

Guide til fællesskaber og aktiviteter for seniorer i Hillerød Kommune



Kom med!

Kom med! er et initiativ, hvor Frivilligcenter Hillerød, Hillerød Kommune og lokale foreninger og frivillige samarbejder om at støtte flere medborgere i Hillerød Kommune i at deltage i sociale og aktive fællesskaber for at styrke livskvalitet og trivsel.

En samlet oversigt

Der er mange muligheder for at blive en del af et socialt fællesskab i Hillerøds grupper og foreninger bl.a. inden for idræt og kultur. Denne folder giver dig et overblik over et stort udvalg af aktiviteter særligt målrettet seniorer i Hillerød Kommune, hvor du kan være med, deltage eller få støtte og vejledning. Folderen er udarbejdet på baggrund af en opfordring til en stor gruppe foreninger og grupper. Ikke alle foreninger indgår i denne oversigt, men du kan finde flere på Foreningsvejviseren på www.frivilligcenter-hillerod.dk.

Mere livskvalitet

Det er vigtigt at trives og have det godt. Der er tre hovedområder, der er afgørende for mental sundhed: At gøre noget aktivt, at gøre noget sammen med andre og at gøre noget meningsfuldt.

Fysisk aktivitet er vigtigt for at holde sig i gang. Det forebygger livsstilssygdomme, hjælper på humøret og vedligeholder kroppens funktioner. Samtidig er motionshold en god mulighed for at komme ud og mødes med andre. Det skaber fællesskab og livsglæde og forebygger ensomhed.

Sociale og kulturelle fællesskaber giver også samhørighed og livsglæde og gør én i godt humør. Derudover får man gode og lærerige oplevelser sammen med andre.



Fotos viser:

Nørklærne, Røde Kors. Fotograf: Ditte Olsen

Cykelgruppen Fri-hjul. Fotograf: Mogens Stender

Pensionistfodboldholdet.

Foto venligst udlånt af Pensionistfodboldholdet

Zumba. Foto venligst udlånt af GrønnegadeCentret

Smuk Kvindeløb med deltagere fra Kom med!-gågrupperne. Fotograf: Britt Nielsen

Bibliotekets læsegruppe for mænd 65+ i frivilligcentret. Fotograf: Thilde S. Hansen

Gør en forskel for og med andre

Har du tid og overskud til at hjælpe andre, kan du også blive engageret i en forening eller sag.

Det kan du fx gøre ved at:

- Være aktivitets-/besøgs-/motionsven, demensaflaster eller Kom med!-guide
- Være instruktør, aktivitets-/kursusleder eller tovholder
- Hjælpe ved fester og sociale arrangementer i foreninger eller på plejecentre
- Byde ind med viden, kompetencer og ressourcer
- Starte en ny aktivitet
- Fortælle os, hvad der mangler, eller hvad du er god til og brænder for at give videre

Book en en-til-en samtale i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød, tlf. 48 24 19 07, info@frivilligcenter-hillerod.dk eller se opslag på frivilligjob.dk.

Særligt for mænd

De fleste aktiviteter i denne folder er for både kvinder og mænd, men vi har oprettet en kategori med fællesskaber kun for mænd. Læs mere om de gode initiativer på side 23.

Praktisk information

Tider og priser ændrer sig løbende, og derfor indgår disse oplysninger ikke i folderen. Vi opfordrer til at tage direkte kontakt til foreningerne via de telefonnumre eller mailadresser, der står i folderen.

Husk at informere os på kommed@frivilligcenter-hillerod.dk, hvis du har input om ændringer eller nye tilbud. Denne trykte folder er et "øjebliksbillede" fra maj 2019.

Maj 2019

Indhold

Besøgstjenester

Aktivitetsvenner	6
Besøgsvenner – Røde Kors	6
Besøgsvenner – Ældre Sagen Hillerød	6
Demensaflastere – Ældre Sagen Hillerød	6
Hillerød Motionsvenner	7
Kom med!-guider	7

Idræt og motion

Gymnastik- og motionshold

Firmaidræt Hillerød	8
Gotvedgymnastik – Alzheimerforeningen Hillerød	8
Kom i form/GrønnegadeCentret – Ældre Sagen Hillerød	9
Kom i form/Skanselyet – Ældre Sagen Hillerød	9
Træning for ældre – LOF Øresund	9
Ældre i bevægelse – HGI	9

Gågrupper, stavgang og vandreture

Dansk Vandrelaug Nordsjælland	10
Gribskovens Hårde Kerne – vandreforening i Hillerød	10
Gågruppe ved Bauneparken, Skævinge	10
Gågruppe ved Brohuset, Hillerød Øst	11
Gågruppe ved Frivilligcenter Hillerød	11
Gågruppe ved Lions Park, Hillerød C	11
Gågruppe ved Ny Hammersholt	11
Gågruppe ved Plejecenter Skovhuset, Hillerød Øst	11
Gågruppe ved Skoleparken, Hillerød Vest	11
Hillerød Stavgangsforening	12
Lissies Traveture – Ældre Sagen Hillerød	12
Motionsture – Ålholm IF	13
Stavgang – GrønnegadeCentret	13

Motion for borgere med handicap

Hillerød Handicap Idrætsforening	13
Bordtennis	13
Svømning	13

Udendørs aktiviteter i Hillerød Kommune

Find Vej – orienteringsløb	14
Hjertestien i Præstevang	14
Løberuter i Store Dyrehave	14
Mountainbikespor i Store Dyrehave	14
Sundhedsspor	15
Ud i naturen	15

Udendørs motionstilbud

Agernsamlerne – orienteringsløb	15
Cykelgruppe – GrønnegadeCentret	16
Cykelgruppen Fri-hjul	16
Naturtræning	17

Vandsport

Hillerød Sejlklub	17
Vandgymnastik – Hillerød Svømmeklub	18

Vedligeholdende træning

Hillerød Motionsvenner	18
Hold dit hjerte i form – Hjerteforeningen	18
Holdtræning/selvtræning – GrønnegadeCentret	19
Styrk din Krop	19

Øvrige idrætstilbud

Bordtennis +60 – HGI	20
Bowling – Ældre Sagen Hillerød	20
Hillerød Bowls Klub	21
Hillerød Tennisklub	21
Hold hjernen i form – Hillerød Svømmeklub	21
Krolf - GrønnegadeCentret	21
Mindful yoga – Aftenskolen FOF Nord	22
Petanque – GrønnegadeCentret	22
Zumba – GrønnegadeCentret	22

Fællesskaber særligt for mænd

Hemingway Club Hillerød	23
Herreværelset – Hjerteforeningen	23
Læsegruppe – Hillerød Bibliotek	23
Mandetræf 1 – GrønnegadeCentret	24
Mandetræf 2 – GrønnegadeCentret	24
Pensionistfodboldholdet – Ålholm IF	24

Kultur, kreativitet og natur

Danmarks Naturfredningsforening	25
Danseklubben – GrønnegadeCentret	25
Grænseforeningen for Hillerød og omegn	25
Hæklestriek – Aftenskolen FOF Nord	26
Kreativt Værksted – Frivilligcenter Hillerød	26
Lær at skrive en bog på en uge – Aftenskolen FOF Nord	26
Lær at tegne – Aftenskolen FOF Nord	26
Maleri med akryl og olie – Aftenskolen FOF Nord	27
Nørklernerne – Røde Kors	27
Sangcafé – Frivilligcenter Hillerød	27
Sprogundervisning i engelsk, italiensk, russisk og tysk – Aftenskolen FOF Nord	27
Søndagstræf – Alzheimerforeningen Hillerød	28
Torsdagscafé – Alzheimerforeningen Hillerød	28

