

I denne udgave af nyhedsbrevet kan du læse om:

- Glade Seniordage var et tilløbsstykke
- Alzheimerforeningens nye aktiviteter
- Nyt projekt: Demensvenligt Nordsjælland

- Ny gågruppe i støbeskeen
- Fokus på Kom Med! i Hillerød Kommune
- IT-café i frivilligcentret hjælper ældre
- Ny folder om frivilligt engagement som senior

235 deltagere blev inspireret på Glade Seniordage!

Inspiration, information, motion og fællesskab var der masser af på Glade Seniordage, som Kom Med! inviterede til i oktober-november. Ved de fire forskellige arrangementer deltog i alt 235 seniorer, flere af dem deltog i mere end ét arrangement.

De fleste deltog i **det første og største arrangement** i Støberihallen, som havde temaet: "Det gode Seniorliv". Forfatter og journalist Lone Kühlmann var hovedtaler, og hun fik stort bifald. Som en af deltagerne udtrykte det i sin evaluering: "Hun havde god humor og ramte plet med sine ord, uden at det sårede nogen".

På trods af, at 150 mennesker måtte stå tæt i Støberihallen, lykkedes det Styrk din Krop-instruktør Kirsten Dalgaard at få dem alle til at lave små øvelser, som blev taget godt imod som en positiv variation til at sidde og lytte. Topbilledet er fra det indslag.

Dag 2 var temaet: Sammen om sundhed. Flere end 100 seniorer fik en rundvisning i kommunens sundhedscenter, og ansatte i Ældre og Sundhed orienterede om de mange muligheder, kommunen tilbyder ældre på sundhedsområdet. Her blev gjort et forsøg med "Kom Med!-ambassadører", som var personer, der uafhængig af foreningstilknytning, vejledte og rådgav seniorerne om foreningsaktiviteter.



Dag 3 var "Kulturliv og fællesskaber", som er et nyt aspekt, vi ønsker mere inddraget i Kom Med!-arbejdet. Ved den indledende morgenmads-spisning på Biblioteket blev det nævnt, at Kom Med! hidtil har fokuseret på sundhed og bevægelse. Men kulturaktiviteter er også en positiv mulighed for at forebygge og afhjælpe ensomhed.

Det fjerde og sidste arrangement "Frivillighed og virkelyst" var målrettet de seniorer, der havde lyst til at engagere sig og gøre en forskel. En række patient- og sociale foreninger var inviteret til at præsentere deres sag og behov for frivillig arbejdskraft. Lars Mønsted, en af de frivillige i arrangørgruppen, havde en samtale med

en mandlig deltager, som var flyttet til byen for to år siden:

"Han fortalte, at han både havde været til "Det gode Seniorliv" og til "Kulturliv og fællesskaber". Ved sidstnævnte havde han til sin overraskelse fået stukket et stykke papir i hånden, og så skulle alle synge en Beatlessang. Som han sagde med et smil, "Det har jeg aldrig prøvet før". Han nævnte i øvrigt, at han regnede med at melde sig til foreningen Fri-hjul, som han havde hørt om ved det første arrangement, da han holdt meget af at cykle. Inden han forlod "Frivillighed og virkelyst" havde han meldt sig som frivillig hos Mødrehjælpen," fortæller Lars Mønsted.



Se – eller gense – glimt fra de fire Glade Seniordage på Frivilligcenter Hillerøds YouTube-kanal

Alzheimerforeningen Hillerød godt i gang

Alzheimerforeningen er et fællesskab for mennesker med demens og deres pårørende. Lokalforeningen i Hillerød havde stiftende generalforsamling i foråret og har nu for alvor taget hul på aktiviteterne.

Hver tirsdag kl. 14-16 er der "Bevæg dig – bevar dig" i Frivilligcenter Hillerød, hvor demensramte sammen med pårørende kan få kroppen rørt efterfulgt af kaffe og samvær med ligesindede.

Den anden torsdag i hver måned inviterer Alzheimerforeningen til café, hvor man samles for at dele oplevelser og erfaringer og for at få overskud, ideer og energi til hverdagens gøremål. Fra næste år vil torsdagscaféen foregå i Slotsbio.

Hver fjerde søndag er der søndagstræf med indendørs

hygge eller udendørs udflugt, hvor også ikke-medlemmer med interesse for demens er velkomne.

Alle aktiviteter i lokalforeningen i Hillerød kan ses i Frivilligcenter Hillerøds månedskalender og i kalenderen for Region Hovedstaden på [Alzheimerforeningens hjemmeside](#). Man kan også følge deres side på [facebook.com/alzhillerod](#).

I Danmark har omkring 85.000 mennesker en demenssygdom, og kun cirka 1.500 af dem er under 65 år. Ifølge National Videnscenter for Demens er der 8.000 nye tilfælde af demens hvert år, og man forventer, at antallet af demente over 60 år vokser voldsomt de næste år. Måske kender du familier i Hillerød, der er berørt af demens? Så fortæl dem om Alzheimerforeningens aktiviteter.

