage og torsdage 10.00-11.30 info 4542 5008  
Stangrup Nord: Mandag kl. 10.00 – 11.30 info 6073 8021  
Trykholdspil: Hver dag info 4181 2349  
Tælleforen i Skolebyvej Station: Tirsdage 10.30 Lise Hagenbo, TF 51366939  
Trykholdspil: Hver dag info 4110 8625 / 4096 0938  
Vånergruppen: 2. tirsdag i måneden 10.00-12.00 Pre Mikkelson 4380 1719  
Erik Lundsgaard 4542 0053

Vi samarbejder med Ældre Sagen i Rudersdal

SYNES DU, AT LIVET ER FOR KORT TIL IT, der aniller?

BACKUP dukka OPDATERING  
OFFICE 365 - tech it only SUPPORT  
ANTIVIRUS

Set på TV

kr. 299 mdr.

INGEN binding - kr. 0 i oprettelse - alt inklusiv  
Har du spørgsmål? Ring på 77541818

Se mere på [www.duka.dk/medlem](http://www.duka.dk/medlem)

### MERE END 12% OM ÅRET SIDEN 1988

I Formulepleje Safe får du afkastet fra 57 store globale aktier sammen med en stabil investering i obligationer. Derudover anvender vi gearing for at sikre, at risikobæringen kan give et formidligt afkast, selvom risikoen holdes på midst. På den måde har Formulepleje Safe en ypperlig balance med en tilsvarende investering i 100 procent globale aktier.

Bestil en gratis intro-pakke på [formulepleje.dk](http://formulepleje.dk) eller ring til en af vores rådgivere på 87 46 49 00 for at høre mere om, hvad vi kan gøre for dig og din økonomi.

FORMULE PLEJE Safe

Årsmødet for Formulepleje Safe er afholdt den 1. marts 2019 på Hotellet i Rudersdal. Se hvordan i sideledingsboksen til venstre.

Vi hjælper jer med at komme videre!

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

Det er vores ansvar at hjælpe kunden til at træffe den bedste beslutning.

Et ansvar vi tager meget seriøst.

Kontakt os for en skønspændende vejledning.

**LokalBolig**

BIRKERød HOLTE  
TF: 45 82 28 00 TF: 49 13 28 40

Vi samarbejder med Ældre Sagen i Rudersdal

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

Køb et bolig- eller overkud, handler det ikke kun om penge. Fordi og fremover handler det om nærvær. Når du har brug for god og personlig rådgivning om dine forudsigtninger af GF Hovedstaden næring lige i nærheden. Og er du medlem af Ældre Sagen, får du særlige fordele som kunde til.

Kom ind til GF Hovedstaden Nord og hør mere eller ring på 72 26 43 95.

GF Hovedstaden Nord | Søndagsvej 61 L, 2880 Bogenæs | [www.gf-hovedstaden.dk](http://www.gf-hovedstaden.dk)

Arv og testamente - gå til din lokale advokat

Jane Heller Karin Suhr Pullen

Advokatfirmaet Jane Heller (H)

[www.heller.dk](http://www.heller.dk)  
tlf: 45 81 87 00  
[adv@heller.dk](mailto:adv@heller.dk)  
Hovedgaden 46, 8, 3460 Birkend

Gå en tryk pension i møde

Willis Towers Watson samarbejder med Ældre Sagen om at tilbyde alle medlemmer uafhængig seniorøkonomisk rådgivning.

Læs mere på [sagenwillisweb.dk](http://sagenwillisweb.dk) og kontakt os på telefon 88 13 96 00 eller på mail [senior@willistowerswatson.com](mailto:senior@willistowerswatson.com)

Willis Towers Watson | WFTFL



# Find inspiration – hvad gør andre?

Ældre@Sagen  
KOLDING

## ÅRSMØDE FOR MEDLEMMER (husk medlemskort) 13. marts kl. 14-16

**NB: Årsmødet er flyttet til  
Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding**

Dagsorden iflg. vedtægterne.

**Der skal vælges nye bestyrelsesmedlemmer  
og suppleanter, derfor mød op og stemmer på  
din kandidat.**

Ældre Sagen er vært ved kaffe/te og brød.

**Entré er gratis og kun for medlemmer.**

Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med  
tilmelding 6. og 7. marts kl. 10-16.

*Birthe Binger, tlf. 75 52 33 02.*



Det giver mig faktisk nøjagtig det samme som da jeg var på arbejdsmarkedet

Har du lyst til at være frivillig?

