

# Fællesskaber og aktiviteter for seniorer i Hillerød Kommune

KOM  
MED!  
Fællesskaber for ældre



## Kom med!

Kom med! er et samarbejde mellem Frivilligcenter Hillerød, Hillerød Kommune og lokale foreninger og frivillige om at støtte flere medborgere i Hillerød Kommune til at deltage i sociale og aktive fællesskaber og dermed forebygge og bekæmpe ensomhed blandt kommunens seniorer.

## En samlet oversigt

Der er mange muligheder for at blive del af et socialt fællesskab i foreninger og grupper i hele kommunen.

Denne folder giver et overblik over et stort udvalg af aktiviteter særligt målrettet seniorer i Hillerød Kommune, hvor du kan være med, deltage eller få støtte og vejledning.

## Noget for enhver

Folderen rummer både tilbud om motion og bevægelse, sociale fællesskaber, kreative aktiviteter og meget mere, så der er noget for enhver.

For at gøre det let for dig at finde det, du søger, har vi inddelt folderens indhold i kategorier, hvorunder tilbuddene er listet alfabetisk.

## Praktisk information

Tider og priser ændrer sig løbende og ofte hurtigere, end vi kan nå at opdatere folderen. Derfor fremgår disse oplysninger ikke. Vi opfordrer i stedet til at tage direkte kontakt via de kontaktoplysninger, der står i folderen.

Folderen opdateres efter behov. Husk at informere os via mail til [kommed@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:kommed@frivilligcenter-hillerod.dk), hvis du har ændringer til oplysningerne i folderen eller nye tilbud.

*Udgivet af Kom med! i december 2022*

*Opdateret august 2023*

## Mere livskvalitet

Forskning viser, at vi kan forbedre vores mentale sundhed og øge vores livskvalitet ved at gøre noget aktivt, gøre noget sammen med andre og gøre noget, der giver mening for os selv.

Når vi holder os mentalt, socialt eller fysisk aktive, føler vi os gladere og får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer. Fysisk aktivitet er desuden vigtig for at forebygge livsstilssygdomme og vedligeholde kroppens funktioner. Og ved at involvere os i aktiviteter sammen med andre, kan man lære nye mennesker at kende, blive del af et fællesskab og forebygge ensomhed.

I virkeligheden er det ikke så vigtigt, hvad du gør – bare du gør noget, der dig mening, værdi og livsglæde.

### **Gør en forskel for og med andre**

Hvis du har tid og overskud, kan du også holde dig aktiv og gøre noget godt for andre ved at blive frivillig.

Det kan du fx gøre ved at:

- blive aktivitets-, besøgs- eller motionsven for et andet menneske
- blive instruktør, tovholder eller aktivitetsleder
- hjælpe ved begivenheder eller arrangementer i fx foreninger eller på plejehjem
- byde ind med viden, kompetencer og ressourcer
- starte en ny aktivitet
- fortælle os, hvad der mangler, eller hvad du er god til og brænder for at give videre

Book en en-til-en samtale i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød, ved at ringe tlf. 2750 8037 eller skrive til [info@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk).

Du kan også finde lokale frivilligjobs på [frivilligcenter-hillerod.dk/hjaelp-lokalt](http://frivilligcenter-hillerod.dk/hjaelp-lokalt).

# INDHOLD

## Besøgstjenester 6

Besøgsvenner – Røde Kors.....	6
Besøgsvenner – Ældre Sagen Hillerød.....	6
Hillerød Motionsvenner.....	6

## Idræt og motion 7-15

### Cykling

Cykelgruppen Fri-hjul.....	7
Mountainbikespor i Store Dyrehave.....	7

### Gymnastik og motionshold

Gotvedgymnastik – Alzheimerforeningen Hillerød.....	8
Gørløse Seniormotion.....	8
Kom i form – Ældre Sagen Hillerød.....	8
Træning i Naturen – Kom med!.....	8
Ældre i bevægelse – HGI.....	9

### Gågrupper, stavgang og vandreture

Dansk Vandrelaug Nordsjælland.....	9
Gribskovens Hårde Kerne – vandreforening i Hillerød.....	9
Gågrupper – Kom med!.....	10
Hjertestien i Præstevang.....	11
Motionsture – Ålholm IF.....	11
Senior Walkers – HVRunners.....	11

### Løb og orienteringsløb

Agernsamlerne – FIF Hillerød Orientering.....	12
Find Vej orienteringsløb.....	12
Løberuter i Store Dyrehave.....	12
Sundhedsspor.....	12

### Vedligeholdende træning

Hillerød Motionsvenner.....	13
Hjertemotion – Hjerteforeningen Hillerød.....	13
Styrk din Krop Hillerød og Uvelse.....	13

### Øvrig motion og bevægelse

Bordtennis +60 – HGI.....	14
Bowling – Ældre Sagen Hillerød.....	14
Hillerød Bowls Klub.....	15
Tai chi chuan.....	15
Vandgymnastik – Hillerød Svømmeklub.....	15

<b>Fællesskaber særligt for mænd</b>	<b>16-17</b>
FC Prostata – Ålhom IF.....	16
Hemingway Club Hillerød I og II.....	16
Mandeholdet.....	17
Mænds Mødested Hillerød.....	17
Pensionistfodboldholdet – Ålholm IF og GrønnegadeCentret.....	17
<b>Kreativitet</b>	<b>18</b>
Kreativt værksted – Frivilligcenter Hillerød.....	18
Malerværksted – Frivilligcenter Hillerød.....	18
Nørklerne – Røde Kors Hillerød.....	18
Tegn, tal og mal – Frivilligcenter Hillerød.....	18
<b>Kultur og natur</b>	<b>19-22</b>
Danmarks Naturfredningsforening.....	19
FOF Nordsjælland.....	19
Fortæl for Livet – Røde Kors Hillerød.....	20
Frederiksborg Grænseforening.....	20
GrønnegadeCentret.....	20
LOF Øresund.....	21
Skævinge Aktivitetscenter.....	21
Skævinge Seniorer.....	21
Torsdagscafé – Alzheimerforeningen Hillerød.....	22
Ud i naturen.....	22
<b>Rådgivning</b>	<b>23-25</b>
Advokathjælpen – Frivilligcenter Hillerød.....	23
Bisidderne – Frivilligcenter Hillerød.....	23
Fællesskabsformidlerne – Kom med!.....	23
Gigtforeningen Nordsjælland.....	24
Hillerød Seniorråd.....	24
IT-café – Frivilligcenter Hillerød og Ældre Sagen Hillerød.....	24
Røde Kors, Hillerød afdeling.....	25
Økonomisk råd og vejledning – Frivilligcenter Hillerød.....	25
<b>Tilbud fra Hillerød Kommune</b>	<b>26-27</b>
Bevæg dig for Livet.....	26
Faldforebyggelse og -udredning.....	26
Forebyggende hjemmebesøg.....	26
Pårørende konsulent.....	27
Sundt Seniorliv.....	27

## BESØGSTJENESTER

### Besøgsvenner – Røde Kors

Røde Kors Hillerød har besøgsvenner. Besøgsvennen er en frivillig, der har tid, lyst og overskud til at lytte til et andet menneske, som har begrænset netværk. Besøgsvennen kommer oftest på besøg en gang om ugen, hvor man fx kan få en snak over kaffen, spille kort, gå en lille tur eller følges til en aktivitet – eller hvad der nu er lyst og kræfter til. Alle besøgsvenner får en grundig introduktion til opgaven af foreningens kontaktperson. Det kan være både sjovt, lærerigt og livsbekræftende for begge parter at være sammen.

