

Nyhedsbrev

August
2016



KOM MED! - samarbejdet fortsætter

Hillerød Kommune, Frivilligcenter Hillerød og lokale frivillige fortsætter samarbejdet omkring Kom Med! Der vil være styrket fokus på sammenhængen mellem de kommunale forløb målrettet ældre borgere i kommunen og de foreningsbaserede aktiviteter, samt på inklusion i fællesskaberne. Forebyggelse af ensomhed og inaktivitet vil fortsat være i centrum, bl.a. via formidling af foreningsaktiviteter og kommunale tilbud til nypensionerede borgere.

Siden Kom Med! startede som et 2-årigt pilotprojekt i foråret 2014, er der etableret netværk og gensidigt kendskab mellem kommunale medarbejdere, frivillige og foreninger, samt et fælles fokus på ældre borgere, der oplever ensomhed og isolation, eller som er i risiko for det.

Gennem netværket formidles foreningstilbud til de ældre, som har gavn af og lyst til at være med. Ud over formidlingen er der også blevet etableret nye tilbud - herunder bl.a. gå-grupper for mindre mobile ældre - samt afholdt arrangementer og kompetenceudviklingsforløb for frivillige, kommunale medarbejdere og foreningsaktive borgere i Hillerød.

I løbet af de næste år vil vi arbejde videre med de aktiviteter, der er igangsat i 'Kom med!', samt med at styrke samarbejdet på tværs af kommune og frivillige foreninger. Vi glæder os til at bringe 'Kom Med!' videre til næste fase!

KOM MED!

Et samarbejdsprojekt om fællesskaber
og bevægelse for ældre

Invitation til fællesmøde om samarbejde og planer for 'Kom med!'

Mandag d. 22. august 2016 kl. 9.30-12

i Frivilligcenter Hillerød

Sted: Kedelhuset, Fredensvej 12B i Hillerød

Repræsentanter og frivillige fra alle foreninger, som har ældre som en målgruppe, inviteres med i et samarbejde og til et fællesmøde om de videre planer for 'Kom med!'. Kom og hør om tankerne bag Kom med!, aktiviteterne for efteråret og de muligheder, der er for at være med i et samarbejde gennem 'Kom med!'. Vi har flere spændende aktiviteter i støbeskeen, som vi gerne vil drøfte og involvere jer i, herunder bl.a.:

- En seniordag, hvor nye – som nuværende - pensionister kan få en god start på pensionisttilværelsen ved at få viden om, hvilke aktiviteter og muligheder, der findes for at gøre en forskel og deltage i fællesskaber i forenings- og kommunalt regi i Hillerød.

- Workshops for foreninger, som er interesserede i at arbejde for at give mere sårbare ældre "en hånd ind i fællesskabet", samt få inspiration og støtte til at anvende

redskaber til at modtage, inkludere og fastholde nye medlemmer og brugere i foreningsaktiviteter og fællesskaber.

- En 'Kom med!- uge' hvor vi, igen i år, vil skabe ekstra synlighed om de mange foreningsaktiviteter for seniorer, der foregår i hele Hillerød. I denne uge opfordres alle foreninger til at byde inden for til aktiviteter og samvær for nye deltagere og medlemmer.

Vi håber, at I har lyst til at deltage i fællesmødet og være med i samarbejdet omkring Kom med!, så vi i fællesskab kan arbejde for, at endnu flere ældre i Hillerød kommer med i lokale fællesskaber.

Tilmelding til mødet: Send en mail til epost@frivilligcenter-hillerod.dk med oplysninger om navn, hvilken forening I kommer fra samt mailadresse.

For yderligere informationer eller spørgsmål kontakt koordinator for Kom med! Matilde Agner Pedersen tlf. 48241907 / map@frivilligcenter-hillerod.dk

Inspirationsdag for nye pensionister: Hvordan kan jeg engagere mig og hvad kan jeg deltage i i Hillerød?