Rådgivninger

Advokathjælpen – Frivilligcenter Hillerød	28
Bisidderne – Frivilligcenter Hillerød	29
Gigtforeningen Nordsjælland	29
Hillerød Ældreråd	29
Økonomisk Råd og Vejledning – Frivilligcenter Hillerød	30

Tilbud fra Hillerød Kommune

Bevæg dig for livet	30
Forebyggende hjemmebesøg	30
Pårørendekonsulent	31
Sundt Seniorliv	31

Aktivitetsvenner



Aktivitetsvenner er et tilbud til hjemmeboende personer med en demenssygdom, der har lyst til et aktivt liv. En Aktivitetsvenner er en medborger, der frivilligt laver aktiviteter sammen med et menneske med demens og tilbyder følgeskab til en aktivitet, som begge parter kan lide at lave.

Tid og sted: Der aftales indbyrdes, hvor og hvor tit man mødes.

Kontakt: Frivilligcenter Hillerød, aktivitetsvenner@frivilligcenter-hillerod.dk, 48 24 19 07

Mere information: <https://frivilligcenter-hillerod.dk/>

Besøgsvenner - Røde Kors



Røde Kors Hillerød har besøgsvenner. Besøgsvennen er en frivillig, der har tid, lyst og overskud til at lytte til et andet menneske, der har begrænset netværk. Besøgsvennen kommer oftest på besøg en gang om ugen, hvor man fx kan få en snak over kaffen, spille kort, gå en lille tur eller følges til en aktivitet – eller hvad der nu er lyst og kræfter til. Alle besøgsvenner får en grundig introduktion til opgaven af foreningens kontaktperson. Det kan være både sjovt, lærerigt og livsbekræftende for begge parter at være sammen.

Tid og sted: Der aftales indbyrdes, hvornår og hvor tit man mødes.

Kontakt: Karin Persson, tlf. 23 71 27 72, mail: karin@rodekors.dk

Mere information: <http://hillerod.drk.dk/>

Besøgsvenner - Ældre Sagen Hillerød

Ældre Sagen En besøgsven er en frivillig, der kommer på besøg hos en ensom, ældre person, både i det private hjem og på plejehjem. Man mødes typisk én gang om ugen i 1-2 timer og får en snak over kaffen, går en lille tur, læser avisen, spiller kort eller hvad man nu har lyst til.

Sted: I det private hjem eller på et plejehjem.

Kontakt: Eva Lefholm, tlf. 26 21 19 49, mail: evalefholm@gmail.com

Mere information: Se mere på hjemmesiden www.aeldresagen.dk/hillerod

Demensaflastere - Ældre Sagen Hillerød

Ældre Sagen En demensaflaster kan træde til, hvis en pårørende til et menneske med demens har brug for et lille puste-

rum i hverdagen. Alle nye frivillige tilbydes et gratis kursus, hvor man lærer, hvordan man bedst kan aflaste den pårørende til et menneske med demens.

Sted: I det private hjem.

Kontakt: Se nærmere på Ældre Sagens hjemmeside eller send en mail til aeldresagen3400@outlook.dk

Mere information: Se mere på hjemmesiden www.aeldresagen.dk/hilleroed

Hillerød Motionsvenner



Hillerød Motionsvenner tilbyder vedligeholdende træning i motionsværtens eget hjem. Tilbuddet er for dig, der har svært ved at deltage på almindelige motionshold pga. nedsat funktionsniveau. En motionsven er en frivillig, der kommer hjem til dig og hjælper med motion. Du kan derfor ikke blive visiteret til at få en motionsven, derimod er det noget, du kan ønske dig. For at få en motionsven, skal du:

- være hjemmeboende ældre
- have lyst til at bruge kroppen og være motiveret til fysisk aktivitet
- ikke deltage i andre frivillige motionstilbud

Sted: I eget hjem.

Kontakt: Kirsten L. Dalgaard, tlf. 21 56 00 14, mail: kdalgaard@pc.dk

Kom med!-guider



Som frivillig Kom med!-guide har du en samtale eller to med mennesker, der føler sig alene eller ensomme, og som ønsker en hånd til at komme ind i et fællesskab.

Gennem samtale lytter du til og støtter personen til at finde og bygge bro til mulige fællesskaber, fx lokale foreninger eller aktiviteter. Mødet finder som udgangspunkt sted i Frivilligcenter Hillerød.

Hvad kræves der af dig?

Det kræver blot, at du har tid og lyst til at hjælpe mennesker med at hjælpe sig selv videre i livet. Tidsforbruget afhænger af, hvad der passer i dit program og hvor mange, der melder sig til en samtale med en Kom med!-guide. I starten skal du højst regne med en samtale om ugen – efter aftale. Derudover er der et månedligt koordinerings- og læringsmøde med de andre Kom med!-guider.

Du behøver ikke have særlige kundskaber - du skal bare være dig selv. Det er kun en fordel, hvis du selv har erfaring med ensomhed.

Hvordan kommer du i gang?

Inden du skal i gang som Kom med!-guide deltager du i et introduktionsmøde sammen med de andre guider, så I bliver rustet til rollen. I får mulighed for at hente hjælp og sparring undervejs, dels fra hinanden og dels fra erfarne medarbejdere og frivillige i frivilligcentret. Du vil blive tilknyttet en kontaktperson i frivilligcentret.

Kontakt: Frivilligcenter Hillerød på kommed@frivilligcenter-hillerod.dk eller 48 24 19 04.

Idræt og motion

Gymnastik- og motionshold

Firmaidræt Hillerød



Vi er en af Hillerøds største idrætsforeninger. I vores foreningshus på Milnersvej 35D har vi en stor "multisal", hvor vi har god plads til vores aktiviteter, som spænder fra indendørs cykling over yoga til styrketræning for seniorer.

Sted: Firmaidrættens Hus, Milnersvej 35D (over for Tenniscentret), Hillerød.

Kontakt: Dorte Dahl, tlf. 48 26 73 20, mail: kontoret@firmah.dk

Mere information: <http://www.firmaidræt-hillerød.dk/> samt

Facebook <https://da-dk.facebook.com/FirmaidrætHillerød/>

Gotvedgymnastik - Alzheimerforeningen Hillerød



Gotvedgymnastik for pårørende og efterlevende til mennesker med demens. På dette hold kan man som pårørende og efterlevende til mennesker med demens komme og deltage i Gotvedgymnastik og efterfølgende nyde hyggeligt samvær og erfaringsudveksling over en kop kaffe eller te. Gymnastikken varer ca. 1 time og 15 minutter og hyggen ca. 45 minutter.

