

# Overblik over initiativer for voksne på det sociale område i Ishøj



**April 2024**

Overblikket opdateres en gang årligt  
Center for Voksne og Velfærd i Ishøj Kommune

*Der er brugerbetaling på nogle af initiativerne*

# Netværk og fællesskaber



www.overlap.dk

**Boblberg.dk:** En borger til borger-portal, hvor du kan møde andre ud fra fælles interesser og behov. Du opretter en profil og annoncer/bobler på <https://boblberg.dk/hovedstaden/ishoej>

**Amput-caféen:** Et netværk for personer, som har fået foretaget en amputation. Vi spiser frokost onsdage i lige uger fra kl. 11.30-13 og bowler onsdage i ulige uger. Vil du høre mere om, hvor vi mødes eller hvem vi er? Kontakt Kristian på 25 74 63 99 eller på [hess@email.dk](mailto:hess@email.dk)

**Førtidsgruppen i Ishøj:** Et fællesskab af førtidspensionister, pensionister, flexjobbere og personer udenfor arbejdsmarkedet, der mødes til socialt samvær hver mandag kl. 12 og engang imellem en tur ud af huset. Tilmelding på Facebook via gruppen Førtidsgruppen i Ishøj/flexjobbere, personer udenfor arbejdsmarked. Kontakt Linda på [frk.medusa@gmail.com](mailto:frk.medusa@gmail.com)

**Ishøj Lænken:** Ishøj Lænken er en forening, som tilbyder støtte og fællesskab uden alkohol. Hver torsdag kl. 16-19 spiser vi sammen i Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj. Du kan læse mere på: [www.ishoej.laenken.dk](http://www.ishoej.laenken.dk) eller tage kontakt til Connie på 31 25 01 29.

**SIND Vestegnen:** SIND Vestegnen afholder blandt andet banko, brætspilscafé, foredrag og sociale aktiviteter, hvor alle er velkomne. Find Sind Vestegnen på facebook for mere information eller kontakt Helle på 53 56 41 04.

**Online besøgsven:** Via SnakSammen.dk har du mulighed for at få en snak med en frivillig samtaleven fra Røde Kors. I kan fx snakke om fælles interesser, hverdagen eller nyheder. Du kan tilmelde dig på [www.snaksammen.dk](http://www.snaksammen.dk)

**Brætspilscafé i Brohuset:** En rummelig brætspilscafé, hvor vi mødes og spiller sammen hver torsdag. Kontakt Kenneth på 50 49 03 23 eller på [kenberg@live.dk](mailto:kenberg@live.dk) for at høre mere.

# Netværk og fællesskaber



[www.overlap.dk](http://www.overlap.dk)

**Kirkerne:** Kirkerne i Ishøj har forskellige aktiviteter. Fx Højskoleeftermiddage, Litteraturkreds, Syng med, Fredagscafé og Himmelske Kroppe. Det er gratis at deltage.

Du kan læse mere på: [www.ishoejkirker.dk](http://www.ishoejkirker.dk)

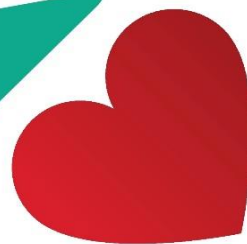
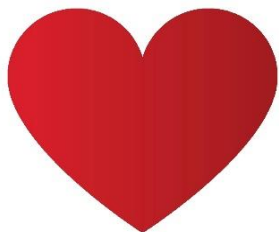
**Værket – netværk for voksne:** Et fællesskab hvor vi mødes til en kop kaffe, gode snakke og sociale aktiviteter onsdage i ulige uger fra kl. 16-18 i Røde Kors' lokaler på etage 2, Ishøj Store Torv 23 i Ishøj Bycenter. Kontakt Dorte og Yvonne på 29 79 09 28.