**Tid og sted:** Der aftales indbyrdes, hvor og hvornår man mødes.

**Kontakt:** Karin Persson, tlf. 2371 2772, karin@rodekors.dk

**Mere information:** <http://hillerod.drk.dk/>

### Besøgsvenner - Ældre Sagen Hillerød

En besøgsven er en frivillig, der kommer på besøg hos en ensom ældre, både i det private hjem og på plejehjem. Man mødes typisk én gang om ugen i 1-2 timer og får en snak over kaffen, går en lille tur, læser avisen, spiller kort, eller hvad man nu har lyst til.

**Sted:** I det private hjem eller på et plejehjem.

**Kontakt:** Skriv til Ældre Sagen Hillerød på [besoegsven3400@gmail.com](mailto:besoegsven3400@gmail.com)

**Mere information:** [www.aeldresagen.dk/hillerod](http://www.aeldresagen.dk/hillerod)

### Hillerød Motionsvenner

Hillerød Motionsvenner tilbyder vedligeholdende træning i motionsværtens eget hjem. Tilbuddet er for dig, der har svært ved at deltage på almindelige motionshold pga. nedsat funktionsniveau. En motionsven er en frivillig, der kommer hjem til dig og hjælper med motion. Du kan ikke blive visiteret til at få en motionsven, derimod er det noget, du kan ønske dig. For at få en motionsven, skal du være hjemmeboende ældre, have lyst til at bruge kroppen, være motiveret til fysisk aktivitet og ikke deltage i andre frivillige motionstilbud.

**Sted:** I eget hjem.

**Kontakt:** Styregruppen for Hillerød Motionsvenner, tlf. 2156 0014, [hillerod.motionsvenner@gmail.com](mailto:hillerod.motionsvenner@gmail.com)

## IDRÆT OG MOTION

### Cykling

#### Cykelgruppen Fri-hjul

Fri-hjul giver Hillerød-borgere chancen for at få cyklen ud af skuret og (gen)opdage cyklen som et naturligt transportmiddel i hverdagen, samt at få styrket krop og sjæl gennem motionsture med andre i det lokale område. Cykelturene er på 18-25 km, og der køres i et tempo, hvor alle kan være med.

Der er to cykelgrupper: Fri-hjul I, der kører torsdage, og Fri-hjul II, der kører fredage.

**Sted:** Vi mødes ved Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød før start.

**Kontakt:** Elin Pahun, tlf. 5057 9055, [elinpahun@gmail.com](mailto:elinpahun@gmail.com)

**Mere information:** Vil du med, så mød op med din cykel/elcykel torsdage eller fredage kl. 9.40, hvor du bliver taget godt imod af dagens værter.

Du kan også følge Fri-hjul på Facebook på <https://www.facebook.com/Frihjul>

#### Mountainbikespor i Store Dyrehave

Naturstyrelsen har sammen med en række lokale samarbejdspartnere etableret en 23 km lang mountainbikerute beliggende i Store Dyrehave. Mountainbikesporet består hovedsagelig af singletrack, så grus- og asfaltveje er holdt på et absolut minimum. Markeringen består af blå prikker på stammerne og blå markeringsstrimler i træerne.

**Sted:** Sporet begynder ved P-pladsen lige syd for Hillerød, hvor Københavnsvej og Treledsvej mødes. Her er opstillet en hytte med cykelparkering. Det er muligt at starte og slutte andre steder langs ruten.

**Mere information:** <https://naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/aktiviteter/mountainbike/st-dyrehave-og-tokkekoeb-hegn-nordsjaelland/>

## Gymnastik- og motionshold

### Gotvedgymnastik - Alzheimerforeningen Hillerød

På dette hold kan man som pårørende og efterlevende til mennesker med demens deltage i Gotvedgymnastik og efterfølgende nyde hyggeligt samvær og erfaringsudveksling over en kop kaffe eller te.

Gymnastikken varer ca. 1 time og 15 minutter og hyggen ca. 45 minutter.

**Sted:** Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød

**Kontakt:** Forkvinde Edith Hansen, tlf. 2372 9238, [alzheimer.hillerod@gmail.com](mailto:alzheimer.hillerod@gmail.com), eller instruktør Nina Lerche, Gotvedlærer, 2071 7710, [nina\\_lerche@msn.com](mailto:nina_lerche@msn.com)

**Mere information:** [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk) eller [www.facebook.com/alzhillerod](https://www.facebook.com/alzhillerod)

### Gørløse Seniomotion

Gørløse Seniomotion tilbyder gymnastik, balance, folkedans, yoga, løb og meget mere for seniorer over 60 år.

**Sted:** Hanebjerg Skole Gørløse afd.

**Kontakt:** Jette Degenkolw, [jette@degenkolw.dk](mailto:jette@degenkolw.dk), 4141 0676

### Kom i form – Ældre Sagen Hillerød

Kom i form er et motionshold for seniorer, hvor alle 60+ år er velkomne.

**Sted:** Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød

**Kontakt:** Holger Christiansen, tlf. 2235 1943, [aeldresagen3400@outlook.dk](mailto:aeldresagen3400@outlook.dk)

**Sted:** GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

**Kontakt:** Günther Helmich, tlf. 2481 9113, [aeldresagen3400@outlook.dk](mailto:aeldresagen3400@outlook.dk)

**Mere information:** [www.aeldresagen.dk/hilleroed](http://www.aeldresagen.dk/hilleroed)

### Træning i Naturen – Kom med!

Hjerteforeningen Hillerød, Ældre Sagen Hillerød og Kom med! tilbyder gratis træning i naturen for seniorer i Hillerød. Terræn, grøfter, træstammer og hvad man ellers møder undervejs bliver brugt i træningen. Der arbejdes individuelt med styrke, balance, kondition og koordination, som passer til deltagerens niveau. Det er sjovt og udbytterigt både for kroppen og hjernen. Instruktørerne er alle frivillige.

