



KOM
MED

Hold dig aktiv
med motions-
og træningstilbud
for seniorer i Hillerød

Hvorfor fysisk aktivitet?

Der er mange muligheder for at være fysisk aktiv hele livet – også selvom det måske er svært at følge med på de almindelige klubhold. Fysisk aktivitet er vigtigt for at holde sig i gang. Det forebygger livsstilssygdomme, hjælper på humøret og vedligeholder kroppens funktioner.

At deltage i aktiviteter giver samtidig god mulighed for at mødes med andre samt blive en del af et socialt fællesskab mellem andre ældre og frivillige i Hillerød. Det skaber fællesskab og livsglæde.

Én samlet oversigt

I folderen her har vi samlet idræts- og motionstilbud til ældre i Hillerød, så du let kan få overblik over dine muligheder. Der er både kommunale tilbud, mange frivillige foreninger og enkelte private tilbud med i folderen.

Kom med! - et aktivt seniorliv for alle

'Kom med!' er et initiativ, hvor Frivilligcenter Hillerød, Hillerød Kommune og lokale foreninger samarbejder om at støtte flere ældre i Hillerød Kommune til at deltage i sociale fællesskaber med fokus på bevægelse.

I forbindelse med projektet 'Kom med!' er folderen blevet opdateret, og der er kommet flere motions- og træningstilbud med, heriblandt motionstilbud for handikappede. Du kan også læse om og spise- og besøgs- og motionssvenner samt demensaflastere, som overvejende er sociale tilbud, men som kan være med til at gøre det lettere at få motion ind i sin hverdag.

Praktisk info

Kriteriet for aktiviteterne i folderen er, at de henvender sig til ældre i form af særlig tilrettelagt træning, pensionstrabat eller fokus på målgruppen.

Folderen opdateres årligt. Har du input, ændringer eller nye tilbud kan det sendes til mbn@frivilligcenter-hillerod.dk mrk. "Kom med folder".

I "Den Sociale Vejviser" kan du finde mange flere frivillige sociale tilbud for ældre i Hillerød. "Den Sociale Vejviser" opdateres løbende og findes her:

www.frivilligcenter-hillerod.dk/borger/find-forening.

Redigeret Januar 2015

Hvad kan du selv gøre?

Har du tid og overskud til at hjælpe andre, kan du også selv blive frivillig. Det kan du f.eks. gøre ved at:

- Være besøgs-, spise- og motionsven eller demensaflaster
- Være instruktør, tovholder, aktivitets- eller kursusleder
- Hjælpe ved fester og sociale arrangementer i foreninger, på plejecentre mm.
- Starte en ny aktivitet
- Byde ind med viden, kompetencer og ressourcer
- Fortælle os hvad der mangler, eller hvad du er god til og brænder for at give videre

Vil du vide mere så kontakt Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød, tlf. 48 24 19 07, info@frivilligcenter-hillerod.dk

Indhold:

Vedligeholdende træning

6-8

Hillerød Motionsvenner

Styrk din Krop

Hjerteforeningen - Hold dit hjerte i form

Diabetesforeningen

Holdtræning for gigtramte

Vedligeholdende træning i LOF Hillerød

Motionsaktiviteter i GrønnegadeCentret

9-10

Holdtræning/selvtræning

Billard

Bordtennis

Cykelgruppe

Grønnegadecentrets folkedanserklub

Mandetræf/sundhedsfremme

Petanque

Stolegymnastik

Zumba

Dans for modne mennesker (over 60 år)

Styrk Livet

Sundt Seniorliv

Gymnastik- og motionshold 11-13

Kom i form – Ældre Sagen Hillerød
For beboere ved Store Dyrehave, Skovledet
Østbyens gymnastikklub
Grønnevang Kirke
Ældre i bevægelse, HGI
Gymnastik i Uvelse Idræts Forening (UIF)
ASGI, Alsønderup – Motion for seniorer m/k
Firmaidræt Hillerød
Træning gennem LOF Hillerød

Vandsport 14

Hillerød Svømmeklub

Udendørs motionstilbud 15-16

Cykelgruppen Fri-hjul II
CC Hillerød
Agernsamlerne – orienteringsløb
FIF Fodbold
Hillerød Sejlklub

Stavgang og vandreture 17-19

Hillerød Stavgangsforening
Nødebo Stavgangsforening
Skævinge Stavgang
Stavgang og Krolf Meløse
Lissie's Traveture - Ældre Sagen Hillerød
Ålholm IF
DVL, Danske Vandrelaug Nordsjælland
Vandreforeningen Gribskovs hårde kerne

Motion for handicappede 20

Hillerød Handicap Idrætsforening
Helsingør Handicap Svømning

Andre foreningstilbud 21-22

Hillerød og Omegns Folkedansere
Hillerød Badmintonklub
Hillerød Tennisklub
Ældre Sagens Bowling
Hillerød Bowlsklub
Ridning – Hillerød Sportsrideklub

Udendørs aktiviteter i Hillerød Kommune 23-24

Det grønne motionsrum
Løberuter i St. Dyrehave
Sundhedsspor
Mountainbikespor i st. Dyrehave
Find vej Orienteringsløb
Parkrun
Vandreture på Hjertestien i Præstevang

Besøgs-, motions- og spisevenner samt demensaflastere 25-26

Hillerød Motionsvenner
Motionsvenner for psykisk sårbare
Spisevenner - Ældre Sagen
Besøgsvenner - Ældre Sagen og Røde Kors
Demensaflastere - Ældre Sagen

Fitness 27

Fitness World
4Fitness

Vedligeholdende træning

Hillerød Motionsvenner

- vedligeholdende træning i eget hjem og nærmiljø.

Motionsvenner er for dig, der har svært ved at deltage på almindelige motionshold pga. nedsat funktionsniveau. Træningen består af grundtræning med styrke, smidighed, balance m.m. Der tages hensyn til den enkeltes niveau og behov. Det er gratis at gå på holdet, men initiativtagerne opfordrer deltagere til at blive støttemedlem (50 kr.) af Frivilligcenter Hillerød. Mulighed for hyggeligt samvær over en kop kaffe efter træningen.

Tid og sted: Tirsdag kl. 9.45-11 i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12 C, bag biblioteket

Kontakt: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, tlf. 48 24 19 07.

