



Nyhedsbrev

Oktober
2017

I denne udgave af nyhedsbrevet kan du læse om:

- Kom med! inviterer til Glade Seniordage
- Lille video om gågrupperne
- Kom med! til introduktion af nye medarbejdere
- Fokus på relationer under Hjemmeplejens besøg
- Foredrag om psykisk sygdom op gennem historien

Send din senior-nabo til Glade Seniordage!

Fra den 26. oktober til 3. november er der planlagt hele fire arrangementer i Kom Med!, nemlig: Glade Seniordage.

Til arrangementerne, som henvender sig til alle seniorer, er der mulighed for at hente inspiration til at deltage og engagere sig i lokale fællesskaber.

Kom Med! vil gerne opfordre til, at alle er med til at gøre arrangementerne kendt, så: Prik til din nabo, en bekendt, et familiemedlem – måske de også kan have glæde af at deltage i ét eller flere af arrangementerne.

Programmet findes på [Frivilligcenter Hillerøds hjemmeside](#) eller fås i trykt version i frivilligcentret. Arrangementerne er gratis, men tilmelding er nødvendig til: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Det gode seniorliv – **Torsdag den 26. oktober** kl. 11-15. Inspirerende og engagerende foredrag og samtaler med mulighed for at møde Hillerøds foreningsliv. Tilmeldingsfrist 19. oktober.

Sammen om Sundhed – **Mandag den 30. oktober** kl. 14-17. Indblik i Sundhedscentrets tilbud og omvisning i huset. Mulighed for at møde ansatte og få kontakt til motions- eller patientforeninger. Tilmeldingsfrist 27. oktober.

Kulturliv og fællesskaber – **Onsdag den 1. november** kl. 10-14. Morgenmad og litteraturlæsning på biblioteket, sang og dans i klaverfabrikken og engagerende møder med kulturforeninger i Frivilligcentret. Tilmeldingsfrist 27. oktober.

Frivillighed og virkelyst – **Fredag den 3. november** kl. 10-12.30. Inspiration til at engagere sig som frivillig med mulighed for at møde nogle lokale foreninger. Tilmeldingsfrist 27. oktober.

KOM
MED!

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

Lille video om gågrupperne i Kom Med!

En informativ video på to minutter om Kom Med! gågrupper kan nu ses på YouTube.

Som del af et forløb i Frivilligcentret, der handlede om at vise værdien af det frivillige arbejde, er der blevet lavet en film om Kom Med!-gågrupperne.

Britt Nielsen fra igangsætter-teamet og Ditte Olsen, som er projektmedarbejder i Kom Med!, deltog i forløbet – og det kom der en lille informativ video ud af, som blev offentliggjort til Frivillig Fredag i september.

Første fremvisning var ved et lukket møde mellem særligt inviterede kommunalt ansatte, frivillige fra sociale foreninger og børne- og socialminister Mai Mercado. Her fik repræsentanter for Kom Med! også mulighed for at fortælle ministeren om gågrupper og om Kom Med!-samarbejdet.

Anden fremvisning var for en større forsamling, der var indbudt til at fejre frivilligheden. Videoen vil blive vist



igen ved Kom Med!-arrangementet "Det gode senioliv" den 26. oktober i Støberihallen, men kan allerede nu ses på frivilligcentrets YouTube-kanal.

Se den, like og del! Søg 'gågrupper' på YouTube.com eller følg linket her:

<https://www.youtube.com/watch?v=S7LVKleUvUA>

Kom Med! til introduktion for nye medarbejdere

To repræsentanter for Kom Med! deltog i kursus for nye medarbejdere i Ældre og Sundhed.



Kom Med-repræsentanterne Tilde Ellehammer Andersen fra Ældre og Sundhed i Hillerød Kommune og Kirsten Dalgaard fra bl.a. Styrk din Krop deltog ved Ældre og Sundheds introduktion "Sådan arbejder vi!" i oktober.

