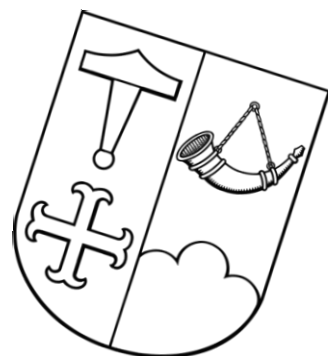


# Overblik over initiativer på det sociale område i Ishøj

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

December 2019

Overblikket opdateres to gange om året



# 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](http://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 telefon 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, og tager også jævnligt på udflugter. Kontakt Heidi for at høre nærmere [ftpishoj@gmail.com](mailto:ftpishoj@gmail.com).

**Kirkerne:** Kirkerne i Ishøj har forskellige aktiviteter. Fx Højskoleeftermiddage 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%B8jskoleeftermiddage>.

**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:  
[www.naestehjaelperneishoej.dk](http://www.naestehjaelperneishoej.dk)



**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.

# 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 (kl. 10-12) eller om eftermiddagen (kl. 17-19). Det foregår i Vejleåkirkeens lokaler og gruppeledere er kommunale medarbejdere og præster. Kontakt: 21 70 75 96 eller [agy@km.dk](mailto: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 Ishøj:** Røde Kors har flere aktiviteter i Ishøj. Her ses nogle af aktiviteterne:

**Familienetværket:** De arrangerer aktiviteter og udflugter for sårbare familier med henblik på at skabe netværk og livskvalitet. Kontakt: 61 51 42 25 eller [nynnepg@hotmail.com](mailto:nynnepg@hotmail.com).

**Frivillige familievenner:** Familier med børn kan få tilknyttet en familieven, som fx kan være sparringspartner, hjælpe med lektier eller være bisidder. Kontakt: 35 25 92 84.

**Jobmentor:** Frivillige støtter ledige i at komme tættere på beskæftigelse. Tilbud til ledige med børn under 18 år. Kontakt: [jobmentor@rodekors.dk](mailto:jobmentor@rodekors.dk)

**Uddannelsesmentor:** Frivillige støtter forældre i uddannelsesforløb fx ift. at få uddannelsesliv og privatliv til at hænge sammen. Kontakt: [uddannelsesmentor@rodekors.dk](mailto:uddannelsesmentor@rodekors.dk)

**Cykeltræning for indvandrere kvinder:** Cykeltræning om søndagen fra maj til oktober. Cykler, hjelme og instruktører stilles til rådighed. Kontakt: 2839 2889 eller [natasha.carstens@gmail.com](mailto:natasha.carstens@gmail.com)

**Vågetjenesten:** Frivillige tilbyder at våge hos dødende de sidste timer af livet. Kontakt: 2259 6478 eller [lonnie@rodekors.dk](mailto:lonnie@rodekors.dk)

Se alle Røde Kors' aktiviteter her: <http://ishoej.drk.dk/>

# MAD OG SPISEFÆLLESSKABER

**Fællesspisning i Torslunde Ishøj:** En gruppe frivillige arrangerer fællesspisning for alle interesserede på Torsbo Plejecenter, Køgevej 220. Datoerne annonceres i Sydvesten 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.

**Café Åkanden:** Mandag kl. 13-14.30. Beboerlokalerne, Vejlebrovej 105.  
Kontakt Irene Jensen på tlf. 51 53 1929.

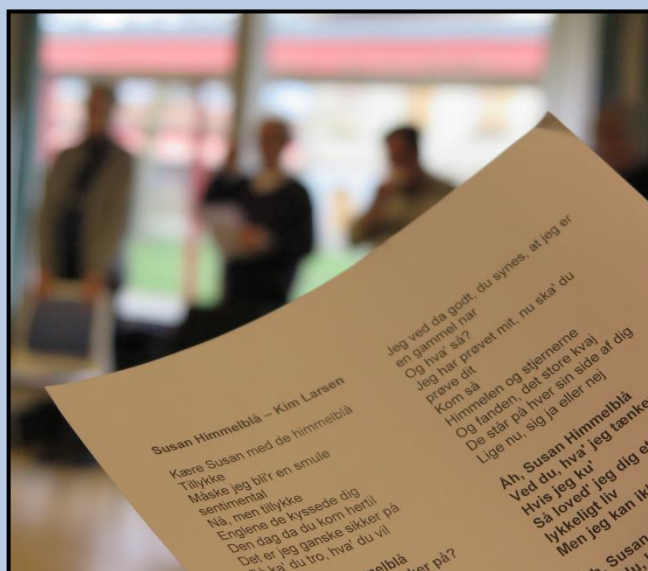
**Torslundecafé:** Tirsdag i lige uger kl. 14-16. Konfirmandstuen i Torslunde Kirke, Torslunde Bygade 145.  
Kontakt Stig Nielsen på tlf. 2487 8080.

**Café Solstrålen:** Onsdag kl. 11.30-14.30 i Kulturhuset, Strandgården 21.  
Kontakt Kulturhuset på tlf. 4183 3378.

**Café Tranestuen:** Torsdag kl. 12-15 i Tranegårdens beboerlokaler, Vejledalen 27.  
Kontakt Frivillighed og Lokalsamfund på tlf. 2498 0730.

**Kulturhuset:** Kulturhuset i Vejleåparken, Strandgården 21, har forskellige aktiviteter og tilbyder muligheden for at købe et måltid mad. Der er morgenmad, frokost og kaffe alle hverdage samt fællesspisning hver anden tirsdag aften. 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](mailto:fea@vparken.dk)).  
For mere information: [www.vparken.dk](http://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](mailto: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](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:

[https://ishoj.dk/sites/private/files/AktivitetsOverblik\\_18\\_1\\_vers.pdf](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](mailto:team.frivillighed@ishoj.dk)  
eller kom forbi lokale 410 på etage 4N på Ishøj Rådhus.