Mere information: www.frivilligcenter-hillerod.dk > Borgere > Aktivitetsgrupper
Hillerød Motionsvenner har også tilbud om motion i hjemmet, hvor frivillige motionsvenner hjælper svage, ældre borgere med at dyrke motion eller lave lettere øvelser i eget hjem i Hillerød.

Se mere under "besøgs- og motionsvenner"

Hjerteforeningen - Hold dit hjerte i form

Hjerteforeningens lokalkomite har i samarbejde med Hillerød Fysioterapi og Træningscenter udviklet et hjertehold for alle hjertepatienter.

1 times hjertemotion samt en ½ times socialt samvær.

Undervisningen ledes af en fysioterapeut.

Pris: 200 kr. om måneden inkl. fri træning på alle hold i åbningstiden.

Tid og sted: Tirsdag kl. 9-10.30 og onsdag kl. 16-17.30

FrederiksborgCentret, Milnersvej 39, Hillerød

Kontakt: Lokalformand, Ole Petersen, tlf: 40 56 79 80,
mail: lk.hjerte@gmail.com

Diabetesforeningen

Indendørstræning og motion

Pris: 400 for et år

Tid og sted: Grønnegadecentrets motionslokale, onsdag fra 16.30-18.00

Kontakt: Preben Olsen tlf.: 48 24 40 44



HJERTEFORENINGEN

diabetes
foreningen



Styrk din Krop

Styrk din Krop er et tilbud om alsidig

vedligeholdelsestræning på hold til knap så friske ældre over 65 år. Formålet er at vedligeholde og gerne øge muligheden for at bevare funktionsevnen, så man

kan klare de daglige gøremål og at øge det sociale netværk mellem deltagerne. Instruktørerne er alle frivillige.

Kontingenter bruges bl.a. til delvis dækning af to fælles frokoster og til rekvisitter.

Pris: I Hillerød og Nødebo 250 kr. for 8 måneders undervisning 2 timer om ugen.

Kontingenter i Skævinge og Uvelse oplyses af kontaktpersonerne herunder.

Ålholmshjemmet, Kirsebær Allé 7, 3400 Hillerød

Træning i 1½ time, ½ time med socialt samvær over en kop kaffe.

1 hold på ca. 22 deltagere, tirsdag kl. 12.30-14.30.

Kontakt: Kirsten L. Dalgaard, tlf.: 48 26 00 76, mail: kdalgaard@pc.dk

Skansedal, Fredskovhølet 2, 3400 Hillerød.

Træning i 1½ time, ½ time med socialt samvær over en kop kaffe.

1 hold på ca. 40 deltagere, onsdag kl. 10.00-12.00.

Kontakt: Mette Rønnelund: tlf. 48 26 45 54

Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød

Træning i 1½ time, ½ time med socialt samvær over en kop kaffe.

Et hold på ca. 15 deltagere, mandag kl. 12-14.

Kontakt: Grethe Larsen: tlf. 51 33 50 76

Nødebo Kro, Nødebovej 26, 3480 Fredensborg

Træning i 1½ time, ½ time med socialt samvær over en kop kaffe.

1 hold på ca. 20 deltagere, onsdag kl. 13.00- 15.00.

Kontakt: Irene Møller: tlf. 23 63 69 11

Skævinge præstegård, Ny Harløsevej 9, 3320 Skævinge

Træning i 1½ time, ½ time med socialt samvær over en kop kaffe.

2 hold, tilsammen ca. 60 deltagere, fredag kl. 10.30 og kl. 12.30.

Kontakt: Birgit Jensen, tlf.: 48 28 82 91



Uvelse Fritids Center, Gørløsevej 6, 3550 Slangerup

Træning i 1½ time, ½ time med socialt samvær over en kop kaffe.

1 hold, 25 deltagere, torsdag kl. 9.30 – 11.30.

Kontakt: Ingelise Clausen, tlf.: 48 24 61 48

Holdtræning for gigtramte

Hillerød Gigtforening og Fysioterapien i Centrum i samarbejde et træningstilbud for gigtpatienter.

Træning to gange om ugen. Du vil blive vejledt af to fysioterapeuter med erfaring inden for træning af gigtpatienter. Små hold på max 6-8 personer.

Pris: Gratis for gigtpatienter under ordningen for Vederlagsfri Fysioterapi.

Tid og Sted: Mandag fra 14.00-15.00 og onsdag 10.30-11.30 og 15.30-16.30, Fysioterapien i Centrum, Hostrupsvej 21, 3400 Hillerød.

Kontakt: Tlf.: 48 26 63 12 eller E-mail: mail@fysicentrum.dk

Læs meget mere på www.fysicentrum.dk



Fysik og velværd for hjertepatienter / LOF Hillerød

Undervisningen tilrettelagt for nuværende og tidligere hjertepatienter. Der er max. 8 deltagere på holdet. Det er effektiv træning på træningsmaskiner og med øvelser på gulv.

Pris, tid og sted: se www.lofkurser.dk/kurser/dofo/motion/sub/handicapundervisning

Kontakt: hovedkontor tlf. 49 26 02 88, mail: info@LOFkurser.dk

Afspænding for personer med osteoporose/ LOF Hillerød

Afspændingsundervisning for personer med osteoporose/knogleskørhed, eller til dem som har risiko for at få sygdommen. Der er max. 8 deltagere på holdet. Undervisningen tilrettelægges, så der tages særlige hensyn til den enkelte deltager med osteoporose.

Pris, Tid og Sted: se <http://lofkurser.dk/kurser/dofo/motion/sub/handicapundervisning>

Kontakt: hovedkontor tlf. 49 26 02 88, info@LOFkurser.dk

Motionsaktiviteter i Grønnegadecentret

For at deltage i Grønnegadecentrets aktiviteter skal man være selvhjulpne og medlem af centret. Alle +60-årige og førtidspensionister er velkomne.

Pris: Det koster 250 kr. årligt at være medlem af Grønnegadecentret. Derudover koster det 400 kr. årligt at benytte motionslokalet. Aktiviteterne drives af frivillige

Kontakt: Henvendelse i receptionen eller på tlf.: 72 32 68 20

Sted: Grønnegadecentret, Grønnegade 15, 3400 Hillerød

Mere information på: www.gronnegadecentret.dk

Holdtræning/selvtræning

Der er mange aktiviteter i Grønnegadecentrets motionsrum. Her kan du gå på et af de mange træningshold, hvor man kan lave gymnastik, motion og træne på maskiner. Man er som udgangspunkt tilknyttet et eller flere hold. Hvis du har lyst, kan du oprette et nyt hold på ledige tidspunkter.