Der er mulighed for, at den demenssyge ægtefælle/forælder samtidig kan deltage i aktiviteter med andre i samme situation i et tilstødende lokale.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Forkvinde Edith Hansen, Alzheimerforeningens lokalafdeling Hillerød, 23 72 92 38, mail: alzheimer.hillerod@gmail.com eller instruktør Nina Lerche, Gotvedlærer, 20 71 77 10, mail: nina_lerche@msn.com

Mere information: www.alzheimer.dk og www.facebook.com/alzhillerod

Kom i form/GrønnegadeCentret - Ældre Sagen Hillerød



Kom i form er et motionshold for seniorer, hvor alle +60 år er velkomne.

Sted: GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

Kontakt: Jytte Jensen, tlf. 48 26 14 06, mail: aeldresagen3400@outlook.dk

Mere information: Læs mere på hjemmesiden www.aeldresagen.dk/hilleroed

Kom i form/Skanselyet - Ældre Sagen Hillerød



Kom i form er et motionshold for seniorer, hvor alle +60 år er velkomne.

Sted: Plejehjemmet Skanselyet, Skanselyet 1, Hillerød

Kontakt: Holger Christiansen, tlf. 22 35 19 43, mail: aeldresagen3400@outlook.dk

Mere information: Læs mere på hjemmesiden www.aeldresagen.dk/hilleroed

Træning for ældre - LOF Øresund



Aftenskole, der tilbyder flere former for træning, der er særligt egnede til ældre.

Sted: Aftenskolernes Hus, Søndre Jernbanevej 4E, Hillerød

Kontakt: Susanne Henriksen, tlf. 49 26 02 88,
mail: info@lofkurser.dk

Mere information: www.lofkurser.dk eller facebook.com/lofkurser

Ældre i bevægelse - HGI



Vi mødes et par formiddage om ugen til 1 times let gymnastik til frisk musik. Holdet er for alle +60 år, og niveauet tilpasses individuelt, så alle kan være med. Efter træningen er der socialt samvær, hvor der spilles kort, dart, bob, petanque, eller vi går en tur i skoven.

Vi slutter af med kaffe og en sludder. Der er ingen tilmelding - bare mød op.

Sted: Træningen foregår i klubhuset på Hillerød Stadion, Selskovvej 76, Hillerød

Kontakt: Mogens Reichhardt, tlf. 48 26 46 39,
mail: jmreichhardt@webspeed.dk

Mere information: <https://hgi.dk/aeldre-i-bevaegelse>

Dansk Vandrelaug Nordsjælland



Vandreture af forskellig længde, som er åbne for alle.

Sted: Over hele landet

Kontakt: Formand Alice Ebbesen, tlf. 30 68 86 77,
mail: aliceebbe@gmail.com.

Mere information: Alle ture kan ses på hjemmesiden: www.dvl-nsj.dk

Gribskovens Hårde Kerne - vandreforening i Hillerød



Oplev Gribskov til fods sammen med andre glade vandrere på ugentlige træningsture med stedkendte ledere. Ture fra 2 km til 10 km. Der plejer at være mellem 150 til 200 deltagere, og alle kan være med. Turene afsluttes med fælles medbragt kaffe.

Sted: Afgang fra Kernehuset, Gribskovens Hårde Kernes klubhus på Helsingvej 2, Hillerød (ved 7 km-stenen mellem Hillerød og Kagerup).

Kontakt: Formand Jørgen Holst Hansen, tlf. 60 60 14 85

Mere information: www.gribskovenshaardekerne.dk

Gågrupper - også for mindre mobile ældre

Har du lyst til at gå en hyggelig tur sammen med andre? Så kom og vær med i en gågruppe, der hvor du bor. Alle kan være med, uanset om man bruger stok, rollator eller bare ikke kan gå så langt.

Gågruppe ved Bauneparken, Skævinge

Sted: Vi mødes ved hovedindgangen til Plejecenter Bauneparken, Ny Harløsevej 24, Skævinge. Efterfølgende kaffe i fælleshuset på Bauneparken.

Kontakt: Tovholder Hanne Broberg Jensen fra Bauneparken dagcentret, tlf. 72 32 63 27, mail: hbjen@hillerod.dk

Gågruppe ved Brohuset, Hillerød Øst



Sted: Vi mødes ved Brohuset, Østervang 103, Hillerød. Efterfølgende kaffe i beboerhuset Brohuset.

Kontakt: Tovholdere Anne-Grethe Hansen, tlf. 40 43 99 11 eller Hatice Øzdemir, tlf. 61 73 08 54.

Gågruppe ved Frivilligcenter Hillerød

Sted: Vi mødes ved Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød. Efterfølgende kaffe i frivilligcentret.

Kontakt: Tovholder Britt Nielsen, tlf. 40 21 45 43.

Gågruppe ved Lions Park, Hillerød C

Sted: Vi mødes ved hovedindgangen til Lions Park Plejecenter, Rørdamsvej 1, Hillerød. Efterfølgende kaffe på plejecentret.

Kontakt: Tovholdere Anni Møller, tlf. 61 67 32 64 eller Dorte Davidsen, tlf. 22 25 96 68.

Gågruppe ved Ny Hammersholt

Sted: Vi mødes ved Slettebjerget 64, Hillerød, hvor der også er kaffe efterfølgende.

Kontakt: Tovholder Ellen Godt Hansen, tlf. 23 65 68 78, mail: ellengodt@gmail.com

Gågruppe ved Plejecenter Skovhuset, Hillerød Øst

Sted: Vi mødes ved hovedindgangen til Plejecenter Skovhuset, Centervænget 43, Hillerød. Efterfølgende kaffe på plejecentret.

Kontakt: Områdeleder Kirsten B. Svendsen, tlf. 72 32 66 20, mail: kbsv@hillerod.dk.

Gågruppe ved Skoleparken, Hillerød Vest

Sted: Vi mødes på parkeringspladsen ved Kastanjeparken, Hillerødholmsallé 157, Hillerød. Efterfølgende kaffe i fælleshuset i Skoleparken, Hillerødholmsallé 139, Hillerød.

Kontakt: Tovholder Inge-Lise Jensen, tlf. 40 41 03 13.



Vil du starte en gågruppe, der hvor du bor?

Kontakt: Frivilligcenter Hillerøds igangsætterteam på mail: kommed@frivilligcenter-hillerod.dk eller telefonisk:
Britt Nielsen, tlf. 40 21 45 43
Ellen Godt Hansen, tlf. 23 65 68 78
Kirsten L. Dalgaard, tlf. 21 56 00 14

Mere information:

<https://frivilligcenter-hillerod.dk/indsatser/foreninger-kommed>

Hillerød Stavgangsforening



Gruppens formål er at give grundig instruktion i stavgang efter den finske model "INWA" (International Nordic Walking Association - læs evt. mere på www.inwa-nordicwalking.com) og at hjælpe vores medlemmer til at få gode motionsvaner gennem regelmæssig deltagelse i grupper, der går hver uge.

Socialt samvær og udflugter

Vi sætter det sociale samvær højt. Den første fredag i måneden afslutter vi turen i Slotsparken med at drikke kaffe/te sammen i Café Havehuset. Forår og efterår arrangerer vi fælles oplevelsesture på en af stavgangsdagene.

Hvem kan være med?

Alle, der er fyldt 18 år er velkomne. Vi forventer, at man kender sine egne fysiske grænser, og at man er indstillet på at modtage instruktion og korrektion.

Sted: Udgangspunktet er parkeringspladsen ved Rendelæggerbakken ved indgangen til Indelukket.

