

KOM MED!

et samarbejdsprojekt om fællesskaber
og bevægelser for ældre

Kom med! – lad os samarbejde på tværs

En række lokale foreninger, Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød samarbejder gennem projektet Kom med! om at støtte og opmuntre flere ældre i Hillerød Kommune til at deltage i aktive og sociale fællesskaber i lokalområdet.

Projektet Kom med! støtter både eksisterende tilbud for ældre og udvikling af nye initiativer. Initiativer der kan motivere og støtte ældre borgere til at deltage i fællesskaber, som de (måske) tidligere var en del af, men af forskellige årsager er blevet koblet af. Det kan f.eks. skyldes mistet ægtefælle, flytning, psykiske udfordringer eller fysiske begrænsninger. Årsagerne kan være mange og forskelligartede, men oplevelsen af isolation eller ensomhed fører grundlæggende til det samme: en oplevelse af dårlig livskvalitet.

Kom med! har fokuseret på at identificere udfordringer og løsninger, der kan styrke ældres trivsel og aktive deltagelse. Fremover vil projektet understøtte og igangsætte konkrete initiativer og samarbejder, der gør det nemmere for ældre borgere at deltage i sociale og aktive fællesskaber i Hillerød.

I Kom med! er der dannet en udviklingsgruppe med repræsentanter fra det lokale foreningsliv

og kommunale medarbejdere. Disse personer er på forskellig vis i kontakt med ældre borgere i Hillerød, og derfor er det deres erfaringer og ideer, der former projektets indsatsområder.

Kom med! er finansieret af Ældrepuljen og løber over 2014-2015.

Læs mere om Kom med! på: www.frivilligcenter-hillerod.dk/foreninger/kom-med

Udviklingsgruppen består af repræsentanter fra foreningsliv og kommunalt sundhedspersonale:

Forebyggelsesmedarbejder
Senioridrætsudvalget DGI
Hillerød Motionsvenner
Kræftens Bekæmpelse
Hillerød Hjertereforening
Astma Allergi Nordsjælland
Frivilligcenter Hillerød
Fællessektionen Ældre og Sundhed
GrønnegadeCentret
Diabetesforeningen
Træningssektionen
Pårørendekonsulent

Styrk din Krop
Ældre Sagen
Hjemmeplejen
LOF

“Motion skal være sjovt - og vi griner hver gang”

Vi har mødt Anne Christiansen, der er en del af Kom med! udviklingsgruppen, til en snak om sårbare, ældremotion og muligheder for samarbejde mellem frivillige og kommune til gavn for ældre borgere.

Kan du fortælle lidt om, hvad du laver, og hvordan du har kontakt til ældre borgere?

Jeg underviser på et 'Styrk din Krop' hold, i Frivilligcenter Hillerød og et hold for beboere i Lions Park. Det er motionshold for lidt mindre mobile. Derudover underviser jeg på holdet Ældre i Bevægelse i HGI (Hillerød Gymnastik og Idrætsforening). Det er den samme motion, jeg laver alle steder, bare tilpasset deltagerne behov og mobilitetsmuligheder. Jeg er rigtig glad for at have holdene. Det er dejligt at lave noget og samtidig gøre noget godt for andre.

Hvordan får I kontakt til de ældre, der deltager på jeres motionshold?

Det er primært mund til mund, og så annoncerer vi én gang årligt. Men lige nu har vi venteliste til Styrk din Krop-holdene. Så vi kan faktisk ikke dække interessen, da vi mangler lokaler, så vi kan starte flere hold. Derudover er der også behov for flere instruktører, for de hænger ikke på træerne.

Møder du ældre som du anser som sårbare eller ensomme?

På Ældre i Bevægelse er deltagerne lidt mere friske og mobile, end de er på Styrk din Krop-holdene, hvor man kan deltage, selv om man er mindre mobil eller har et mindre handicap. Så man kan sige, at nogle af deltagerne her jo er sårbare. Men det tager vi hensyn til.

Der er fx nogle, der skal sidde ned, mens de motionerer, fordi de ikke kan stå. Derfor bruger vi meget stolemotion i Styrk din Krop. Og man kan faktisk lave lige så meget på stolene, som man kan, når man står op. Man kan få pulsen lige så højt op, hvis man laver de rigtige øvelser. Derfor går vi også på kurser og får nyt input hele tiden både igennem DAI (Dansk Arbejder Idræt) og hos DGI (Dansk Gymnastik og Idrætsforening).

Der er nogle mennesker, der siger, jamen jeg kan jo ikke. Men så siger jeg, men du kan jo godt. Alle kan bevæge lidt, fingre eller tæer. Jeg siger ofte, det er bedre at lave lidt end at lave ingenting.

De har det jo også godt, når de går herfra. Særligt på Styrk din Krop-holdet i Frivilligcentret mærker vi, at deltagerne får meget ud af at deltage. De er meget glade og tilfredse. Det snakker vi faktisk meget om.

Det er jo lige før, at vi er blevet venner alle sammen. Det kan de nye, der kommer til også føle, for de lukkes ind med det samme.

Vi afslutter altid timen med noget socialt, hvor vi drikker kaffe og snakker sammen en halv time. Det er det sociale, der er det primære, synes vi – og så sporten ved siden af. Det skal være sjovt. Vi prøver virkelig at gøre det sjovt - og vi griner hver gang.