Det giver mig en tilfredshed, et livsmål, hvor jeg har været med til at gøre en forskel. Jeg kan kigge mig i spejlet og sige – jeg har gjort det, jeg har været med til det og det fungerer

**S**om frivillig i Ældre Sagen har du mulighed for at gøre en aktiv indsats til glæde for de mange, som har brug for støtte og hjælp – og så lover vi, at du også selv får en masse glæde og oplevelser ved at være frivillig.

- En del af fællesskabet**
- Du bliver en del af det lokale – og det landsdækkende – netværk af frivillige.
  - Du bliver tilbudt gratis kursus, som kan understøtte dig i din frivillige aktivitet.

- Stor fleksibilitet**
- Som udgangspunkt bestemmer du helt selv, hvilken frivillig aktivitet, du vil bruge tid på.
  - Du vælger også selv, hvor mange timer og kræfter du vil bruge på dit frivillige arbejde.

Vil du være vejleder, børnehavetante/onkel, læsetante/onkel, besøgsven, besøgsven med hund, våger, sprogunderviser, bisidder, motionsinstruktør, it-hjælper eller hvad med at være med i din lokale Ældre Sagen bestyrelse, hvor du hjælper med at organisere det frivillige arbejde i dit lokalområde eller sætte dit præg på den ældrepolitiske debat?

**Kontakt:**  
Ældre Sagen Glostrup: Søren Brandis,  
fm.glostrup.161@aeldresagen, tlf. 20 63 40 30.

Ældre Sagen Vallensbæk: Anders Austen Nielsen,  
ruthoganders@youmail.dk, tlf. 20 29 82 05.

Ældre Sagen Brøndby: Kaare Viggo Kjær-Madsen,  
fm.brondby.153@aeldresagen.dk, tlf. 51 36 50 65.

Ældre@Sagen  
GLOSTRUP, VALLENSBÆK OG BRØNDBY

Ældre@Sagen

---

# Opsætning af lokalannoncer:

---

- Vi hjælper gerne lokalafdelingerne med opsætning af deres lokalannoncer på samme måde, som hvis det var en hvilken som helst anden grafisk opgave.
- Vi har ikke wordskabeloner til annoncer - årsagen er, at der bruges mange forskellige størrelser, når der annonceres. Og så fungerer det dårligt at lave annoncer i word og bliver tit noget hjemmegjort med et mindre professionelt udtryk.
- Vi hjælper med at lave en trykklar annonce. Indrykningen betaler lokalafdelingen selv.

# Ældre Sagens grafiske identitet:

- Vi har lavet en række værktøjer til lokalafdelinger, som gør det nem for dig at udvikle materialer med en Ældre Sagen identitet.
- På Frivilligportalen kan du finde:
- Designmanual med retningslinjer
- Farvepalette
- Skrifttyper
- Billedbank (Vi har rettigheder og accept fra modellerne)
- Skabeloner
- Logo med/uden lokalafdelingsnavn
- Eksempler på ting, vi har lavet (kommer snart)



---

# Inspiration til øvrig synlighed

---

Overvej hvor målgruppen færdes og ram målgruppen her.

Fx...

- På det lokale bibliotek
- I idræts- eller svømmehallen
- På rådhuset
- I medborgerhuset
- I det lokale supermarked
- I lokalafdelingen

.... På opslagstavlen kan du hænge plakater og lægge flyers. Opslagstavlen kan være en dynamisk kommunikationskanal, hvis I bruger den dynamisk.



# Skabeloner til flyers for it-aktiviteter

På Frivilligportalen kan skabeloner til flyers hentes, som kan benyttes ifm synliggørelsen af jeres lokale it-aktiviteter. Skabelonerne indeholder et billede og en tekst, som kan redigeres, så det passer til jeres behov og med de korrekte kontaktoplysninger.

Skabelon 1 - IT-cafe

*Hent skabelonen*



Skabelon 2 - IT-undervisning

*Hent skabelonen*



Skabelon 3 - IT-hjælp i hjemmet

*Hent skabelonen*



---

# Nyttige links

---

Skabelon til flyers for it-aktiviteter kan hentes her:

<https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/it-og-teknologi/synliggoerelse/skabeloner>

Designmanualen kan hentes her:

<https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/pr-og-kommunikation>

---

# Tips

---

- Koordiner altid indsatsen med den kommunikationsansvarlige eller formanden i jeres lokalafdeling
- Anvend gerne flere mediegrupper samtidig. Dermed opnår I synergieffekt (virkningen forstærkes, flere sanser påvirkes)
- Gør reklame for jeres it-tilbud ved aktiviteter, kurser og arrangementer. Her har I mulighed for direkte feedback.

Ældre @ Sagen