Kontakt: Formand Bente Askov, tlf. 60 60 89 50, mail: benteaskov@gmail.com

Mere information: www.hilleroedstavgang.dk

Lissies Traveture - Ældre Sagen Hillerød

Ældre Sagen Kom med på en rask travetur. Husk drikkevarer og madpakke.

Sted: Tolvkarlehuse v/Overdrevsvejen eller Teglgårdssøens parkeringsplads

Kontakt: Kamma Villemoes, tlf. 21 26 62 90,
mail: kammavillemoes@gmail.com

Mere information: Læs mere på hjemmesiden www.aeldresagen.dk/hilleroed

Motionsture - Ålholm IF



Motionsture med og uden stave, hvor alle er velkomne. Turene starter forskellige steder, så kontakt Tulle om næste mødested. Hvis du deltager som motionist og senere ønsker at prøve stavgang, kan du låne stave de første par gange.

Sted: Mødested forskellige steder i omegnen af Hillerød

Kontakt: Tovholder Tulle Ibsø, tlf. 48 26 70 61,
mail: tulle.ibsoe@mail.dk

Stavgang - GrønnegadeCentret



Grønnegade
Centret

Sted: GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

Kontakt: Ulla Espersen, tlf. 48 26 38 66,

mail: esper@webspeed.dk

Mere information: www.gronnegadecentret.dk

Motion for borgere med handicap

Hillerød Handicap Idrætsforening



Aktiviteterne henvender sig til bevægelseshæmmede, døve og udviklingshæmmede.

Bordtennis

Sted: FrederiksborgCentret "Bordtennis sal, 1. sal", Milnersvej 39, Hillerød

Kontakt: Jørgen Bertelsen, tlf. 44 95 64 68/30 57 70 90,
mail: berkyed@c.dk

Svømning

Sted: Hillerød Svømmehal, Milnersvej 37, Hillerød

Kontakt: Maj-Britt Hansen, tlf. 53 25 49 98.

Find Vej - orienteringsløb



"Find vej" er en forenklet udgave af idrætsgrenen orientering. Det minder om skattejagt, hvor man ved hjælp af et kort skal finde poster i by og skov.

Mere information: www.findveji.dk

Hjertestien i Præstevang



Gå en tur på den meget gangvenlige 2,4 km lange Hjertestien i Præstevang.

En hjertestie er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Du kan bruge Hjertestien til at opleve naturen og samtidig få en masse god motion.

Sted: Hjertestien kan nås ad flere veje. Der er en indgang fra Carlsbergvej ad den afmærkede sti langs idrætspladsen. Der er også indgang fra P-pladsen ved Københavnsvej lige syd for byskiltet, og der er en P-plads ved krydset Københavnsvej/Overdrevsvej.

Kontakt: Lil Quist, hh.hjerte@gmail.com

Mere information: <https://hjerteforeningen.dk/hjertestier/rute/praestevang/>

Løberuter i Store Dyrehave



Miljø- og Fødevarerministeriet
Naturstyrelsen

Naturstyrelsen har etableret løberuter på henholdsvis 6 km, 10 km, og 21 km i Store Dyrehave. Start og mål er ved P-pladsen på Overdrevsvejen.

Mere information: <https://naturstyrelsen.dk/publikationer/2012/feb/loeberuter-i-st-dyrehave/>

Mountainbikespor i Store Dyrehave



Miljø- og Fødevarerministeriet
Naturstyrelsen

Naturstyrelsen har, sammen med en række lokale samarbejdspartnere, etableret en 23 km lang mountainbikerute beliggende i Store Dyrehave.

Mountainbikesporet består hovedsagelig af singletrack, så grus- og asfaltveje er holdt på et absolut minimum. Markeringen består af blå prikker på stammerne og blå markeringsstrimler i træerne. Sporet begynder fra P-pladsen lige syd for

Hillerød, hvor Københavnsvej og Treledsvej mødes. Her er opstillet en hytte med cykelparkering. Det er muligt at starte og slutte andre steder langs ruten, hvor der bl.a. er parkeringspladser i nærheden.

Mere information: <https://naturstyrelsen.dk/publikationer/2012/feb/mountainbike-i-st-dyrehave/>

Sundhedsspor



Miljø- og Fødevarerministeriet
Naturstyrelsen

Sundhedsspor er korte afmærkede ruter, hvor man i gang eller løb kan teste sit kondital.

Sundhedsspor er for alle aldersgrupper. Ud

fra gennemførelsestid, BMI, alder og køn kan man på opsatte tavler aflæse sit kondital. Der er 3 sundhedsspor i Hillerød: i Store Dyrehave (2,1 km), Præstevang (2 km) og Tyske Plantage (1,35 km).

Mere information: <https://naturstyrelsen.dk/natuoplevelser/aktiviteter/sundhedsspor/>

Ud i naturen



HILLERØD
KOMMUNE

I Hillerød har du fri adgang til mange forskellige naturoplevelser og friluftaktiviteter. Du finder en oversigt på kommunens hjemmeside <https://www.hillerod.dk/borger/kultur-idraet-og-oplevelser/ud-i-naturen/>

En løbetur i skoven er en unik mulighed for at komme ud og få frisk luft og ro til at lade tankerne vandre. De gode effekter ved løb og motion er mange, og en tur i skoven er både gratis og let at komme til.

Udendørs motionstilbud

Agersamlerne - orienteringsløb



Agersamlerne er en aktiv gruppe i FIF Hillerød Orientering, som alle er lidt oppe i årene. Der er ca. en time til en tur i skoven, hvor der som regel løbes på to orienteringsløbsbaner på 3 og 4,5 km. Efterfulgt af oplæg, brød og kaffe i Kompashuset, hvor en af deltagerne kommer med et indlæg af 1-1½ time.

En Agersamling er åben for alle medlemmer af FIF Hillerød Orientering. Som et forsøg har der siden 2012 også være åbent for gæster uden for klubben.

Sted: Mødested er i skoven og skifter hver gang. Adressen står i kalenderen på

<http://www.fiforientering.dk/arrangementer.html>. Det efterfølgende sociale arrangement foregår i Kompashuset, Ødamsvej 36, Hillerød

Kontakt: Karsten Funder, tlf. 26 31 08 75, mail: funder@at-in.dk.

Som ny skal du tilmelde dig to dage før til Henning Løwenstein, mail: henning@loewenstein.dk.

Cykelgruppe - GrønnegadeCentret



Grønnegade
Centret

Cykelture i Hillerød og omegn.

Sted: GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

Kontakt: Ejner Nielsen, tlf. 20 47 21 06,

mail: ejner.lene@gmail.com

Mere information: www.gronnegadecentret.dk

Cykelgruppen Fri-hjul



Fri-hjul giver Hillerød-borgere en chance for at få cyklen ud af skuret og (gen-)opdage cyklen som et naturligt transportmiddel i hverdagen, samt at få styrket krop og sjæl gennem motionsture med andre i det lokale område. Der er to cykelgrupper: "Fri-hjul I" og "Fri-hjul II".

Cykelturene er på 18-25 km med start og slut ved frivilligcentret, og der køres i et tempo, hvor alle kan være med. Der er lukket for tilgang til både "Fri-hjul I" og "Fri-hjul II", men der er oprettet ventelister, så kontakt os, hvis du er interesseret. Vi starter ofte med at drikke kaffe før afgang fra frivilligcentret.

