

Velkommen til et nyt nummer af Kom med!-nyhedsbrevet

I denne udgave kan du læse om:

- Ny Kom med!-folder er på gaden
- Inspirationsaften for Hillerøds mænd over 60
- Ny gågrupper i Hillerød centrum
- Fælles forebyggelses-arrangement for 75-årige
- Mød Ældre Sagen i frivilligcentret
- Meningsfulde aktiviteter for mennesker med demens
- Gymnastik for pårørende til mennesker med demens

Ny Kom med!-folder er på gaden

Den for mange velkendte Kom med!-folder, der samler forskellige tilbud om aktiviteter, fællesskaber og foreninger for seniorer, er nu udkommet i en ny og opdateret version.

Kom med!-folderen giver et overblik over mulighederne, aktiviteterne og tilbuddene målrettet alle over 60 år i Hillerød. Folderen viser et bredt udsnit af aktiviteter inden for bevægelse og – som noget nyt – også andre sociale fællesskaber, bl.a. inden for kultur.

Mange har budt ind med oplysninger til folderen, og fremover er det den nye folder, der skal deles ud til borgere af det kommunale frontpersonale. Den kan hentes i frivilligcentret eller på Rådhuset, og kan også downloades via frivilligcentrets hjemmeside.

Guide til fællesskaber og aktiviteter for seniorer i Hillerød Kommune



KOM
MED!

Et samarbejde om at afhjælpe og forebygge ensomhed blandt ældre gennem fællesskaber og bevægelse i Hillerød Kommune.

Inspirationsaften for Hillerøds mænd over 60

Især ældre mænd risikerer at blive ufrivilligt ensomme. Mange mænd er ikke så gode til at opdyrke og vedligeholde netværk som kvinder, og mænd kan derfor endnu oftere end kvinder komme til at opleve tomrum, fx når de bliver pensionister. I Kom med! og mange lokale foreninger og aktiviteter er det også en udbredt erfaring, at det kan være svært at invitere mænd med i fællesskaber – også selvom de egentlig gerne vil.

Den 3. juni kl. 16-19.30 i Støberihallen bliver der zoomet ind på mænds interesser og fællesskaber, når Frivilligcenter Hillerød i samarbejde med Ældre Sagen og GrønnegadeCentret afholder temadag.

En række lokale foreninger og frivillige, der repræsenterer et bredt udvalg af åbne fællesskaber, er med til at give et overblik over eksisterende aktiviteter, der appellerer til mænd. Temadagen skal gerne inspirere mænd til at engagere sig i eksisterende fællesskaber eller få øje på, hvad der mangler. Der sker meget i Hillerød, også for mænd, men det kan for nogle være svært at finde mulighederne eller tage det første skridt.

Temadagen skal også virke som inspiration til at "genoplive" gamle hobbies eller måske starte nye.

Andreas Hjorth Frandsen vil fortælle røverhistorier fra sin tid med Siriuspatruljen, om isbjørnes kærlighed til



Nutella og hans egen hus-moskus, der kun forsøgte at slå ham ihjel to gange. Arrangementet afsluttes med fællesspisning.

Hvis du har forslag eller gerne vil have mere information om temadag mænd og fællesskaber i Kom med!, kontakt frivilligcentret, på 4424 1907 eller epost@frivilligcenter-hillerod.dk med navn, telefon og e-mail.

Ny gågruppe i Hillerød centrum



Tur med gågruppen i
Brohuset i maj
Foto: Tilde Ellehammer
Andersen

De seks eksisterende Kom med!-gågrupper mødes hver uge, går en tur i al slags vejr og drikker kaffe sammen bagefter. Mange deltagere fortæller, hvor meget det betyder for dem at få bevæget sig, lære nye mennesker at kende og få del i et hyggeligt socialt fællesskab i gågrupperne.

Nu starter en ny gågruppe i Hillerød. Gruppen mødes første gang torsdag den 6. juni kl. 13 i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c. Konceptet består i al sin enkelthed i, at deltagerne går ud i den friske luft i tre kvarter og vender tilbage for at drikke kaffe. Turen vil foregå i et roligt tempo, og alle kan være med, også dem, der bruger stok, rullator eller ikke er vant til at gå tur. Deltagelse er gratis.

Mere information om gågrupperne? Kontakt projektmedarbejder Tine Liisberg i Frivilligcenter Hillerød, telefon 48 24 19 07 eller e-mail tl@frivilligcenter-hillerod.dk.

Fælles forebyggelses-arrangement for 75-årige

I april blev alle i Hillerød, der fylder 75 år, inviteret til et fælles forebyggelses-arrangement. For som noget nyt tilbyder Hillerød Kommune nu det første forebyggende hjemmebesøg som et fælles møde, hvor seniorer sammen kan lade sig inspirere til et sundt og godt ældreliv. Arrangementet var det første af sin art, og det er kommet i stand efter, at byrådet har valgt at lade sig inspirere af andre kommuner, der holder lignende arrangementer.