**Steder:** Præstevang skov (2 hold), Tirsdagsskoven (2 hold)

**Kontakt:** Inge Espensen (Ældre Sagen Hillerød), tlf. 2170 1861, [inge@salpetermosevej.dk](mailto:inge@salpetermosevej.dk)

**Mere information:** <https://frivilligcenter-hillerod.dk/begivenheder/foreninger-kommed/traening-i-naturen>



## Ældre i bevægelse - HGI

Vi mødes et par formiddage om ugen til 1 times let gymnastik til frisk musik. Holdet er for alle 60+ år, og niveauet tilpasses individuelt, så alle kan være med. Der er ingen tilmelding - bare mød op.

**Sted:** Træningen foregår i klubhuset på Hillerød Stadion, Selskovej 76, Hillerød

**Kontakt:** Ole Brandt Thomsen, tlf. 2623 1107, olebrandtthomsen@hotmail.dk

**Mere information:** <https://hgi.dk/aeldre-i-bevaegelse>

## Gågrupper, stavgang og vandreture

### Dansk Vandrelaug Nordsjælland

Vandreture af forskellig længde, som er åbne for alle.

**Sted:** Over hele landet

**Kontakt:** Formand Steen Vestergaard, [aliceebbe@gmail.com](mailto:aliceebbe@gmail.com)

**Mere information:** Alle ture kan ses på hjemmesiden: [www.dvl.dk/nordsjaelland](http://www.dvl.dk/nordsjaelland)

### Gribskovens Hårde Kerne - vandreforening i Hillerød

Oplev Gribskov til fods sammen med andre glade vandrere på ugentlige trænings-ture med stedkendte ledere. Ture fra 2-10 km. Der plejer at være mellem 150 til 200 deltagere. Alle kan være med. Turene afsluttes med fælles medbragt kaffe.

**Sted:** Afgang fra Kernehuset, Gribskovens Hårde Kernes klubhus på Helsingevej 2, 3400 Hillerød (ved 7 km-stenen mellem Hillerød og Kagerup).

**Kontakt:** Formand Leif Tindgaard Christensen, tlf. 4015 4349, [ghkformand@privat.dk](mailto:ghkformand@privat.dk)

**Mere information:** [www.gribskovenshaardekerne.dk](http://www.gribskovenshaardekerne.dk)



## Gågrupper – Kom med!

Har du lyst til at gå en hyggelig tur sammen med andre? Så kom og vær med i en gågruppe, der hvor du bor. Alle kan være med, uanset om man bruger stok, rollator eller bare ikke kan gå så langt. Grupperne går hver uge og i al slags vejr. Alle er velkommen, du kan blot møde op. Efter gåturen drikker vi kaffe/te sammen.

### Gågruppe ved Lions Park, Hillerød C

**Sted:** Vi mødes ved hovedindgangen til Lions Park Plejehjem, Rørdamsvej 1, Hillerød

**Kontakt:** Gåværter Anni Møller, tlf. 6167 3264, Birthe Hansen, tlf. 3121 8119 eller Dorte Davidsen, tlf. 2225 9668

### Gågruppe ved Frivilligcenter Hillerød, Hillerød C

**Sted:** Vi mødes ved Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

**Kontakt:** Gåværter Kirsten Johansen, tlf. 3089 8086, og Connie Jensen

### Gågruppe ved GrønnegadeCentret, Hillerød C

**Sted:** GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

**Kontakt:** Gåværter Lillian Nielsen, tlf. 2162 0613, eller Dorthe Paludan-Müller, tlf. 2343 1947

### Gågruppe i Ny Hammersholt

**Sted:** Vi mødes ved Slettebjerget 64, Hillerød

**Kontakt:** Gåvært Ellen Godt Hansen, tlf. 2365 6878, ellengodt@gmail.com

### Gågruppe i Brohuset, Hillerød Øst

**Sted:** Vi mødes ved Beboerhuset Brohuset, Østervang 103, Hillerød.

**Kontakt:** Gåværter Anne-Grethe Hansen, tlf. 4043 9911 eller Hatice Özdemir, tlf. 6173 0854

## Vil du starte en gågruppe i dit lokalområde?

**Kontakt:** Frivilligcenter Hillerøds igangsætterteam på mail: kommed@frivilligcenter-hillerod.dk eller telefonisk:

Britt Nielsen, tlf. 4021 4543

Ellen Godt Hansen, tlf. 2365 6878

Kirsten L. Dalgaard, tlf. 4826 0076

**Mere information:** <https://frivilligcenter-hillerod.dk/begivenheder/foreninger-kommed/gaagrupper-i-hillerod>



## Hjertestien i Præstevang

En hjertestie er en rute, der er afmærket med skilte med Hjerteforeningens logo. Hjertestien i Præstevang er på 2,7 km og er meget gangvenlig. Stien går gennem skov og langs sø i et kuperet terræn. Området har et rigt fugleliv, og hunde må gå uden snor. Du kan bruge Hjertestien til at opleve naturen og få god motion.

**Sted:** Indgang fra Carlsbergvej ad den afmærkede sti langs idrætspladsen overfor udkørslen fra P-pladsen bag Hillerød Station. Der er også indgang fra P-pladsen ved Københavnsvej lige syd for byskiltet.

**Kontakt:** [hillerod@hjerteforening.dk](mailto:hillerod@hjerteforening.dk)

**Mere information:** <https://lokal.hjerteforeningen.dk/hillerod/hjertestier/>

## Motionsture - Ålholm IF

Motionsture med og uden stave, hvor alle er velkommen. Turene starter forskellige steder, så kontakt Tulle om næste mødested. Hvis du deltager som motionist og senere ønsker at prøve stavgang, kan du låne stave de første par gange.

**Sted:** Mødested forskellige steder i omegnen af Hillerød

**Kontakt:** Tovholder Tulle Ibsø, tlf. 3026 7061, [tulle.ibsoe@mail.dk](mailto:tulle.ibsoe@mail.dk)

## Senior Walkers - HVRunners

Holdet er for dig, der er 60+, kan gå 3-4 km i roligt tempo og vil træne i et hyggeligt fællesskab. Træningen foregår udenfor og består af gang og forskellige øvelser.

**Sted:** Hillerød Vest Skolen foran indgangen til Ålholmhallen

**Mere information:** [www.hvrunners.dk/klub/hvrunners/hold/senior-walkers](http://www.hvrunners.dk/klub/hvrunners/hold/senior-walkers)

## **Løb og orienteringsløb**

### **Agersamlerne – FIF Hillerød Orientering**

Agersamlerne er en aktiv gruppe i FIF Hillerød Orientering, som alle er lidt oppe i årene. Der er ca. en time til en tur i skoven, hvor der som regel løbes på to orienteringsløbsbaner på 3 og 4,5 km. Derefter oplæg, brød og kaffe i Kompas-huset, hvor en af deltagerne kommer med et indlæg af 1-1½ time.

En Agersamling er åben for alle medlemmer af FIF Hillerød Orientering - og som et forsøg har der siden 2012 også være åbent for gæster uden for klubben.

**Sted:** Mødested er i skoven og skifter hver gang. Adressen står i kalenderen på: [www.fiforientering.dk/arrangementer.html](http://www.fiforientering.dk/arrangementer.html)

Det efterfølgende sociale arrangement foregår i Kompas-huset, Ødamsvej 36, Hillerød

**Kontakt:** Leif Sig, tlf. 2022 5677, [fv@fiforientering.dk](mailto:fv@fiforientering.dk)

**Mere information:** [www.fiforientering.dk](http://www.fiforientering.dk)

### **Find Vej orienteringsløb**

”Find vej” er en forenklet udgave af idrætsgrenen orientering. Det minder om skattejagt, hvor man ved hjælp af et kort skal finde poster i by og skov.

**Mere information:** [www.findveji.dk](http://www.findveji.dk)

### **Løberuter i Store Dyrehave**

Naturstyrelsen har etableret tre motionsruter på henholdsvis 6,2 km, 10 km, og 21,1 km i St. Dyrehave.

**Sted:** Alle tre ruter starter i har start og mål ved P-pladsen på Overdrevsvejen.

**Mere information:** <https://naturstyrelsen.dk/publikationer/2012/feb/loeberuter-i-st-dyrehave/>

### **Sundhedsspor**

Sundhedsspor er korte afmærkede ruter, hvor man i gang eller løb kan teste sit kondital. Sundhedsspor er for alle aldersgrupper. Ud fra gennemførelstid, BMI, alder og køn kan man på opsatte tavler aflæse sit kondital.

**Sted:** Der er 3 sundhedsspor i Hillerød: i Store Dyrehave (2,1 km), Præstevang (2 km) og Tyske Plantage (1,35 km).

**Mere information:** <https://naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/aktiviteter/sundhedsspor/>

## **Vedligeholdende træning**

### **Hillerød Motionsvenner**

Hold bevægelsesapparatet og humøret i gang med motion og afspænding på et mindre hold for seniorer. Efter træningen drikker vi en kop kaffe/te sammen.

Hillerød Motionsvenner tilbyder også vedligeholdende træning i dit hjem. Se side 6.

**Sted:** Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

**Kontakt:** Styregruppen for Hillerød Motionsvenner, tlf. 2156 0014, hillerod.motionsvenner@gmail.com

### **Hjertemotion – Hjerteforeningen Hillerød**

Hjerteforeningen Hillerød har i samarbejde med FysioDanmark Hillerød udviklet hjertehold for alle hjertepatienter. 1 times hjertemotion samt ½ times socialt samvær. Undervisningen ledes af en fysioterapeut.

**Sted:** FysioDanmark, FrederiksborgCentret, Milnersvej 39, Hillerød

**Kontakt:** hillerod@hjerteforening.dk

**Mere information:** lokal.hjerteforeningen.dk/hillerod/hjertemotion-i-hillerod

### **Styrk din Krop Hillerød og Uvelse**

Styrk din Krop tilbyder knap så mobile mænd og kvinder +65 år træning i trygge rammer for at vedligeholde evnen til fortsat selv at klare dagligdagen. Øvelserne gennemføres stående, gående og på stole. Instruktørerne er alle frivillige.

**Sted:** Ålholmhjemmet, Kirsebær Allé 7, Hillerød

**Kontakt:** Kirsten L. Dalgaard, tlf. 2156 0014, kdalgaard@pc.dk

**Sted:** Plejehjemmet Skanselyet, Skovledet 1A, Hillerød

**Kontakt:** Mette Rønnelund, tlf. 2671 4554, fruronnelund@gmail.com

**Sted:** Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

**Kontakt:** Ellen Godt Hansen tlf. 2365 6878

**Sted:** Nødebo Kro, Nødebovej 26, Fredensborg

**Kontakt:** Anne Lise Kristensen, tlf. 4295 8207, erlandoglis@webspeed.dk

**Sted:** Præstegården, Ny Harløsevej 11-13, Skævinge

**Kontakt:** Kirsten L. Dalgaard, 2156 0014, kdalgaard@pc.dk

**Sted:** Uvelse Fritids Center , Gørløsevej 6, 3550 Slangerup

**Kontakt:** Ruth Nielsen, tlf. 2360 3503 mail: ruth.uvelse@gmail.com

**Mere information:** Træningen strækker sig over halvanden time. Siden følger en halv times socialt samvær og hygge med en kop kaffe eller te.

## Øvrig motion og bevægelse

### **Bordtennis +60 – HGI**

Glæde, samvær, udvikling og motion omkring bordtennisbordene for alle ,der kan lide at lege med en bold.

Vi elsker bordtennis, og vi elsker, når vi kan få flere til at være med uanset niveau. Du kan også være med, hvis du har et handicap.

Det sociale er vigtigt. Vi holder altid kaffepause i det tilstødende klublokale. Bordtennis er den bedste medicin mod det meste.

**Sted:** Milnersvej 39, 3400 Hillerød

**Tilgængelighed:** Der er let adgang med brede døre og elevator for kørestolsbrugere.

**Kontakt:** Kristian Pedersen, tlf. 2167 2943, krp4521672943@gmail.com

**Mere information:** [www.hgibordtennis.dk/klub/hgi-bordtennis/hold/tr-senior-60](http://www.hgibordtennis.dk/klub/hgi-bordtennis/hold/tr-senior-60) - eller kom forbi bordtennishallen en træningsdag for at se og høre mere og eventuelt spille lidt bordtennis. Du kan låne et bat.

### **Bowling - Ældre Sagen Hillerød**

Bowling og hygge. Sko kan lejes.

**Sted:** Slots Bowl, Københavnsvej 23, Hillerød

**Kontakt:** Lis Cramer, tlf. 5120 4799, eller Benny Andersson, tlf. 51290696, [aeldresagen3400@outlook.dk](mailto:aeldresagen3400@outlook.dk)

**Mere information:** [www.aeldresagen.dk/hilleroed](http://www.aeldresagen.dk/hilleroed)

### **Hillerød Bowls Klub**

Vi mødes hver uge for at spille bowls og have socialt samvær. Aldersgruppen er mellem 65-87 år. Vi er 50 medlemmer i klubben.

**Sted:** Spillet foregår på en bane i Hillerød Tenniscenter, Milnersvej 35C, Hillerød

**Kontakt:** Michael Wolff Hansen, tlf. 7178 5040, [michael.wolff@hotmail.com](mailto:michael.wolff@hotmail.com)

**Mere information:** [www.hillerodbowls.dk](http://www.hillerodbowls.dk)

## Tai chi chuan

Prøv en ny måde at holde kroppen i form, styrke kropskontrollen og forbedre balancen. I tai chi arbejder du med alle muskler uden store kraftanstrengelser, da alle bevægelserne er rolige og bløde. Alle er velkommen.