Cykelgruppen Fri-hjul



Fotograf Mogens Stender

Alle Hillerød-borgere kan deltage uanset alder og køn - de eneste forudsætninger er, at du har en cykel og kan klare en cykeltur på 20 km på et par timer. Vi kører fortrinsvis på cykelstier og skovveje på vores egne helt almindelige cykler eller elcykler og i almindeligt tøj. F.eks. kan blinde deltage på tandem med en seende pilot.

Sted: Vi mødes ved Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød før start.

Kontakt: Tim Karll, tlf. 21 66 46 86, mail: tim.karll@hotmail.com

Mere information: <https://www.facebook.com/Frihjul/>

Naturtræning



Ældre  Sagen



Hjertereforeningen Hillerød, Ældre Sagen i Hillerød og Kom med! (Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Kommune) har indgået et samarbejde om at tilbyde gratis naturtræning for seniorer i Hillerød.

Sted: Hjertestien i Præstevang. Hjertestien kan nås ad flere veje. Der er en indgang fra Carlsbergvej ad den afmærkede sti langs idrætspladsen. Der er også indgang fra P-pladsen ved Københavnsvej lige syd for byskiltet, og der er en P-plads ved krydset Københavnsvej/Overdrevsvej.

Kontakt: Instruktør Anne-Grethe Hansen, tlf. 40 43 99 11, mail: agh13@hotmail.dk

Vandsport

Hillerød Sejlklub



Klubbens formål er at dyrke sejlads på Esrum Sø.

Sted: Krostien 11, Nødebo, 3480 Fredensborg

Kontakt: Ib Andersen, tlf. 24 47 30 04, mail: ia.privat@gmail.com eller hillerodsejl@gmail.com

Mere information: www.hillerodsejl.dk

Vandgymnastik - Hillerød Svømmeklub



Vandgymnastik for pensionister, vanddybde 130 cm, vandtemperatur 28 grader.

Sted: Hillerød Svømmehal, Milnersvej 37, Hillerød

Kontakt: Ulla Hobert, tlf. 50 56 06 65, mail: hils@hils.dk

Mere information: www.hils.dk

eller på Facebook: Hillerød Svømmeklub

Vedligeholdende træning

Hillerød Motionsvenner



Hillerød Motionsvenner tilbyder vedligeholdende træning i motionsværtens eget hjem. Tilbuddet er for dig, der har svært ved at deltage på almindelige motionshold pga. nedsat funktionsniveau. En motionsven er en frivillig, der kommer hjem til dig og hjælper med motion. Du kan derfor ikke blive visiteret til at få en motionsven, derimod er det noget, du kan ønske dig. For at få en motionsven, skal du:

- være hjemmeboende ældre

- have lyst til at bruge kroppen og være motiveret til fysisk aktivitet

- ikke deltage i andre frivillige motionstilbud

Sted: I eget hjem.

Kontakt: Kirsten L. Dalgaard, tlf. 21 56 00 14, mail: kdalgaard@pc.dk

Hold dit hjerte i form - Hjerteforeningen



Hjerteforeningen Hillerød har i samarbejde med FysioDanmark Hillerød udviklet hjertehold for alle hjertepatienter. 1 times hjertemotion samt ½ times socialt samvær. Undervisningen ledes af en fysioterapeut.

Sted: FysioDanmark, FrederiksborgCentret, Milnersvej 39, Hillerød

Kontakt: Motionsansvarlig Ole Petersen, tlf. 40 56 79 80, mail: hjertemotion.hillerod@gmail.com

Mere information: <https://hillerod.hjerteforeningen.dk> og <https://www.facebook.com/hilleroedhjerteforening>

Holdtræning/selvtræning - GrønnegadeCentret



Grønnegade
Centret

Centret er mødested for alle psykisk og fysisk selvhjulpne borgere over 60 år og førtidspensionister i Hillerød Kommune. For at deltage i centrets aktiviteter kræves der medlemskab. Aktiviteterne drives af frivillige.

Der er mange aktiviteter i GrønnegadeCentrets motionsrum. Her kan du gå på et af de mange træningshold, hvor man kan lave gymnastik, motion og træne på maskiner. Man er som udgangspunkt tilknyttet et eller flere hold.

Sted: GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

Kontakt: Henvendelse i receptionen eller på tlf. 72 32 68 20,

mail: gronnegadecenter@hotmail.com

Mere information: www.gronnegadecentret.dk

Styrk din Krop



Fotograf Klaus Lehmann

Styrk din Krop tilbyder kvinder og mænd på 65+, der er knap så mobile, vedligeholdende træning i trygge rammer for at vedligeholde evnen til fortsat selv at klare dagligdagen. Træningen afsluttes med hyggeligt samvær over en kop kaffe/te. Desuden arrangeres to fælles frokoster om året. Instruktørerne er alle frivillige.

Steder:

Ålholmshjemmet, Kirsebær Allé 7, Hillerød

Kontakt: Kirsten L. Dalgaard, tlf. 21 56 00 14, mail: kdalgaard@pc.dk

Plejehjemmet Skanselyet, Skovledet 1 A, Hillerød

Kontakt: Mette Rønnelund, tlf. 48 26 45 54, mail: fruronnellund@gmail.com

Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Grethe Larsen, tlf. 51 33 50 76, mail: holger-grethe@kabelmail.dk

Nødebo Kro, Nødebovej 26, 3480 Fredensborg

Kontakt: Anne Lise Kristensen, tlf. 42 95 82 07,

mail: erlandoglis@webspeed.dk

Føllegård, Føllegårdsvej 4, 3320 Skævinge

Kontakt: Birgit Jensen, tlf. 48 28 82 91, mail: britholm.jensen@gmail.com

Uvelse Fritids Center, Gørløsevej 6, 3550 Slangerup

Kontakt: Ruth Nielsen, tlf. 23 60 35 03, mail: ruth.uvelse@gmail.com



Mere information: Vi mødes om varierede fysiske aktiviteter sammen med ligesindede fra september til og med april.

Træning, der blandt andet omfatter styrke, udholdenhed og balanceevne. Hyggeligt samvær over en kop kaffe/te efter træningen. En lokal frokost i december og april. Øvelserne gennemføres både stående, gående, på stole og på nogle af holdene også på gulv. Træningen strækker sig over halvanden time. Siden følger en halv times socialt samvær og hygge med en kop kaffe eller te.

Kontakt: Kirsten L. Dalgaard, tlf. 21 56 00 14, mail: kdalgaard@pc.dk

Øvrige idrætstilbud

Bordtennis +60 - HGI



Motion og socialt samvær. Vi elsker bordtennis, og vi elsker, når vi kan få flere til at være med. Du behøver ikke være et stort bordtennis talent, det vigtigste er, at vi har det sjovt og hyggeligt sammen. Det sociale er vigtigt, og vi holder altid kaffepause sammen under træningen. Vi mødes en gang om ugen om formiddagen.

Sted: Milnersvej 39, Hillerød

Kontakt: Grethe Post, tlf. 21 51 41 22, mail: grethe.v.post@gmail.com

Mere information: <https://www.hgibordtennis.dk/klub/hgi-bordtennis/hold/tr-senior-60>

Bowling - Ældre Sagen Hillerød



Bowling og hygge. Sko kan lejes.