Kurset henvender sig til alle nye medarbejdere i Ældre og Sundhed, og der deltog både SOSU'er, sygeplejersker, områdeledere og farmaceuter fra plejecentre, og medarbejdere fra Sundhedscentret og Hjælpemiddeldepotet.

Kom Med! blev bl.a. formidlet ved, at Kirsten Dalgaard "udsatte" deltagerne for nogle Styrk din Krop-øvelser og fortalte om Motionsvenner, Styrk din Krop og Kom med!-gågrupperne. Det var en fin anledning til at få drøftet ensomhed og lokale fællesskaber med de nye medarbejdere, og der var stor interesse for Kom Med!-folderen og en glæde over, at vi i Hillerød har sådan en indsats for ældre.

Fokus på relationer ved Hjemmeplejens besøg

Pilotprojekt om at sætte fokus på relationer og ensomhed i forbindelse med Hjemmeplejens besøg hos ældre borgere i Hillerød.

Siden maj 2017 har medarbejderne i hjemmeplejens område Midt været sat på en ny og spændende opgave: De har sat fokus på relationer og ensomhed hos nogle af de borgere, de kommer hos.

Når en hjemmehjælper kommer hjem hos en borger, er det først og fremmest for at sikre den personlige pleje og omsorg og den praktiske hjælp. Siden maj har hjemmehjælperne i område Midt samtidig også haft fokus på borgernes sociale liv. Under besøget har de nemlig – hvor det har været muligt – spurgt ind til det med relationer, og til, hvilke fællesskaber, den enkelte borger evt. kunne tænke sig at være med i.

Det særlige fokus på relationer og ensomhed er et pilotprojekt i lille skala i Kom Med!, og omkring 10 borgere fra området er omfattet.

Flere årsager til ensomhed blandt ældre

Der er meget at lære fra projektet. Af hjemmehjælpernes tilbagemeldinger er det tydeligt, at nogle af de borgere, de besøger, af forskellige årsager føler sig ensomme. En ældre mand har f.eks. lige mistet sin kone og er derfor nu alene i hverdagen. En anden er pårørende til en syg og har derfor svært ved at gå fra hjemmet. Det gør det næsten umuligt at have et socialt liv. En tredje har dårligt helbred og har derfor vanskeligt ved at komme ud.

Fælles for dem alle tre er, at der måske ikke skal så meget til for at gøre en stor forskel i hverdagen for den

enkelte. Og denne forskel kan Hjemmeplejen måske være med til at gøre.

”Det starter med en erkendelse af, at man faktisk er ensom og godt kunne have brug for nogle flere relationer eller at deltage i flere aktiviteter. Dernæst skal man være motiveret til at prøve noget nyt, f.eks. være med i en pårørendegruppe, tage på Grønnegadecentret eller få en besøgsven. Og det kan vi i Hjemmeplejen godt være med til at øge bevidstheden om,” siger Karen Bitterwolf, der er områdeleder i Midt, Hjemmeplejen.

Hjemmeplejen præsenterer forskellige tilbud

I Hjemmeplejen udleverer man f.eks. Kom Med!-folderen med oversigten over de lokale tilbud i alle de hjem, hvor det er relevant, eller fortæller, at der findes en pårørendekonsulent i kommunen, der tilbyder rådgivning og som sætter pårørende grupper i gang.

”Nu er vi spændte på at se, om vores øgede fokus på relationer kan gøre en forskel for nogle af de borgere, der oplever ensomhed i hverdagen,” siger Karen Bitterwolf.

Som del af Kom Med! er der i Hillerød Kommune fokus på, at det at forebygge og afhjælpe ensomhed tænkes ind hele vejen i kommunens kontakt til ældre - så vidt det er muligt. Det gælder fra starten, når en borger henvender sig til Visitation og Hjælpe midler, og derefter videre til blandt andet Hjemmeplejen og Træningssektionen. Det handler om, at ansatte i samtalerne med en ældre har opmærksomhed på at spotte ensomhed, kan sætte ord på det og kan støtte den pågældende i at komme ud af ensomheden.

