

Nyhedsbrev

August
2015



Vær med i 'KOM MED!-UGEN 7.- 11 september

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

I Hillerød findes et hav af frivillige foreninger, tilbud og aktiviteter, der særligt henvender sig til ældre.

Men nogle kender ikke til de mange tilbud, og andre kan have det være svært ved at finde motivationen til at komme afsted eller at finde nogen at følges med.

Derfor holdes der 'KOM MED!-UGE' på tværs af af hele Hillerød fra den 7.- 11. september.

I 'KOM MED!-UGEN' opfordres frivillige, foreninger, medarbejdere og andre, der møder ældre i kommunen til at have ekstra fokus på aktiviteter for ældre og på at skabe (endnu) bedre fællesskaber for ældre i Hillerød.

På WWW.KOMMEDHILLEROD.DK findes en oversigt over de særlige aktiviteter i 'KOM MED!-UGEN' og alle de andre tilbud og muligheder for ældre i Hillerød Kommune.

KOM MED!

Et samarbejdsprojekt om fællesskaber
og bevægelse for ældre

Aktiviteter i 'KOM MED!-UGEN' D. 7.- 11. september

Her er et udpluk af nogle af de gratis sociale aktiviteter, der tilbydes til alle ældre i 'KOM MED!-UGEN':

Styrk din Krop - Holder åbnet hus og tilbyder nænsom vedligeholdelsestræning for ældre

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c.

Dag/Tid: Mandag 7. sep, kl. 12.00-13.30

og torsdag d. 10. sep. kl. 9.30-11.00.

Tilmelding: Grethe Larsen, tlf. 51 33 50 76

Sted: Ålholmshjemmet, Kirsebær Allé 7.

Dag/Tid: Tirsdag d. 8. sep. kl. 12.30-13.00.

Tilmelding: Kirsten L. Dalgaard, tlf. 48 26 00 76

Sted: Nødebo Kro, Nødebovej 26, 3480 Fredensborg

Dag/Tid: Onsdag d. 9. sep. kl. 13.00-14.30.

Tilmelding: Irene Møller, tlf. 23 63 69 11

DGI Senioridræt tilbyder holdet 'Sjov, motion og hyggeligt samvær' i Sofienborg

Alle kan deltage - også mindre mobile.

Sted: Sophienborg Plejecenter, Axel Jarls vej 12

Dag/Tid: Onsdag d. 9. sep. mellem kl. 10.00-14.00

Du kan være med så længe du har tid og lyst.

Tilmelding: Er ikke nødvendig - bare mød op

Agersamlerne - Orienteringsløb for ældre, tilbyder gratis prøvetime

Sted: Mødes ved P-pladsen på Hillerødvejen

lige nordøst for Isterødvejen

Dag/Tid: Onsdag d. 9. sep. kl. 9.00-12.00

Tilmelding: 2 dage før til hl@henninglowenstein.com

LOF Hillerød - Tilbyder gratis introduktionstimer

Sted: LOF Hillerød, Aftenskolernes Hus,

Søndre Jernbanevej 4 E i Hillerød.

Tilmelding: LOF kontoret, tlf. 4926 0288

eller via hjemmesiden www.LOFkurser.dk

Hillerød Senoryoga for rigtige mænd

Dag/Tid: Mandag d. 7. sep. kl. 13.15-14.00

Motion og samvær for mennesker

med demens og deres nærmeste

Dag/Tid: Torsdag d. 10. sep. kl. 12.30-13.40

eller kl. 14.00-15.10

LOF Hillerød: Stolemotion og samvær

Dag/Tid: Torsdag d. 10. sep. kl. 11.00-12.10

Grønnegadecentret inviterer ældre borgere til 'KOM MED!-Musikcafe'

Grønnegadecentret inviterer ældre borgere i Hillerød til en hyggelig musikcafé med kaffe og lækage, hvor musikgruppen MIRONIKA vil underholde.

Alle er velkomne!

Sted: Grønnegadecentret,

Grønnegade 15, 3400 Hillerød.

Dag/Tid: Onsdag d. 16. sep.

(OBS i uge 38!) kl. 14.30-16.00

Tilmelding: Grønnegades reception, tlf. 72 32 68 20

www.kommedhillerod.dk giver overblik over tilbud og aktiviteter for ældre i Hillerød

Informationer om frivillige sociale foreninger og aktivitetsgrupper, der særligt henvender sig til ældre borgere i Hillerød, er nu samlet ét sted - i en fælles digitale oversigt.

