

## Velkommen til et nyt nummer af Kom Med!-nyhedsbrevet

I denne udgave kan du læse om:

- Nyt fra gågrupperne
- Hold Hjernen Frisk – naturtræning
- Demensvenligt Nordsjælland og Aktivitetsvenner
- Læsegruppe for mænd på biblioteket
- Kom med!-guider – hjælp os med at afprøve det

### Nyt fra gågrupperne

Hillerøds gågrupper mødes stadigvæk ugentligt og går ture sammen syv forskellige steder i byen. Der er stor imødekommenhed i grupperne, og der er altid plads til nye!

Så kontakt frivilligcentret, hvis du selv er interesseret – eller hører om nogen, der vil med.



#### Stor gågruppe tur og borgmesterbesøg

I juni måned gik borgmester Kirsten Jensen med på en tur ved Brohuset.

Borgmesteren sagde, at hun glædede sig over at opleve deltagernes fællesskab, og at alle snakkede på kryds og tværs, selv om de kom fra forskellige gågrupper i kommunen og ikke kendte hinanden i forvejen.

#### Else – en 90-årig initiativtager

Tovholder Inge Eriksen fra Sophienborg-gruppen fortæller om en ganske særlig dag, som gruppens ældste – Else på 90 år – tog initiativ til. Hun planlagde en ny rute i Freerslev Hegn, og bag efter inviterede hun hele gruppen hjem til kaffe med kager, frugt og andre gode sager: *”Det var en rigtig dejlig og oplevelsesrig dag, og vi fik også et indblik i Elses lange liv. Vi gik alle meget opløftede og rørte derfra. Tænk at opleve sådan en person på 90 år. Man kan da kun blive varm inden i. KOM og GÅ MED. Det er meget anbefalelsesværdigt”.*



Gåtur ved Brohuset

## Hold Hjernen Frisk – naturtræning

11 friske seniorer og tre engagerede instruktører deltager p.t. i et forskningsprojekt, der hedder Hold Hjernen Frisk. Det toårige pilotprojekt er blevet til i et samarbejde mellem DGI, Slots- og Kulturstyrelsen og forskningscenteret Center for Sund Aldring. Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Kommune deltager i projektet via Kom med!-indsatsen, hvorfra både seniorer og instruktører er rekrutteret.

Efter en opstart med en række fysiske og mentale tests startede naturtræningen ultimo august, og den fortsætter til medio november, hvorefter alle deltagerne bliver testet endnu engang for at se, hvor meget de har forbedret sig undervejs. En af deltagerne – Susanne Holter – fortæller:



” I foråret var jeg bange for, at hoftoperationen nærmede sig. I morges stod jeg på et ben og tog sokker på. Træningen under træerne og i græsset er et kæmpeskub fremad for mig. Gruppen står sammen, støtter hinanden, griner og stønner sammen. Kommer hver gang uanset om det er solskin eller vejr til regnfrakke og gummistøvler. Instruktørerne er lydhøre og venlige, men der skal trænes, og de har et øje i nakken, hvis vi ikke gør øvelserne rigtigt. Øvelserne er enkle, og derfor får jeg også gjort dem hjemme eller på mine egne ture. Måske kan de også hjælpe hjernen. Jeg har mere energi, og jeg skal hilse fra ældstebarnebarnet og sige, at han kan se og mærke forskel efter bare 6 uger. ”

## Demensvenligt Nordsjælland og Aktivitetsvenner

I projektet ”Gennem viden og relationer – Demensvenligt Nordsjælland” arbejder vi i frivilligcentret på at etablere tilbuddet Aktivitetsvenner i Hillerød Kommune. Det gør vi i samarbejde med Alzheimerforeningen, Hillerød Kommune og Rådgivnings- og Aktivitetscenter Nordsjælland.



DEMENSVENLIGT  
NORDSJÆLLAND

En aktivitetsven er en frivillig, som bliver matchet med en person, der har demens - på baggrund af fælles interesser. Sammen laver de aktiviteter, de begge kan lide at lave. Målet er, at samværet skal være givende og trygt for begge parter. Kontakt Thilde S. Hansen i frivilligcentret på [tsh@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:tsh@frivilligcenter-hillerod.dk), hvis du ønsker at høre mere.