Kommende projekt: Demensvenligt Nordsjælland

Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød skal i 2018 arbejde for et demensvenligt Nordsjælland gennem viden og relationer.

I et samarbejde med seks øvrige Nordsjællandske kommuner og fire frivilligcentre er Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød gået sammen om et projekt, der har til formål at udvikle et demensvenligt Nordsjælland, hvor mennesker med demens og deres pårørende kan leve et trygt og værdigt liv, og blive mødt med forståelse og venlighed.

Målet er at være med til at aftabuisere demens, så man som demensramt og pårørende kan føle sig bedre inkluderet og mødt, fordi der bredt i samfundet er skabt viden om og forståelse for demens og konsekvenserne af sygdommen.

I hovedtræk bygger samarbejdet på to spor: Det ene har fokus på oplysningsarbejde med kampagner og aktiviteter målrettet lokalsamfundene (herunder skoler), myndighedspersoner og personale i det offentlige og private. Mens det andet spor handler om at skabe og understøtte inkluderende fællesskaber i regi af foreningslivet og andre lokale sociale fællesskaber.

Projektet har fået økonomisk støtte fra Sundhedsstyrelsen i 2018-2019. Meget mere følger om indsatsen og muligheder for at medvirke, når projektet for alvor startes op i begyndelsen af januar 2018.

Følgende kommuner medvirker i projektet: Allerød, Fredensborg, Frederikssund, Gribskov, Halsnæs, Helsingør, Hørsholm og Hillerød – samt frivilligcentre i Gribskov, Halsnæs, Helsingør, Hørsholm og Hillerød.



Ny gågruppe i støbeskeen ved Sophienborg

I 2017 er der etableret en gågruppe i Østbyen. Gruppen består nu af 10-12 meget trofaste plus yderligere en gruppe, der går med af og til.

Vi tror, en del af succesen i Østbyen skyldes, at GIT (Gågruppe-Igangsætter-Teamet) gik foran og fungerede som tovholdere de første tre måneder. Derfor har vi besluttet at arrangere en tilsvarende "intro-sæson" i Sophienborg-området.

Vi håber, at der på den måde kan etableres endnu en ny gågruppe i Hillerød i løbet af foråret 2018. Hvis nogen

kender området godt, har kontakter eller bare kunne tænke sig at bakke op om gruppen i opstart, så kontakt GIT via kommed@frivilligcenter-hillerod.dk.

GIT består af tre frivillige kvinder, der både planlægger nye grupper, men også gør et stort arbejde med at opmuntre de eksisterende grupper. P.t. er der omkring 60 ældre, der går med i de i alt 6 gågrupper. Siden "Glade Seniordage" er der kommet 4 nye deltagere til.

Se – eller gense - videoen om Kom Med! gågrupper på [Frivilligcenter Hillerøds YouTube-kanal](#).

Fokus på Kom Med! i Hillerød Kommune

På Kom Med!'s 4. år har de ansatte i Hillerød Kommune en god opmærksomhed på ensomhed hos den enkelte borger og vigtigheden af at være med i fællesskaber. Efterhånden bliver Kom Med! en del af kerneopgaven for ansatte, og her nævner vi et par af de ting, der er sket i løbet af året i Hillerød Kommune:

Kom Med! bliver formidlet rundt omkring fra ansatte, bl.a. af **forebyggelseskonsulenten**, der rådgiver ældre, inden alvorlige problemer evt. sætter ind, og fra Visitation og Hjælpemidler, der visiterer til kommunens forskellige muligheder for støtte i hverdagen.

I **Hjemmeplejen** har der gennem et pilot-projekt i lille skala været et særligt fokus på samtalen om ensomhed, det sociale liv og muligheder for at komme med i lokale fællesskaber. I første omgang har samtalerne været taget systematisk blandt en lille gruppe af de borgere, som hjemmehjælperne kommer hos.

Sundt seniorliv er blevet genoptaget i kommunen. Sundt seniorliv er et kursus, som kommunens nye pårørendekonsulent står for sammen med forebyggelses-konsulenten. Kurset handler bl.a. om at skabe netværk og at få ideer til at udvide hverdagen med aktiviteter, hvis man gerne vil noget, men ikke ved, hvordan man kommer i gang. Kurset foregår i GrønnegadeCentret.

I **Træningssektionen** er der fokus på de barrierer, der ofte ligger i vejen for, at fx en ældre, der er dårligt gående,

kan deltage i lokale aktiviteter. Når fx en ældre kommer i Træningssektionen til genoptræning efter et sygdomsforløb, bliver der arbejdet med, hvordan denne kan bruge træningen som motivation til at også at genopbygge et socialt netværk. Eksempelvis kan det være, at træningen i første omgang består i at blive så mobil, at personen kan komme hen til et ønsket lokalt tilbud.

