



UGE 43

KOM
MED!

Fællesskaber og bevægelse for ældre

AKTIVITETER I 'KOM MED!-UGEN'

D. 24.-30. oktober 2016

En uge med fokus på at
engagere flere ældre i aktiviteter
og fællesskaber i Hillerød



FRIVILLIGCENTER
HILLERØD



HILLERØD
KOMMUNE

Har du lyst til at være med i fællesskaber og foreninger for ældre i Hillerød? Så har du chancen her! En række foreninger åbner dørene i 'Kom med!-Ugen' og står klar til at tage godt imod dig samt informere dig om deres aktiviteter og formål. Deltagelse i aktiviteterne i Kom med! ugen er gratis!

'Kong C. Univers – Ældrebyrde eller Ældrestryke?' - et samtale-show af HamletScenen

Med humor og glimt i øjet sættes der fokus på det moderne seniorliv samt spændende emner, som ikke altid er lette at tale om. Skuespiller Max Hansen vil, i rollen som overlæge på vej på pension, berette om en brydningstid med store krav på hjemmefronten og frygt for tab af faglig identitet. Efter showet vil der være samtalesalon samt kaffe, te og sandwich. Deltagelsen er gratis! Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk / 48 24 19 07 senest 20. okt. kl. 12.

Arrangører: Kom med! og Frivilligcenter Hillerød

Sted: Kedelhuset, Fredensvej 12B, Hillerød

Tid: Man. 24. okt. kl. 17-19

MANDAG

Gymnastik og socialt samvær med Ældre i Bevægelse, HGI

Sted: Klubhuset HGI Stadion, Selskovvej 76 i Hillerød

Tid: 10-12.30 – vi slutter af med at drikke vores medbragte kaffe.

Tilmelding: Nej, man dukker bare op

Har du spørgsmål? Kontakt Mogens Reichardt 20 20 76 39.

Øvrig info: Gymnastik fra 10-11 derefter kortspil, gåtur eller dart. Medbring træningstøj til indendørs brug.

Styrk din Krop på motionsholdet i Frivilligcenter Hillerød

Sted: Fredensvej 12C i Hillerød

Tid: 12.00-14.00 inkl. kaffe/te og socialt samvær

Tilmelding: Nej, man dukker bare op

Har du spørgsmål?

Kontakt Grethe Larsen 51 33 50 76 / holger-grethe@kabelmail.dk

Øvrig info: Træning for seniorer 65+, der er knap så mobile. Medbring tøj, du kan bevæge dig i.

Følgeskab: Har du brug for én at følges med? Lav en aftale med frivillig følgesvend Vibeke (tlf. 29 27 99 74), som du kan følges med til aktiviteten.

Gåtur i roligt tempo med Gågruppen på Plejecenter Bauneparken

Sted: Ved hovedindgangen til plejecenteret, Ny Harløsevej 24 i Skævinge

Tid: 14.00-15.00 med efterfølgende kaffe på plejecenteret.

Tilmelding: Nej, man dukker bare op

Har du spørgsmål? Kontakt Hanne Broberg Jensen 72 32 63 27 / hbjen@hillerod.dk

Øvrig info: Da turen er kort og i roligt tempo, så kan du sagtens være med, hvis



du bruger stok, rollator eller bare ikke kan gå så langt.

Folkedans for både nybegyndere og erfarne danseglade

Sted: Hillerød Vest Skolen, Teglværksvej 19 (kantinen) i Hillerød

Tid: 19.00-21.00

Tilmelding: Nej, man dukker bare op

Har du spørgsmål? Kontakt Bente Jensen 48 25 47 71

Øvrig info: Medbring flade behagelige sko. Du behøver ikke at have danset folkedans før for at være med.

TIRSDAG

Kom og prøv Glad Hjertemotion og få en snak over en kop kaffe

Sted: Hillerød Fysioterapi og Træningscenter, FrederiksborgCentret, Milnersvej 39 i Hillerød

Tid: 9.00-10.30 – vi slutter af med kaffe og socialt samvær.

Tilmelding: Nej, man dukker bare op

Har du spørgsmål? Kontakt Lil Quist 30 47 80 85 / lil_quist@outlook.dk

Øvrig info: Holdet er både for hjertepatienter, pårørende og dig som ønsker at motionere og styrke dit hjerte. Hav tøj på, som du kan bevæge dig i.

Følgeskab: Har du brug for én at følges med? Lav en aftale med frivillig følgesvend Vibeke (tlf. 29 27 99 74), som du kan følges med til aktiviteten.

Gåtur og orientering om Gribskovens Hårde Kerne

Sted: Kernehuset, Helsingevej 2 i Hillerød

Tid: 10.00-12.00 inkl. socialt samvær & kaffe.

Tilmelding: Ingen tilmelding.

Man møder blot op ved Kernehuset.

Har du spørgsmål? Kontakt Jørgen Holst



Hansen 60 60 14 85 / holst@hehoha.dk.

Øvrig info: Flere grupper går samtidig, så du kan vælge mellem ture fra 2-10 km. Husk passende påklædning og fodtøj samt kaffe til det sociale samvær.

