

Gå med i den nye gågruppe i Hillerød Øst

Er du +65 år og gør din fysiske formåen, at du har svært ved at deltage i almindelige motionshold? Så er den nye gågruppe i Hillerød Øst måske noget for dig.

Efteråret er nu over os og det indbyder til gåture i den friske luft blandt de smukke efterårsfarver. Frivilligcenter Hillerød og lokale frivillige har taget initiativ til en ny gågruppe for mindre mobile ældre, som bor i Hillerød Øst. Første gåtur bliver onsdag den 14. september og turene er korte og foregår i et roligt tempo, så alle kan være med, uanset om man bruger stok, rollator eller bare ikke kan gå så langt. Gruppen mødes ved hovedindgangen til Plejecenter Skovhuset, Centervænget 43-45 kl. 10 og går i 45 minutter, hvorefter der drikkes en hyggelig kop kaffe i Skovhusets dagcenter Skovkilden. Tilmelding er ikke nødvendig, man dukker bare op. Gruppen går fremover hver onsdag kl. 10 i al slags vejr. To lokale frivillige tovholdere beslutter ruterne og går med på turene så ofte som muligt.

Gågruppen er én ud af nu fire gågrupper i Hillerød Kommune, der henvender sig til ældre, som har begrænsede bevægelsesmuligheder. De andre gågrupper går fra Plejecenter Bauneparken, Skoleparken/Kastaneparken og Plejecenter Lions Park. Gåturene bliver tilpasset deltagernes ønsker, evner og behov.

Tanken bag gå-grupperne er at gøre det nemt og overkommeligt for flere mindre mobile ældre at komme ud og bevæge sig og mærke den friske luft i selskab med andre ældre fra lokalområdet. Gågrupperne er en del af indsatsen 'Kom med!', hvor lokale frivillige, Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød samarbejder om at styrke fællesskaber og deltagelse blandt ældre ved at motivere og gøre det nemmere for ældre i Hillerød at deltage i fællesskaber med fokus på bevægelse og socialt samvær.

Hvis du ønsker mere viden om gågrupperne eller 'Kom med!', så kontakt projektkoordinator Matilde Agner Pedersen, Tlf. 48 24 19 07, map@frivilligcenter-hillerod.dk.

Gå-gruppe i Hillerød Øst (Skovhuset)

Mødested: Hovedindgangen til Plejecenter Skovhuset, Centervænget 43-45, 3400 Hillerød

Hvornår: Onsdage kl 10 (første gang er 14. sept.) – med efterfølgende kaffe på plejecenteret

Kontakt: Projektkoordinator Matilde Agner Pedersen, Tlf. 48 24 19 07, map@frivilligcenter-hillerod.dk og områdeleder på Skovhuset Kirsten B. Svendsen, Tlf. 72 32 66 20, kbsv@hillerod.dk.

Gå-gruppe ved Skoleparken i Hillerød vest

Mødested: På parkeringspladsen ved det gamle plejecenter Birgittehjemmet (Kastaneparken)

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

Kontakt: Tovholder Inge-Lise Jensen, tlf. 4041 0313 / Inge-lise1939@outlook.dk (nås 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: Tovholdere Nina Clausen, Tlf. 48262224, nina@bcp.dk og Lena Pedersen Tlf. 48245518, lenap@post.tele.dk.



Gågruppen ved Lions Park går ture en gang om ugen og tovholder Nina fører an, når turen går gennem de grønne områder omkring plejecenteret. Gruppen har en fast deltagergruppe på 9, men til nogle af turene har der været op til 13 deltagere.