Kontakt: Henvendelse i receptionen eller på tlf.: 72 32 68 20

Mere information på: www.gronnegadecentret.dk > motionsrum

Billard

Tid: Hverdage kl. 10-16

Kontakt: Niels Madsen tlf. 20 85 57 45

Bordtennis

Tid: Mandag kl. 9-11.30

Kontakt: Bjarne Nielsen tlf. 48 26 39 92 / 40 78 78 06

Cykelgruppe

Tid og sted: Cyklerture i Hillerød og omegn hver tirsdag kl. 9.45

Kontakt: Ejner Nielsen tlf. 48 26 91 45 og Bent Pedersen tlf. 23 72 92 33

Grønnegadecentrets folkedanserklub

Tid: Tirsdag kl. 14-15.45

Kontakt: Bente Hanne Christensen: tlf. 51 30 47 04

Mandetræf/sundhedsfremme

Tid: Fredag: 13.00-15.00

Kontakt: Knud Jensen tlf. 60 68 07 52

Petanque

Tid: Tirsdag kl. 10-12

Kontakt: Ib Andersen: tlf. 48 25 03 72



Stolegymnastik

Tid: Fredag kl. 10-11.30

Kontakt: Marianne Nørgaard: tlf. 48 26 42 61

Dans for modne mennesker (over 60 år)

Har du lyst til at vedligeholde din danseglæde alene eller sammen med din ægtefælle – så skulle du/I deltage i Danseklubbens aktiviteter i Grønnegade Centret. Bare mød op og få en snak med os.

Pris: Det koster 30 kr. pr. gang eller 50 kr. for 3 hold.

Tid og sted: Mandag i Grønnegadecentret. Sæsonen starter medio september og slutter medio marts.

Lancier: 1. mandag i hver måned kl. 18.00-20.00

Linedance: 2., 3., og 4. mandag i hver måned kl. 18.30-20.00

Standard dans: 2., 3., og 4. mandag i hver måned kl. 20.00-21.30

Kontakt: Danseklubbens formand John Ibsø, tlf: 48 26 70 61, mail: john.ibsoe@live.dk

Zumba

Tid: Torsdag kl. 17-18

Kontakt: Anett Toyberg: tlf. 40 37 92 22

Styrk Livet

Her kan du få gode råd til, hvordan du styrker din livskvalitet, dit helbred og velvære samt at forebygge livsstilssygdomme. Arrangør er GrønnegadeCentrets Sundhedsudvalg, Ældresagen, Hillerød Kommune og forskellige patientforeninger.

Pris: Deltagelse er gratis.

Tid og sted: GrønnegadeCentret: kl. 10.00 til 12.00

Kontakt: Ældre og Sundhed, Hillerød Kommune, tlf. 72 32 00 00, mail: aeldreogsundhed@hillerod.dk

Sundt Seniorliv

Et sundhedsfremmende tiltag for ældre i Hillerød Kommune, der sætter fokus på seniorliv, vaner og aktiviteter. Henvender sig til ældre, der gerne vil være mere aktive i dagligdagen, eller som gerne vil ændre på deres valg af aktiviteter i dagligdagen for at fremme deres sundhed. Som deltager skal du selv kunne transportere sig til Grønnegadecenteret.

Metoderne er erfaringsudveksling, refleksion og afprøvning af en variation af aktiviteter, samt hyggeligt samvær.

Tid og sted: Holdene starter op i januar og i august og foregår tirsdage fra 10-12 i GrønnegadeCentret. Der er plads til 16 deltagere.

Kontakt: Forebyggelseskonsulent Birgitte Lynge, tlf: 72 32 36 45, mail: bily@hillerod.dk eller ergoterapeut Helle Sandø, tlf.: 72 32 36 53, mail: hsan@hillerod.dk

Gymnastik- og motionshold

Kom i form – Ældre Sagen Hillerød

Kom i form er et motionshold for seniorer, hvor alle +60 år er velkomne. Holdet er p.t. overtegnet, men der føres venteliste.

Pris: Der betales kr. 400,- pr. år samt 200,- kr. pr. år til medlemskort af Grønnegadecentret, altså i alt kr. 600,- for et helt år på holdet.

Tid og sted: Mandag kl. 14.30-15.30 i Grønnegadecentret, Grønnegade 15, 3400 Hillerød

Kontakt: Jytte Jensen: tlf. 48 26 14 06

For beboere ved Store Dyrehave, Skovledet

Lancier og gymnastik med stående øvelser og stoletræning, hvor der trænes med bolde og risposer. Tilbuddet er primært for beboere i Pensams bebyggelse ved St. Dyrehave.

Tid og sted: Tirsdag aften (lancier) og onsdag formiddag (gymnastisk). Aktiviteterne foregår i Fælleshuset.

Kontakt: Ruth Michaelsen: tlf. 50 56 33 25, Kjeld Michaelsen: tlf. 61 83 41 88

For beboere i Lions Park Kollegiet

Stående og gående gymnastikøvelser samt træning på stole

Tid og sted: Tirsdag kl. 10 - 11, Lions Park Kollegiets festlokale, Rørdamsvej 1, 2400 Hillerød

Kontakt: Kirsten Jensen tlf. 48 76 53 80 eller Inga Yde tlf. 48 28 66 41

Østbyens Gymnastikklub

Motionshold for alle aldersgrupper, hvor der er fokus på træning af alle muskler og led, og hvor træningsøvelserne er en bred vifte af stående øvelser, siddende øvelser samt gulvøvelser. Holdet ledes af en frivillig instruktør, og det er gratis at deltage.

Tid og sted: Mandag kl. 10-12. Den sidste ½ time med kaffe og hygge.

Østervang 79, 3400 Hillerød

Kontakt: Ulla Lauesen: tlf. 23 36 62 67, mail: hanulla@youmail.dk

Grønnevang Kirke

Motionshold for alle aldersgrupper. Din krop får motion, styrketræning og afspænding. Sjælen får afspænding, en andagt og hyggeligt samvær. Der er mulighed for stolegymnastik og andre individuelle trænings hensyn.