På hjemmesiden: www.kommedhillerod.dk kan borgere, pårørende og kommunalt ansatte nemt få overblik over de mange foreninger og grupper,

der tilbyder støtte, aktiviteter og samvær til ældre borgere i Hillerød.

Oversigt over ældreaktiviteter i Hillerød er en del af 'Den Sociale Vejviser' (www.densocialevejviser.dk), der er Frivilligcenter Hillerøds oversigt over frivillige sociale foreninger og grupper Hillerød og deres aktiviteter.

Frivilligcenter Hillerød inviterer til temaaften: 'En at følges med' – en inspirationsaften om følgeskab

Frivillige, foreninger og interesserede borgere inviteres til temaaften om 'følgeskab'.

En aften hvor der sættes fokus på, hvordan vi i Hillerød kan hjælpe borgere, der har brug for en at følges med for at komme hjemmefra. Deltag og få inspiration fra Ældre Sagen og Frivilligcenter Roskilde til om og hvordan en frivillig følgeordning i Hillerød kan opstartes og organiseres

Sted: Kedelhuset, Fredensvej 12B, Hillerød.

Dag/Tid: Torsdag d. 10 sep. kl. 18.00-20.00

Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Vil du vide mere om 'KOM MED!-UGEN'?

Læs mere om de enkelte aktiviteter og hvordan du eller din forening deltager i KOM MED!-UGEN?

Kontakt: Mette B. Nissen, koordinator, Frivilligcenter Hillerød.

Mail: mbn@frivilligcenter-hillerod.dk

Tlf.: 48 24 19 07

Hjemmeside: www.kommedhillerod.dk

Nyt 'Styrk din Krop' hold – i samarbejde med studerende fra UCC Nordsjælland

Styrk din Krop, Frivilligcenter Hillerød og psykomotorikuddannelsen på UCC Nordsjælland, der ligger i Hillerød, har indgået et samarbejde om at arrangere praktikker for studerende på psykomotorikuddannelsen.

Praktikkanterne skal dels være med til at give 'Styrk din Krop'-instruktørerne nye input inden for bl.a. motivation og afspænding. Derudover er praktikanterne også med til at starte et nyt 'Styrk din Krop'-hold i Frivilligcenter Hillerød, så flere kan få gavn af

det gode tilbud målrettet sårbare ældre.

Det nye hold er et særlig forløb, hvor to psykomotorikstuderende i samarbejde med erfarne 'Styrk din Krop'-instruktører vil stå for holdundervisningen. Holdet træner i 6 uger, hvor det er gratis at deltage.

Holdet starter d. 10. september, kl. 9.30 - 11.00 (med efterfølgende kaffe og hyggeligt samvær).

For spørgsmål og tilmelding kontakt:

Grethe Larsen, tlf. 51 33 50 76

Ny opdateret udgave af 'Kom med!-folderen'

Henover sommeren er 'Kom med!-folderen' blevet opdateret for at sikre, at beskrivelser og (kontakt)informationer er korrekte. Derudover er der også blevet tilføjet en del nye tilbud og motionsaktiviteter, heriblandt de nye gå-grupper for mindre mobile ældre.

Folderen bliver fortsat distribueret blandt kommunens sundhedsprofessionelle, foreninger samt placeret på offentlige steder i kommunen.

Folderen findes i en digital version på frivilligcentrets hjemmeside:

www.frivilligcenter-hillerod.dk og kan desuden rekvireres ved at skrive til: koordinator Mette B. Nissen, mail: mbn@frivilligcenter-hillerod.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 Frivilligcenter Hillerød, Hillerød Kommune og lokale frivillige foreninger samarbejder om at mindske ensomhed og støtte flere ældre i Hillerød Kommune til at deltage i sociale og aktive fællesskaber.

Formålet med projektet 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 der taget initiativer 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 Ældrepengepuljen
Læs mere om Kom med! på: www.frivilligcenter-hillerod.dk/foreninger/kom-med



Tusind tak (for nu) til Anne for hendes engagement i Kom med!

Anne Bregenov-Larsen, som har været kommunal projektleder på Kom med!, er blevet udlånt til Center for offentlig innovation, og hun har derfor fået orlov fra Hillerød Kommune et år fra 1. august 2015.

Mette Borst Nissen, projektmedarbejder i Frivilligcenter Hillerød er fortsat projektleder på 'Kom med!' og kan kontaktes på mbn@frivilligcenter-hillerod.dk, 48 24 19 70