**Familienetværket:** Familienetværket i Røde Kors Ishøj-Vallensbæk arrangerer spisning, aktiviteter, støtte, netværk og fællesskab for sårbare familier. Kontakt Nynne på 61 51 42 25 eller på [nynne-pg@hotmail.com](mailto:nynne-pg@hotmail.com)

**Bydelsmødre:** Bydelsmødre er frivillige kvinder, der støtter andre kvinder, så de kan styrke sig selv, deres børn og familier. En bydelsmor lytter til dig og kan støtte og guide dig fx i børneopdragelse, mental sundhed eller kontakt til kommunen. Du kan komme i kontakt med Bydelsmødre på 50 20 14 91 eller på [bydelsmor@hotmail.com](mailto:bydelsmor@hotmail.com)

**Klubfællesskab for unge:** Sind Ungdom Ishøj har startet et fællesskab for unge mellem 16 og 35 år, som oplever at have det svært. Frivillige byder indenfor til fællesspisning og hygge. Vi mødes tirsdage i ulige uger i Brohuset kl. 17-21. Læs mere på Facebook-siden Sind Ungdom Ishøj eller kontakt os via [ishoj@sindungdom.dk](mailto:ishoj@sindungdom.dk)

# Hjælp og Støtte



**Akuttelefonen:** Du kan ringe til Akuttelefonen, hvis du har behov for psykisk krisehjælp ml. kl. 23.30-7.00 alle ugens dage på telefon 25 25 04 00.

**Beboer- og socialrådgivning:** Dig der bor i Vejleåparken har mulighed for at få en-til-en-rådgivning om sociale forhold, økonomi, boligstøtte, huslejerestance, skilsmisse mm. Kontakt beboerrådgiveren på 31 40 44 45.

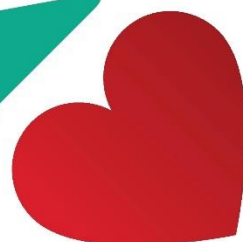
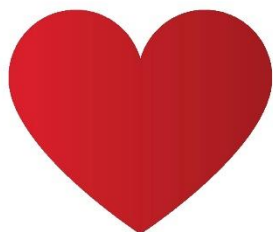
Kontakt socialrådgiver Susan på [syhov@ishoj.dk](mailto:syhov@ishoj.dk) og telefon 92 43 31 84.

**Sorg- og Livsmodsgruppe:** Sorg- og Livsmodsgruppe er for dig, der har mistet en, du holder af, og har brug for at bære sorgen i fællesskab med andre. Gruppeforløbet består af otte mødegange formiddag eller om eftermiddag i Vejleå Kirkes lokaler. Gruppeledere er kommunale medarbejdere og præster. Kontakt Asta på telefon 21 70 75 96.

**Borgerrådgiver:** Du kan få hjælp, hvis du har fået en afgørelse i en sag som du ikke helt forstår, eller som du er uenig i. Kontakt borgerrådgiver Christel Zukunft på 61 91 68 00 eller på [borgerraadgiver@ishoj.dk](mailto:borgerraadgiver@ishoj.dk)

**Julehjælp:** Røde Kors Ishøj-Vallensbæk uddeler hvert år julehjælp til økonomisk trængte familier. Hvis du vil vide mere, så kontakt Jytte på 20 27 37 32 eller på [jhj50@outlook.dk](mailto:jhj50@outlook.dk) eller Flemming på 20 27 07 28 eller på [melahn@pc.dk](mailto:melahn@pc.dk)

# Hjælp og Støtte



**Job- og uddannelses mentor:** Du kan blive matchet med en frivillig mentor, som kan støtte med at komme i gang med eller blive fastholdt i arbejde eller uddannelse. Kontakt: [jobmentor@rodekors.dk](mailto:jobmentor@rodekors.dk)

**Cykeltræning for indvandrerkvinder:** Frivillige tilbyder cykeltræning om søndagen fra maj til oktober. Du kan låne cykel og hjelm. Se mere på [www.ishoej.drk.dk](http://www.ishoej.drk.dk)

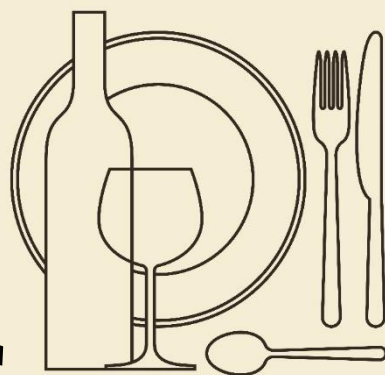
**Vågetjenesten:** Frivillige tilbyder at våge hos dødende de sidste timer af livet. Kontakt 22 59 64 78, 40 45 57 15 eller [lonnie@rodekors.dk](mailto:lonnie@rodekors.dk)

**Ledsagelse til hospital mm.:** Frivillige tilbyder at tage med til samtaler og undersøgelser på hospitaler, hos lægen, speciallæger og tandlæger. Kontakt Kirsten og Inge på 23 99 20 13.