Kan du se samarbejds muligheder med kommunen? Fx et samarbejde med for at komme i kontakt med borgere, der ville have gavn af deltage i jeres hold?

Det tænkte jeg faktisk på ved sidste møde i Kom med! Jeg håber, at de på træningssektionen præsenterer borgerne for mange motionstilbud, som borgeren kan forsætte i efter endt genoptræningsforløb. Men det er vigtigt, at de ansatte klædes på til at kunne henvise til tilbuddene, ligesom det skal prioriteres, at der er tid til at følge op med borgeren, fx 14 dage efter.

Kunne I gøre det nemmere for sundhedspersonalet at henvise til relevante motionstilbud? Fx ved at lave hold på træningssektionen/rehabiliteringen?

Ja, det er faktisk en god idé. Ja, jeg kunne godt forestille mig, at vi kunne starte et hold, der lavede let gymnastik der, hvis der er lokaler og interesse for det.

Kom med! - siden sidst

'Ny Kom med! folder' giver indblik i et aktivt ældreliv i Hillerød

I Hillerød Kommune findes der et væld af muligheder for at være fysisk aktiv hele livet. Men ikke alle kender til de mange tilbud. En ny Kom med! folder samler motionstilbud til seniorer i Hillerød. Folderen har titlen: "Kom med! - Hold dig aktiv med motions- og træningstilbud for seniorer i Hillerød", og skal gøre det nemmere for borgere, pårørende og medarbejdere at få overblik over motionstilbud til ældre i Hillerød. Folderen er distribueret blandt kommunens sundhedsprofessionelle, foreninger og er 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: mbn@frivilligcenter-hillerod.dk

www.kommedhillerod.dk samler tilbud og aktiviteter henvendt ældre ét sted

Tilbud og aktiviteter for ældre i Hillerød er nu også samlet i en digital oversigt, der findes på hjemmesiden:

www.kommedhillerod.dk

Her findes beskrivelser og kontaktoplysninger på foreninger og grupper, der henvender sig særligt til ældre.

Den digitale oversigt skal gøre det nemt for professionelle, pårørende og borgere at finde oplysninger om tilbud til ældre.

www.Kommedhillerod.dk er en videreudvikling af 'Den Sociale Vejviser', der er Frivilligcenter Hillerøds oversigt over frivillige foreninger og grupper i Hillerød.

Den findes her: www.densocialevejviser.dk

Kender du en aktivitet, der skal med på www.kommedhillerod.dk så skriv til mbn@frivilligcenter-hillerod.dk.

Kompetenceudviklingsforløb kvalificerer samarbejde om at mindske ensomhed

Kom med! vil gerne udbrede viden, om hvordan kommunale medarbejdere og det lokale foreningsliv kan støtte og inkludere sårbare ældre til at deltage i lokale fællesskaber.

Derfor er der afholdt temadage for medarbejdere og frivillige om ensomhed, sårbarhed og fællesskab blandt ældre, i samarbejde med Marselisborg Konsulenterne, der har indgående viden på ældreområdet (www.aktivtaeldreliv.dk). På temadagene blev deltagerne præsenteret for nyeste viden om ensomhed og fik inspiration til, hvordan de hver især kan medvirke til mindske ensomhed og styrke fællesskaber blandt ældre.

Som resultate er der etableret samarbejder om følgende initiativer:

1. Etablering af gå-grupper for svage ældre ved sociale bebyggelser med mange ældre beboere.
2. Etablering af en "Brobygningsscafé" mellem rehabiliteringen, træningssektionen og frivillige foreninger
3. Systematiseret videndeling om tilbud i foreningslivet blandt kommunalt frontpersonale
4. Velkomstværter i foreninger, der er opmærksomme på nye deltagere/frivillige
5. International Ældredag 1. oktober, et fælles arrangement for alle ældre
6. Følge hjem-ordning efter endt rehabiliteringsforløb i samarbejde med hjemmeplejen og frivillige.
7. Træningstilbud i LOF for mennesker med demens og deres pårørende

Nye initiativer og aktiviteter i Hillerød

- **Politikerne i Hillerød Kommune har sat ensomhed på dagsordenen som et pejlemærke i Seniorudvalgets arbejde.**
Det betyder et forsat fokus på ensomhed og brobygning til foreningsliv og lokalområde.
- **Plejecentrene i Hillerød Kommune samarbejder om at tilbyde "Cykling uden alder".**
Her cykler frivillige ture med plejehjemmets beboere, som derved får en anderledes oplevelse udendørs.
For mere information kontakt:
Maria Westh Bernburg , mwbe@hillerød.dk
- **Træningshold for borgere med demens og deres pårørende.**
For mere information kontakt: Bolette Buchberg, LOF, Mail: bolette.b@lofkurser.dk, tlf. 4926 0288
- **Gå-grupper for mindre mobile ældre ved Skoleparken og Østervang.**
For mere information kontakt:
Inge-Lise Jensen, tlf. 4041 0313, Skoleparken
Ulla Lauesen, tlf. 2336 6267, Østervang
- **Herreklubben Hemingway Club Hillerød Øst.**
Et mødested for mænd over 60 år.
Herreklubben mødes mandag i ulige uger, kl. 15-17 i Skovhuset, Skovkilden, Centervænget 4.
For mere information kontakt:
Preben Bisp: prbisp@gmail.com Tlf.: 2621 4315



KOM MED

- et samarbejdsprojekt om
fællesskaber og bevægelser for ældre