Prøv Kundalini Yoga i LOF Aftenskole

Sted: Aftenskolernes Hus, Søndre Jernbanevej 4E i Hillerød

Tid: 12.00-13.30

Tilmelding: Nej, man dukker bare op

Har du spørgsmål? Kontakt Bolette Buchberg Tlf. 49 26 02 88 / 23 32 21 33

Øvrig info: Du skal være selvhjulpne og holdet foregår på 1. sal. Alle kan være med, også selvom man aldrig har prøvet yoga før. Hav tøj på, du kan bevæge dig i.

Styrk din Krop på motionsholdet på Plejecenter Ålholmhjemmet

Sted: Kirsebæralle 7 i Hillerød

Tid: 12.30-14.30 inkl. kaffe/te

og socialt samvær

Tilmelding: Nej, man dukker bare op

Har du spørgsmål? Kontakt Kirsten L.

Dalgaard 48 26 00 76 / kdalgaard@pc.dk
Øvrig info: Træning for seniorer 65+, der er knap så mobile, for at bevare evnen til fortsat selv at klare dagligdagen. Medbring tøj, du kan bevæge dig i.

Kom til kaffebord og hør, hvordan du kan være med i Alzheimerforeningen i Hillerød

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Tid: 14.00-15.30

Tilmelding: Du kan enten bare møde op eller tilmelde dig hos Edith Hansen.

Har du spørgsmål? Kontakt Edith Hansen 23 72 92 38 / edithahansen@gmail.com.

Øvrig info: Vi fortæller om etablering af en ny lokalforening i Hillerød, om 'Søndagstræf - et netværk for demensramte og deres pårørende' og om det frivillige arbejde på plejecentre.

ONSDAG

Kom og prøv Glad Hjertemotion og få en snak over en kop kaffe

Sted: Hillerød Fysioterapi og Træningscenter, FrederiksborgCentret, Milnersvej 39 i Hillerød

Tid: 09.00-10.30

Tilmelding: Nej, man dukker bare op

Har du spørgsmål? Kontakt Ewa Hallgard 51 32 95 27 / ewahallgard@e-mail.dk

Øvrig info: Holdet er både for hjertepatienter, pårørende og dig som ønsker at motionere og styrke dit hjerte. Hav tøj på, som du kan bevæge dig i.

Gå en dejlig tur i roligt tempo med Gågruppen i Hillerød Øst

Sted: Foran Plejecenter Skovhuset, Centervænget 43-45 i Hillerød

Tid: 10.00-11.00 med efterfølgende kaffe på plejecenteret.

Tilmelding: Nej, man dukker bare op

Har du spørgsmål? Kontakt Matilde Agner Pedersen, 48 24 19 07 / map@frivilligcenter-hillerod.dk

Øvrig info: Da turen er kort og i roligt tempo, så kan du sagtens være med, hvis du bruger stok, rollator eller bare ikke kan gå så langt.

Prøv Blid Yoga i LOF Aftenskole

Sted: Aftenskolernes Hus, Søndre Jernbanevej 4E i Hillerød

Tid: 10.45-12.15

Tilmelding: Nej, man dukker bare op.

Har du spørgsmål? Kontakt Bolette Buchberg 49 26 02 88 / 23 32 21 33

Øvrig info: Du skal være selvhjulpent og



holdene foregår på 1. sal. Undervisningen tilrettelægges dog, så der tages særlige hensyn til bevægelsesproblemer. Hav tøj på, du kan bevæge dig i.

Styrk din Krop på motionsholdet på Plejecenter Skanselyet

Sted: Skanselyet 1a i Hillerød

Tid: 10.00-12.00 inkl. kaffe/te og socialt samvær

Tilmelding: Nej, man dukker bare op.

Har du spørgsmål? Kontakt Mette

Rønnelund 48 26 45 54 /

fruronnellund@gmail.com

Øvrig info: Træning for seniorer 65+, der er knap så mobile, for at bevare evnen til fortsat selv at klare dagligdagen. Medbring tøj, du kan bevæge dig i.

Styrk din Krop på motionsholdet i Nødebo Kro

Sted: Nødebovej 26

Tid: 13.00-15.00 inkl. kaffe/te og socialt samvær

Tilmelding: Nej, man dukker bare op.

Har du spørgsmål? Kontakt Irene Møller 23 63 69 11 / keld_irene@mail.dk

Øvrig info: Træning for seniorer 65+, der er knap så mobile, for at bevare evnen til fortsat selv at klare dagligdagen. Medbring tøj, du kan bevæge dig i.

TORSDAG

Prøv Osteoporose-hold i LOF Aftenskole

Sted: Aftenskolernes Hus,

Søndre Jernbanevej 4 E i Hillerød

Tid: 09.15-10.45

Tilmelding: Nej, man dukker bare op.

Har du spørgsmål? Kontakt Bolette Buchberg 49 26 02 88 / 23 32 21 33

Øvrig info: Du skal være selvhjulpne og



holdene foregår på 1. sal. Undervisningen tilrettelægges, så der tages særlige hensyn til den enkelte deltager med osteoporose. Hav tøj på, du kan bevæge dig i.