Tid og sted: Torsdag kl. 10.30-12. Herefter kaffe og hygge. Træningen foregår i Konfirmationsstuen i Grønnevang Kirke, Tolvkårlevej 76, 3400 Hillerød

Kontakt: Ulla Lauesen: tlf. 23366267, mail: hanulla@youmail.dk

Ældre i bevægelse, HGI

Vi mødes et par formiddage om ugen til 1 times let gymnastik til frisk musik. Holdet er for alle + 60år, og niveauet tilpasses individuelt, så alle kan være med. Efter træningen er der socialt samvær, hvor der spilles kort, dart, bob, petanque eller vi går en tur i skoven.

Vi slutter af med kaffe og en sludder. Der er ingen tilmelding - bare mød op.

Pris: Kontingent 200.kr. årligt. (der er ferie i juli og december)

Tid og sted: Træningen foregår i klubhuset på Hillerød Stadion på Selskovvej.

Mandag kl.10-11 v. Liselotte Jørgensen

Torsdag kl.10-11 v. Lis Krøntoft / Irene Møller / Anne Christiansen.

Kontakt:

Formand: Mogens Reichhardt: tlf. 20 20 76 39

Instruktør: Anne Christiansen: tlf. 28 55 68 42

Instruktør: Liselotte Jørgensen: tlf. 48 26 71 36

Mere information: www.hgi-sport.dk

Gymnastik i Uvelse Idræts Forening (UIF)

Både for tidligere og nye deltagere, der måske ikke har trænet før. Både mænd og kvinder. Træning med fokus på stræk, styrke og vejrtækningsøvelser, eventuelt med mindre redskaber. Træningen afpasses deltagerne, og der vil være individuel vejledning efter behov. Timen vil typisk slutte af med afspænding af kroppen.

Pris: 500 kr. pr. sæson.

Tid og sted: Mandag kl 17:30-18:45, Uvelse Fritids Center (UFC) – 1. sal, Gørløsevej 6A, 3550 Slangerup

Kontakt: Marianne Annette Groule, mobil: 51 90 27 05, mail: gymnastik@uif.dk

Mere information på www.uif.dk



ASGI, Alsønderup – Motion for seniorer m/k

På dette hold skal kroppen arbejdes igennem med opvarmning, styrke/udholdenhedstræning, smidighed, stræk og evt. afspænding. Til alt dette vil vi bruge alle mulige håndredskaber m.m. Alle kan deltage - også jer som aldrig har dyrket gymnastik før, og husk: Vi går ikke til gymnastik for at blive yngre, men for at leve længere. Deltagerne er fra 60 til 85 år.

Pris: 300 kr. for en sæson.

Tid og sted: Onsdag fra 10.00-11.00, Kulsviergården, Pibe Møllevej 7, 3400 Hillerød.

Kontakt: Kasserer Tina Folkmann, mail: tina.folkmann@mail.dk

Mere information på hjemmeside: www.asgi.dk / gymnastik.



Firmaidræt Hillerød

Firmaidræt Hillerød er en åben forening, der tilbyder en bred vifte af senioraktiviteter. Socialt samvær er vigtigt hos os, og derfor er der altid kaffe på kanden efter "timen".

I denne sæson (2015) tilbydes bl.a.:

- Yoga/Pilates
- Træning på stor bold (Swissball)
- Mix-motion, som er en kombination af Styrketræning, Yoga/Pilates og øvelser med bold
- Indendørs cykling
- Qigong/ Tai Chi – øvelser med fokus på åndedræt og afslapning for at styrke helbredet.
- Stavgang
- Sund Krop, for dig, der gerne vil ændre din livsstil og i gang med motion, hvor der lægges vægt på kost, motion og søvn.

Tider og priser: Se tidspunkter og priser for den enkelte aktivitet på www.firmaidræt-hillerød.dk

Sted: Firmaidrættens Hus, Milnersvej 35D (over for Tenniscentret). Stavgang foregår dog med start forskellige steder i Hillerød.

Kontakt: Henvendelse til kontoret på mail: kontoret@firmah.dk eller på tlf. 48 26 73 20

Se tidspunkter for den enkelte aktivitet og læs mere på www.firmaidræt-hillerød.dk/ aktiviteter eller på www.firmaidræt-hillerød.dk/holdplan

Træning gennem LOF Hillerød

Der tilbydes flere former for træning, der er særligt egnede til ældre. Der udbydes bl.a. holdene:

- Jazzballet
- Forskellige former for pilates
- Motion: Fokus på at få pulsen op og træne stabilitet og styrke i hele kroppen. Der bruges enkelte redskaber som små elastikker og lette håndvægte. Vi afslutter med stræk og afspænding.
- Bevægelse og afspænding
- Rolig motion: Lette øvelser til der arbejder hele kroppen igennem. Der afsluttes en guidet afspænding
- Yoga: for kræfttramte, Hatha Yoga, Qi Gong /Tai Chi

Kontakt: Tilmelding og nærmere information kontakt Bolette Buchberg på tlf: 49 26 02 88. Oplysninger om tider, sted samt priser se: www.LOFkurser.dk



Vandsport

Hillerød Svømmeklub

Vandgymnastik

Vandgymnastik foregår på 130 cm vand, dvs. man kan bunde. Vandgymnastik er bevægelser fra almindelig gymnastik overført til vand, hvor vandets mange egenskaber udnyttes. Undervisningen foregår med og uden rekvisitter til varieret musik.

Alle kan være med uanset alder og svømmefærdigheder.

Tid og sted: Torsdag kl. 8.30-9.30 og kl. 11.00-12.00.

Træningen foregår i Hillerød Svømmehal, Milnersvej 37A,

Kontakt: Ulla Hobert: tlf. 50 56 06 65 / 48 25 04 20, mail: hils@hils.dk

Aquajogging

Aquajogging foregår på dybt vand og er en blanding af jogging i vand kombineret med gymnastiske øvelser. Det er primært for svømmere, men man har specielle bæltter på, som holder én oppe. Aquajogging er særdeles velegnet til folk med skader, som har svært ved at motionere på land, men alle kan være med uanset alder og svømmefærdigheder.

Tid og sted: Tirsdag kl. 16.15-17.00 og torsdag kl. 10.00-10.45. Træningen foregår i Hillerød Svømmehal.

