



Pressemeddelelse 09032023

Ny folder giver overblik over senior-fællesskaber

En ny version af Kom med!-folderen er på gaden. Folderen giver et overblik over mange af de lokale fællesskaber, som seniorer i Hillerød Kommune kan engagere sig i, og giver inspiration til dem, der gerne vil lave noget sammen med andre seniorer.

Der er meget at vælge imellem for seniorer i Hillerød Kommune. Folderen, der samler nogle af de mange aktiviteter for ældre i Hillerød Kommune, rummer beskrivelser og kontaktoplysninger på alt fra cykelhold, gåture, foredrag, besøgsvenner og rådgivning til kreative værksteder med fx strik og maling samt forebyggelsestilbud – for bare at nævne nogle. Du kan hente folderen på kommedhillerod.dk eller i trykt udgave i frivilligcentret.

Fælles for alle aktiviteter er, at de indeholder det sociale element – at vi gør noget sammen. Aktiviteterne emmer da også af livskvalitet, venlighed, glæde og omsorg, og de lokale foreninger og aktiviteter gør sig umage for at tage godt imod nye deltagere.

Folderen bliver bl.a. brugt af ansatte i Hillerød Kommune og af lokale foreninger til at give inspiration til de seniorer, der gerne vil med i et lokalt fællesskab.

Gør noget sammen med andre – og få det bedre

Lidt over 10 % af alle over 75 år på landsplan føler sig ufrivilligt ensomme, ifølge den seneste sundhedsprofil fra 2021. Bider ensomhed sig fast, kan det få alvorlige konsekvenser for den enkeltes fysiske og mentale sundhed og livskvalitet.

At gøre noget sammen med andre kan være med til at give livskvalitet og kan betyde, at vi bliver bedre til at håndtere de udfordringer, vi møder i hverdagen. Det er ikke så vigtigt, hvad vi laver, så længe det giver mening og værdi for den enkelte. Det kan fx også være en mulighed selv at blive frivillige, og på den måde gøre noget for andre mennesker.

Er du over 60 år, og vil du gerne med i et af de mange lokale fællesskaber i Hillerød Kommune, så lad dig inspirere af den nye Kom med!-folder. Hvis det er svært for dig at komme i gang, er du velkommen til at kontakte Frivilligcenter Hillerød for at få hjælp til afklaring til, hvor og hvordan du kan finde fællesskab, hjælp eller mulighed for at gøre en forskel for og med andre.

Om Kom med!

Kom med! er samarbejde mellem lokale foreninger og frivillige, Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Kommune om at invitere flere medborgere i Hillerød Kommune til at deltage i fællesskaber og dermed forebygge og bekæmpe ensomhed blandt kommunens seniorer. Kom med! har eksisteret siden 2014.

-o0o-