**Næstehjælperne Ishøj:** Næstehjælperne i Ishøj er et netværk, der hjælper og skaber et netværk for mennesker med økonomiske udfordringer. Næstehjælperne kan eksempelvis hjælpe med mad, tøj og fællesskaber. Du kan læse mere i facebookgruppen 'Næstehjælperne Ishøj'.

**Grupper for pårørende til borgere med demens:** Ishøj Kommune understøtter netværks- og pårørendegrupper for pårørende til borgere med demens i hverdagen. Kontakt Ishøj Kommunes demenskoordinator på 2328 5994 for mere information.

# Mad- og Spisefællesskaber



**Madklubben:** I madklubben mødes diabetikere og mennesker med begyndende højt blodsukker mandage i lige uger kl. 16.30 og laver mad sammen og spiser det i fællesskab. Tilmelding senest fredagen inden. Kontakt Bjarne på 40 48 17 19 eller René på 28 83 14 48.

**Beboerhuset, AAB 55:** Beboerhuset i Strandgården 21 har forskellige aktiviteter og fællesskaber. Der er fx altid kaffe på kanden og muligheden for at købe et måltid mad eller deltage i forskellige aktiviteter. Du kan finde mere information på [www.aab55.dk/Beboerhuset](http://www.aab55.dk/Beboerhuset)

**Glashuset:** Glashuset er et beboerhus i Ishøj Boligselskab, Stenbjerggård i Østergården 19A. Her er der forskellige aktiviteter og mulighed for at købe mad i caféen i hverdagene.

**Fællesspisning i Brohuset:** Der er fællesspisning cirka en gang om måneden for Brohusets brugere i fællesområdet. Vi er fælles om madlavning og praktiske opgaver. Vil du vide mere så kontakt Brobyggeren på [brobyggeren@ishoj.dk](mailto:brobyggeren@ishoj.dk)

**Fredagshygge:** Frivillige i Næstehjælperne Ishøj inviterer økonomisk trængte på gratis mad og hygge hver fredag kl. 15-17 i fællesområdet i Brohuset, Vejlebrovej 45. Kontakt [fredagshyggeibrohuset@gmail.com](mailto:fredagshyggeibrohuset@gmail.com) eller læs mere i Facebook gruppen Næstehjælperne Ishøj.

**Fællesspisning i Torslunde/Ishøj Landsby:** Fællesspisning hver fjerde tirsdag i ulige uger kl. 17.30. Fællesspisningen afholdes på Plejehjemmet Torsbo, Køgevej 220 (indgang via haven). Det arrangeres af frivillige og vi hjælper hinanden med de forskellige opgaver. Tilmelding hos Anne på telefon 42 15 16 93 eller mail [anne2146@gmail.com](mailto:anne2146@gmail.com) på onsdage eller fredage.

**Torslundecafé:** Vi mødes tirsdage i lige uger kl. 14-16 i konfirmandstuen i Torslunde Kirke, Torslunde Bygade 145. Kontakt Stig på 24 87 80 80, hvis du vil høre mere. Tilmelding er ikke nødvendig.

**Café Tranestuen:** Vi mødes torsdage kl. 12-15 i Tranegårdens beboerlokaler, Vejledalen 27 og spiser sammen. Kontakt Kristian på 22 50 25 04, hvis du vil høre mere.

**Café Åparken:** Vi mødes mandage i lige uger kl. 13-15 i beboerlokalerne i kælderen, Vejlebrovej 105 og spiser sammen. Kontakt Poul på 23 32 56 66, hvis du vil høre mere.