Kontakt: Ulla Hobert: tlf. 50 56 06 65 / 48 25 04 20, mail: hils@hils.dk



Udendørs motionstilbud

Cykelgruppen Fri-hjul I + II

Cykelture på ca 20 km. for alle der har lyst til at cykle. Man skal selv medbringe cykel.

Pris: Det er gratis de første par gange, herefter koster det 50 kr. årligt.

Tid og sted: Vi mødes ved Frivilligcenter Hillerød før start. Der er kaffe og te inden turen.

Fri-hjul II køre fredag kl. 10-12 (der er pt. lukket for nye deltagere i Fri-hjul I)

Fri-hjul II køre torsdag kl. 10-12

Kontakt: Frivilligcenter Hillerød: tlf. 48 24 19 07

Mere information: www.frivilligcenter-hillerod.dk > Borgere > Aktivitetsgrupper

CC Hillerød

Cykeltræning på forskelligt niveau med deltagere op til 70+.

Landevejscykling om sommeren og bodybike (spinning) om vinteren. Ved fællestræning er det påbudt at køre med hjelm.

Pris: Medlemskab koster 450 kr. årligt.

Tid og sted: Al fællestræning starter fra Byskolen, Carlsbergvej 13, Hillerød. Bodybike foregår i klublokale på Byskolen.

Kontakt: Formand Lars Gruby, mail: formand@cchillerod.dk

Se program på hjemmeside: www.cchillerod.dk

Agersamlerne – orienteringsløb

Agersamlerne er en aktiv gruppe i FIF Hillerød Orientering, som alle er lidt oppe i årene. Der er ca. en time til en tur i skoven, hvor der som regel løbes på to orienteringsløbsbaner på 3 og 4,5 km. Efterfulgt af oplæg, brød og kaffe i Kompashuset, hvor en af deltagerne kommer med et indlæg af 1-1½ time.

En Agersamling er åben for alle medlemmer af FIF Hillerød Orientering. Som et forsøg har der siden 2012 også være åbent for gæster uden for klubben.

Pris: Deltagelse er gratis for klubbens medlemmer – gæster betaler 25 kr. pr. gang. Medlemskab af FIF koster 650 kr. om året. Som ny skal du tilmelde dig 2 dage før til banelæggeren for den dag, du vil deltage. Mailadresse fremgår af kalender på hjemmesiden.

Tid og sted: Kl. 9 hver onsdag i ulige uger. Kl. 10.30 socialt arrangement i Kompashuset, Ødamsvej 36, 3400 Hillerød

Mødested er i skoven og skifter hver gang. Adressen står i kalenderen på: <http://www.fiforientering.dk/arrangementer.html>

Kontakt: Karsten Funder: 26310875, mail: funder@at-in.dk

FIF Fodbold

Fodboldtræning er for alle aldre fra 10-75 år (den ældste pt.). Der bliver naturligvis taget hensyn til ældre. Træningen foregår udendørs hele året.

Pris: 300 kr. pr. ½ år.

Tid og sted: Søndag formiddag kl. 10.00-11.30
v/ FIF's Klubhus, Milnersvej 37 A, 3400 Hillerød.

Kontakt: Seniorformand: Morten Kristensen,
tlf. 28 56 46 33, mail: mk.frederiksborg@stark.dk
Se mere information på: www.fif-hillerod.dk



Hillerød Sejlklub

Hillerød Sejlklub beliggende ved Esrum Sø har en aktiv seniorafdeling for voksne sejlere, der allerede kan sejle samt for kommende sejlere, der har lyst til at lære at sejle.

Sted: Krostien 11 – Nødebo, 3480 Fredensborg

Kontakt: hillerodsejl@gmail.com

Mere information på: www.hillerodsejl.dk



Stavgang og vandreture

Hillerød Stavgangsforening

I Hillerød Stavgangsforening kan alle over 18 år gå med. For at komme i gang, skal du tilmelde dig et introduktionskursus ved at kontakte Anna Maria Knudsen. Stave kan lånes.

Pris: 150 kr. årligt.

Tid og sted: Formiddagshold mandag, onsdag og fredag kl. 9.30-10.30.
Fyraftenshold onsdag kl. 17-18. En månedlig tur i ny skov.

Kontakt: Anna Maria Knudsen: 48 25 26 76, mail: jamknudsen@tiscali.dk
Mere information: www.hilleroedstavgang.dk

Nødebo Stavgangsforening

Der er stavgang i Nødebo hver mandag og torsdag hele året og i alt slags vejr. Tempoet er forskelligt, både jævnt, moderat og højt. For at deltage skal du tilmelde dig et begynderkursus på 2 x 1½ time. Her lærer du teknikken, så du undgår skader.

Pris: Introduktionsforløbet koster 50 kr. Årligt kontingent koster 200 kr.

Tid og sted: Mandag kl. 9.30 på parkeringspladsen over for Skovskolen
Torsdag kl. 9.30 ved Klubhuset for enden af Krostien ved Esrum sø

Kontakt: Jette Krog: tlf. 48 48 27 93, mail: nodbostavgang@gmail.com
Mere information: www.nodbostavgang.dk



Stavgang og Krolf Meløse

Stavgang:

En time, ca. 3 og 5 km opdelt i to grupper for alle +60 år.

Pris: Stavgang 125 kr. årligt.

Tid og sted: Mandag kl. 14 og tirsdag kl. 10. Mødested P-pladsen St. Lyngby skov.
En månedlig tur i ny skov. Stave kan lånes. Nye aktiviteter, mødested og tid kan ses på foreningens hjemmeside.

Krolf:

Er en mellemting mellem krocket og golf. Der spilles til 12 huller med kølle og kugle.

Pris: Krolf 150 kr. årligt.

Tid og sted: Der trænes onsdag fra kl.13 og søndag fra kl.9 (vinter kl.10) på banen.
Skolevej ved Lille Lyngby skole

Kontakt: Villy Jensen: tlf. 48 21 02 50 eller mobil: 53 57 02 50,
mail: stav-og-krolf@melose.dk

Mere information på: www.stavgang-melose.dk eller www.krolf-melose.dk



Skævinge Stavgang

Hos Skævinge Stavgang kan alle gå med. Her er både et hurtigt hold for de rutinerede og et hold, der går i moderat tempo. Det er gratis at gå med, og du kan låne stænger af foreningen. Turene varer 1-1½ time.

