



Overblik til medarbejdere over initiativer på det frivillige sociale område i Ishøj

Initiativerne er som udgangspunkt for Ishøjborgere, men de fleste steder er alle velkomne.

NETVÆRK OG FÆLLESSKABER

Boblberg.dk: Boblberg.dk er en borger til borger portal, hvor man kan møde andre på baggrund af fælles interesser og behov. Man opretter en profil og annoncer/bobler på www.boblberg.dk.

Amput-caféen: Et netværk for personer, som har fået foretaget en amputation. Netværket spiser sammen onsdage i lige uger fra kl. 11.30-13 i Seniorlokalerne, Vejlebrovej 105, samt bowler sammen onsdage i ulige uger. Hvis du vil høre mere, så kig forbi eller kontakt Gordon på 42 22 01 90.

Netværk for førtidspensionister: Netværket er for førtidspensionister som ønsker at være en del af et fællesskab. De har café torsdag i ulige uger kl. 11-13 i Glashuset, Østergården 19A, samt udflugter. Kontakt Heidi for at høre nærmere ftpishoj@gmail.com.

Næstehjælperne: Næstehjælperne i Ishøj er et netværk der hjælper og skaber et netværk for mennesker med økonomiske udfordringer. Næstehjælperne hjælper med mad, tøj, konfirmationshjælp, skolestartshjælp mm. Herudover har de en række sociale arrangementer, som fx Fredagscaféen med overskudsmad på Vejlebrovej 45B kl. 14-16 hver fredag. Se mere: <http://www.naestehjaelperneishoej.dk/>.

Kirkerne: Kirkerne i Ishøj har forskellige aktiviteter. Fx Højskole eftermiddage hver anden mandag fra kl. 14-16. Her synger de sange og hører foredrag. Det er gratis og uforpligtende at deltage. Læs mere her: <https://ishoejkirker.dk/h%C3%B8jskoleftermiddage>.

SIND's Hyggebanko: SIND holder hygge banko den første fredag i hver måned om formiddagen på Vejlebrovej 45B. Alle er velkomne og det foregår i et roligt og hyggeligt tempo. Find Sind Vestegnen på facebook for mere information.

Afstressningscafé: Kom til afstressningscafé onsdag kl. 17-19 i Søstedet, Ishøj Søvej 1. Her har du mulighed for at komme og nyde et par timer i fred og ro, fx via mindfulness og NADA. Har du spørgsmål, så kontakt Carina eller Helle på 20 16 17 29 eller 53 56 41 04.

STØTTE

Navigator: Frivillige støtter sårbare borgere i deres kontakt med systemet. Det kan fx være for at skabe overblik over aftaler, ledsagelse til lægen mm. Navigator er forankret under Røde Kors. De kan kontaktes på: 23 99 20 13.



Borgerrådgiver: Du kan få hjælp af kommunens borgerrådgiver, hvis du har fået en afgørelse i en sag som du ikke helt forstår, eller som du er uenig i. Du kan kontakte borgerrådgiveren på 61 91 68 00 eller møde op til åben rådgivning på biblioteket onsdage kl. 16-17 (kun for Ishøjborgere).

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 om formiddagen (10-12) eller om eftermiddagen (17-19). Det foregår i Vejleåskirkens lokaler og gruppeledere er kommunale medarbejdere og præster. Kontakt: 21 70 75 96 eller agy@km.dk for information om det næste forløb.

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

Røde Kors: Røde Kors har forskellige aktiviteter i Ishøj. Se aktiviteterne her: <http://ishoej.drk.dk/>.