**Sted:** Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

**Kontakt:** Bente Andersen, tlf. 2718 4404, bentebiandersen@hotmail.com

**Mere information:** Kom i komfortabelt tøj og fodtøj.

## Vandgymnastik - Hillerød Svømmeklub

Vandgymnastik for pensionister, vanddybde 130 cm, vandtemperatur 28 grader.

**Sted:** Hillerød Svømmehal, Milnersvej 37, Hillerød

**Kontakt:** Ulla Hobert, tlf. 5056 0665, hils@hils.dk

**Mere information:** [www.hils.dk](http://www.hils.dk) eller på Facebook: Hillerød Svømmeklub

## FÆLLESSKABER SÆRLIGT FOR MÆND

### FC Prostata – Ålholm IF

FC Prostata er et fodboldhold for mænd, der har eller har haft prostatakræft. På holdet er der et godt socialt fællesskab med plads til alle. Du kan være med, uanset om du aldrig har spillet fodbold før eller har en fortid som semi-prof.

Træningen indeholder både opvarmning, styrketræning, øvelser og spil. Træneren er uddannet i at tage hensyn og give passende udfordringer.

**Sted:** Ålholm IF, Teglværksvej 19, Hillerød

**Kontakt:** Træner og koordinator Mille, tlf. 2539 9119. Tilmelding ikke nødvendig.

**Mere information:** <https://fodbold.aalholm-if.dk/klub/alholm-if-fodbold/hold/fc-prostata> eller [www.hillerod.dk/fcprostata](http://www.hillerod.dk/fcprostata)

### Hemingway Club Hillerød I og II

Hemingway Club inviterer mænd over 60 år til socialt samvær og møder, hvor vi har inviteret en foredragsholder. Der serveres kaffe, en basse og efter ønske en Gammel Dansk. Begge klubber mødes hver 14. dag (modsatte uger).

#### Hemingway Club Hillerød I

**Sted:** Hillerød Stadion, Selskovej 76, Hillerød

**Kontakt:** [info.hilleroed@hemingwayclub.dk](mailto:info.hilleroed@hemingwayclub.dk)

**Mere information:** <https://hemingwayclub.dk/klub/hilleroed-1/>

#### Hemingway Club Hillerød II

**Sted:** Hillerød Stadion, Selskovej 76, Hillerød

**Kontakt:** [info.hilleroed2@hemingwayclub.dk](mailto:info.hilleroed2@hemingwayclub.dk)

**Mere information:** <https://hemingwayclub.dk/klub/hilleroed-2/>





## Mandeholdet

Mandeholdet er for mænd over 60 år, som vil træne i naturen og have det sjovt sammen med andre mænd. Der er seks hold, der træner på forskellige steder og tidspunkter. Fælles for alle holdene er, at de har fokus på træning i naturen med øvelser for hjerne og sanser.

**Sted:** Hillerød Stadion (3 hold), GrønnegadeCentret (1 hold) og Nødebo Kro (2 hold)

**Kontakt:** Frivilligcenter Hillerød, [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk), tlf. 2750 8037

**Mere information:** <https://frivilligcenter-hillerod.dk/begivenheder/foreninger-kommed/mandeholdet>

## Mænds Mødested Hillerød

Mænds Mødested Hillerød er et fælleskab, hvor alle mænd, uanset alder, baggrund eller evner, kan mødes og deltage i meningsfulde aktiviteter og hyggelige samtaler over en kop kaffe.

Hvad for nogle aktiviteter, og hvordan de planlægges, er helt op til de mænd, der deltager. Det betyder, at aktiviteterne vil forme og udvikle sig helt efter deltagerens ønsker.

**Sted:** Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

**Kontakt:** Jens Martinussen, tlf. 5011 6206, [mmhillerod@gmail.com](mailto:mmhillerod@gmail.com)

**Mere information:** <https://mmdanmark.dk/>

## Pensionistfodboldholdet - Ålholm IF og GrønnegadeCentret

Kom og hold dig i gang med morsom motionsfodbold sammen med ligestillede pensionister (+65 år). Vi er p.t. 25 pensionister med en gennemsnitsalder på 73 år, der spiller hver onsdag og fredag kl. 10-11.15. Det har igennem mange studier og undersøgelser vist sig, at netop fodbold er den motionsform, der giver det største resultat – især for ældre.

**Sted:** Vi spiller året rundt på kunststofbanerne på Hillerød Stadion, Selskovvej 76, 3400 Hillerød

**Kontakt:** Holdleder John Ibsø, tlf. 3026 7061, [john.ibsoe@live.dk](mailto:john.ibsoe@live.dk) eller Hans Rosenkvist, tlf. 2044 0399, [hans@rosenkvist.dk](mailto:hans@rosenkvist.dk)

**Mere information:** <https://fodbold.aalholm-if.dk/klub/alholm-if-fodbold/hold/pensionist-motionsfodbold>

## KREATIVITET

### Kreativt værksted – Frivilligcenter Hillerød

Vi mødes og er kreative med garn, nål og tråd og deler ideer, tips og tricks. Alle er velkommen uanset om man hækler, strikker, syr, knytter eller broderer. Er du begynder, hjælper vi dig gerne i gang

**Sted:** Værkstedet i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

**Kontakt:** Frivilligcenter Hillerød, tlf. 2750 8037, [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk)

### Malerværksted – Frivilligcenter Hillerød

I Malerværkstedet mødes vi og maler på egne projekter og deler viden og erfaringer om teknikker, materialer og motiver. Alle er velkommen uanset niveau. Er du begynder, hjælper vi dig gerne i gang.

**Sted:** Værkstedet i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

**Kontakt:** Frivilligcenter Hillerød, tlf. 2750 8037, [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk)

### Nørklerne - Røde Kors Hillerød

Vi strikker og syr til babyer, børn og voksne med afsætning gennem Røde Kors Butikken i Hillerød. Derudover strikker vi til organisationer, bl.a. til Foreningen Savn til børn af indsatte og udstyr til for tidligt fødte på neonatalafdelinger. Varme tæpper, huer, vanter og sokker til hjemløse.

**Sted:** Der findes flere nørklegrupper, fx i Nr. Herlev Kirke, Præstevang Kirke og Rønnevangs Allé.

**Kontakt:** Aktivitetsleder Irene Hansen, tlf. 5151 1771, [irene@rodekors.dk](mailto:irene@rodekors.dk)

**Mere information:** <http://hillerod.drk.dk/>

### Tegn, tal og mal – Frivilligcenter Hillerød

Åben gruppe der mødes tirsdage og hygger. Kom som du er. Om du vil tegne, male og/eller øve dig i at tale dansk vælger du selv. Medbring gerne egne materialer, og ellers hjælper vi dig i gang. Alle er velkommen.