Tid og sted: Tirsdag kl. 10.00. Mødested ved Klubhuset oppe ved skoven

Kontakt: Birgit Jensen: tlf. 48 28 82 91

Lissie's Traveture - Ældre Sagen Hillerød

For at deltage i Ældre Sagens aktiviteter skal man være medlem. Tag med på en rask travetur på ca. 5 km. Husk drikkevarer og madpakker. Hunde og stave må ikke medbringes!

Pris: Det koster 115 kr. halvårligt.

Tid og sted: tirsdag kl. 10.15 fra Tolvkarlehuset (Overdrevsvejen).

Bus 301 passer og stopper ved Regionsgården kl. 10.06.

Om sommeren er der hver anden tirsdag ture i de nordsjællandske skove. Turene starter ved Teglgårdssøens parkeringsplads kl. 9.30. Der er kørelejlighed til alle

Kontakt: Lissie Petersen: tlf. 48 26 73 98

Ålholm IF

Motionsture med og uden stave, hvor alle er velkomne. Turene starter forskellige steder, så kontakt Tulle om næste mødested..

Pris: Det koster 50 kr. halvårligt. Hvis du deltager som

motionist og senere ønsker at prøve stavgang - kan du låne stave de første par gange

Tid og sted: Onsdag kl. 10-12, mødested forskellige steder i omegnen af Hillerød

Kontakt: Tovholder Tulle Ibsø: tlf. 48 26 70 61,
mail: tulle.ibsoe@mail.dk



DVL, Danske Vandrelaug Nordsjælland

Vandreture af forskellige længde, som er åbne for alle.

Tid og sted: Der er vandreture både i weekend og hverdage flere gange hver måned hele året rundt. Alle ture kan ses på hjemmesiden: www.dvl-nsj.dk

Kontakt: Formand, Bente Nielsen: tlf. 49 22 17 46, mail: bente.nielsen@kabelmail.dk

Vandreforeningen Gribskovs hårde kerne

Oplev Gribskov til fods sammen med andre glade vandrere på ugentlige træningsture med stedkendte ledere. Ture fra 2 km til 10 km. Der plejer at være ca. 60 til 80 deltagere, og alle kan være med. Turen afsluttes med en kop gratis kaffe eller te.

Pris: Enkeltmedlem 125 kr., Familie 200 kr. om året.

Tid og sted: Seniorafgang tirsdag kl. 10-12.

Om sommeren er der almindelig træning onsdag aften kl. 18.30. Om vinteren er det lørdag kl. 10.00.

Afgang fra Kernehuset, Gribskovens Hårde Kernes klubhus på Helsingevej 2, 3400 Hillerød bag Enghavehus.

Kontakt: Formand Jann H. Frederiksen: tlf. 22 35 36 58, mail: jann.holte@mail.dk eller gribskov@hotmail.com

Se mere på: www.gribskovenshaardekerne.dk



Motion for handicappede

Hillerød Handikap Idrætsforening

Bordtennis:

Henvender sig til bevægelseshæmmede, døve, udviklingshæmmede. Alle aldersgrupper kan deltage.

Pris: 600 kr. for en sæson

Tid og sted: Mandage kl. 10.00-11.30 og onsdag kl. 19.00-20.30, FrederiksborgCentret "Bordtennis sal 1. sal", Milnersvej 39

Kontakt: Jørgen Bertelsen, tlf. 44 95 64 68 / 30 57 70 90, mail: berkyled@c.dk

Bowls

Spillet er en blanding af curling og petanque. Henvender sig til bevægelseshæmmede, døve, udviklingshæmmede. Alle aldersgrupper kan deltage.

Tid og sted: onsdage kl. 19.00-20.30, FrederiksborgCentret - "Mellemhallen", Milnersvej 39, 3400 Hillerød

Kontakt: Niels-Jørgen Nielsen, tlf. 48 87 51 41, mail: niels.j55@gmail.com

Svømning

Henvender sig til bevægelseshæmmede, døve, udviklingshæmmede.

Tid og sted: torsdag kl. 18.00-18.50 for børn, torsdag kl. 19.00-20.00 for voksne.

Hillerød Svømmehal, Milnersvej 37, 3400 Hillerød

Kontakt: Jytte Jensen, tlf. 48 26 14 06

Helsingør Handicap Svømning

En frivillig forening for handicappede svømmere. Vi har koldt vand, hvor man kan lave træning samt lære at svømme, dybt vand til mere koncentreret svømning samt varmtvandsbassin.

Da alle er frivillige og selv har handicaps, kan vi ikke tilbyde at være hjælpere. Man kan dog tage hjælper med helt gratis. Vi kan sagtens hjælpe med at binde sko eller den slags småting.

Pris: 300 kr. halvårlig, hjælpere - gratis medlemsskab.

Tid og sted: hver fredag fra 18-19.30 i Helsingør Svømmehal. Hans Paaskes vej 30, 3070 Snekkersten

Der er træner på fra kl. 18 til 19, der kan hjælpe med at igangsætte øvelser, men vi tilbyder ikke en times træning med træner.

Kontakt: Laila Rohde Mortensen, tlf.: 28 18 86 59, mail: tlm3070@youmail.dk

Læs mere her: <http://www.bricksite.com/hhsvoemning/forside>

Andre foreningstilbud

Hillerød og Omegns Folkedansere

Kom og prøv folkedans for seniorer. Dansen er tilrettelagt, så det er nemt at deltage. En hyggelig eftermiddag med dans, sang og en lille pause, hvor man kan drikke sin medbragte kaffe. Alle er velkomne.

Pris: 750 kr. for hele sæsonen

Tid og sted: Mandag kl. 19.00-21.00, Hillerød Vest Skolen, Teglværksvej 19 i Hillerød.

Kontakt: Karen Hansen tlf. 48 24 12 34 / 28 86 84 01, mail karenelse1942@gmail.com
Se hjemmesiden: <http://www.123hjemmeside.dk/hopf-folkedansere>

Hillerød Badmintonklub

Pensionisttræning torsdag kl. 9.30-12.00 med efterfølgende hyggeligt samvær med kaffe og kage. Mandagsspil mandag formiddag kl. 9-12. Hovedsageligt pensionister, hvoraf nogle også spiller torsdag. Træningen foregår i badmintonhallen i Sportskilen, Milnersvej 37 C, 3400 Hillerød

Pris: for en sæson er 950 kr. Det er inkl. bolde, kaffe og kage.