Torsdag d. 27. oktober 2016 starter vi en ny tradition

i Hillerød: En inspirationsdag for ny-pensionerede borgere i Hillerød Kommune. Frivilligcenteret er initiativtager og alle foreninger, grupper og kommunale tilbud, der har fokus på ældre i Hillerød Kommune opfordres til at være med.

Afskeden med arbejdsmarkedet og overgangen til en pensionisttilværelse kan være svær. For nogle, betyder tabet af arbejdsidentitet og kollegialt netværk meget for deres dagligdag og trivsel. Hensigten med dette arrangement er, at bidrage til at give borgere +65 en god start på pensionisttilværelsen ved at inspirere og motivere til at engagere sig i et eller flere af de mange frivillige fællesskaber, som eksisterer i Hillerød samt at friste med de tilbud, der findes i kommunalt regi og i foreningslivet.

Vores tanke er, at der på dagen vil være et inspirerende oplæg om aktivt ældreliv og livskvalitet. Derefter inviteres

foreninger og kommunalt sundhedspersonale til at give en smagsprøve på eller informere om deres tilbud og aktiviteter for ældre. **Har du som kommunal medarbejder eller har din forening/gruppe lyst til at byde ind med en aktivitet/infobod på dagen?** Så kontakt projektkoordinator Matilde Agner Pedersen, map@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 48 24 19 07.

Målet er, at dagen bliver aktiv og engagerende, da formålet er at vække borgernes interesse for at deltage i nye fællesskaber og tilbud. Så tænk gerne over, hvordan I kan præsentere jeres aktiviteter og tilbud på en engagerende måde.

Vores håb er, at arrangementet fremover afholdes årligt for alle borgere +65 år. Alle borgere +65 modtager en invitation med et program for dagen via e-boks, når program og invitation er på plads i starten af september. Mere information følger.

Efterlysning: Vi søger foreninger, som vil arbejde med inklusion!

Det er ikke nemt at være ny – heller ikke i en forening. Nogle gange kan det være svært at møde op første gang til et motionshold eller i en billardklub, hvis man ikke kender nogen på forhånd eller ikke har nogen at følges med.

Ifølge forskningen kan egen eller pårørendes sygdom, det at man stopper på arbejdsmarkedet eller mister en samlever øge risikoen for, at man pludselig oplever, at stå uden fællesskaber og socialt samvær i sit liv. Det øger risikoen for, at man oplever ensomhed.

Som en del af 'Kom med!', vil vi gøre en ekstra indsats for at samarbejde med interesserede foreninger om at gøre det lettere for sårbare ældre i Hillerød at deltage i fællesskaber i foreningslivet. Derfor søger vi en håndfuld

foreninger, som har lyst til at arbejde målrettet i efteråret, med at give sårbare ældre "en hånd ind i fællesskabet".

Gennem workshops introduceres redskaber og tilgange til at tage godt imod og fastholde nye deltagere og medlemmer. Vi vil bl.a. samarbejde med jer om at oprette "følgevenner" og "velkomstværter" i jeres forening, som kan følge nye deltagere til og fra aktiviteterne, tage godt imod dem og støtte dem i opstarten. Der vil både være dialog og øvelser, samt inspirationsoplæg fra foreninger, som har gjort sig gode erfaringer med lignende redskaber.

Ved du allerede nu, at din forening vil sætte ekstra fokus på inklusion og deltage i i denne særlige indsats?

Så kontakt projektkoordinator Matilde Agner Pedersen, map@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 48 24 19 07.

Vær med i 'KOM MED!-UGEN' d. 24.-28. oktober 2016

En uge med fokus på aktiviteter og fællesskaber for ældre i Hillerød

Der findes rigtig mange frivillige foreninger, tilbud og aktiviteter, der henvender sig til ældre i Hillerød. Alle disse tilbud gør det muligt for borgere i Hillerød at være fysisk aktive og en del af sociale fællesskaber. Men ikke alle kender til de mange tilbud, og nogle kan have svært ved at finde motivationen til at komme afsted eller at finde nogen at følges med. Derfor vil vi gentage succesen fra sidste år og afholde en 'KOM MED!-UGE 2016' på tværs af hele Hillerød Kommune.