## Læsegruppe for mænd på biblioteket

Hillerød Bibliotek har taget initiativ til en læsegruppe for mænd over 65 år. De mødtes første gang i september, og derefter er gruppen samlet hver onsdag mellem kl. 13-15 til og med november. Frivilligcenter Hillerød bakker op omkring det gode tiltag og vil i løbet af november præsentere gruppen for udvalgte foreninger

med en særlig appel til mænd. På den måde håber frivilligcentret at kunne inspirere deltagerne til nye interessefællesskaber, når læsegruppen stopper efter 13 gange.

**HILLERØD**  
**BIBLIOTEKERNE**

# Kom med!-guider viser vej til nye fællesskaber

## - hjælp os med at afprøve det

Hvordan kommer jeg ind i et nyt fællesskab? Hvad nu, hvis det er vanskeligt for mig at tage den første kontakt, eller måske ikke ved, hvad der findes af muligheder i Hillerød, eller hvor jeg kan gå hen? Så kan jeg måske godt bruge et lille skub fra en Kom med!-guide.

Gennem erfaringerne i Kom med! har det vist sig, at det kan være svært for nogle at blive en del af nye fællesskaber – måske særligt for dem, der allerede oplever ensomhed eller andre barrierer. Det er ofte det første skridt, der er svært. Det har været et tilbagevendende tema, hvordan vi kan gøre endnu mere i Kom med! for at støtte disse mennesker, så de kan engagere sig i lokale fællesskaber. Tidligere på året blev det derfor besluttet at afprøve og udvikle Kom med!-guider (tidligere kaldet Kom med!-ambassadører).

### Hvad er en Kom med!-guide?

En Kom med!-guide er en frivillig, der tilbyder en menneskelig samtale til seniorer, der gerne vil ind i (nye) fællesskaber. Som udgangspunkt foregår samtalen i frivilligcentret, hvor de frivillige guider også engageres og introduceres til opgaven. Gennem samtalen støtter Kom med!-guiden personen i at afklare eventuelle udfordringer og i at finde en relevant aktivitet eller forening. Det kan også være, at Kom med!-guiden følges med personen til aktiviteten den første gang.

En Kom med!-guide behøver ingen særlige kundskaber eller egenskaber – men skal bare være sig selv og have lyst til at hjælpe andre på vej. Det er en fordel, hvis guiden selv har erfaring med at bryde ud af ensomhed og måske kender lidt til mulighederne for aktiviteter i Hillerød.

### Pilot-periode til at afprøve og udvikle Kom med!-guide-konceptet

Kom med!-guider findes endnu ikke, men vi er nu parate til at komme i gang. Konceptet udvikles i første

omgang gennem en pilot-periode, hvor 3-6 frivillige introduceres til opgaven og gennem 6 måneder afprøver det. I pilot-perioden er det primært borgere i kontakt med kommunens pårørende- og forebyggelseskonsulenter og evt. i hjemmeplejen, der tilbydes en guide – men andre er også velkomne. Kontakten til en Kom med!-guide foregår via frivilligcentret.

Kender du nogen, der er interesseret i at blive en af de første Kom med!-guider?

### Mere information

Kontakt Tine Liisberg, Frivilligcenter Hillerød, 4824 1907, [tl@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:tl@frivilligcenter-hillerod.dk) eller Tilde Ellehammer Andersen, fællessektionen Ældre og Sundhed i Hillerød Kommune, 7232 3417, [tande@hillerod.dk](mailto:tande@hillerod.dk).

### Ny folder på vej

Kom med!-folderen bliver opdateret i løbet af de næste par måneder, og her har vi brug for hjælp, så du hører fra os.



#### Redaktion:

Anette Nielsen, Anne Bregenov-Larsen, Tilde Ellehammer og Tine Liisberg

**Grafiker:** Knud Sneftrup

**Foto:** Britt Nielsen og Klaus Lehrmann



#### Kom med!-kontaktpersoner fra Ældre og Sundhed i Hillerød Kommune:

Anne Bregenov-Larsen, [abre@hillerod.dk](mailto:abre@hillerod.dk)

Tilde Ellehammer, [tande@hillerod.dk](mailto:tande@hillerod.dk)

#### Kom med!-kontaktpersoner fra Frivilligcenter Hillerød:

Anette Nielsen, [info@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk)

Tine Liisberg, [tl@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:tl@frivilligcenter-hillerod.dk)