

Overblik over initiativer for voksne på det sociale område i Ishøj



Jan 2022

Overblikket opdateres to gange årligt af Team Frivillighed og Lokalsamfund
Center for Voksne og Velfærd

Netværk og fællesskaber



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 www.boblberg.dk

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 Gordon på telefon 42 22 01 90.

Førtidsgruppen i Ishøj: Et fællesskab af førtidspensionister, pensionister, flexjobbere og personer udenfor arbejdsmarkedet, der mødes til socialt samvær og engang imellem en tur ud af huset. Vi mødes hver mandag kl. 12. Tilmelding på Facebook via gruppen Førtidsgruppen i Ishøj/flexjobbere, personer udenfor arbejdsmarked.

Ishøj Lænken: Ishøj Lænken er en forening, som tilbyder støtte og socialt samvær uden alkohol hver torsdag kl. 16-19 på Tranegilde Strandvej 7. Du kan læse mere på: www.ishoej.laenken.dk

Kirkerne: Kirkerne i Ishøj har forskellige aktiviteter. Fx Højskoleeftermiddage, Litteraturkreds, Syng med og Himmelske Kroppe. Det er gratis at deltage. Du kan læse mere på: www.ishoejkirker.dk

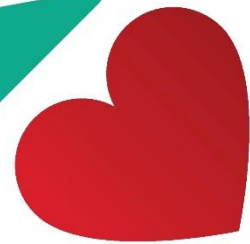
Cykling uden alder: Cykling uden alder Ishøj består af en gruppe frivillige cykelpiloter, der kan hjælpe dem, der ikke selv har mulighed, med at få en cykeltur rundt i Ishøj på rickshawcykel. Vil du være frivillig eller ud på tur? Kontakt Team Frivillighed og Lokalsamfund på telefon 24 98 07 30.

SIND Vestegnen: SIND Vestegnen afholder blandt andet banko, Afstresningscafé samt forskellige relevante foredrag og undervisningsmoduler, hvor alle er velkomne. Find Sind Vestegnen på facebook for mere information.

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

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 telefon 31 39 11 92 eller mail bydelsmor@hotmail.com

Støtte



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.

Beboer- og Socialrådgivning: Helhedsplanen tilbyder dig, der bor i Vejleåparken, muligheden for en-til-en-rådgivning i forhold til temaer som sociale forhold, økonomi, boligstøtte, huslejerestance, skilsmisse mm.

Beboerrådgiver Sanne kan kontaktes på sab@aab.dk og telefon 31 40 44 45.

Socialrådgiver Susan kan kontaktes på 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 om formiddagen eller om eftermiddage i Vejleå Kirkes lokaler. Gruppeledere er kommunale medarbejdere og præster. Kontakt: 21 70 75 96 eller agy@km.dk for information om det næste forløb.

SIND-Netværket: SIND-Netværket er et tilbud til psykisk sårbare, der kan have gavn af en frivillig besøgsven at gå ture med, snakke med over en kop kaffe eller andet, som kan støtte borgeren i at få mere socialt samvær og lokalt netværk.

Skriv til sindnettet@gmail.com eller ring 5360 2200 for at høre mere.

Afstresningscafé: SIND tilbyder i samarbejde med Pitstop, muligheden for at deltage i Afstresningscafé, hvor man kan komme og nyde et par timer i fred og ro med bl.a. mindfulness. Alle er velkomne og der er ingen tilmelding.

Det foregår på Søstedet, Ishøj Søvej 1, 2635 Ishøj, hver mandag indtil sommerferien.

Næstehjælperne: Næstehjælperne i Ishøj er et netværk, der hjælper og skaber et netværk for mennesker med økonomiske udfordringer. Næstehjælperne kan hjælpe med mad, tøj, konfirmation, skolestart, fødselsdag mm. og afholder jævnligt forskellige, sociale arrangementer. Du kan læse mere i facebookgruppen 'Næstehjælperne Ishøj'.

Støtte



Borgerrådgiver: Du kan få hjælp, hvis du har fået en afgørelse i en sag som du ikke helt forstår, eller du er uenig i. Ishøj Kommune er pt uden borgerrådgiver, men du kan få råd og vejledning ved at kontakte den afdeling som henvendelsen vedrører eller henvende dig til borgmesterkontoret. Ring til Ishøj Rådhus på telefon 43 57 75 75.

Røde Kors Ishøj:

Familienetværket: Familienetværket arrangerer aktiviteter og udflugter for sårbare familier med henblik på at skabe netværk og livskvalitet.

Telefon: 61 51 42 25, mail nynne-pg@hotmail.com

Job- og uddannelses mentor: Forældre med behovet tilbydes en mentor, som kan støtte med at komme i gang med eller blive fastholdt i arbejde eller uddannelse. Kontakt: 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

Vågetjenesten: Frivillige tilbyder at våge hos dødende de sidste timer af livet.

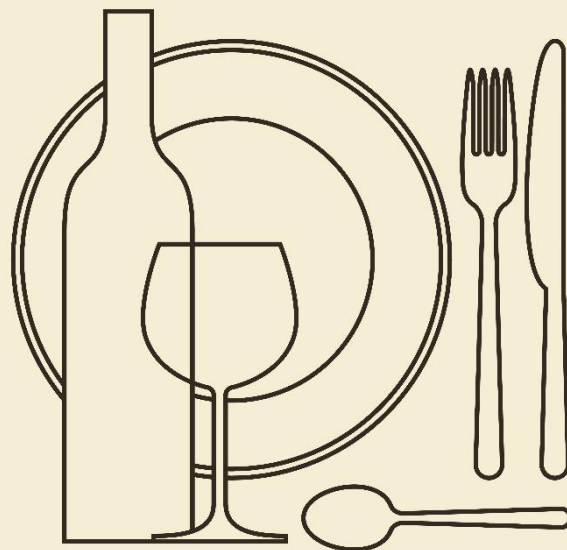
Kontakt: 22 59 64 78 eller lonnie@rodekors.dk

Værket: Værket er et netværk/fællesskab for 30-60-årige, der oplever psykisk sårbarhed og kunne tænke sig at møde andre i en lignende situation.

Kontakt: jhj50@outlook.dk

Navigator/hospitals ledsagelse: Frivillige støtter sårbare borgere i deres kontakt med sundhedssystemet. Det kan fx være for at skabe overblik over aftaler, ledsagelse til lægen mm. Kontakt: 23 99 20 13.

Se alle Røde Kors' aktiviteter her: www.ishoej.drk.dk



Mad- og Spisefællesskaber

Fællesspisning i Torslunde/Ishøj Landsby

Fællesspisning foregår én gang om måneden på Torsbo. Det arrangeres af frivillige og det er primært ældre, der deltager. Her hjælper vi hinanden med borddækning, madlavning, oprydning o. lign. Det er vigtigt, at du tilmelder dig senest fredagen inden, så vi ved, hvor meget mad vi skal lave.

Vi har plads til 40 deltagere og det koster 30 kr. at spise med.

15. Marts - Lasagne

26. April – Gryderet

24. Maj - Sommermad

Du tilmelder dig onsdage eller fredage ml. kl. 18 og 22 ved at kontakte Anne på telefon 42 15 16 93 eller mail anne2146@gmail.com

Caféer: I Ishøj afholder Ældre Sagen en række lokale caféer, hvor du kan købe et billigt måltid mad eller en kop kaffe. Caféerne er for alle, det er dog primært ældre, der deltager til arrangementerne. Tilmelding er ikke nødvendig.

Torslundecafé: Tirsdag i lige uger kl. 14-16. Konfirmandstuen i Torslunde Kirke, Torslunde Bygade 145. Kontaktperson: Stig Nielsen, tlf. 24 87 80 80.

Café Tranestuen: Torsdag kl. 12-15 i Tranegårdens beboerlokaler, Vejledalen 27. Kontaktperson: Kristian Pedersen, tlf. 22 50 25 04.

Beboerhuset: Beboerhuset, Strandgården 21, i Vejleåparken 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