Tid og sted: torsdag 9-12,

Kontakt: Mail: administrator@hb-badminton.dk att.: Tina Juul Hansen
tlf. 40 21 26 21 (kl. 18-20)

Hillerød Tennisklub

Hillerød Tennisklub har en gruppe på ca. 40 ældre, fortrinsvis øvede tennisspillere, som selv styrer aktiviteterne på 6 indendørsbaner. Om sommeren træner de udendørs. Der spilles som regel double, hvor spillerne "roterer" på banerne, så de møder nye modstandere. Der er ofte kaffe eller frokost efter spillet.

Pris: Kræver medlemskab af en tennisklub i Hillerød, hvor der betales kontingent på mellem 450-800 kr. årligt. Hertil kommer et deltagergebyr på 1250 kr. årligt, som betales ved sæsonstart. Herudover kommer udgift til kaffe og brød ca. 3 gange pr. år.

Tid og sted: Mandag og fredag formiddag kl. 9-11, Hillerød Tennisklub - Milnersvej 35c, 3400 Hillerød.

Kontakt: Henvendelse til kontoret på: mail: post@hitk.dk eller tlf. 25 70 97 06

Ældre Sagens Bowling

Både begyndere og rutinerede bowlere er velkomne.

Pris: Deltagelse i Ældre Sagens aktiviteter kræver medlemskab, det koster 115 kr. pr. halv år. Pris 60 kr. for 2 timers bowling inklusiv skoleje og kaffe/vand.

Tid og sted: Tirsdag-fredag kl. 12-16 hele året. Klubtilbud med hygge, samvær og spil i sæsonen: onsdag kl. 12-14. Slots Bowl, Københavnsvej 23, 3400 Hillerød.

Kontakt: Keld Jørgensen: tlf. 40 52 16 33, Lis Cramer: tlf. 51 20 47 99

Hillerød Bowlsklub

Spillet er en blanding af curling og petanque. Kom forbi, hvis du vil høre mere eller prøve. Man spiller i hold på 4 (2 og 2). Deltagerne er fra 60 til 82 år, og spiller både for motionen og det sociale samvær.

Pris: 100 kr. pr. måned, som bruges til nyt udstyr og klubaktiviteter.

Tid og sted: Onsdag kl. 9-12. Hillerød tenniscenter, Milnersvej 35C, 3400 Hillerød.

Kontakt: Formand Jan Bentsen: tlf. 24 45 29 61, mail: sussi@post.opasia.dk

Læs mere på <http://www.hillerodbowls.dk/>

Ridning – Hillerød Sportsrideklub

Hillerød Sportsrideklub tilbyder ældre muligheden for at gå til ridning. Ridning er godt for motorik, styrke og balance. Når vejret tillader det, rider holdet i skoven. Det er påkrævet at ride med ridehjelme, som kan lånes af klubben.

Pris: pr. person per måned 550 kr. Indmeldelse i klubben 500 kr. per år. Muligt at få en gratis prøvetime.

Tid og sted: Tirsdag kl. 16-17

Hestene skal strigles og sadles op, så der skal påregnes en ekstra halv time inden turens start.

Ridning foregår på Hillerød Sportsrideklub, Rønnekrogen 8, 3400 Hillerød.

Kontakt: Kontakt Heidi Holm: tlf. 51 94 67 09, mail: rideskolen@webhis.dk



Udendørs aktiviteter i Hillerød kommune

Det grønne motionsrum

I Hillerød har du fri adgang til mange forskellige naturoplevelser og friluftaktiviteter. Du finder en oversigt i pjecen "Brug Naturen", som du finder på www.hillerod.dk.

En løbetur i skoven er en unik mulighed for at komme ud og få frisk luft og ro til at lade tankerne vandre. De gode effekter ved løb og motion er mange, og en tur i skoven er både gratis og let at komme til.

Løberuter i St. Dyrehave

Naturstyrelsen har etableret løberuter på henholdsvis 6 km, 10 km, og 21 km i St.

Dyrehave. Start og mål er ved P-pladsen på Overdrevsvejen.

Find mere information på www.naturstyrelsen.dk

Sundhedsspor

Sundhedsspor er korte afmærkede ruter, hvor man i gang eller løb kan teste sit kondital.

Sundhedsspor er for alle aldersgrupper. Ud fra gennemførelsestid, BMI, alder og køn kan du på opsatte tavler aflæse dit kondital.

Der er 3 sundhedsspor i Hillerød: i St. Dyrehave (2,1 km), Præstevang (2 km) og Tyske Plantage (1,35 km).

Find mere information på

www.hillerod.dk > Borgere > Kultur, idræt og oplevelser > Ud i det fri

Mountainbikespor i St. Dyrehave

Naturstyrelsen har sammen med en række lokale samarbejdspartnere etableret en 23 km. lang mountainbikerute beliggende i St. Dyrehave.

Mountainbikesporet består hovedsagligt af singletrack, så grus- og asfaltvej er holdt på et absolut minimum. Markeringen består af blå prikker på stammerne og blå markeringsstrimler i træerne.

Sporet begynder ved P-pladsen lige syd for Hillerød, hvor Københavnsvej og Treledsvej mødes. Her er opstillet en hytte med cykelparkering. Det er muligt at starte og slutte andre steder langs ruten, hvor der bl.a. er parkeringspladser i nærheden.

Find mere information på: www.naturstyrelsen.dk

Find vej Orienteringsløb

"Find vej" er en forenklet udgave af idrætsgrenen orientering. Det minder om skattejagt, hvor man ved hjælp af et kort skal finde poster i by og skov.

Find mere information på hjemmesiden www.findveji.dk eller på www.hillerod.dk > Borgere > Kultur, idræt og oplevelser > Ud i det fri.