Til mødet blev der talt om mange aspekter af det gode seniorliv, bl.a. om fysisk aktivitet, god og sund mad, mulighed for frivillighed og frivillige aktiviteter, deltagelse i fællesskaber, information om pårørendetiltag og meget mere. Det var muligt at få en snak med en repræsentant for bl.a. Ældrerådet, Ældre Sagen, GrønegadeCentret, frivilligcentret og Styrk din Krop.

Mad til hver Dag og Det Danske Madhus, som leverer mad til borgere, der er visiteret til madordning i Hillerød Kommune, serverede mad og smagsprøver på både rødbedesalat, gammeldags æblekage, citronfrø-mage, frikadeller og steg.

Svenn og Marianne Andersen, der deltog i arrangementet, var glade for, at de kom – også selvom de allerede er aktive med både træning og spejder. "Vi lærte også noget nyt i dag: At det er vigtigt at blive forpustet, når man motionerer, og at man som senior skal spise flere proteiner og skære lidt ned på fx brød."

Modsat tidligere skal 75-årige, der ønsker en individuel samtale med forebyggelseskonsulenten, selv henvende

sig. Forebyggelseskonsulenten tilbyder desuden samtaler til alle over 65, der har en ændret livssituation – fx har mistet en ægtefælle, har fået en kronisk sygdom eller mangler socialt netværk. Alle over 80 år bliver inviteret direkte til en årlig samtale.

Kontakt og mere information

Forebyggelseskonsulent Birgitte Lynge, 7232 3242 eller bily@hillerod.dk



Første møde for 75-årige i Hillerød i april.
Foto: Anne Bregenov-Larsen

Mød Ældre Sagen i Frivilligcentret

Der er nu mulighed for at møde og tale med én fra Ældre Sagen Hillerød i frivilligcentret to gange om måneden – hver anden onsdag.

Her kan du få en snak med en repræsentant fra Ældre Sagen og fx få information om Ældre Sagens aktiviteter og arrangementer, høre om at være frivillig i Ældre Sagen og evt. købe billetter til kommende arrangementer. Det kan også være, at du har et forslag eller noget andet, du ønsker at tale med Ældre Sagen om.

Ordningen har fungeret i april og maj måned og fortsætter efter sommerferien. Følg med på frivilligcentrets hjemmeside for at finde dage og tidspunkter.

Ældre Sagen

Meningsfulde aktiviteter for mennesker med demens

Satspuljeprojektet 'På tur i Nordsjælland' søger, gennem meningsfuld aktivitet og interessefællesskab, at skabe flere gode og meningsfulde hverdage for personer under 70 år med demens. I januar startede en gruppe med tre ugentlige aktivitetsdage. Fællesskabet og sammenholdet mellem deltagerne i gruppen er allerede efter få måneder blevet så stærkt, at de hjælper hinanden med at få en god oplevelse i de fælles aktiviteter, og også bruger hinanden på andre måder uden for tilbuddet. For nogle uger siden inviterede en af deltagerne fx de andre – sammen med deres familier og projektmedarbejderne – til fælles spising og hygge hjemme hos sig selv.

I 'På tur i Nordsjælland' er sygdom, alder og aktivitetsinteresser skæringspunkterne for et unikt og stærkt fællesskab. Der er tale om en udsat målgruppe, der har stort behov for et netværk med ligesindede og for meningsfulde hverdage. Det er et hverdagstilbud til-

passet gruppens ønsker og behov, hvor hver enkelt deltagers potentialer understøttes – og det har bevirket, at de engagerer sig i at hjælpe andre i samme situation og leverer noget tilbage til fællesskabet. Brugere i 'På tur i Nordsjælland' er derfor ikke længere kun modtagere af aktiviteter og oplevelser – de giver dem til hinanden!



'På tur i Nordsjælland' er et delprojekt under Demensvenligt Nordsjælland, og i forbindelse med den nationale demensuge i uge 19 samarbejdede Demensvenligt Nordsjælland med Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark om arrangementer i de forskellige kommuner. Her blev der sat fokus på at bryde tabuer og vise, at man – selvom man har en demensdiagnose – kan deltage i forskellige aktiviteter på lige fod med alle andre.

Mere information? Kontakt Lotus Sonnenborg på lots@hillerod.dk

Gymnastik for pårørende til mennesker med demens

Alzheimerforeningens lokale afdeling i Hillerød tilbyder Gotvedgymnastik for pårørende og efterlevende til mennesker med demens.

Det er om fredagen kl. 10-12 og foregår i frivilligcentret, og en del af tiden afsættes til at drikke kaffe og udveksle erfaringer med hinanden.

Der er også mulighed for, at den demensramte ægte-

fælle kan deltage i aktiviteter sammen med andre med demens i et andet lokale i frivilligcentret samtidigt.

Kontakt: Nina Lerche på 20717710 eller nina_lerche@msn.com eller Edith Hansen på alzheimer.hillerod@gmail.com.

Redaktion:

Anette Nielsen, Tine Liisberg og Tilde Ellehammer



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

Kom med!-kontaktpersoner fra Frivilligcenter Hillerød:
Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk
Tine Liisberg, tl@frivilligcenter-hillerod.dk