**Sted:** Værkstedet i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

**Kontakt:** Frivilligcenter Hillerød, tlf. 2750 8037, [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk)



## KULTUR OG NATUR

### Danmarks Naturfredningsforening

Danmarks Naturfredningsforening (DN) Hillerød arbejder for at Hillerød bliver del af et bæredygtigt samfund med en rig og mangfoldig natur, et smukt og varieret landskab med et rent og sundt miljø.

**Kontakt:** Formand Michael Liesk, [hillerod@dn.dk](mailto:hillerod@dn.dk)

**Mere information:** <https://hillerod.dn.dk/> og [www.facebook.com/dnhillerod/](https://www.facebook.com/dnhillerod/)

### FOF Nordsjælland

FOF Nordsjælland er en del af Danmarks største udbyder af folkeoplysende voksenundervisning, Folkeligt Oplysnings Forbund, som består af 37 selvstændige aftenskoler over hele landet.

Hos FOF Nordsjælland spænder kursusudbuddet bredt – fra højaktuelle foredrag, guidede ture og oplevelsesrige rejser, over kurser i motion, sprog, IT og madlavning, til kreative kurser, børne- og familieaktiviteter, udeliv, sang og musik.

Grundstenene i vores undervisning er personlig udvikling, øget livskvalitet, faglig viden og et bedre grundlag for at være en aktiv samfundsborger.

**Kontakt:** FOF Nordsjælland, tlf. 3963 7010, [kontakt.nordsjaelland@fof.dk](mailto:kontakt.nordsjaelland@fof.dk)

**Mere information:** [www.fof.dk/da/nordsjaelland](http://www.fof.dk/da/nordsjaelland)

## Fortæl for Livet – Røde Kors Hillerød

Fortæl for Livet er livshistoriegrupper, hvor ældre (60+) i Hillerød Kommune mødes og erindrer, fortæller og lytter til betydningsfulde historier fra livet. Det kan være en god måde at forebygge ensomhed og blive del af et nyt, stærkt fællesskab, hvis man har mistet mange af sine nære og kære.

**Kontakt:** Bent Kauffmann, bentk@rodekors.dk

**Mere information:** <https://frivilligcenter-hillerod.dk/begivenheder/foreninger-kommed/fortael-for-livet>

## Frederiksborg Grænseforening

Grænseforeningen prøver lokalt at virke for oplysning omkring det dansk-tyske grænseland, om arbejdet omkring en demokratisk valgt grænse i 1920, om mindretallene på begge sider af grænsen, og om støtte til bevarelse af det danske sprog i det danske mindretal syd for grænsen. For at øge forståelsen for vores nu fredelige dansk-tyske grænseland gennemføres 7-10 årlige arrangementer med emner som kultur, historie, turisme, personlige erfaringer samt en årlig 4-dages tur til grænselandet.

Foreningen har også mulighed for at komme ud på skoler, uddannelsesinstitutioner og til foreninger med oplysning om grænselandets historie og udvikling.

**Sted:** Foreningen dækker det meste af Nordsjælland, men har primært sine møder i Hillerød, ofte i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød eller i Kedelhuset, Fredensvej 12B, Hillerød

**Kontakt:** Formand Bent Kauffmann, tlf. 6122 9255, bentk@panikrejser.dk

**Mere information:** [www.grænseforeningen.dk](http://www.grænseforeningen.dk) og [www.oplevelslesvig.dk](http://www.oplevelslesvig.dk)

## GrønnegadeCentret

GrønnegadeCentret er mødested for alle psykisk og fysisk selvhjulpne borgere over 60 år og førtidspensionister i Hillerød Kommune.

I GrønnegadeCentret kan du spise mad, deltage i studiekredse, tage på udflugter, undervise eller blive undervist, deltage i kulturelle arrangementer og meget andet.

GrønnegadeCentret er samtidig et sted, hvor seniorer hjælper hinanden med at sætte aktiviteter i gang. Deltagelse i centrets aktiviteter kræves der medlemskab. Medlemskabet løber for et kalenderår og beløbet går ubeskåret til drift af centret.

**Sted:** Grønnegade 15, Hillerød

**Kontakt:** Tlf. 7232 6820, [gronnegadecenter@hotmail.com](mailto:gronnegadecenter@hotmail.com)

**Mere information:** [www.gronnegadecentret.dk](http://www.gronnegadecentret.dk)

## LOF Øresund

LOF står for Liberalt OplysningsForbund. Gennem LOF's landsorganisation samarbejder LOF-afdelinger i hele landet.

LOF Øresund er LOF's afdeling i Fredensborg, Halsnæs, Helsingør, Hillerød, Hørsholm og Allerød med over 20.000 kursister årligt.

Vi arrangerer foredrag, oplevelsesture og kurser indenfor sprog, it, musik, kreativitet og bevægelse.

**Sted:** LOF arrangerer voksenundervisning i Fredensborg, Halsnæs, Helsingør, Hillerød, Allerød og Hørsholm.

**Kontakt:** Tlf. 4926 0288, [info@lofkurser.dk](mailto:info@lofkurser.dk)

**Mere information:** <https://lofkurser.dk/>

## Skævinge Aktivitetscenter

Velkommen til et spændende og aktivt center.

Centret er et tilbud til alle Hillerød Kommunes pensionister og borgere over 60 år, hvor man mødes for at skabe oplevelser og udfolde selvaktivitet.

Skævinge Aktivitetscenter er brugerstyret og skal danne rammen om almindeligt samvær og spontane aktiviteter.

**Sted:** Vi har hjemsted i kælderen under Bauneparkens boligfløj 1, Ny Harløsevej 24, Skævinge. Indgangen er for enden af Birkevej via Borupvej.

**Kontakt:** Formand Anna Simonsen, tlf. 3134 3302, [annamarie1@youmail.dk](mailto:annamarie1@youmail.dk)

**Mere information:** [www.skaevingeaktiv.dk](http://www.skaevingeaktiv.dk)

## Skævinge Seniorer

Vi laver et program for året, hvor man som senior (60+ år) kan deltage i forskellige aktiviteter, fx banko, foredrag, udflugter, underholdning af musiker med sang, julefrokost, sommerudflugter og meget andet.

**Sted:** Hovedgaden 14E, Skævinge

**Kontakt:** Formand Lissi Olsen, tlf. 2483 6905, [skeniorer@gmail.com](mailto:skeniorer@gmail.com), eller kasserer Yvonne Bek, tlf. 3120 7218

**Mere information:** [www.skavingeseniorer.dk](http://www.skavingeseniorer.dk)

## Torsdagscafé - Alzheimerforeningen Hillerød

Alzheimerforeningen Hillerød er talerør for mennesker med demens og deres pårørende i lokalsamfundet. Vi arbejder bl.a. for at skabe aktiviteter og være samlingssted for mennesker med demens og deres pårørende i Hillerød og Nordsjælland.

Torsdagscafé er for mennesker med demens, pårørende, efterladte og andre interesserede, der har lyst til hyggeligt samvær og fællesskab, hvor der er plads til den enkelte. Vi synger, lytter til musik, hører foredrag m.m., alt imens vi nyder kaffen og den hjemmebakte kage.

**Sted:** Torsdage i Café Slotsbio, Frederiksværksgade 11C, Hillerød

**Kontakt:** Edith Hansen, tlf. 2372 9238, Alice Jensen, tlf. 5356 1182, eller Lis Bendsen tlf. 2679 3345. Mail: [alzheimer.hillerod@gmail.com](mailto:alzheimer.hillerod@gmail.com)

**Mere information:** Aktuelle arrangementer annonceres på Alzheimerforeningen Hillerøds Facebook-side: [www.facebook.com/alzhillerod/](http://www.facebook.com/alzhillerod/) og på [www.alzheimer.dk/lokalt/region-hovedstaden/hilleroed/](http://www.alzheimer.dk/lokalt/region-hovedstaden/hilleroed/)

## Ud i naturen

I Hillerød har du fri adgang til mange forskellige naturoplevelser og friluft-aktiviteter. En løbe-, gå- eller cykeltur i skoven er en fantastisk måde at komme ud og få frisk luft og ro til at lade tankerne vandre.

De gode effekter ved løb og motion er mange, og en tur i naturen er både gratis og let at komme til.

**Mere information:** Du finder inspiration til steder og aktiviteter i Hillerød (og resten af landet) på <https://udinaturen.dk/>

## RÅDGIVNING, HJÆLP OG STØTTE

### Advokathjælpen – Frivilligcenter Hillerød

Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp hver tirsdag. Advokaterne har tavshedspligt, og hjælpen er gratis, neutral, anonym og åben for alle. Den gives efter princippet om hjælp til selvhjælp.

Der kan ikke bestilles tid, men man kan henvende sig i frivilligcentret, hvor frivillige tager imod og sørger for, at man kommer ind efter tur. Der er ofte en del henvendelser, så der kan forventes nogen ventetid.

**Sted:** Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

**Kontakt:** Frivilligcenter Hillerød, tlf. 2750 8037, [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk)

**Mere information:** [frivilligcenter-hillerod.dk/borger/radgivning/tirsdagsradgivning](http://frivilligcenter-hillerod.dk/borger/radgivning/tirsdagsradgivning)

### Bisidderne – Frivilligcenter Hillerød

En bisidder er en uvildig person, der kan fungere som et par ekstra øjne og ører, når du som borger står over for en myndighed, fx en sagsbehandler, visitation i eget hjem, en læge eller en advokat. Med andre ord i situationer, hvor det kan være svært at huske, hvad der bliver sagt og få stillet de nødvendige spørgsmål.

Bisidderne har tavshedspligt, og hjælpen er gratis, neutral, anonym og åben for alle. Den gives efter princippet om hjælp til selvhjælp.

**Sted:** Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

**Kontakt:** Frivilligcenter Hillerød, tlf. 2750 8037, [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk)

**Mere information:** Man kan lave en aftale med de lokale bisidderne gennem Frivilligcenter Hillerød. Normalt aftaler man i den forbindelse et forberedende møde, som kan foregå i frivilligcentret.

### Fællesskabsformidlerne – Kom med!

En fællesskabsformidler er en frivillig, der støtter ældre (60+ år) i Hillerød Kommune med at afsøge ønsker til aktiviteter og fællesskaber. Målet er at forebygge ensomhed, skabe trivsel og fortsætte den positive udvikling fra forløbet i Sundhedscentret.

Du kan få en aftale om at mødes med en fællesskabsformidler ved afslutningen af dit forløb i Sundhedscentret.

**Sted:** Møder foregår i udgangspunktet i Sundhedscentret eller Royal Stage.

**Kontakt:** Frivilligcenter Hillerød, Caroline Andersen, [ca@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:ca@frivilligcenter-hillerod.dk)

**Mere information:** <https://frivilligcenter-hillerod.dk/begivenheder/foreninger-kommed/faellesskabsformidlerne>

## Gigtforeningen Nordsjælland

Gruppens formål er at lave oplysningsarbejde om gigt.

**Sted:** Der holdes arrangementer i hele Nordsjælland.

**Kontakt:** Lizzie Lyngby, tlf. 5250 9771, lizzilyngby@hotmail.com

**Mere information:** Oplysninger om Gigtforeningens arbejde i hele landet kan findes på Gigtforeningens hjemmeside [www.gigtforeningen.dk](http://www.gigtforeningen.dk)

## Hillerød Seniorråd

Hillerød Seniorråd rådgiver Hillerød Byråd i ældrepolitiske spørgsmål, og er med på første række, når kommunen skal træffe beslutninger om forhold, der berører borgere, som er fyldt 60 år. Byrådet skal høre Seniorrådet om alle forslag, der vedrører de ældre.

**Kontakt:** [hillerodseniorraad@beskedboks.dk](mailto:hillerodseniorraad@beskedboks.dk)

**Mere information:** [www.hillerod.dk/demokrati-og-indflydelse/saerlige-udvalg-rad-og-naevn/hillerod-seniorrad/](http://www.hillerod.dk/demokrati-og-indflydelse/saerlige-udvalg-rad-og-naevn/hillerod-seniorrad/)

## IT-café – Frivilligcenter Hillerød og Ældre Sagen Hillerød

Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerøds it-frivillige hjælper med små og store problemer på it-området. Det gælder pc'er, tablets og mobiltelefoner samt tilsvarende Apple-versioner. Alle er velkommen.

**Sted:** Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

**Kontakt:** Tovholder Knud Jensen (Ældre Sagen Hillerød), [jensenk4@gmail.com](mailto:jensenk4@gmail.com)

**Mere information:** [frivilligcenter-hillerod.dk/borger/radgivning/it-radgivning](http://frivilligcenter-hillerod.dk/borger/radgivning/it-radgivning)





## Røde Kors, Hillerød afdeling

Røde Kors forsøger med frivillige kræfter at gennemføre sociale aktiviteter og at gøre dagligdagen bedre, gladere og give livsglæde til dem, der er ensomme eller på anden måde har behov for støtte. Vi har bl.a. følgende aktiviteter, hvor du kan finde hjælp og støtte – eller engagere dig som frivillig og blive del af fællesskabet:

- **Røde Kors Butik** i Slotsgade 53, hvor vi modtager donationer af tøj, ting og sager. Indtægterne fra salget går til såvel lokal, social hjælp som hjælp til Røde Kors-arbejdet i udviklings- og konfliktområder.
- **Patientstøtter** på Nordsjællands Hospital, der guider til den rigtige afdeling, trøster og beroliger i en evt. usikker ventetid på vej til skadestue eller behandling.
- **Besøgsvenner**, der besøger en anden Hillerødborger, der gerne vil have selskab en time eller to hver eller hver anden uge.
- **Vågetjeneste**, hvor en "Våger" kan sidde hos en døende ud fra ideen "Ingen skal dø alene".
- **Nørklegrupper**, hvor frivillige strikker, hækler og syr til sårbare/udsatte.
- **Rullende kiosker** på nogle af byens plejehjem, hvor varer sælges til butikspris, og hvor en lige så vigtig del er at få en god snak - handel eller ej.
- **Samaritter**, hvor der trænes førstehjælp, så de kan deltage ved sportsarrangementer, festivaler, byfester m.m.

**Sted:** Røde Kors-afdelingen har aktiviteter mange forskellige steder, men man kan altid få oplysninger i Røde Kors Butikken, Slotsgade 53, eller ved at kontakte formanden, der kan videreformidle dit ønske om kontakt til en aktivitet.

**Kontakt:** Formand Bent Kauffmann, tlf. 6122 9255, bentk@rodekors.dk

**Mere information:** [rodekors.dk/hillerod](http://rodekors.dk/hillerod)

## Økonomisk råd og vejledning – Frivilligcenter Hillerød

Rådgiverne er frivillige, der har en baggrund i et pengeinstitut og er fortrolige med økonomiske problemstillinger. Vejledningen foregår som et uformelt møde, hvor de konkrete problemer gennemgås.

Rådgiverne har tavshedspligt, og hjælpen er gratis, neutral, anonym og åben for alle. Den gives efter princippet om hjælp til selvhjælp.

**Sted:** Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

**Kontakt:** Frivilligcenter Hillerød, tlf. 2750 8037, [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk)

**Mere information:** Kontakt frivilligcentret for at lave en aftale med en rådgiver. Der aftales efterfølgende et møde i frivilligcentret.

## TILBUD I HILLERØD KOMMUNE

### Bevæg dig for Livet

Vil du gerne være mere aktiv? Bevæg dig for livet hjælper dig med at finde det, der bevæger dig.

Hillerød Kommune er Bevæg dig for livet visionskommune. Det betyder, at det skal være nemmere for borgere i Hillerød at bevæge sig og være fysisk aktive.

Bevæg dig for livet Hillerød sætter ambitiøse mål for deltagelse i bevægelse og fysisk aktivitet i Hillerød Kommune. Derfor inviterer vi alle byens aktører til at spille med.

**Kontakt:** Tlf. 7232 0011, [signi@hillerod.dk](mailto:signi@hillerod.dk)

**Mere information:** På [www.hillerod.dk/bevaegdigforlivet](http://www.hillerod.dk/bevaegdigforlivet) kan du læse mere om Bevæg dig for livet Hillerød og finde information om aktiviteter i den lokale forening.

### Faldforebyggelse og -udredning

Hvis du er nervøs for at falde eller flere gange har været lige ved det, har du mulighed for at blive udredt for fald.

Faldudredning foregår ved, at du får besøg i hjemmet af vores faldkoordinator. I løbet af besøget taler I om forskellige ting i hverdagen, fx indretning, kost, medicin osv. Ud fra samtalen lægger I en plan for, hvordan du bedst undgår fremtidige faldulykker.

**Sted:** Som regel i eget hjem

**Kontakt:** Faldkoordinator Julie Bulskov-Wichmann, tlf. 7232 8607

**Mere information:** [www.hillerod.dk/service-og-selvbetjening/sundhed-og-sygdom/sundhedstilbud/fald-forebyggelse-og-udredning/](http://www.hillerod.dk/service-og-selvbetjening/sundhed-og-sygdom/sundhedstilbud/fald-forebyggelse-og-udredning/)

### Forebyggende hjemmebesøg

Som ældre (65+) har du mulighed for at få besøg af kommunens forebyggelseskonsulent, der kan vejlede dig om hverdagen som ældre og måske være med til at forebygge eventuelle problemer.

Besøget er frivilligt, og det foregår som en samtale med en forebyggelseskonsulent. Du er velkommen til at invitere en pårørende med til samtalen.

**Sted:** Som regel i eget hjem

**Kontakt:** Forebyggelseskonsulent Birgitte Lynge, tlf. 72 32 32 42

**Mere information:** [www.hillerod.dk/service-og-selvbetjening/sundhed-og-sygdom/sundhedstilbud/forebyggende-hjemmebesog/](http://www.hillerod.dk/service-og-selvbetjening/sundhed-og-sygdom/sundhedstilbud/forebyggende-hjemmebesog/)

## Pårørenderådgivning

Hvis du er pårørende til en, der har en kronisk, alvorlig eller psykisk sygdom, kan du få vejledning af kommunens pårørendekonsulent.

Som pårørende til en syg kan der opstå udfordringer og forandringer i hverdagen, fx bekymringer eller manglende overblik.

Hos pårørendekonsulenten har du mulighed for individuelle samtaler eller at deltage i grupper, gåture og andre aktiviteter sammen med andre pårørende. Der er også mulighed for at få en samtale, hvis du har mistet din ægtefælle.

**Sted:** Samtaler foregår som regel i eget hjem.

**Kontakt:** Pårørendekonsulent Marianne Voigt, tlf. 7232 8037

**Mere information:** [www.hillerod.dk/service-og-selvbetjening/hjaelp-og-stotte/parorenderadgivning/](http://www.hillerod.dk/service-og-selvbetjening/hjaelp-og-stotte/parorenderadgivning/)

## Sundt seniorliv

Hvis du er fyldt 65 år og mangler netværk eller aktiviteter i løbet af dagen, er det måske noget for dig at deltage i kurset Sundt Seniorliv. På kurset får du indsigt i, hvad det betyder for din sundhed og livskvalitet at holde dig aktiv.

Du vil forhåbentligt få inspiration til nye aktiviteter og relationer.

**Kontakt:** Forebyggelseskonsulent Birgitte Lynge, tlf. 7232 3242, eller pårørendekonsulent Jette Holbek Holm, tlf. 7232 8037

**Mere information:** [www.hillerod.dk/service-og-selvbetjening/foreninger-kultur-og-fritidsliv/aktiviteter-mest-for-aeldre/sundt-seniorliv/](http://www.hillerod.dk/service-og-selvbetjening/foreninger-kultur-og-fritidsliv/aktiviteter-mest-for-aeldre/sundt-seniorliv/)