En hel uge hvor frivillige, foreninger, Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød samarbejder om at sætte fokus på aktiviteter for ældre i Hillerød og på at inddrage endnu flere i fællesskaberne.

Vi opfordrer derfor Frivillige foreninger, grupper og medarbejdere fra ældreområdet i Hillerød Kommune til at bidrage til ugen ved at byde nye indenfor til aktiviteter og samvær. På den måde skabes der synlighed omkring jeres tilbud og aktiviteter for og med ældre.

Det kan f.eks. være ved at holde et åbent hus-arrangement, tilbyde en gratis prøvetime i foreningen,

invitere til en kop kaffe og en velkomstsnak, opfordre nuværende deltagere til at tage en ven, nabo eller familiemedlem med, eller noget helt femte?!

Har du/l lyst til at åbne dørene til jeres fællesskab og/eller aktiviteter i 'Kom med!-ugen' eller ønsker du blot mere info? Så kontakt projektkoordinator Matilde Agner Pedersen, map@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 48 24 19 07.



"Det er hyggeligere at gå, når man går sammen med andre"

På Plejecenter Bauneparken i Skævinge er en gågruppe godt i gang. 7 ældre mødes hver mandag kl. 14 og går en lille hyggelig tur i området. Bagefter drikker de en kop kaffe sammen. I gågruppen er der både ældre, som bor på plejecenteret og ældre fra Skævinge by. De er meget forskellige. Nogle går med rollator og andre med stavgangsstave. For deltagerne er gågruppen et sted, hvor de kan møde nye mennesker, komme hinanden ved og få en god snak.

"Det hjælper rigtig meget, at der er en gruppe mennesker, der forventer, at man kommer. Og så er det meget hyggeligere at gå sammen med nogen fremfor at gå alene," udtaler en af deltagerne i gågruppen.

Gågrupperne er startet som et initiativ i 'Kom med!' for at motivere og gøre det nemmere for ældre medborgere at deltage i fællesskaber med fokus på bevægelse og socialt samvær. Gågruppernes lokale forankring i boligområder og nabolag gør dem let tilgængelige for ældre, som selv har svært ved at opsøge fællesskaber og motionstilbud.

I gågrupperne kan alle være med, da gåturene nemt kan tilpasses deltagernes behov og kunnen. Gåture gør godt for både krop og sjæl og har en positiv effekt på helbred og trivsel.

GÅGRUPPEKONCEPTET UDBREDES

Frivilligcenter Hillerød og lokale frivillige starter løbende nye gågrupper og i juni 2016 tog vi sammen initiativ til en ny gågruppe ved Plejecenter Lions Park.

"Vi har netop startet en ny gågruppe ved Lions Park og de første gåture har været en succes. Deltagerne har meget forskellige forudsætninger – nogle bruger rollator, og andre har nemmere ved at gå. Der er også en svagtseende deltager. Deltagerne har udtrykt glæde over turene og for samværet med de andre deltagere," udtaler Kirsten Dalgaard, frivillig idékvinde bag gågruppeinitiativet.

På nuværende tidspunkt er der gågrupper i boligområdet Skoleparken/Kastanieparken, ved Plejecenter

Bauneparken og ved Plejecenter Lions Park. Forhåbningen er, at gågrupper vil blive udbredt rundt om i hele kommunen.

En gruppe af frivillige igangsættere arbejder på at oprette gågrupper, hvor der er behov og hvor frivillige tovholderkræfter er tilstede. De frivillige undersøger bl.a. mulighederne for at starte gågrupper i Nørre Herlev, Stutmesterparken/Irmatorvet, Plejecenter Skovhuset, Skelbækken/Engsvinget m.fl.

