



I denne udgave af nyhedsbrevet kan du læse om:

- Glade Seniordage var et tilløbsstykke
- Alzheimerforeningens nye aktiviteter
- Nyt projekt: Demensvenligt Nordsjælland

- Ny gågruppe i støbeskeen
- Fokus på Kom Med! i Hillerød Kommune
- IT-café i frivilligcentret hjælper ældre
- Ny folder om frivilligt engagement som senior

235 deltagere blev inspireret på Glade Seniordage!

Inspiration, information, motion og fællesskab var der masser af på Glade Seniordage, som Kom Med! inviterede til i oktober-november. Ved de fire forskellige arrangementer deltog i alt 235 seniorer, flere af dem deltog i mere end ét arrangement.

De fleste deltog i **det første og største arrangement** i Støberihallen, som havde temaet: "Det gode Seniorliv". Forfatter og journalist Lone Kühlmann var hovedtaler, og hun fik stort bifald. Som en af deltagerne udtrykte det i sin evaluering: "Hun havde god humor og ramte plet med sine ord, uden at det sårede nogen".

På trods af, at 150 mennesker måtte stå tæt i Støberihallen, lykkedes det Styrk din Krop-instruktør Kirsten Dalgaard at få dem alle til at lave små øvelser, som blev taget godt imod som en positiv variation til at sidde og lytte. Topbilledet er fra det indslag.

Dag 2 var temaet: Sammen om sundhed. Flere end 100 seniorer fik en rundvisning i kommunens sundhedscenter, og ansatte i Ældre og Sundhed orienterede om de mange muligheder, kommunen tilbyder ældre på sundhedsområdet. Her blev gjort et forsøg med "Kom Med!-ambassadører", som var personer, der uafhængig af foreningstilknytning, vejledte og rådgav seniorerne om foreningsaktiviteter.



Dag 3 var "Kulturliv og fællesskaber", som er et nyt aspekt, vi ønsker mere inddraget i Kom Med!-arbejdet. Ved den indledende morgenmads-spisning på Biblioteket blev det nævnt, at Kom Med! hidtil har fokuseret på sundhed og bevægelse. Men kulturaktiviteter er også en positiv mulighed for at forebygge og afhjælpe ensomhed.

Det fjerde og sidste arrangement "Frivillighed og virkelyst" var målrettet de seniorer, der havde lyst til at engagere sig og gøre en forskel. En række patient- og sociale foreninger var inviteret til at præsentere deres sag og behov for frivillig arbejdskraft. Lars Mønsted, en af de frivillige i arrangørgruppen, havde en samtale med

en mandlig deltager, som var flyttet til byen for to år siden:

"Han fortalte, at han både havde været til "Det gode Seniorliv" og til "Kulturliv og fællesskaber". Ved sidstnævnte havde han til sin overraskelse fået stukket et stykke papir i hånden, og så skulle alle synge en Beatlessang. Som han sagde med et smil, "Det har jeg aldrig prøvet før". Han nævnte i øvrigt, at han regnede med at melde sig til foreningen Fri-hjul, som han havde hørt om ved det første arrangement, da han holdt meget af at cykle. Inden han forlod "Frivillighed og virkelyst" havde han meldt sig som frivillig hos Mødrehjælpen," fortæller Lars Mønsted.



Se – eller gense – glimt fra de fire Glade Seniordage på Frivilligcenter Hillerøds YouTube-kanal

Alzheimerforeningen Hillerød godt i gang

Alzheimerforeningen er et fællesskab for mennesker med demens og deres pårørende. Lokalforeningen i Hillerød havde stiftende generalforsamling i foråret og har nu for alvor taget hul på aktiviteterne.

Hver tirsdag kl. 14-16 er der "Bevæg dig – bevar dig" i Frivilligcenter Hillerød, hvor demensramte sammen med pårørende kan få kroppen rørt efterfulgt af kaffe og samvær med ligesindede.

Den anden torsdag i hver måned inviterer Alzheimerforeningen til café, hvor man samles for at dele oplevelser og erfaringer og for at få overskud, ideer og energi til hverdagens gøremål. Fra næste år vil torsdagscaféen foregå i Slotsbio.

Hver fjerde søndag er der søndagstræf med indendørs

hygge eller udendørs udflugt, hvor også ikke-medlemmer med interesse for demens er velkomne.

Alle aktiviteter i lokalforeningen i Hillerød kan ses i Frivilligcenter Hillerøds månedskalender og i kalenderen for Region Hovedstaden på [Alzheimerforeningens hjemmeside](#). Man kan også følge deres side på [facebook.com/alzhillerod](#).

I Danmark har omkring 85.000 mennesker en demenssygdom, og kun cirka 1.500 af dem er under 65 år. Ifølge National Videnscenter for Demens er der 8.000 nye tilfælde af demens hvert år, og man forventer, at antallet af demente over 60 år vokser voldsomt de næste år. Måske kender du familier i Hillerød, der er berørt af demens? Så fortæl dem om Alzheimerforeningens aktiviteter.