Historisk foredrag om samfundets syn på psykisk syge

Karin Garde, som er tidligere overlæge i psykiatri ved Sankt Hans hospital i Roskilde, holder foredrag for seniorer i Grønnegadecentret tirsdag den 24. oktober.

Karin Garde har de seneste 25 år ledet museet på Sankt Hans hospital og vil i sit foredrag tage udgangspunkt i et historisk rids over samfundets syn på og behandling af psykisk syge medmennesker og føre det up to date.

Billetter á 30 kroner kan købes i Grønnegadecentret. Foredraget er arrangeret af GrønnegadeCentrets Sundhedsudvalg ”STYRK LIVET” i samarbejde med Ældresagen, Styrk din Krop, Ældrerådet, Hillerød kommune og Kom Med!

Se mere på [GrønnegadeCentrets hjemmeside](#).

Kom Med! gågrupperne går sig til fællesskab

I løbet af de tre år Kom Med! har eksisteret, er der startet seks gågrupper med ialt cirka 50 deltagere. Gågrupper er for ældre, der ønsker en kortere gåtur sammen med andre. Gåturene slutter altid med fælles kaffe.

Gågruppe-igangsætter-teamet består af tre frivillige: Britt Nielsen, Ellen Godt Hansen og Kirsten Dalgaard. Planerne for efteråret 2017 er at forsøge at starte en ny gågruppe i Sophienborg-området i Hillerød Vest.



HVOR ER DER GÅGRUPPER?

Skoleparken/Kastanieparken, Hillerød Vest

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

Bauneparken, Skævinge

Mandage kl. 14.00 – med efterfølgende kaffe på Bauneparken.

Lions Park, centrum af Hillerød

Onsdage kl. 10.00 – med efterfølgende kaffe på plejecenteret.

Plejecenter Skovhuset, Hillerød Øst

Onsdage kl. 10.00 – med efterfølgende kaffe på plejecenteret.

Brohuset, Hillerød Øst

Onsdage kl. 10.00 – med efterfølgende kaffe i beboerhuset Brohuset.

Slettebjerget 64, Ny Hammersholt

Mandage kl. 10.00 – med efterfølgende kaffe på Slettebjerget 64.

Hvis du gerne vil høre mere, starte eller gå med i en gågruppe i disse områder – eller et andet område, så kontakt os i frivilligcentret og få hjælp fra vores frivillige igangsætterteam.

Tjek også: frivilligcenter-hillerod.dk/kom-med/aktuelle-aktiviteter. Her finder du tid og mødested for de enkelte gågrupper og mere information om, hvordan du kan engagere dig.

KOM MED!

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

Kom med! – folderen er opdateret digitalt

Synliggørelsen af Kom med! indsatsen er blandt andet sket gennem en trykt folder med mange tilbud om aktiviteter for ældre fra forskellige foreninger. Folderen er nu blevet opdateret i digital form og kan downloades til udprint.

Der er stadig mange eksemplarer af den trykte folder, som stadig kan bruges til omdeling. Den trykte Kom med!-folder til uddeling kan hentes på Frivilligcenter Hillerød. Den opdaterede, digitale udgave kan downloades på: kommedhillerod.dk

Har du yderligere ændringer til folderen, så send rettelser til: kommed@frivilligcenter-hillerod.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.

Du kan læse mere om Kom med!-samarbejdet og projektets hidtidige forløb på: frivilligcenter-hillerod.dk/kom-med



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:

Ditte Olsen og Tine Liisberg:
kommed@frivilligcenter-hillerod.dk
Anette Nielsen: info@frivilligcenter-hillerod.dk

Redaktion:

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

Kom med! nyhedsbrevet oktober 2017
er udgivet af Frivilligcenter Hillerød