Kom Med! i kvalitetsstandarder og introduktionsforløb

Kommunens kvalitetsstandarder henvender sig dels til ansatte og dels til Hillerøds borgere, og beskriver de tilbud og muligheder, der findes i Hillerød, hvis man har brug for støtte i hverdagen. Kom Med! og andre "frivillige" tilbud bliver nu også nævnt i kvalitetsstandarderne. Det viser, at der i kommunen og blandt alle medarbejdere er kommet et større fokus på de forskelligartede muligheder, der er lokalt, hvor der tidligere var et stærkere fokus på det lovpligtige og på "ret" og "pligt". Det betyder også, at Kom Med! bliver en stadigt mere naturlig del af de ansattes bevidsthed, når de skal være med til at støtte de Hillerød-borgere, der har brug for det.

På det introduktionsforløb, som alle nye medarbejdere i Ældre og Sundhed bliver tilbudt, blev Kom Med! og det tankesæt, der ligger bag, i år introduceret for medarbejderne. På den måde får nye ansatte fra starten kendskab til, hvordan vi supplerer hinanden på tværs af sektorer og opbygger en bevidsthed om, at det altid er vigtigt at forholde sig til den enkeltes mulige ensomhed og behov for at være en del af fællesskaber.

IT-hjælp til seniorer i Frivilligcenter Hillerød

Efterhånden er der rigtig mange seniorer, der bruger smartphones, pc'er og tablets og færdes "online". Selvom seniorerne er med på IT-noderne, så kan de stadig have udfordringer med at bruge og vedligeholde deres IT-udstyr.

IT-cafeen i Frivilligcenter Hillerød tilbyder gratis hjælp og rådgivning om pc'er, tablets, iPads og smartphones til borgere i Hillerød Kommune. IT-cafeen er særligt besøgt af ældre borgere.

Man kan medbringe sit IT-udstyr og få individuel rådgivning omkring brug og vedligeholdelse såvel som

hjælp til løsning af akutte problemer. Det kan fx være hjælp til programmer og apps, hjælp til opdatering af styresystemer, oprydning i mapper, mv.

Hvis man overvejer at købe nyt IT-udstyr, giver IT-cafeens frivillige også gerne uvildig vejledning og hjælp til opstart og opsætning.

IT-cafeen starter sæsonen i det nye år onsdag d. 17. januar. Der er åbent hver onsdag fra kl. 10-14. Alle er velkommen til at benytte tilbuddet. Vi opfordrer alle brugere til at melde sig ind i Frivilligcentret.

KOM MED!

Et samarbejde om at afhjælpe og forebygge ensomhed blandt ældre gennem fællesskaber og bevægelse

Kom Med! folder opdatering december

Synliggørelsen af Kom Med! indsatsen er blandt andet sket gennem en trykt folder med mange tilbud om aktiviteter for ældre fra forskellige foreninger. Bemærk, at den trykte folder er fra 2015.

Folderen er her i december blevet opdateret endnu en gang i den digitale udgave, som kan printes. Find den nyeste version på: kommedhillerod.dk

Ny folder om frivilligt engagement for seniorer

En måde at komme ud af ensomheden på er også at engagere sig frivilligt. I forbindelse med den fjerde "Glade seniordag" om frivillighed og virkelyst, blev der produceret og uddelt en lille folder.

Frivillig-senior-folderen er til inspiration for dem, der ønsker et spændende, meningsfuldt og socialt seniorliv beriget med udfordringer, nye oplevelser og glade stunder. Kender du nogle, der har brug for et lille skub til at komme i gang som frivillig, så fortæl dem om folderen. Den kan også downloades på: kommedhillerod.dk.

kommedhillerod.dk

Via webadressen: kommedhillerod.dk kommer du direkte ind på den del af Foreningsvejviseren, der har tilbud til ældre borgere. Det er (stort set) de samme tilbud, som er listet op i Kom Med!-folderen. I modsætning til folderen bliver tilbuddene på kommedhillerod.dk løbende opdateret.

Redaktion:

Ditte Olsen, Anette Nielsen, Tilde Ellehammer, Anne Bregenov-Larsen

Kom Med! nyhedsbrevet december 2017 er udgivet af Frivilligcenter Hillerød



Tak til Ditte og Tine

Da Kom Med! desværre kun har en meget begrænset økonomi, bliver timerne lagt ind i en ny og fuldtids stilling som konsulent i frivilligcentret fra 2018. Det betyder, at vi må sige farvel og tusind tak i denne omgang for indsatsen til Ditte Olsen, som gennem 2017 har været tovholder for Kom med! indsatsen i frivilligcentret.

Hun har blandt andet på fornemmeste vis støttet Gågruppe-Igangsætter-Teamet (GIT) og arbejdet for at skabe synlighed om og etablere nye gågrupper i Hillerød. I et tæt samarbejde med projektmedarbejder Tine Liisberg fik de med stort engagement og ildhu planlagt, gennemføre og ikke mindst koordineret fire Glade Seniordage. Vi ønsker Ditte rigtig god vind fremover.

Kom Med! kontaktpersoner fra Ældre og Sundhed i Hillerød Kommune:

Tilde Ellehammer, tande@hillerod.dk

Anne Bregenov-Larsen, abre@hillerod.dk

Kom Med! kontaktpersoner fra Frivilligcenter Hillerød:

kommed@frivilligcenter-hillerod.dk

Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk