

GLADE SENIORDAGE

Har du lige forladt arbejdsmarkedet? Lige blevet alene?
Eller trænger du bare til forandring i din hverdag?
Så lad dig inspirere og udfordre af fire glade seniordage!



1



2



3



4

1 Det gode seniorliv

Velkommen til inspirerende foredrag og engagerende samtaler med mulighed for at møde Hillerøds foreningsliv!

- Lone Kühlmann: Afskaf alderdommen
- Hans Rosenqvist: Styrk livslysten
- Aktive seniorer: Derfor blev jeg engageret
- Samtalesalon og frokostbazar

Torsdag, den 26. oktober 2017 kl. 11-15
i Støberihallen, Nordstensvej 1

Tilmelding senest 19. oktober 2017 på:
mail: epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller
tlf: 4824 1907

3 Kulturliv og fællesskaber

Spis morgenmad og deltag i litteraturlæsning og computerspil på biblioteket, dans og syng i Klaverfabrikken og deltag i spændende aktiviteter og mød kulturforeninger i frivilligcentret.

Onsdag, den 1. november 2017 kl 10-14
i og bag Biblioteket, Fredensvej 12a, b, c
Tilmelding senest 27. oktober.

4 Frivillighed og virkelyst

Hør om glæder ved og muligheder for at gøre en forskel som frivillig og få kontakt til lokale foreninger.

Fredag, den 3. november 2017 kl 10-12:30
i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c
Tilmelding senest 27. oktober.

2 Sammen om sundhed

Få indblik i Sundhedscentrets tilbud og omvisning i huset. Mød ansatte fra Træningssektionen, Hjemmeplejen og Rehabiliteringsafdelingen. Prøv træningsfaciliteter og få inspiration til den første kontakt til en lokal motions- eller patientforening.

Mandag, den 30. oktober 2017 kl 14-17
i Sundhedscentret, Milnersvej 37 D
Tilmelding senest 27. oktober.



Se mere på: www.kommedhillerod.dk

1 DET GODE SENIORLIV

Torsdag, den 26. oktober 2017 kl. 11-15
Støberihallen, Nordstensvej 1

Tilmeld dig
senest
19. oktober
2017

Velkommen til inspirerende foredrag og engagerende samtaler!

Mød blandt andet:

Journalist og forfatter Lone Kühlmann
Hillerød kommunes ældreråd og seniorudvalg
Aktive seniorer og Hillerøds foreningsliv



Lone Kühlmann



Hans Rosenqvist



Birgit Vejby



Bente Claudi

PROGRAM

- Kl 11:00 Birgit Vejby: "Derfor er jeg aktiv i ældrerådet"
Bente Claudi: "Hvad gør seniorudvalget for ældre p.t."
- Kl 11:45 Lone Kühlmann: "Afskaf alderdommen"
- Kl 12:30 Gratis frokostbazar med Hillerøds foreningsliv
- Kl 13:15 Hans Rosenqvist: "Styrk livslysten i fællesskaber"
Aktive seniorer: "Derfor blev jeg engageret"
- Kl 14:00 Samtalesalon om Det gode seniorliv

Dagens vært:



2 Sammen om sundhed

Mandag, den 30. oktober 2017 kl 14-17

i Sundhedscentret, Milnersvej 37 D

**Velkommen til et indblik i Hillerød Kommunes Sundhedscenter
og inspirerende forslag til sunde aktiviteter!**

Tilmeld dig
senest
27. oktober
2017

PROGRAM

Kl 14.00 Oplæg og dialog: Hvad foregår der i Sundhedscentret, og hvad kan man som ældre selv gøre for sin sundhed?

Kl 15.00 Deltag i følgende tur og omgang:

- Rundtur i Sundhedscentret
- Aktiviteter i Træningssektionen
- Tal med en Kom Med!-ambassadør og få inspiration til forenings-aktiviteter.
- Tal med ansatte fra Sundhedscentret

Dagens vært:



3 Kulturliv og fællesskaber

Onsdag, den 1. november 2017 kl 10-14

i Biblioteket, Klaverfabrikken og Frivilligcentret,

Fredensvej 12 a, b & c

Velkommen til engagerende kulturaktiviteter og inspirerende fællesskab!

Tilmeld dig
senest
27. oktober
2017

PROGRAM

Kl 10.00 Fælles morgenmad i Vandrehallen på Biblioteket, fællessang & dialog

Kl 11.00 Deltag i følgende på tur og omgang:

- Klaverfabrikken: Seniordans, renæssancedans, korsang, systue/kostumer og Nørklernerne
- Biblioteket: "Shared reading", IT-café PlayStation og brætspil
- Frivilligcentret: Skak, Atelier, IT, Slægtsforskning

Kl 10.45 Café i Kedelhuset er åben med kaffe & kage

Dagens værter:

HILLERØD BIBLIOTEKERNE



4 Frivillighed og virkelyst

Fredag, den 3. november 2017 kl 10-12:30

i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c

**Velkommen til at høre om at gøre en forskel som frivillig
og få kontakt til lokale foreninger.**

Tilmeld dig
senest
27. oktober
2017

PROGRAM

Kl 10.00 Inspiration til frivillighedens vej, fællesskaber og muligheder v/centerleder Anette Nielsen

Kl 11.00 Aktive seniorer: Sådan oplever jeg dét at være frivillig

Lokale foreninger: Sådan gør du en forskel hos os

Kl 12.00 Dialog mellem foreninger og deltagere

Dagens vært:



GLADE SENIORDAGE er arrangeret af Kom med!

**Kom med! er et samarbejde mellem Hillerød Kommune og
Frivilligcenter Hillerød om at styrke fællesskaber og forebygge
ensomhed blandt ældre.**

Læs mere på: kommedhillerod.dk

Tilmelding til arrangementerne:

Tilmeld dig pr mail: epost@frivilligcenter-hillerod.dk
eller tlf: 4824 1907

Du kan også tilmelde dig ved at lægge vejen forbi
Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c

Oplys gerne, om du evt. har brug for følgeskab
eller transporthjælp for at deltage.

Tilmeldingsfrist:

1 Senest 19. oktober 2017

2 3 4 Senest 27. oktober 2017

Det er gratis at deltage i
arrangementerne.

