



KOM MED! - samarbejdet fortsætter på tredje år

I denne udgave af nyhedsbrevet kan du læse om:

- Kom med!-dage - inspiration til seniorer
- Fortæl for livet - livsfortællinger i ældregrupper
- Hjemmeplejen sætter ord på ensomhed
- Ny gågruppe - nu er der ialt 6 grupper
- Opdatering af Kom med! - folderen

Hillerød Kommune, Frivilligcenter Hillerød og lokale frivillige fortsætter samarbejdet omkring Kom Med! også i 2017. Gennem det nu etablerede netværk mellem kommunale medarbejdere, frivillige og foreninger formidles foreningstilbud til ældre borgere for at forebygge og afhjælpe ensomhed.

Kom Med! startede i 2014 som et 2-årigt pilotprojekt finansieret af Ældrepuljen. Projektet er fortsat som et samarbejde og får nu støtte fra Værdighedspuljen.

Samarbejdet koordineres af en fire-personers gruppe, der repræsenterer Ældre og Sundhed i Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød.

Ældre og Sundhed i Hillerød Kommune har særligt ansvar for den kommunale involvering i Kom med! , mens Frivilligcenter Hillerød er tovholder for kommunikation og har særligt ansvar for involvering af foreninger.

Arrangement på vej ...

Sæt kryds i kalenderen den 24. oktober 2017!

Karin Garde, speciallæge i psykiatri, vil tale om psykisk sårbarhed og psykisk sygdom med specielt fokus på senior-livets psykiske sygdomme. Karin Gade kommer i sit oplæg bl.a. ind på de problematikker, der kan opstå i forhold til pårørende, når der er en psykisk sårbar

senior i familien. Temadagen er arrangeret i et samarbejde mellem Ældresagen, Styrk Livet, GrønnegadeCentret og Kom Med!.

Nærmere oplysninger om arrangementet vil blive sendt ud i lokalpressen og på [Kom Med!'s hjemmeside](#).

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

KOM
MED!

Flere glade seniordage under planlægning

Tre - måske fire - arrangementer for seniorer fordelt over uge 43 og 44 er undervejs. Fokus er på at give inspiration til det glade seniorliv, både i form af oplæg, dialog, deltagelse og fællesskab.

På baggrund af erfaringerne og tilbagemeldingerne på sidste års inspirationsdag for pensionister og Kom med!-uge, er vi i år landet på at forsøge at skabe fire kortere dage med hvert sit tema: inspiration, sundhed, kultur og frivillighed.

Efter to konstruktive og involverende møder i maj, hvor repræsentanter fra foreninger, frivillige og kommunale medarbejdere deltog, er der nu fire grupper, der arbejder videre med hver sin seniordag.

Inspirationsdagen bliver startskuddet, hvor tanken er at inspirere bredt til det gode seniorliv og samtidig give smagsprøver på de følgende temadage.

Temadagene skal gerne bliver meget involverende, hvor deltagerne får lov at prøve nogle ting og muligheder af,

og hvor foreninger og kommunens Ældre og Sundhed har mulighed for at synliggøre deres tilbud.

Kom med i planlægning og afvikling!

Planlægningen er kun lige begyndt, og der er stadig brug for flere gode kræfter. Især gruppen, der planlægger kulturdagen, kan bruge ekstra folk.

Der er også brug for, at nogle vil byde ind med indslag og aktiviteter på dagene. En del praktiske ting skal også løses. Kontakt derfor gerne gruppelederne, hvis du enten vil med i planlægningen eller vil bidrage med en aktivitet ved selve arrangementet.

Kontakt inspirationsgruppen / frivillighedsgruppen:

Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk

Kontakt sundhedsgruppen:

Tilde Ellehammer, tande@hillerod.dk

Kontakt kulturgruppen:

Anne Bregenov-Larsen, abre@hillerod.dk

26/10	30/10	1/11	3/11
Inspiration Støberihallen	Sundhed Sundhedscentret	Kultur Klaverfabrikken?	Frivillighed FcH
• Samtalesalon • Oplæg og debat • Teaser fra foreninger • Inspiration fra pensionister	• Smagsprøver, fx: • Patientforeninger • Gågrupper • Hjælpemidler • Træning • Rådgivning	• Smagsprøver, fx: • Musik • Dans • IT • Skak • Kreativt arbejde	• Engager dig • Tilbud om at indgå i fællesskaber • Foreninger tilbyder konkrete frivilligjobs

Den foreløbige skitse til involverende og engagerende seniordage, der skal tilbyde og inspirere ældre i Hillerød til at deltage i fællesskaber for at afhjælpe og forebygge ensomhed hos sig selv og andre.