Hvis du gerne vil høre mere, starte eller gå med i en gågruppe i disse områder – eller et andet område, så kontakt os i frivilligcentret og få hjælp fra vores frivillige-igangsættergruppe. Skriv eller ring til Matilde Agner Pedersen, map@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 4824 1907, så formidler hun kontakten.



HVOR ER DER GÅGRUPPER?

Gå-gruppe ved Skoleparken/Kastanieparken i Hillerød vest

Mødested: På parkeringspladsen ved det gamle plejecenter Birgittehemmet (Kastanieparken)

Hvornår: Mandage og onsdage kl. 10.45. Efterfølgende er der kaffe i fælleshuset i Skoleparken.

Kontakt: Tovholder Inge-Lise Jensen, tlf. 4041 0313, ingelise1939@outlook.dk (nås bedst pr. tlf.).

Gå gruppe ved Bauneparken i Skævinge

Mødested: Ved hovedindgangen til Plejecenter Bauneparken, Ny Harløsevej 24 i Skævinge.

Hvornår: Mandage kl. 14.00 – med efterfølgende kaffe på Bauneparken.

Kontakt: Tovholdere Hanne Broberg Jensen / Inge Olesen fra Bauneparken dagcentret, hbjen@hillerod.dk / inol@hillerod.dk, tlf. 7232 6327.

Gå-gruppe ved Lions Park i centrum af Hillerød

Mødested: Hovedindgangen til Lions Park Plejecenter, Rørdamsvej 1.

Hvornår: Tirsdage kl 10 – med efterfølgende kaffe på plejecenteret.

Kontakt: Tovholdere Nina Clausen, Tlf. 48262224, nina@bcp.dk og Lena Pedersen, Tlf. 48245518, lenap@post.tele.dk



KOM MED!

Et samarbejdsprojekt om fællesskaber og bevægelse for ældre

Kom med! – fællesskaber og bevægelse for ældre

'Kom med!' er et fælles initiativ, hvor Ældre og Sundhed i Hillerød Kommune, lokale frivillige foreninger og Frivilligcenter Hillerød samarbejder om at mindske ensomhed og støtte flere ældre i Hillerød Kommune til at deltage i sociale og aktive fællesskaber.

Formålet med indsatsen er at synliggøre eksisterende tilbud for ældre, udvikle nye aktiviteter for de ældre, der i dag føler, at de står uden for fællesskabet og skabe fokus på, hvordan nye deltagere inkluderes og bliver en del af fællesskabet lokalt.

Derfor er målet at støtte op om og tage initiativ til forskellige tiltag, der skal gøre det nemmere for ældre borgere i Hillerød at finde vej til – og være en del af – lokale fællesskaber og aktiviteter med andre ældre borgere i Hillerød.

Kom med! er finansieret af Værdighedspuljen under Socialministeriet og Hillerød Kommune.
Læs mere om Kom med! på:

www.frivilligcenter-hillerod.dk/foreninger/kom-med
www.hillerod.dk/borger/kultur-idraet-og-oplevelser/mest-for-aeldre/kom-med/



Kom med! kontaktpersoner og samarbejdspartnere fra Ældre og Sundhed i Hillerød Kommune:

Perle MacDonald, pema@hillerod.dk
Tilde Ellehammer, tande@hillerod.dk

Kom med! kontaktpersoner fra Frivilligcenter Hillerød:

Matilde Agner Pedersen, map@frivilligcenter-hillerod.dk
Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk

Redaktion:

Matilde Agner Pedersen (tekst, redigering, ansvarshavende), Tilde Ellehammer (tekst), Anette Nielsen (redigering), Kirsten Dalgaard (redigering), Knud Sneftrup (layout) og Charlotte Callesen (layout)

Kom med! nyhedsbrevet august 2016
er udgivet af Frivilligcenter Hillerød