

Velkommen til et nyt nummer af Kom med!-nyhedsbrevet

Kom med! er der stadig! De fleste aktiviteter har været nødt til at gå i dvale eller lægge om. Her i nyhedsbrevet kan du læse om nogle af fællesskaberne for seniorer.

Coronatiden virker forskelligt på os, og nogle føler sig mere isolerede. Hvis du har kontakt med nogen, der savner kontakt til andre mennesker, så tøv ikke med at bruge Kom Med!-netværket.

Virtuelle fællesskaber for pårørende

I en tid, hvor fysisk samvær er begrænset, findes der heldigvis andre måder at være sammen på.

Derfor går pårørendekonsulent Jette Holm nye veje ved at invitere til onlinegrupper for pårørende til kronisk og psykisk syge borgere. Grupperne er for pårørende til en person tæt på, med kronisk eller psykisk sygdom. Uanset hvilken sygdom det drejer sig om, kan man opleve pres i hverdagen, følelsesmæssige og praktiske udfordringer, tanker og lignende. Mange tilsidesætter egne behov og har glemt, hvad der gør én glad. Det er oplevelser, man ikke behøver være alene med.

For at kunne deltage i grupperne, kræver det, at man har en computer, en tablet eller en smartphone. Ved tilmelding får man alle informationer om, hvad man skal gøre for at deltage.

Der er for tiden samtalegrupper og mindfulness for pårørende.

Læs mere på www.hillerod.dk/paaroerende

Kontakt: Jette Holm, pårørendekonsulent, Hillerød Kommune på telefon 7232 8037 eller mail jhol@hillerod.dk

Møde i Kom med!-netværket

Vi holder onlinemøde i Kom med!-netværket **onsdag den 24.3.2021 kl 13.30-15.**

Vi håber at se mange deltagere - både nye og kendte til en uformel samtale.

Mødet kommer til at foregå online – og fokus er på at få delt, hvad vi hver især er optaget af, hvad der "rør sig" og om der er områder, vi skal sætte særligt fokus på nu, under corona-nedlukningen, og i pro-

cessen mod en genåbning, som så småt er i gang med flere udendørs aktiviteter.

Vi skal også drøfte, hvilke tiltag, der bliver centrale i Kom med!-samarbejdet i det kommende år for at styrke trivsel blandt seniorer i hele Hillerød – særligt blandt de mest sårbare.

Hvis du gerne vil deltage, så skriv til an@frivilligcenter-hillerod.dk og du får tilsendt et link til mødet.



Et samarbejde om at engagere ældre i
fællesskaber i Hillerød Kommune og forebygge
og afhjælpe ensomhed

Nyt fra Hold Hjernen Frisk – Træning i Naturen

Pandemien har virkelig været en kæp i hjulet for *Hold Hjernen Frisk – Træning i Naturen*. Men en vaks instruktør fik organiseret, at 16 deltagere fortsatte træningen en gang om ugen, opdelt i små hold med hver sin instruktør under nedlukningen.

I forbindelse med lempelsen af restriktionerne 1. marts, så man igen kan motionere op til 25 personer sammen udenfor, blev de øvrige 20 deltagere, som havde holdt pause siden slutningen af december, inviteret med igen. Gensynsglæden var stor, da alle igen mødte op til træning i Præstegaardssko-



Et af de små naturtræningshold i gang med at træne sammen i skoven.



Under coronaepidemien foregår fælles kaffe og snak også i naturen.

ven, fortsat på mindre hold på 10-12 personer.

En ny engageret instruktør har meldt sig for at tilbyde træning lørdag formiddag. I løbet af kort tid stod et hold klar til at gennemføre den første træning i starten af januar. På grund af COVID-19-restriktionerne kom gruppen først i gang den 7. marts, tre måneder forsinket, men med masser af opbakning og med 12 friske deltagere på holdet.

Nye instruktører søges

For tiden står 32 deltagere på venteliste til træning lørdag formiddag. Derfor arbejder styregruppen på at finde frem til flere instruktører. De tilmeldte til ventelisten har fået en hilsen og en opfordring til selvstændig træning i ventetiden - og til at melde sig som kommende instruktør.

Der er brug for 4-6 frivillige instruktører til at instruere, samle og motivere et hold over de næste måneder. Man får en uddannelse baseret på Hold Hjernen Frisk-principperne, der både bygger på træning for krop og for sind, og bliver dermed klædt på til opgaven. Det er ikke en forudsætning for at blive instruktør, at man er garvet træner. Det vigtigste er, at man kan lide at være aktiv udenfor sammen med andre. Kontakt Inge Espersen om nye instruktører.

Initiativtagerne og styregruppen bag består af Kirsten Dalgaard fra Styrk din Krop/Kom med!, Inge Espersen fra ÆldreSagen Hillerød, Lil Quist fra Hjertereforeningen Hillerød og Anette Nielsen fra Frivilligcentret/Kom med!