Sted: Slots Bowl, Københavnsvej 23, Hillerød

Kontakt: Kjeld Jørgensen, tlf. 40 52 16 33, mail: aeldresagen3400@outlook.dk

Mere information: Læs mere på hjemmesiden www.aeldresagen.dk/hilleroed

Hillerød Bowls Klub



Vi mødes hver uge for at spille bowls og have socialt samvær. Aldersgruppen er mellem 65-85 år. Vi er 50 medlemmer i klubben.

Sted: Spillet foregår på en bane i Hillerød Tennisklub, Milnersvej 35C, Hillerød

Kontakt: Jan Bentsen, tlf. 24 45 29 61,
mail: jabo1948@outlook.dk

Mere information: www.hillerodbowls.dk

Hillerød Tennisklub



**HILLERØD
TENNISKLUB**

Hillerød Tennisklub er en gruppe af ældre, fortrinsvis øvede tennisspillere, som selv styrer aktiviteterne på seks indendørsbaner. Om sommeren trænes udendørs. Der spilles ofte double, hvor spillerne "roterer" på banerne. Der er tit kaffe eller frokost efter spillet.

Sted: Hillerød Tennisklub, Milnersvej 35C, Hillerød.

Kontakt: Klubchef Kim Hansen, tlf. 25 70 97 06, mail: post@hitk.dk

Mere information: www.hitk.dk

Hold hjernen i form - Hillerød Svømmeklub



Få udfordret din hukommelse, balance og koordinationsevne med den nye træningsform SMART træning. Nu får du mulighed for at holde hjernen skarp og udnytte dens potentiale, da vi starter SMART hold op på land i vores klubhus ved siden af svømmehallen. Træningen, som er for alle, er bygget op om øvelser, der træner forskellige dele af hjernen, så du får arbejdet med din hukommelse og din opmærksomhed.

Sted: Hillerød Svømmeklubs klublokale "Bane 7", Milnersvej 37A, Hillerød. Beliggende ved siden af svømmehallen.

Kontakt: Ulla Hobert, tlf. 50 56 06 65, mail: hils@hils.dk

Mere information: www.hils.dk eller på Facebook: Hillerød Svømmeklub

Kroff - GrønnegadeCentret



Sted: GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

Kontakt: Ole Hansen, tlf. 20 64 41 95, mail: jytteole1@live.dk

Mere information: www.gronnegadecentret.dk

Mindful yoga - Aftenskolen FOF Nord



Mindful yoga er en blid yogastil, som alle kan være med til. Træningen tager udgangspunkt i den traditionelle Hatha yoga, men undervisningen indeholder også elementer fra Restorativ og Yin yoga. Vi smidiggør kroppen og slipper spændinger - fysiske som psykiske. Er særdeles velegnet ved fysiske udfordringer og gamle skader ved bækkenbund, ryg, skuldre og nakke samt alle stresstilstande.

Sted: Yogimind, Helsingørgade 34 A, Hillerød

Kontakt: Louise Bülow-Jacobsen, tlf. 70 26 32 26, mail: kontakt@fof-nord.dk

Mere information: <http://www.fof.dk/nord>

Petanque - GrønnegadeCentret



Grønnegade
Centret

Sted: GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

Kontakt: Grethe Baum Madsen, tlf. 21 75 86 25,
mail: kem@kabelmail.dk

Mere information: www.gronnegadecentret.dk

Zumba - GrønnegadeCentret



Grønnegade
Centret

Til Zumba træner vi baller, mave, ben og arme. Der indgår dansetrin og fitness inspirerede trin - alt sammen udføres med sved på panden og et smil på læberne. Derudover mødes vi ca. 2 gange om året til fællesspisning og hygge.

Sted: GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

Kontakt: Annett Toyberg, tlf. 40 37 92 22, mail: toyberg@youmail.dk

Mere information: www.gronnegadecentret.dk



Foto venligst udlånt af GrønnegadeCentret

Hemingway Club Hillerød



Hemingway Club Hillerød inviterer til socialt samvær og møder, hvor vi har inviteret en foredragsholder. Der serveres kaffe, bøsse og efter ønske en Gammel Dansk.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Søren H. Sørensen, tlf. 20 14 55 05, Søren Budtz og Asbjørn Baggesen, tlf. 28 43 58 35, mail: info.hilleroed@hemingwayclub.dk

Mere information: <https://hemingwayclub.dk/hilleroed/>

Herreværelset - Hjerteforeningen



Herreværelset er en gruppe for mænd, som alle har det til fælles, at de har haft en hjertelidelse og/eller er hjertepatient.

Gruppen er baseret på hjælp til selvhjælp, og det betyder, at deltagerne får mulighed for at håndtere egen situation, tanker og oplevelser gennem fortælling og refleksion. Hjerteforeningen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød tilbyder gruppen i et samarbejde.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Eva Christensen, mail: ec@frivilligcenter-hilleroed.dk og Niels Bergh Andersen, mail: niels_bergh@privat.dk

Læsegruppe - Hillerød Bibliotek



Hillerød Bibliotek har taget initiativ til en læsegruppe kun for mænd over 65 år. Gruppen mødes ugentligt i tre måneder. Læsegruppen afholdes efter den anerkendte læsemetode guidet fælleslæsning, hvor en bibliotekar hver uge medbringer spændende tekster og læser dem højt for gruppen. Gruppen taler derefter sammen om teksterne og lader samtalen flyde til livets andre forhold.

Sted: Hillerød Bibliotek, Christiansgade 1, Hillerød

Kontakt: Litteraturformidler Thorbjørn Zeuthen Tirsted, tlf. 72 32 58 00, mail: bibliotek@hilleroed.dk

Mere information: <https://hilbib.dk/> - hvor du også kan læse om bibliotekets mange andre gode tilbud.

Mandetræf 1 - GrønnegadeCentret



Grønnegade
Centret

Sted: GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

Kontakt: Knud Ole Jensen, tlf. 60 68 07 52

Mere information: www.gronnegadecentret.dk

Mandetræf 2 - GrønnegadeCentret



Grønnegade
Centret

Sted: GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

Kontakt: Søren Ederstrøm, tlf. 23 37 90 48

Mere information: www.gronnegadecentret.dk

Pensionistfodboldholdet - Ålholm IF



Kom og hold dig i gang med morsom motionsfodbold sammen med ligestillede pensionister. Vi er p.t. 21 pensionister med en gennemsnitsalder på 72 år, der spiller hver uge hele året rundt. Det har igennem mange studier og undersøgelser vist sig, at netop fodbold er den motionsform, der giver det største resultat – især for ældre.

Sted: Vi spiller året rundt på Hillerød Stadion.

Kontakt: Holdleder John Ibsø, tlf. 30 26 70 61, mail: john.ibsoe@live.dk eller

Hans Rosenkvist, tlf. 20 44 03 99, mail: hans@rosenkvist.dk

Mere information: <https://fodbold.aalholm-if.dk/klub/aalholm-if-fodbold/hold/pensionist-motionsfodbold>



Foto venligst udlånt af Pensionistfodboldholdet

Danmarks Naturfredningsforening

Danmarks
Naturfredningsforening



Foreningens formål er at bevare og beskytte naturen.