# Motion og Bevægelse

**Ombold:** Gratis fodboldtræning for dig, der af den ene eller anden grund ikke er med i en traditionel fodboldforening. Alle kan være med. Træning hver fredag fra kl. 11-12.30 på Ishøj Idræts- og Fritidscenter, Vejledalen 17. Hvis du har spørgsmål så kontakt Ziya (Ishøj Kommune) på 30 34 66 89 eller Kim (Ishøj IF) på 21 58 92 40.

**Træningsnetværk for mennesker med en lungesygdom:** Mennesker med en lungesygdom mødes og træner sammen hver mandag og torsdag kl. 16-17 i Genoptræningens lokaler i Brohuset, Vejlebrovej 45. Du skal enten være medlem af Lungeforeningen eller være henvist fra Genoptræningen. Tilmelding ikke nødvendig. Kontakt Jens på 42 30 12 43.

**Hjertemotion:** Træning og socialt samvær hver mandag kl. 17-18.30 gennem Hjerteforeningen Ishøj-Vallensbæk. Kræver tilmelding. Kontakt [ishoejvallensbaek@hjertereforeningen.dk](mailto:ishoejvallensbaek@hjertereforeningen.dk) hvis du har spørgsmål.

**Træning for kvinder med minoritetsbaggrund:** Træning for kvinder med minoritetsbaggrund, der har behov for et trygt og skærmet motionstilbud. Træningen sker i samarbejde med foreninger og Ishøj Kommune. Kontakt brobygger Johannes på 26 28 82 66 eller på [brobyggeren@ishoj.dk](mailto:brobyggeren@ishoj.dk), hvis du vil vide mere.

**Motionstilbud i Den Røde Varmecentral:** Der er gymnastik for kvinder hver tirsdag og torsdag kl. 10-11 samt yoga for kvinder om onsdagen kl. 10-11 i Den Røde Varmecentral i Vejleåparken.

**Fitness Ishøj:** Fitness Ishøj er et frivilligt drevet træningscenter i Ishøj Idræts- og Fritidscenter, Vejledalen 17, der både tilbyder individuel træning og træning på hold. Læs mere på [www.fitnessishoj.dk](http://www.fitnessishoj.dk) eller kontakt Fitness Ishøj på 60 72 15 21.

**Ishøj Svømmehal:** Pensionister i Ishøj Kommune kan komme gratis i Ishøj Svømmehal indtil kl. 10. Hvis du har spørgsmål så kontakt Ishøj Svømmehal på 43 57 71 72 eller på [ishojsvommehal@ishoj.dk](mailto:ishojsvommehal@ishoj.dk)

**Cykling uden alder:** Cykling uden alder Ishøj består af frivillige cykelpiloter, der tilbyder en cykeltur til mennesker, der ikke selv har mulighed for at cykle rundt i Ishøj. Turen foregår på på rickshawcykel. Kontakt Maja på 61 93 62 69, hvis du vil være frivillig eller ud på en tur.





# Her kan du finde flere aktiviteter

*Overblikket er ikke en udtømmende liste over initiativer. Du kan derfor læse mere her:*

**Det sker i Ishøj:** Det sker i Ishøj er en portal med oversigt over forskellige kulturelle arrangementer i Ishøj. Arrangementerne foregår fx på Arken, Biblioteket, Musik- teateret Kulturium mv. Se [www.detskeriishoj.dk](http://www.detskeriishoj.dk)

**Aktivitetsoverblik:** Aktivitetsoverblikket giver et overblik over, hvad der udbydes af aktiviteter for ældre (50+) og pensionister i Ishøj. En gruppe af frivillige tilbyder at hjælpe dig/følges med dig, hvis du synes det er svært at komme af sted alene.

For mere information se [www.ishoj.dk/aktivt-seniorliv](http://www.ishoj.dk/aktivt-seniorliv)

**Fælles om Vejleåparken:** Du kan læse om aktiviteter og tilbud i Vejleåparken i Facebook gruppen Fælles om Vejleåparken. Du kan også kontakte helhedsplanen på 42 73 15 81 eller på [tla@aab.dk](mailto:tla@aab.dk)

## Har du spørgsmål?

Så kontakt os på [team\\_frivillighed@ishoj.dk](mailto:team_frivillighed@ishoj.dk)

Vi opfordrer dig til ikke at sende fortrolige og personfølsomme oplysninger pr. mail.