

Gågrupper fremmer fællesskaber

Det er ikke alle ældre, som kan eller har lyst til at være med på almindelige motionshold. Det kan være fordi helbredet ikke er til det, eller fordi man ikke kan transportere sig derhen, hvor det foregår. Nogle gange kan det også være for svært at møde op første gang til et hold, hvis man ikke har nogen at følges med. Ifølge forskningen kan sygdom, det at man stopper på arbejdsmarkedet eller mister en samlever øge risikoen for, at man pludselig oplever, at man står uden fællesskaber og socialt samvær i sit liv.

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 snakke med andre lokale folk. Det har stor betydning for gruppen, at de kan gå sammen med andre, da flere af dem ellers ikke ville komme afsted.

"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 generelt meget efterspurgt i Hillerød og nærmeste omegn, da udbuddet af let tilgængelige motionsaktiviteter for mindre mobile ældre er lille. Alle er velkomne i gågrupperne og man kan bare kontakte tovholderne eller koordinatoren for 'Kom med!', hvis man har lyst til at gå med (kontaktoplysninger nedenfor).

På nuværende tidspunkt er der gågrupper ved Plejecenter Bauneparken, boligområdet Skoleparken samt en helt nyetableret 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. Også en svagtseende deltager. Deltagerne har udtrykt glæde over turene og for samværet med de andre deltagere," udtaler Kirsten Dalgaard, frivillig idékvinde bag gågruppeinitiativet.

Gågrupperne er startet som en del af indsatsen 'Kom med!', som er et samarbejde mellem lokale frivillige, Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Kommune. 'Kom med!', som startede for 2 år siden, handler om at motivere og gøre det nemmere for ældre borgere at finde vej til og deltage i fællesskaber med fokus på bevægelse og socialt samvær. Det gælder især de mere sårbare ældre, som føler, at de står uden for fællesskaber og af forskellige årsager har svært ved selv at opsøge fællesskaber og motionstilbud.

'Kom Med!' har også som mål at styrke samarbejdet mellem kommune og civilsamfund for gennem nye tiltag at nå og hjælpe de ældre, som oplever de største barrierer ift. at være med i fællesskaber.

"Med Kom med! vil vi gerne bygge bro mellem kommunale tilbud og tilbud i foreningsregi. Fx er det et ønske at støtte de ældre, som i dag deltager på forskellige kommunale træningsforløb, i at fortsætte deres træning, ved at bygge bro til de frivillige foreninger og fællesskabers tilbud. På den måde kan de ældre borgere fortsætte de gode vaner sammen med andre," udtaler Perle MacDonald, Specialkonsulent i Fællessektionen Ældre og Sundhed, Hillerød Kommune.



Næste skridt i 'Kom med!' vil bl.a. være at udbrede gågrupperne bredt i kommunen, at invitere til samarbejde om 'den gode modtagelse' af nye medlemmer i foreningerne, samt en seniordag målrettet kommende og "nyudklækkede" pensionister i Hillerød. Alt sammen for at forebygge, at ældre i Hillerød kommer til at stå uden for fællesskaber – og understøtte de fællesskaber som er.

Læs mere om 'Kom med!' på: <http://frivilligcenter-hillerod.dk/foreninger/kom-med>

Kontakt:

Vil du høre mere, være med i en gågruppe eller starte som frivillig tovholder for en gågruppe i dit boligområde, så kontakt koordinator i Frivilligcenter Hillerød (fra 1. august 2016), Matilde Agner Pedersen, map@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 4824 1907 eller de frivillige tovholdere for gågrupperne.

Kom med i en gågruppe:

Alle er velkomne – man møder bare op!

Gå-gruppe ved Skoleparken i Hillerød vest

Mødested: På parkeringspladsen ved det gamle Birgittehus (Kastanjeparken)

Hvornår: mandage, tirsdage og fredage kl. 10.45. Efterfølgende er der kaffe i fælleshuset i Skoleparken.

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

Gå gruppe ved Bauneparken i Skævinge

Mødested: Ved hovedindgangen til Plejecenter Bauneparken, Ny Harløsevej 24, 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

Mødested: Hovedindgangen til Lions Park Plejecenter, Rørdamsvej 1, 3400 Hillerød

Hvornår: Tirsdage kl 10 – med efterfølgende kaffe på plejecenteret

Kontakt: Tovholder Nina Clausen, Tlf. 48262224, nina@bcp.dk



Inge, Anne og Hanne nyder det gode vejr på en af de ugentlige gåture i Skævinge. De mødes hver mandag kl. 14 foran Plejecenter Bauneparken og går en tur sammen med 5 andre gåtursglade ældre fra lokalområdet og plejecenteret.