Kontakt: Jørgen Nielsen, tlf. 86 91 52 10,

mail: hillerod@dn.dk

Mere information: <https://hillerod.dn.dk/> og

<https://www.facebook.com/dnhillerod/>

Danseklubben - GrønnegadeCentret



Grønnegade
Centret

Har du lyst til at vedligeholde din danseglyde alene eller sammen med din ægtefælle – så skulle du/I deltage i Danseklubbens aktiviteter i GrønnegadeCentret.

Sted: GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

Kontakt: Arne Iversen, tlf. 51 16 50 01, mail: arne3400@gmail.com

Mere information: www.gronnegadecentret.dk

Grænseforeningen for Hillerød og omegn

GRÆNSEFORENINGEN
FOR EN ÅBEN DANSKHED



Grænseforeningen prøver lokalt at virke for oplysning omkring det dansk-tyske grænseland, om arbejdet omkring en demokratisk valgt grænse i 1920, om mindretallene på begge sider af grænsen, og om støtte til bevarelse af det danske sprog i det danske mindretal syd for grænsen.

Foreningen søger desuden at finde interesserede i lokalområdet, der enten har lyst til at have et barn fra en af de 45 danske skoler syd for grænsen på en eller to ugers ophold i sommerferien for at styrke deres danske sprog, eller at have lyst til at udveksle eget barn i 4.-8. klasse en uge, således at et sydslesvigsk barn er her en uge og følger eget barn, og at eget barn derpå følger det sydslesvigske barn med til Sydslesvig en uge, hvor eget barn så følger med i den danske skole syd for grænsen.

Sted: Foreningen dækker det meste af Nordsjælland, men har primært sine møder i Hillerød, ofte i Frivilligcenter Hillerød.

Kontakt: Formand: Bent Kauffmann, tlf. 48 25 25 11, mail: bentk@rodekors.dk

Mere information: www.graenseforeningen.dk og www.feriebarn.dk

Hæklestriik - Aftenskolen FOF Nord



På dette kursus kan du lære, hvordan man hæklestriikker. Det er en teknik, hvor der strikkes og hækles på samme tid, og som giver et væld af muligheder og andre strukturer, end vi ser i strik eller hækling alene. Vi skal se på grundteknikken, og hvad der er af muligheder.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Susanne Hedegaard, tlf. 70 26 32 26, mail: kontakt@fof-nord.dk

Mere information: <http://www.fof.dk/nord>

Kreativt Værksted - Frivilligcenter Hillerød



Vi maler med akryl, tegner, klipper og klitrer. Personer med samme interesser er velkomne til at deltage og udveksle ideer.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Lilly Christensen,
mail: lillychristensen48@gmail.com



Fotograf Klaus Lehrmann

Lær at skrive en bog på en uge - Aftenskolen FOF Nord



Vil du i gang med at skrive? Uanset om du skriver fiktion, en fagbog, dine erindringer - eller du måske ikke har skrevet før, får du inspiration til at komme videre med dit skriveprojekt.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Susanne Hedegaard, tlf. 70 26 32 26, mail: kontakt@fof-nord.dk

Mere information: <http://www.fof.dk/nord>

Lær at tegne - Aftenskolen FOF Nord



På dette kursus gennemgår vi forskellige teknikker, der hjælper dig til at blive bedre til at tegne realistisk. Der arbejdes med proportioner, måleteknikker, komposition, skravering til lys og skyggelægning samt perspektiv. Forløbet vil bestå af blandede øvelser, og vi skifter mellem hurtige skitser og længere, dybdegående studier. Vi arbejder ud fra stilleben, Fotografisk forlæg og portræt.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Susanne Hedegaard, tlf. 70 26 32 26, mail: kontakt@fof-nord.dk

Mere information: <http://www.fof.dk/nord>

Maleri med akryl og olie - Aftenskolen FOF Nord



For begyndere og øvede. Vi maler med akryl eller olie, både efter ting og foto eller abstrakt. Trinvis bliver du indført i maleriets forunderlige verden. Du lærer om undermaling, farveblending, penselstrøg og lasering.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Susanne Hedegaard, tlf. 70 26 32 26, mail: kontakt@fof-nord.dk

Mere information: <http://www.fof.dk/nord>

Nørklernerne - Røde Kors



Vi strikker og syr til babyer, børn og voksne. Vi støtter og sender børnetøj som udviklingshjælp til samarbejdslande. Vi strikker bamser til Foreningen Savn, til børn af indsatte. Der laves babyfutter/huer og tæpper til for tidligt fødte på sygehuset. Der strikkes og sys varme tæpper, huer og sokker til de hjemløse. Der findes flere nørklegrupper i f.eks.

Nr. Herlev, Præstevang og Café Rønnevang.

Sted: Rønnevangsallé 5, Hillerød

Kontakt: Aktivitetsleder Irene Hansen, tlf. 51 51 17 71, mail: irene@rodekors.dk

Mere information: <http://hillerod.drk.dk/>

Sangcafé - Frivilligcenter Hillerød



Vi synger efter højskolesangbogen tirsdage i lige uger. En dygtig pianist leverer musikalsk akkompagnement til sangene, og han hjælper også med at finde årtidsaktuelle sange.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Frivilligcenter Hillerød, tlf. 48 24 19 07,

mail: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Mere information: <https://frivilligcenter-hillerod.dk/borger/aktivitetesgrupper/sangcafeen>

Sprogundervisning i engelsk, italiensk, russisk og tysk - Aftenskolen FOF Nord



Oplev, hvordan en ny verden åbner sig ved at lære et sprog. Du kan få en bedre ferie, når du kan møde den lokale befolkning på deres eget modersmål. Folk bliver glade for, at du har brugt tid på at lære deres sprog, så sprog åbner døre.

Sted: Frederiksborg Byskole, Carlsbergvej 13, Hillerød

Kontakt: Louise Bülow-Jacobsen, tlf. 70 26 32 26, mail: kontakt@fof-nord.dk

Mere information: <http://www.fof.dk/nord>

Søndagstræf - Alzheimerforeningen Hillerød



Alzheimerforeningen Hillerød er talerør for mennesker med demens og deres pårørende i lokalsamfundet. Vi arbejder bl.a. for at skabe aktiviteter og være samlingssted for mennesker med demens og deres pårørende i Hillerød og Nordsjælland. Søndagstræf er for mennesker med demens, pårørende, efterladte og andre interesserede, som har lyst til at deltage i fælles aktiviteter en søndag eftermiddag. Aktiviteterne kan være udflugter, lytte til musik, samtale, gå en tur.

Sted: Søndage på skiftende lokationer

Kontakt: Edith Hansen, tlf. 23 72 92 38, Alice Jensen tlf. 53 56 11 82, Lis Bendsen tlf. 26 79 33 45, mail: alzheimers.hillerod@gmail.com

Mere information: Aktuelle arrangementer annonceres på Alzheimerforeningen Hillerøds Facebook-side: <https://www.facebook.com/alzhillerod/> og på <https://www.alzheimer.dk/lokalt/region-hovedstaden/hilleroed/>

Torsdagscafé - Alzheimerforeningen Hillerød



Alzheimerforeningen Hillerød er talerør for mennesker med demens og deres pårørende i lokalsamfundet. Vi arbejder bl.a. for at skabe aktiviteter og være samlingssted for mennesker med demens og deres pårørende i Hillerød og Nordsjælland.