Styrk din Krop på motionsholdet i Frivilligcenter Hillerød

Sted: Fredensvej 12C i Hillerød

Tid: 9.30-11.30 inkl. kaffe/te og socialt samvær

Tilmelding: Nej, man dukker bare op.

Har du spørgsmål? Kontakt Annette Schneider, tlf. 20 29 48 09 / as@orta.dk

Øvrig info: Træning for seniorer 65+, der er knap så mobile, for at bevare evnen til fortsat selv at klare dagligdagen. Medbring tøj, du kan bevæge dig i.

Inspirationsdag for seniorer - fællesskab, deltagelse og nye muligheder

Er du på vej til at forlade arbejdsmarkedet? Overgangen til pensionisttilværelsen er begyndelsen på et nyt livsafsnit, som giver mulighed for, at engagere og involvere sig i noget nyt. Få viden på inspirationsdagen om nogle af de mange tilbud og fællesskaber, som eksisterer i foreningslivet og i kommunalt regi i Hillerød, samt hvordan du kan være med - enten som deltager eller frivillig. Se program på www.frivilligcenter-hillerod.dk.

Sted: Frivilligcenter Hillerød og Kedelhuset, Fredensvej 12B/ 12C, Hillerød

Tid: 10.00-15.00

Tilmelding: Senest d. 23. okt. til
epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Har du spørgsmål? Kontakt Matilde
Agner Pedersen 48 24 19 07 /
map@frivilligcenter-hillerod.dk

Følgeskab: Har du brug for én at følges
med? Lav en aftale med frivillig følgesvend
Vibeke (tlf. 29 27 99 74) eller Susanne (tlf.
60 11 82 68), som du kan følges med til ar-
rangementet.

Gymnastik og socialt samvær med Ældre i Bevægelse, HGI

Sted: Klubhuset HGI Stadion,
Selskovvej 76 i Hillerød

Tid: 10.00-12.30 – vi slutter af med at
drikke vores medbragte kaffe.

Tilmelding: Nej, man dukker bare op.

Har du spørgsmål? Kontakt Mogens
Reichardt 20 20 76 39

Øvrig info: Gymnastik fra 10.00-11.00
derefter kortspil, gåtur eller dart. Medbring
træningstøj til indendørs brug.

Prøv 'Bevæg dig i form'-hold i LOF Aftenskole

Sted: Aftenskolernes Hus,
Søndre Jernbanevej 4 E i Hillerød

Tid: 11.00-12.10

Tilmelding: Nej, man dukker bare op.

Har du spørgsmål? Kontakt Bolette
Buchberg 49 26 02 88 / 23 32 21 33

Øvrig info: Du skal være selvhjulpne og
holdene foregår på 1. sal. Hav tøj på, du
kan bevæge dig i.

Gymnastik der giver sved på panden med HGI Gymnastik og Trampolin

Sted: Grønnevangskolen,
afd. Jespervej, sal B

Tid: 16.00-17.00

Tilmelding: Nej, man dukker bare op.

Har du spørgsmål? Kontakt formand
Charlotte Mangor Callesen, 60 61 07 28
(kl. 19.00-21.00)

Øvrig info: I undervisningen vil du blive
udfordret på en spændende og sjov måde.
Der vil være fokus på puls og styrke, stræk



og afspænding. Her er ingen krav til den enkelte gymnast ved tilmelding og vi har plads til alle!

FREDAG

Prøv Hatha Yoga i LOF Aftenskole

Sted: Aftenskolernes Hus,

Søndre Jernbanevej 4 E, 3400 Hillerød

Tid: 09.30-11.00

Tilmelding: Nej, man dukker bare op.

Har du spørgsmål? Kontakt Bolette

Buchberg 49 26 02 88 / 23 32 21 33

Øvrig info: Du skal være selvhjulpne og holdene foregår på 1. sal. Undervisningen tilrettelægges dog, så der tages særlige hensyn til bevægelsesproblemer. Hav tøj på, du kan bevæge dig i.

LØRDAG

Gåtur og orientering om Gribskovens Hårde Kerne

Sted: Kernehuset,

Helsingevej 2, 3400 Hillerød

Tid: 10.00-12.00

Tilmelding: Ingen tilmelding.

Man møder blot op ved Kernehuset.

Har du spørgsmål? Kontakt Jørgen Holst Hansen 60 60 14 85 / holst@hehoha.dk.

Øvrig info: Husk passende påklædning og fodtøj samt kaffe til det sociale samvær efter gåturen. To grupper går samtidig, så du kan vælge mellem ture på 5 og 10 km.

VIL DU VIDE MERE OM 'KOM MED!-UGEN'?

Kontakt: Matilde Agner Pedersen, koordinator, Frivilligcenter Hillerød.

Mail: map@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 48 24 19 07.



KOMMEDHILLEROD.DK

Hillerøds digitale portal, der giver overblik over alle slags tilbud og aktiviteter for ældre i Hillerød.

Her findes information og kontaktoplysninger på kulturelle og sociale aktiviteter, motionshold og meget andet.