De har fx en række tilbud til familier:

- Familienetværket arrangerer aktiviteter og udflugter for sårbare familier. Formålet er at give sårbare familier netværk og livskvalitet. Kontakt: 61 51 42 25 eller nynne-pg@hotmail.com.
- En frivillig familieven kan tilknyttes en familie med børn, og kan fx være en sparringspartner i hverdagen, hjælpe med lektier eller være bisidder. Kontakt: 35 25 92 84.
- Frivillige mentorer er et tilbud til ledige med børn under 18 år. Jobmentoren støtter ledige i at komme tættere på beskæftigelse. Kontakt: jobmentor@rodekors.dk.
- Frivillige mentorer støtter forældre i uddannelsesforløb, fx ift. hvordan man får uddannelsesliv og privatliv til at hænge sammen. Kontakt: uddannelsesmentor@rodekors.dk.

MAD OG SPISEFÆLLESSKABER

Fællesspisning i Torslunde Ishøj: En gruppe frivillige arrangerer fællesspisning for alle interesserede på Torsbo Plejecenter, Køgevej 220. Datoerne annonceres i Sydkysten eller kan oplyses ved at kontakte Ayoe på 24 98 07 30.

Caféer: I Ishøj er der en række lokale caféer, hvor du kan få et måltid mad eller en kop kaffe. Caféerne er for alle og tilmelding er ikke nødvendig. Ved spørgsmål kontakt Team Frivillighed og Lokalsamfund på team_frivillighed@ishoj.dk eller på 24 98 07 30 eller 61 93 62 69.

- Café Åkanden: Mandag kl. 13-14.30. Beboerlokalerne, Vejlebrovej 105.
- Torslundecafé: Tirsdag i lige uger kl. 14-16. Konfirmandstuen, Torslunde Bygade 145.
- Café Solstrålen: Onsdag kl. 11.30-14.30 i Kulturhuset, Strandgården 21.
- Café Tranestuen: Torsdag kl. 12-15 i Tranegårdens beboerlokaler, Vejledalen 27.

Kulturhuset: Kulturhuset i Vejleåparken, Strandgården 21, har forskellige aktiviteter og mulighed for at få et måltid mad. Der er morgenmad, frokost og kaffe alle hverdage samt fællesspisning om aftenen hver anden tirsdag. Herudover er der Folkekøkken, gågrupper, legestue mm. For mere information: <http://www.aab55.dk/Kultur-Huset>.



Glashuset: Glashuset i Vejleåparken, Østergården 19A, har forskellige aktiviteter og spisemuligheder. De har fx Folkekøkken, Familieaktiviteter samt Brunchcafé hver anden torsdag kl. 11-13.30 (tilmelding onsdag før kl. 12 til 31 36 59 75 eller fea@vparken.dk). For mere information: www.vparken.dk.

SPROG OG KULTUR

Samtale på dansk: Frivillige og borgere (som gerne vil styrke deres danske sprog) mødes og øver dansk på forskellig vis. De tager også på udflugter med fokus på kultur og samfund. De kan kontaktes via deres facebook-side: <https://www.facebook.com/groups/samtalepaadansk/> eller mail samtalepaadansk@gmail.com.

Cykling uden alder: Cykling uden alder Ishøj består af en gruppe frivillige cykelpiloter. De giver folk, der ikke selv har overskuddet til at komme ud og opleve Ishøjs skønne natur mulighed for at blive kørt rundt på rickshawcykel. Vil du ud og cykle eller høre nærmere, så kontakt: For borgere i Vejleåparken så kontakt Kulturhuset på 50 51 91 00, for borgere i Torslunde kontakt Torsbo på 43 57 43 03 og for de resterende dele af Ishøj kontakt Team Frivillighed og Lokalsamfund på 24 98 07 30.

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 mv. Se: 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: https://ishoj.dk/sites/private/files/AktivitetsOverblik_18_1_vers.pdf.

På 'Ishøj Kommune' og 'Vores Ishøj' på facebook kan du ligeledes følge med i, hvad der rør sig i Ishøj.

HAR DU SPØRGSMÅL?

Så kontakt Team Frivillighed og Lokalsamfund på team_frivillighed@ishoj.dk eller kom forbi lokale 410 på etage 4N på Ishøj Rådhus.

Overblikket opdateres to gange om året.