Fortæl for livet - livshistoriefortællinger i ældregrupper

Foreningen Ensommes Gamles Værn har udviklet et koncept og gruppeforløb for ældre, som vi i Kom med! samarbejdet ønsker at udbrede til Hillerød.

Jo ældre, du bliver, jo færre er der tilbage af de mennesker, der har været vidne til hele dit liv. Der bliver færre og færre, du kan dele dine minder med.

Fortæl for Livet er et forløb, hvor en gruppe jævnaldrende ældre får mulighed for at dele deres livshistorier med hinanden. En gruppeleder guider samtalerne, så de ikke løber af sporet. Ved på den måde at dele livserfaringernes op- og nedture med andre, der har levet samtidig, får de ældre et nyt fællesskab med ligesindede, der har været vidne til de samme tidernes skiften, som de selv.

Ingredienser i Fortæl for Livet

For at skabe et *Fortæl for livet*-forløb skal der være en uddannet gruppeleder og fire til seks ældre, der vil dele deres livshistorier, et fredeligt lokale med gode stole og en stemning af god tid, tålmodighed og lavt tempo. Der er tavshedspligt i gruppen, og gruppelederen bruger en narrativ interviewteknik til at hjælpe fortællingerne i gang, og én fortæller ad gangen. De ældre vælger selv, hvad de vil fortælle.

Erfaringer med Fortæl for Livet

Erna Rubjerg har deltaget i to *Fortæl for livet*-grupper og siger følgende om det:

"I begge de grupper, jeg har deltaget i, rykkede vi tæt på hinanden i overført betydning. Vi grinede meget

sammen, men vi kneb en tåre lige så tit. Når man i *Fortæl for Livet* gennemgår sit liv sammen med andre, kommer man i mange tilfælde til at se de problemer, man har haft, i et nyt lys, sådan at de måske ikke opleves som problemer længere."

"I de senere år har jeg haft svært ved at kapere, at mine venner er døde, og at man aldrig igen kan opleve bestemte perioder i sit liv sammen med en anden person. Men jeg har også, bl.a. gennem *Fortæl for Livet*, oplevet, at man kan stifte venskaber sent i livet."

"Det hele er ikke bare fortid. Man har også en fremtid og skal planlægge "i morgen"."

Kom med! og Fortæl for Livet

For at komme i gang er der brug for gruppeledere, som skal igennem et uddannelsesforløb, og samarbejdspartnere, som ønsker at udbrede muligheden for ældre.

Derfor er det første skrift at finde interesserede foreninger, plejecentre og andre, som ønsker at tilbyde *Fortæl for Livet* forløb. Dernæst skal der rekrutteres frivillige gruppeledere. Et første møde afholdes i august - dato følger.

Vil jeres forening eller plejecenter være med - eller brænder du for at engagere dig som gruppeleder, så hører vi gerne fra jer/dig.

Kontakt: Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk

Hjemmeplejen sætter ord på ensomhed

Det kan være svært at få øje på ensomhed hos et andet menneske. Og har man fået mistanken, kan det måske også være vanskeligt at finde den rigtige måde at tale om det på. Selvom ensomhed inden for de seneste år er sat på dagsordenen også blandt kommunalt ansatte, kan det som ansat være en udfordring at finde ud af, hvordan og hvornår det er passende at sætte ind over for ensomhed.

I Hillerød Kommune er der – særligt i forbindelse med

Kom Med! – fokus på, at ensomhed tænkes ind hele vejen i den ældres kontakt til kommunen. Det gælder fra starten, når man henvender sig til Visitation og Hjælpemidler, og derefter videre til blandt andet Hjemmeplejen og Træningssektionen.

Det handler om, at ansatte i samtalerne med ældre har opmærksomhed på at spotte ensomhed, kan sætte ord på det og kan støtte den pågældende i at afhjælpe ensomheden.

I maj måned blev der sat gang i et pilotprojekt i Hjemmeplejens område Midt. I området, der bl.a. dækker Hammersholt, midtbyen og området mellem Milnersvej og kræmmermarkedspladsen, vil medarbejdergruppen udvælge omkring 10 ældre, som gruppen har kontakt til, og hvem det kan være relevant at gøre en særlig indsats for i forhold til ensomhed.

Det er så meningen, at medarbejderne - sammen med den ældre og sammen med kollegerne - skal sætte ord på ensomheden hos den ældre, og støtte ham eller hende i at bryde den. Der vil også blive lavet en såkaldt

handleplan for den enkelte ældre, der sikrer, at der bliver fulgt op på det, der er blevet aftalt, også selvom det ikke er den samme hjemmehjælper, der møder op næste gang.

Forsøget kører i en periode på tre måneder hen over sommeren, og bliver det en succes, kan det efterfølgende udvides, og evt. overføres til resten af Hjemmeplejen og måske også til andre relevante steder i kommunen.

Vil du vide mere, så kontakt Tilde Ellehammer, tande@hillerod.dk

Det er sjovere at gå sammen med andre

Man lærer nye mennesker at kende samtidig med, at man får rørt sig. Det er meget sjovere end at gå alene. Det mener deltagerne i den nye gågruppe ved Brohuset.

I april, maj og juni har Kom med's gågruppe-igangsættere planlagt at gå foran og fungere som tovholdere for at gå en ny gruppe i gang i Hillerød Øst i tilknytning til beboerhuset Brohuset i Østervang.

I løbet af de første to måneder har i alt 19 ældre gået

med, nogle en enkelt gang eller to, men en del trofast hver onsdag.

Mulighed for at møde nye mennesker

En af deltagerne går stadig på arbejde, men har fridag om onsdagen. Hun er for nylig flyttet til Hillerød.

"Jeg har da kigget lidt efter muligheder for at lære nogle at kende her i byen, men når man går på arbejde, bliver det jo ikke til så meget. Men da jeg så invitationen til en gåtur på min fridag, så slog jeg til. Jeg kan godt lide at gå, men det er kedeligt at gå alene."



En anden kvinde fortæller, at hun har mistet sin mand for nogle måneder siden efter længere tids sygdom.

"Jeg passede ham selv indtil det sidste. Nu skal jeg videre i mit liv, så jeg havde brug for at møde nye mennesker, for der har selvfølgelig været meget sygdomssnak med familie og venner," forklarer hun.

Gågruppe er også kaffe-fællesskab

"Jeg går gerne både hurtigere og længere for mig selv, men jeg går med her for hyggens skyld," siger en tredje. Foruden gåturs-sludderen, slutter turen nemlig altid med en kop kaffe i Brohuset. Og dér fortsætter snakken lystigt.

Tanken er, at gruppen fremover skal være selvkørende. De tre igangsættere håber derfor på, at der i løbet af sæsonen viser sig at være nogle af deltagerne, der bliver så glade for gågruppen, at de slet ikke kan lade være med at melde sig som fremtidige tovholdere.

Brohus-gruppen består indtil videre af ældre, der er godt gående, men målet er også at få de ældre med, som ikke kan gå så langt. For gågrupper er også for dem med stok, stav eller rollator. Intentionen med Kom med! gågrupper er nemlig, at især mindre mobile ældre får rørt sig lidt og samtidig finder et fællesskab.



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

Tirsdage 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 fælleskaber og bevægelse for ældre

Kom med! – folderen bliver 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 vil kunne downloades til udprint hen over sommeren.

Der er stadig mange eksemplarer af den trykte folder, som stadig kan bruges til omdeling, men vær opmærksom på, at visse tilbud er udgået, og andre kommet til.

Trykte Kom med!-foldere 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 juni 2017
er udgivet af Frivilligcenter Hillerød