



AKTIVITETER I 'KOM MED!-UGEN' D. 7.- 11. september **- En hel uge med fokus på aktiviteter og fællesskaber for ældre i Hillerød**

Deltagelse er gratis, men kræver tilmelding. Der kan være betaling for forplejning ifm. aktiviteten

Mandag:

- **Styrk din Krop - Holder åbnet hus og tilbyder nænsom vedligeholdelsestræning for ældre**

Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c, 3400 Hillerød

Tid: Mandag d. 7. september kl. 12.00-13.30 og torsdag d. 10. september kl. 9.30-11.00

Tilmelding: Grethe Larsen, tlf. 51 33 50 76

- **Gå en hyggelig tur med gå-grupperne i Skoleparken, Hillerød Vest**

Bor du omkring Skoleparken, og vil gå en hyggelig tur sammen med andre, så kom med! Alle kan være med uanset om man bruger stok, rollator eller bare ikke kan gå så langt.

Sted: Aktivitetshuset i Skoleparken, Hillerødholms allé,

Tid: Mandag d. 7. september og onsdag d. 9. september kl. 11.00-12.00

Tilmelding: Inge-Lise Jensen, tlf. 4041 0313

- **LOF Hillerød - Tilbyder gratis introduktionstimer til flere af deres hold henvendt til ældre**

Hillerød Senoryoga for rigtige mænd

Sted: LOF Hillerød, Aftenskolernes Hus, Søndre Jernbanevej 4 E i Hillerød.

Tid: Mandag d. 7. september kl. 13.15-14.00

Tilmelding: LOF kontoret, tlf. 4926 0288 eller via hjemmesiden www.LOFkurser.dk

Tirsdag:

- **Styrk din Krop - Holder åbnet hus og tilbyder nænsom vedligeholdelsestræning for ældre**

Sted: Ålholmshjemmet, Kirsebær Allé 7, 3400 Hillerød

Tid: Tirsdag d. 8. september kl. 12.30-13.00

Tilmelding: Kirsten L. Dalgaard, tlf. 48 26 00 76

Onsdag:

- **Styrk din Krop - Holder åbnet hus og tilbyder nænsom vedligeholdelsestræning for ældre**

Sted: Nødebo Kro, Nødebovej 26, 3480 Fredensborg

Tid: Onsdag d. 9. september kl. 13.00-14.30

Tilmelding: Irene Møller, tlf. 23 63 69 11

- **Grønnegadecentret – inviterer til 'Kom med!' Musikcafe med MIRONIKA**

Kom med til en hyggelig musikcafé med kaffe og lagedage. Alle er velkomne.

Sted: Grønnegadecentret, Grønnegade 15, 3400 Hillerød

Tid: Onsdag d. 16. september (OBS uge 38!), kl. 14.30-16.00

Tilmelding: Grønnegades reception, tlf. 72 32 68 20



- **DGI Senioridræt – tilbyder 'Gymnastik og hyggeligt samvær'**

Sted: Sofienborg plejecenter, Axel Jarls Vej 2-12, 3400 Hillerød

Tid: Onsdag d. 9. september, afventer endelig tidspunkt

Tilmelding: Mette B. Nissen, mbn@frivilligcenter-hillerod.dk

- **Agersamlerne - Orienteringsløb for ældre, tilbyder gratis prøvetime**

En aktiv gruppe i FIF Hillerød Orientering, som alle er lidt oppe i årene. Der løbes på to orienteringsløbsbaner på 3 og 4,5 km. Herefter kaffe og brød i Kompashuset.

Sted: P-Pladsen på Hillerødvejen lige nordøst for Isterødvejen

Tid: Onsdag d. 9. september, kl. 9.00-12.00

Tilmelding: 2 dage før til Henning Løwenstein, mail: hl@henninglowenstein.com

Torsdag:

- **LOF Hillerød - Tilbyder gratis introduktionstimer til flere af deres hold henvendt til ældre**

Sted: LOF Hillerød, Aftenskolernes Hus, Søndre Jernbanevej 4 E i Hillerød.

LOF Hillerød: Motion og samvær for mennesker med demens og deres nærmeste

Tid: Torsdag d. 10. september kl. 12.30-13.40 eller kl. 14.00-15.10

Tilmelding: LOF kontoret, tlf. 49 26 02 88 eller via hjemmesiden www.LOFkurser.dk

LOF Hillerød: Stolemotion og samvær

Tid: Torsdag d. 10. september kl. 11.00-12.10

Tilmelding: LOF kontoret, tlf. 49 26 02 88 eller via hjemmesiden www.LOFkurser.dk

På www.kommedhillerod.dk finder du en oversigt over særlige aktiviteter i KOM MED!-UGEN samt alle de andre tilbud og muligheder for ældre i hele Hillerød Kommune.

Frivilligcenter Hillerød inviterer til temaaften:

'En at følges med' – en inspirationsaften om følgeordninger

Har du eller din forening lyst til at hjælpe borgere, der har brug for lidt ekstra støtte til at komme hjemmefra?

Kom og få inspiration fra Ældre Sagen og Frivilligcenter Roskilde, der fortæller om deres to følgeordninger.

Sted: Kedelhuset, Fredensvej 12b, 3400 Hillerød

Tid: Torsdag d. 10. september kl. 18.00-20.00

Tilmelding Epost@frivilligcenter-hillerod.dk , tlf. 4824 1907

Vil du vide mere om de enkelte aktiviteter eller hvordan du/ din forening deltager i KOM MED!-UGEN?

Kontakt: Mette B. Nissen, koordinator, Frivilligcenter Hillerød. Mail: mbn@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 48 24 19 07 eller se: www.frivilligcenter-hillerod.dk/foreninger/kom-med

'KOM MED!-UGEN' er en del af projektet 'Kom med!', hvor Frivilligcenter Hillerød, Hillerød Kommune og lokale foreninger samarbejder om at mindske ensomhed og styrke fællesskaber blandt ældre.