Kontakt

Anette Nielsen, Frivilligcenter Hillerød, 2750 8037, an@frivilligcenter-hillerod.dk
Inger Espersen, Ældre Sagen Hillerød, inge@salpetermosevej.dk

Skift af tovholder for Kom med!-samarbejdet

Tine Liisberg er fratrådt som projektmedarbejder og koordinator i Frivilligcenter Hillerød, og derfor også som kontaktperson og tovholder for frivilligcenteret i Kom med!-samarbejdet. Vi vil gerne benytte lejligheden til at sige en stor tak for en altid positiv tilgang og dedikeret indsats med at samle alle parter, koordinere og bistå igangsættelse af nye ideer og initiativer.

Anette Nielsen er p.t. frivilligcenterets tovholder for Kom med!-samarbejdet, indtil Lærke Brønshøj, som er ny medarbejder pr. 1.3. i Frivilligcenter Hillerød, er landet.

Kontakt

an@frivilligcenter-hillerod.dk eller telefon 30223368

Mandeholdet gik online

Helt op til jul var der fuld gang i fire *Mandehold* med i alt 45 deltagere og trænere, som mødes hhv. på Hillerød Stadion, Nødebo Kro og i frivilligcenteret.

Med nedlukningen lige efter nytår stoppede *Mandeholdene* deres aktiviteter efter henstilling fra de projektansvarlige (DGI, Hillerød Fodbold, frivilligcentret og Hillerød Kommune). Det var frustrerende, for, som trænerne pointerer, savnede de alle motivationen i det gode selskab. For mange er det svært at komme afsted alene eller uden en aftale.

På et onlinemøde i februar blev trænerne derfor enige om at undersøge interessen for, blandt Mandeholdenes deltagere, at deltage i online-træning særligt målrettet Mandeholdene. Tenna Brodersen, der er idrætspraktikant i DGI, greb med det samme bolden og sammensatte et program for træningen, mens trænerne sørgede for at starte og slutte træningen med et socialt element som en quiz, en fortælling eller lignende. Den første online træning blev afholdt succesfuldt i uge 7. Tennas kommentar var, at de er stærkere end hun havde forventet – man(d) har altså ikke helt tabt pusten. :-)

I Nødebo fortsatte træningen udendørs på eget initiativ i små grupper. To af deltagerne supplerer træneren Jan som tovholdere for en gruppe hver. Ud over træningen i Nødebogruppen arrangerer Jan sociale online møder hver 14. dag, for at sikre sammenhold og kontakt mellem deltagerne.

Mens vi ventede på genåbningen, planlagde og afholdt Mandeholdene i februar desuden en online trænerworkshop, med inspiration til nye øvelser,

links til gode træningsdatabaser og teori om aldersrelateret træning.

Heldigvis er alle mandeholdene nu tilbage i fuld gang igen, og det var med smil over alle ansigter, at alle fire hold startede igen i uge 8. Naturligvis med opmærksomhed på at undgå corona-smitte.

Mandeholdet er som bekendt for mænd på 60 år og derover – uanset hvilken form man er i. Træningen foregår udendørs, fordi forskning viser, at udendørs fysisk aktivitet, mental stimulering og socialt samvær er afgørende for sundhed og trivsel. Mandeholdet er et initiativ igangsat i et samarbejde mellem DGI, frivilligcentret og Hillerød Kommune og er finansieret af Sundhedsstyrelsen.

Nye Mandehold i foråret 2021

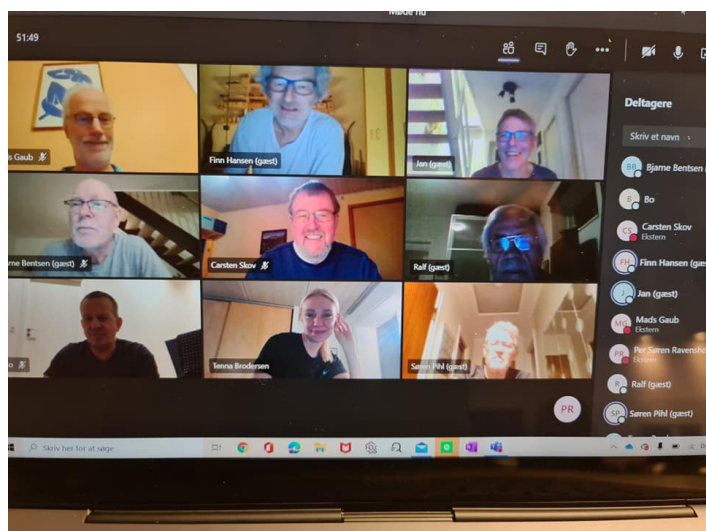
Koordinatorerne er for tiden i gang med at indgå aftaler om start af nye Mandehold forskellige steder i Hillerød Kommune. Holdene etableres i samarbejde med lokale sociale- eller idrætsforeninger, som skal sikre, at holdene også fortsætter, når forløbet på de 12 uger er slut. Grønnegadecenteret, Nødebo Kro og Skævinge Seniorer er ved at afklare mulighederne for at kunne starte Mandehold.