Torsdagscafé er for mennesker med demens, pårørende, efterladte og andre interesserede, der har lyst til hyggeligt samvær og fællesskab, hvor der er plads til den enkelte. Vi synger, lytter til musik, hører foredrag m.m., alt imens vi nyder kaffen og den hjemmebagte kage.

Sted: Torsdage i Café Slotsbio, Frederiksværksgade 11C, Hillerød

Kontakt: Edith Hansen, tlf. 23 72 92 38, Alice Jensen tlf. 53 56 11 82, Lis Bendsen tlf. 26 79 33 45, mail: alzheimers.hillerod@gmail.com

Mere information: Aktuelle arrangementer annonceres på Alzheimerforeningen Hillerøds Facebook-side: <https://www.facebook.com/alzhillerod/> og på <https://www.alzheimer.dk/lokalt/region-hovedstaden/hilleroed/>

Rådgivninger

Advokathjælpen - Frivilligcenter Hillerød



Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp hver tirsdag. Der kan ikke bestilles tid, men man kan henvende sig i frivilligcentret, hvor frivillige tager imod og sørger for, at man kommer ind efter tur. Der er ofte en del henvendelser, så der kan forventes nogen ventetid.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Frivilligcenter Hillerød, tlf. 48 24 19 07,

mail: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Mere information: <https://frivilligcenter-hillerod.dk/borger/radgivning/tirsdagsradgivning>

Advokaterne har tavshedspligt, og hjælpen er gratis, neutral, anonym og åben for alle. Den gives efter princippet om hjælp til selvhjælp.

Bisidderne - Frivilligcenter Hillerød



En bisidder er en uvildig person, der kan fungere som et par ekstra øjne og ører, når du som borger står over for en myndighed som fx en sagsbehandler, visitation i eget hjem, en læge eller en advokat. Med andre ord i situationer, hvor det kan være svært at

huske, hvad der er blevet sagt og/eller få stillet de nødvendige spørgsmål.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Frivilligcenter Hillerød, tlf. 48 24 19 07,

mail: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Mere information: Man kan lave en aftale med de lokale bisidderne gennem Frivilligcenter Hillerød. Normalt aftaler man i den forbindelse et forberedende møde, som kan foregå i frivilligcentret. Bisidderne har tavshedspligt, og hjælpen er gratis, neutral, anonym og åben for alle. Den gives efter princippet om hjælp til selvhjælp.

Gigtforeningen Nordsjælland

Gigtforeningen  Gruppens formål er at lave oplysningsarbejde om gigt.

Sted: Der holdes arrangementer i hele Nordsjælland.

Kontakt: Lizzie Lyngby, tlf. 52 50 97 71, mail: lizzielyngby@hotmail.com

Mere information: Oplysninger om Gigtforeningens arbejde i hele landet kan findes på Gigtforeningens hjemmeside www.gigtforeningen.dk

Hillerød Ældreråd



Rådgiver byrådet i alle sager, som vedrører ældre borgere og medvirker til at fastsætte ældrepolitikken. Skal høres i alle sager, som vedrører ældre borgere.

Kontakt: Formand Birgit Vejby, tlf. 20 10 33 02,

mail: formand@hillerodaeldreraad.dk

Mere information: www.hillerodaeldreraad.dk

Økonomisk Råd og Vejledning - Frivilligcenter Hillerød



Rådgiverne har en baggrund i et pengeinstitut og er fortrolige med økonomiske problemstillinger. Vejledningen foregår som et uformelt møde, hvor de konkrete problemer gennemgås.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, Hillerød

Kontakt: Frivilligcenter Hillerød, tlf. 48 24 19 07,

mail: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Mere information: For at lave en aftale med en rådgiver, skal du kontakte frivilligcentret, så formidler vi kontakten. Der aftales efterfølgende et møde i frivilligcentret. Rådgiverne har tavshedspligt, og hjælpen er gratis, neutral, anonym og åben for alle. Den gives efter princippet om hjælp til selvhjælp.



Fotograf Klaus Lehmann

Tilbud fra Hillerød Kommune

Bevæg dig for livet



Vil du gerne være mere aktiv? Bevæg dig for livet hjælper dig med at finde det, der bevæger dig. Hillerød Kommune er Bevæg dig for livet visionskommune. Det betyder, at det skal være nemmere for borgere i Hillerød at bevæge sig og være fysisk aktive.

Bevæg dig for livet Hillerød sætter ambitiøse mål for deltagelse i bevægelse og fysisk aktivitet i Hillerød Kommune. Derfor inviterer vi alle byens aktører til at spille med.

Kontakt: Projektleder på Bevæg dig for livet, Signe Winther, på 72 32 00 11 eller signi@hillerod.dk, hvis du har spørgsmål til projektet, input eller ideer til aktiviteter, der kan få endnu flere til at komme i gang med at bevæge sig.

Mere information: På www.hillerod.dk/bevaegdigforlivet kan du læse mere om Bevæg dig for livet Hillerød og finde information om aktiviteter i den lokale forening.

Forebyggende hjemmebesøg



HILLERØD
KOMMUNE

Du har mulighed for en samtale med kommunens forebyggelseskonsulent:

- når fylt 75 år,
- hvis du bor alene, når du fylder 70,
- eller hvis du er 65 og har særligt behov for det.

Samtalen kan fx handle om din dagligdag, trivsel, sociale netværk, kost, motion, boligindretning og helbred, og om forebyggende og sundhedsfremmende tilbud i kommunen.

Tid og sted: Hjemme hos dig, ca. 1 times varighed

Kontakt: Forebyggelseskonsulent Birgitte Lynge, 72 32 32 42

Mere information: <https://www.hillerod.dk/borger/sundhed-omsorg-og-handicap/hjaelpemidler-genoptraening-hjemmepleje-og-sygepleje/forebyggende-hjemmebesoeg/> (eller blot www.hillerod.dk)

Pårørendekonsulent



Hvis du er pårørende til en, der er kronisk syg, kan du få vejledning af kommunens pårørendekonsulent. Som pårørende til en syg kan der opstå udfordringer og forandringer i hverdagen fx bekymringer eller manglende overblik i hverdagen.

Hos pårørendekonsulenten har du mulighed for individuelle samtaler eller at deltage i grupper, gåture og andre aktiviteter sammen med andre pårørende. Der er også mulighed for at deltage i sorggrupper for ældre.

Kontakt og mere information: Pårørendekonsulent Jette Holbek Holm, tlf. 72 32 80 37

Sundt Seniorliv



Sundt Seniorliv er et forløb over 16 uger, der med forskellige temaer giver inspiration til aktiviteter og relationer i hverdagen – og viden om, hvad det betyder for din sundhed og livskvalitet. Kurset henvender sig til seniorer, der har oplevet forandringer i hverdagen fx funktionstab, mistet ægtefælle, eller som har begrænset netværk eller savner aktiviteter i hverdagen.

Sted: GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød

Kontakt og mere information: Forebyggelseskonsulent Birgitte Lynge 72 32 32 42 eller pårørendekonsulent Jette Holbek Holm 72 32 80 37