Vandreture på Hjertestien i Præstevang

Gå en tur på den meget gangvenlige 2,4 km lange Hjertestien i Præstevang, eller vælg et af sundhedssporene enten i St.Dyrhave (2,1Km) eller i Tyske Plantage (1,35Km)

Hjerteforeningen afholder desuden Nytårsmarch på Hjertestien i Præstevang

Kontakt: Lokalformand, Ole Petersen tlf.: 40 56 79 80 , mail: lk.hjerte@gmail.com

Se mere information på: www.hjerteforeningen.dk/lkhillerod/



Besøgs-, motions- og spisevenner samt demensaflastere

Hillerød Motionsvenner

Hillerød Motionsvenner er en frivillig, selvorganiseret gruppe, der hjælper svage, ældre borgere med at dyrke motion i eget hjem i Hillerød. Hillerød Motionsvenner samarbejder med Hillerød Kommunes træningssektion, som blandt andet holder en årlig uddannelsesdag for motionsvennerne. Alle motionsvenner er frivillige, og det er gratis at træne med en motionsven.

Tid og sted: Der aftales indbyrdes, hvornår og hvor tit man mødes med sin motionsven.

Kontakt: Koordinator Kirsten L. Dalgaard, tlf.: 48 26 00 76, mail: kdalgaard@pc.dk

Motionsvenner for psykisk sårbare

Et tilbud der udbydes i samarbejde mellem Frivilligcenter Hillerød og en række lokale foreninger og institutioner. 'Motionsvenner for psykisk sårbare' giver mennesker med en psykisk sårbarhed mulighed for at deltage i et fællesskab omkring motion og bevægelse sammen med en frivillig motionsven.

En frivillig motionsven og en motionsven med en psykisk sårbarhed kan f.eks. løbe, gå eller cykle en ugentlig tur sammen.

Der er også små motionshold forbeholdt mennesker med en psykisk sårbarhed.

Alle aldersgrupper kan deltage.

Tid og sted: Der aftales indbyrdes, hvornår og hvor tit man mødes med sin besøgsven.

Kontakt: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød, tlf.: 48 24 19 07, mail: info@frivilligcenter-hillerod.dk

Spisevenner - Ældre Sagen

Ældresagen og Hillerød Kommune tilbyder borgere med behov, at få en spiseven.

En spiseven er en frivillig, der kommer på besøg hos en spisevært.

Spiseværten er en borger, der har lyst og behov for at bryde sin ensomhed, få lidt mere at spise i godt selskab med en spiseven og på sigt gerne vil have et større socialt netværk. Spiseværten er, i forvejen, visiteret til at få maden leveret på bopælen, og én gang om ugen kommer der to portioner – den ekstra til spisevennen. Den ekstra portion er uden omkostninger for spiseværten og spisevennen.

Tid og sted: Én gang om ugen. Der aftales indbyrdes, hvornår man mødes med sin besøgsven.

Kontakt: Jette Færgeman, tlf. 61 78 35 28, mail: jf.slettebjerget@gmail.com

Besøgsvenner - Ældre Sagen og Røde Kors

Både Røde Kors Hillerød og Ældre Sagen Hillerød har besøgsvenner. Besøgsvennen er en frivillig, der har tid, lyst og overskud til at lytte til et andet menneske, der har begrænset netværk. Besøgsvennen kommer oftest på besøg en gang om ugen, hvor man f.eks. kan få en snak over kaffen, spille kort, gå en lille tur eller følges til en aktivitet – eller hvad der nu er lyst og kræfter til.

Alle besøgsvenner får en grundig introduktion til opgaven af foreningens kontaktperson. Det kan være både sjovt, lærerigt og livsbekræftende for begge parter at være sammen.

Tid og sted: Der aftales indbyrdes, hvornår og hvor tit man mødes med sin besøgsven.

Kontakt: Ældre Sagen Hillerød: Birgit Sønderbye, tlf. 29 93 75 04

Kontakt: Røde Kors Hillerød: Karin Persson, tlf. 22 60 02 55, mail: besoeg@drk.dk

Demensaflastere - Ældre Sagen

En demensaflaster er en person, der kan muntre en anden persons hverdag op, give hyggeligt samvær og tryghed. Ved at aflaste en pårørende til en dement kan man være med til give pårørende et åndehul, så de trygt kan forlade den dementramte. Ved at aflaste engang imellem er der mulighed for, at den pårørende f.eks. kan deltage i aktiviteter, gå en tur eller andet.

Alle nye frivillige tilbydes et gratis kursus, hvor man lærer, hvordan man bedst kan aflaste den pårørende til en dement.

Kontakt: Bente Claudi, tlf. 48 26 23 40

Ældre  Sagen



RØDE KORS

Fitness

4fitness

Vi kan blandt andet tilbyde seniorfit holdtræning med fysioterapeut fredag kl. 10.

Derudover har vi Kettlebell Basis hver tirsdag kl. 10.00, som er en stor succes blandt ældre medlemmer.

I 4fitness har vi en helt unik ældretræner, seniorinstruktør Helmer på 78 år, som hjælper med at sammensætte det helt rigtige styrketræningsprogram. Træn så ofte du vil kl. 6-14 i hverdage, samt kl. 12 til lukketid i weekenden.

Pris: 219 kr. pr. måned for pensionister.

Tid og sted: 4fitness, Carlsbergvej 32, 3400 Hillerød.

Kontakt: Tlf: 48 24 32 44, mail: 4fitness@4fitness.dk

Læs mere på: www.4fitness.dk

Fitness World

Fitness World på Frejasvej 32, 3400 Hillerød tilbyder seniortræning 3 gange om ugen.

Pris: Medlemskab koster 199 pr. måned ved indmeldelse via Ældres Sagen (Kræver medlemskab af ÆldreSagen). Træning er tilladt i fuld åbningstid.

Tid og sted: Frejasvej 32, 3400 Hillerød, mandag, onsdag og fredag kl. 10.00

Kontakt: Tlf: 50 60 61 17, mail: frejasvej@fitnessworld.dk

Derudover er der også Fitness World i Slotsarkaderne 226, 3400 Hillerød.dk

Kontakt: Tlf: 50 60 61 83, mail: slotsarkaderne@fitnessworld.dk

Læs mere om Fitness World på www.fitnessworld.dk



SMILEYFITNESS

FITNESS
W O R L D

**Vedligeholdende
træning**

**Gymnastik- og
motionshold**

**Motionsaktiviteter i
GrønnegadeCentret**

**Udendørs aktiviteter i
Hillerød kommune**

**Andre
foreningstilbud**

**Udendørs
motionstilbud**

Vandsport

Fitness

**Stavgang og
vandreture**

**Motion for
handicappede**

**Besøgs-, motions-
og spisevenner samt
demensaflastere**

**KOM
MED **