



Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12 C
3400 Hillerød
T: +45 48 24 19 07
M: info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk

En uge med fokus på aktivitet og fællesskaber for ældre i Hillerød

"KOM MED!-UGE i Hillerød i september skal fortælle om de mange tilbud, der er til ældre

I Hillerød findes et hav af frivillige foreninger og grupper, der særligt henvender sig til ældre. Her mødes man om motion, foredrag, kulturelle arrangementer, fælles interesser og meget mere. Alle disse tilbud gør det muligt for borgere i Hillerød at være fysisk aktive og en del af sociale fællesskaber - hele livet. Men nogle kender ikke til de mange tilbud, og andre kan have svært ved at finde motivationen til at komme afsted eller finde nogle at følges med.

Derfor holdes der 'KOM MED!-UGE' i fra den 7.- 11. september i Hillerød. En hel uge hvor Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Kommune i samarbejde med det frivillige foreningsliv i Hillerød sætter ekstra fokus på de mange tilbud, aktiviteter og muligheder, der er for ældre i hele Hillerød Kommune.

"I Hillerød Kommune vil vi gerne støtte op om de mange tiltag, der er for ældre. Derfor støtter vi også 'KOM MED!-UGEN', siger Bente Claudi, formand for Seniorudvalget.

"Det er et godt initiativ, som skaber opmærksomhed om de mange aktiviteter, der foregår i Hillerød til glæde og gavn for ældre borgere og giver mulighed for at opmuntre flere ældre til at deltage, for vi ved, at der går mange rundt derude, som gerne vil deltage eller engagere sig frivilligt lokalt.

I 'KOM MED!-UGEN' er der taget initiativ til tiltag, der skal opmuntre flere ældre til at indgå i lokale aktiviteter og fællesskaber.

'Styrk din Krop' der tilbyder nænsom vedligeholdelsestræning på for ældre holder åbnet hus på Frivilligcenter Hillerød, Ålholmshjemmet og på Nødebo Kro. LOF tilbyder gratis introduktionstime til holdene 'Motion og samvær for mennesker med demens og deres nærmeste', 'Stolemotion' og samvær' og 'Senioryoga for rigtige mænd'. 'Agerksamlerne' - Orientering tilbyder at nye deltagere kan få en gratis prøvetime. Grønnegadecentret inviterer til åben Musikcafé med kaffe og lagkage onsdag d. 16. 9. kl. 14.30, hvor musikgruppen 'Mironika' vil underholde. Frivilligcenter Hillerød holder temamøde om 'følgeskab' torsdag d. 10. september kl. 18 og sætter fokus på hvordan borger og foreninger kan hjælpe borgere, der har brug for lidt ekstra støtte til at komme hjemmefra.

'KOM MED!-UGEN' er en del af projektet 'Kom med!', hvor Frivilligcenter Hillerød, Hillerød Kommune og lokale foreninger samarbejder om at mindske ensomhed og støtte flere ældre i Hillerød til at deltage i aktive og sociale fællesskaber. En digital oversigt på www.kommedhillerod.dk samler tilbud og aktiviteter for ældre ét sted.

Vil du vide mere om, hvordan du deltager i de enkelte initiativer i 'KOM MED!-UGEN', og hvordan din forening kan benytte denne mulighed for ekstra synlighed, så kontakt projektmedarbejder i Frivilligcenter Hillerød, Mette B. Nissen på mnb@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 48 24 19 07. Eller læse på www.frivilligcenter-hillerod.dk