Kontakt

For mere information, fx om deltagelse eller samarbejde, kontakt Anette Nielsen i frivilligcentret, 2750 8037, an@frivilligcenter-hillerod.dk eller Peter Bennett, DGI Nordsjælland, 2497 5342, peter.bennett@dgi.dk

Du kan også finde flere informationer på [Frivilligcenter Hillerøds hjemmeside](#) og på og på [DGI Nordsjællands hjemmeside](#).

Sociale onlinemøder med Mandeholdenes deltagere hver 14. dag.



Mandeholdene

Hillerød Stadion aftenholdet: 10 personer med Søren og Finn som trænere.

Hillerød stadion eftermiddagsholdet: 18 personer med Mogens og John som trænere.

Hillerød byvandringsholdet: 4 personer plus Jan K. som træner.

Nødebo Kroholdet: 13 personer med Jan K. som træner.

Ny Kom med!-gågruppe i Skævinge

Nu starter en ny gågruppe i Skævinge. Gågruppen sættes i gang af to værter, Britt og Kirsten, der hjælper med at skabe en god og tryk ramme fra starten.

Gruppen mødes ved Skævinge Aktivitetscenter på Ny Harløsevej 24. Første tur er **onsdag den 7. april 2021 kl. 10-12**. Herefter går gruppen hver uge i all slags vejr. Gruppen går i 45-60 minutter og slutter med kaffe i Skævinge Aktivitetscenter.

Som med de øvrige gågrupper i Kom med! er alle velkomne til at være med - også de, der bruger stok eller rollator eller som foretrækker at gå i et langsomt tempo.

At deltage i en gå-gruppe giver både motion, frisk luft og et fællesskab med andre. Det er ikke nødvendigt med tilmelding, men fra de andre gågrupper er erfaringen, at det kan være en god idé at arrangere, at man kan "hente" hinanden indbyrdes, hvis det ellers er svært at komme ud ad døren.

Find en oversigt over alle Kom med!-gågrupper på frivilligcentrets hjemmeside.

Kontakt

Frivilligcenter Hillerød, telefon 2750 8037, mail epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

Stjernestund for familier med demenssygdom

Frem til 1. april tilbyder Alzheimerforeningens lokale afdeling i Hillerød familier og enlige med demenssygdom en stjernestund sammen med de familiedemedlemmer, naboer og andre omkring dem, som støtter og hjælper dem i det daglige.

Tanken er, at Stjernestunden kan være et pusterum i coronahverdagen, hvor man nyder hinandens selskab i fred og ro uden at skulle stå for de praktiske ting. Gerne i forbindelse med en mærkedag.

Stjernestunden er et middagsarrangement evt. med transport til stedet, for det skal foregå. Middagen kan holdes i fælleslokaler eller i hjemmet. Der er tilknyttet to frivillige til hvert arrangement, som er hjælpere og støtter ved Stjernestunden.

Alle familier og enlige med demens kan søge. Det er ikke nødvendigt at være medlem af Alzheimerforeningen. Tilbuddet retter sig både til familier og enlige, som er hjemmeboende eller bor på plejehjem.

Ansøgning

Kontakt koordinator i Alzheimerforeningen Edith Hansen på telefon 23729238 eller på email: alzheimer.hillerod@gmail.com og fotæl:

- Hvem er du?
- Hvad vil du gerne fejre?
- Hvem vil du gerne have med?
- Hvor vil du gerne holde Stjernestunden?

Bestyrelsen i Alzheimerforeningens lokale afdeling udvælger Stjernestundsfamilierne.

Stjernestunden kan gennemføres, fordi foreningen har fået bevilget penge fra en pulje fra Sundhedsstyrelsen, der giver tilskud til aktiviteter på demensområdet i forbindelse med coronapandemien. Foreningen håber, at også lokale fonde vil støtte op om projektet, og glæder sig over kunne tilbyde Stjernestunden til mennesker, der virkelig har mærket den isolation og belastning, som restriktionerne har medført for mennesker med demens, deres pårørende og netværket omkring dem.

Redaktion:
Anette Nielsen og Tilde Ellehammer
Andersen
Foto: Lil Quist og Anette Nielsen

Kom med!-kontaktperson fra
Ældre og Sundhed i Hillerød Kommune:
Tilde Ellehammer Andersen, tande@hillerod.dk

Kom med!-kontaktperson fra
Frivilligcenter Hillerød:
Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk

