

FÆLLESSKABS GUIDEN

KØBENHAVN
2024

JOBCAFÉ
FRIVILLIG
BESØGSVEN
PÅRØRENDE
LÆGEBESØG
RÅDGIVNING
REPAIR CAFÉ
SENIORKLUB
HJÆLPELINJER
NETVÆRKSCAFÉ
OVERSKUDSMAD
FÆLLESSPISNING
TRYGHEDSOPKALD
DIGITALE MØDESTEDER

HVERDAGS
AKTIVISTERNE





Fællesskabsguiden 2024
Et mangfoldigt forenings-
og fritidsliv

FÆLLESSKABSGUIDEN

I København er vi heldige at have et utrolig stærkt civilsamfund bestående af foreninger, ngo'er og lokale ildsjæle. Her bliver man mødt i øjenhøjde og kan opnå hjælp, støtte og muligheder fra ligesindede og frivillige, som brænder for at gøre en forskel.

Fællesskabsguiden er et magasin såvel som et redskab for omsorgspersonale i Københavns Kommune. Et magasin, hvor man hurtigt og nemt kan finde information om steder og aktiviteter, der kan forbedre livskvaliteten for de mennesker, vi arbejder med.

Ved at kombinere personalets viden med vores egen research har vi produceret denne guide til gavn for flere udsatte borgere.



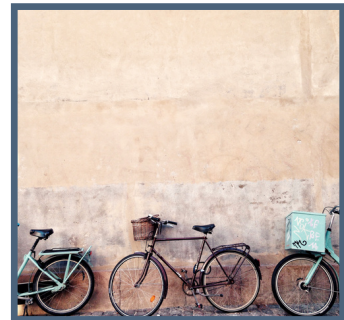
Besøg os her:
www.hverdagsaktivisterne.kk.dk



Hverdagsaktivisterne
Sundby Væksthus
Radisevej 2, 1 sal
2300 København S.

INDHOLD

Velkommen til Fællesskabsguiden	04
<hr/>	
Møde- & Væresteder	05
Undervisning	08
Tilbud for Seniorer	09
Nye Fællesskaber	10
En hjælpende hånd	11
Motion og idræt	12
Spisefællesskaber	14
Madvarer	15
Genbrug og bytte	16
Økonomisk rådgivning	17
Juridisk rådgivning	18
Åndelig vejledning	19
Hjælp til Sundhed	20
IT hjælp	22
Misbrugshjælp	23
Hjælp til job	25
Tilskud, puljer & fonde	26
Guide til fundraising	27
Eksempel på lille fondsansøgning	28
<hr/>	
Hverdagsaktivisternes Manifest	29



Besøg os her:



@HVERDAGSAKTIVISTERNE

VELKOMMEN TIL FÆLLESSKABSGUIDEN

Sammen bygger vi broer til en verden, hvor alle hører til

Af Camilla Köhler Karlsson, Stifter af Hverdagsaktivisterne



Kære Læsere

Jeg byder jer varmt velkommen til Fællesskabsguiden - et magasin skabt til og med omsorgspersonalet på Københavns Kommunes bosteder.

Magasinet henvender sig både til ledere og medarbejdere på København Kommunes bosteder som en praktisk håndbog, og til faglige miljøer der ud over bostederne kan have interesse i viden om Københavns civilsamfundstilbud.

Derudover er magasinet tænkt som en fortælling til omverdenen, der tydeliggør og synliggør vigtigheden af at tænke inklusion af mennesker med handicap og psykisk sårbarhed ind i alle dele af samfundets almene fællesskaber.

Det er mere end blot et magasin; det er en bro, der forbinder vores ønsker om inklusion, fællesskab og støtte til dem, som vi værner om.

I Hverdagsaktivisterne har vi altid været overbeviste om, at mangfoldighed er en gave, og at menneskers evner ikke er begrænset af deres omstændigheder. Vi tror på, at vi udvikler os i relationerne og den rette kontekst, og at hver enkelt af os, uanset hvem vi er, kan bidrage til at skabe en bedre verden. I Hverdagsaktivisterne er vores mission at skabe de broer, der gør dette muligt.

Gennem vores arbejde har vi haft fornøjelsen af at møde utallige inspirerende københavnere med handicap, som er blevet tilknyttet lokale fællesskaber, og som med stor succes kan berette, at det *er* muligt at finde nye veje, at tænke anderledes og skabe muligheder for alle, uanset udfordringer.

Fællesskabsguiden er et redskab til at opdage og dele disse muligheder. Her finder I information om de steder og aktiviteter, der kan skabe forandring og forbedre livskvaliteten for de mennesker, I arbejder med. Fra fonde til jobcaféer, besøgsvenner til rådgivning, digitale mødesteder til sorggrupper - vi har samlet det hele her i dette magasin, så I kan hjælpe andre med at finde vej til de fællesskaber, der passer bedst til dem.

Vores mål er klart: Fællesskab for alle uanset baggrund, evner og udfordringer. Vi ønsker at skabe en verden, hvor ingen er udelukket fra at deltage i samfundet, og hvor alle kan opleve glæden ved at tilhøre et fællesskab.

Gennem Fællesskabsguiden inviterer vi jer til at være med til at realisere denne drøm. Vi tror på, at jeres dedikation og jeres arbejde på bostederne er nøglen til at åbne døre for vores medborgere med handicap og psykiske udfordringer. Sammen kan vi skabe en verden, hvor inklusion og fællesskab er selvfølgeligheder.

Så lad os sammen tage det første skridt på denne rejse, hvor vi bygger broer, skaber muligheder og inspirerer hinanden til at gøre en forskel.

Rigtig god læselyst

De bedste hilsner
Camilla Köhler Karlsson

Møde- og Væresteder

Møde- og væresteder udgør trygge havne for udsatte københavnere. Disse steder er mere end blot opholdssteder; de er fristeder, der tilbyder social støtte, samvær og meningsfulde aktiviteter. Her skabes der fællesskaber og tilbydes en hjælpende hånd til dem, der har brug for det. Møde- og væresteder er steder, hvor der deles små skridt mod positiv forandring og skaber en bro til et bedre liv.



Valby Værested, Valby Langgade 122, 2500 Valby

Valby Værested er der, hvor vi taler sammen, hvor vi lytter, og kan hjælpe hinanden med stort og småt – altid med en god og hyggelig atmosfære. Der er altid en eller flere at tale med. Vi hygger os med kaffe, te, dagens kage, aviser, ugeblade, spil, sang og hvad man ellers synes om. Det er gratis at komme i Værestedet, og vi har mange forskellige aktiviteter som knytter vores gæster sammen. Der er altid plads til nye og flere, og vi hjælper med at blive en del af fællesskabet.

Kontakt: 22 64 66 14

Åbningstider:

Man-tor kl. 13:30-17:00

Fredag kl. 13:30-16:00

Lør-søn kl. 13:30-17:00

Café Vækstpunktet, Løgstykkevej 69, 2300 Kbh S.

Vækstpunktet er et netværkstilbud for voksne borgere med handicap og autisme. Vi tilbyder aktiviteter for både unge og ældre. Vækstpunktet ligger i hyggelige omgivelser i Sundby Væksthus på Amager. Her har du mulighed for at møde venner, deltage i aktiviteter, udflugter, ferieture, fester, afholde juleaften eller nytårsaften eller bare hygge dig.

Kontakt: 40 11 96 00

Åbningstider:

Man, Tir & Torsdag samt hver anden fredag & Lørdag kl. 15:00-21:00

Kulturhuset Pulsen, Larslejsstræde 2, 1451 København K

Pulsen er et fritids- og netværkstilbud for københavnske borgere over 18 år med autismspektrumforstyrrelser (ASF) og udviklingshæmning. For at komme i Pulsen skal du være fyldt 18 år og bo i Københavns kommune. Pulsen tilbyder vi fællesspisning i caféen hver dag kl. 18.00. Maden er lavet i vores eget køkken og med flest mulige økologiske råvarer. Prisen er 40 kroner for et måltid.

Kontakt: 24 79 44 53

Åbningstider

Mandag kl. 14:00 - 20:30

Tor-fred kl. 14:00 - 21:30

Pulsen holder åbent for borgere med udviklingshæmninger på følgende dage

Tir-ons kl. 14:00-21:30.

Værestedet Drys Ind, Englandsvej 2, 2300 Kbh. S

DRYS IND er et værested for ensomme, voksne mennesker.

Værestedet vil med samvær, omsorg, rummelighed, næstekærlighed, samtaler, aktiviteter og opsøgende arbejde, hjælpe det enkelte menneske til at finde nyt livsmod og øget livsværdi.

Kontakt: 32 95 00 04

Åbningstider:

Mandag kl. 18-21

Tirsdag kl. 12-15

Onsdage se aktiviteter

Tor-Søn kl. 12-15

Møde- og Væresteder

Møde- og væresteder udgør trygge havne for udsatte københavnere. Disse steder er mere end blot opholdssteder; de er fristeder, der tilbyder social støtte, samvær og meningsfulde aktiviteter. Her skabes der fællesskaber og tilbydes en hjælpende hånd til dem, der har brug for det. Møde- og væresteder er steder, hvor der deles små skridt mod positiv forandring og skaber en bro til et bedre liv.



Transmogriffen Griffenfeldsgade 50, 2200 København N

Alle unge i alderen 18 til 35 år er velkomne i Transmogriffen.

Folk kommer i Transmogriffen af vidt forskellige årsager. Der er folk, som føler sig ensomme eller savner et socialt fællesskab, som kommer i TG for at få nye venner. Der er folk, som på den ene eller anden måde er psykisk sårbare eller føler sig ekskluderet fra fællesskaber, som kommer i TG for at have et socialt frirum, hvor man kan slappe af og hygge sig, blive accepteret for den man er, og evt. have nogen at snakke med om de ting i livet, der kan være svære. Der er også folk, som bare kommer i Transmogriffen for at have et sted at hænge ud og spille nogle brædspil og få noget billig aftensmad.

Åbningstid: søndag-torsdag kl. 16-21

Kontakt Tlf. 93 80 21 72

Læs mere: www.transmogriffen.dk

Café Exit Saxogade 5, 1662 København V

Café Exits formål er, gennem et kirkeligt socialt arbejde, at formidle muligheder og give nyt håb til indsatte og tidligere indsatte for herigennem at hjælpe dem til at tage ansvar for eget liv, bryde tidligere mønstre og indtage en meningsfuld plads i samfundet. Det gør vi gennem en palet af sociale og kulturelle aktiviteter og en række tilbud om gældsrådgivning, mentorforløb, terapisaftaler og anden rådgivning.

Åbningstider: Mandag-torsdag kl. 10-16

Madklub: hver torsdag kl. 16-19.

Dog ikke den sidste torsdag i måneden, hvor der er kultureftermiddag.

Brædspilscafé: hver onsdag kl. 18-21.

Kultureftermiddag: den sidste torsdag i måneden kl. 16.30-19.30.

Holdes i Apostelkirkens menighedslokaler, Saxogade 13, 1662 København V.

Læs mere: www.cafeexit.dk

Gang i Gaden Istedgade 114, 1650 København V

Gang i Gaden er et aktivt værested, hvor man bliver mødt som et helt menneske. Det er et sted, hvor man kan føle sig velkommen, som den man er.

Gang i Gaden er et aktivt værested, hvor ingen falder udenfor. Gang i Gaden er med til at skabe meningsfulde fællesskaber, nye venskaber og værdifulde netværk mellem mennesker. Gang i Gaden er for mange en ny start i livet, et holdepunkt og et åndehul, hvor du bliver mødt, set og hørt som den du er og det, som du kan bidrage med.

I Gang i Gaden har borgerne mulighed for at få personlig vejledning og hjælp til livsmestring i forhold til blandt andet arbejdsmarkedet, aktivering og sundhed. Samtidig er værestedet med til at styrke borgernes psykiske og fysiske helbred, deres relationer til omverden, fællesskaber og styrke deres livssituation.

Det er et værested, hvor alle kan føle sig velkommen på tværs af social, økonomisk og kulturel baggrund. Alle, der kan, giver en hånd med i de mange daglige arbejdsopgaver i det omfang, som man har overskud og ressourcer til.

Åbningstider:

Man, tir, Tor og fre: 09.00-14.00

Ons: 11.00 - 16.00

Kontakt: Tlf: 50 59 90 51

Café Lauritz Lauritz Sørensenvej, 2000 Frederiksberg

Café Lauritz er et fællesskab for dig, som er ung i alderen 18-35 år og lever med psykisk sårbarhed. På Café Lauritz mødes unge og frivillige til nogle hyggelige timer fra kl. 17-20, hver onsdag på botilbuddet Lauritz Sørensen Vej på Frederiksberg.

På Café Lauritz laver vi mad og spiser sammen, og der er mulighed for at være med til eksempelvis brætspil, bingo, krea og gode snakke med andre unge og frivillige. En gang om måneden tager vi på tur.

Vil du høre mere om Café Lauritz? Ring til os på 2779 4753 eller send en mail på rkh.sind.lauritz@rodekors.dk

Café Lauritz foregår hver onsdag i tidsrummet 17-20 og er placeret på botilbuddet Lauritz Sørensen Vej på Frederiksberg.

Læs mere: www.hovedstaden.rodekors.dk

Café Rød Sol Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh N

Café Rød Sol er et fællesskab for dig, som er ung i alderen 18-34 år og lever med psykisk sårbarhed. Café Rød Sol er et socialt fællesskab og frirum hvor vi spiser og laver mad sammen. Derudover er der mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter fx brætspilsaften, madlavning, filmaften og ture ud af huset såsom en tur i biografen, klatring mm.

Café Røde Sol ligger i aktivitets- og samværstilbuddet Ungehus CPH på Hørsholmsgade i København N. Her mødes unge og frivillige i nogle hyggelige timer hver onsdag. Caféen er åben fra kl. 16.00 til 20.30 med mulighed for at komme senere på eftermiddagen.

Værket

Værket er et fællesskab for dig som er mellem 30 og 60 år, som ønsker at styrke dine sociale kompetencer i godt og trygt selskab med andre voksne.

Lige nu er der to Værket-grupper, der mødes ugentligt mandag og tirsdag fra 17-19 på Nørrebro. Du vil blive tilknyttet en af grupperne.

På møderne vender gruppen sammen med frivillige gruppeledere stort og småt, spørger ind til hinanden og arbejder med ensomhed gennem forskellige øvelser. Det kunne fx være øvelsen "At komme i kontakt med andre", som giver konkrete idéer og redskaber til at indlede og vedligeholde samtaler. Grupperne foregår hver mandag og tirsdag fra 17-19 i lokaler på Nørrebro tæt på Nørrebro St.

Kontakt: vaerket.rkh@rodekors.dk eller tlf: 38 33 64 00

Settlementets Klubber Dybbølsgade 41, 1650 Kbh V

Fælles for vores mange klubber er, at omsorgsfulde fællesskaber opstår i et miljø med tyngde, respekt og plads til mangfoldighed.

Hver klub er en lille social enhed, hvor der er tid og rum til at være sammen på egne præmisser i et varmt og levende miljø.

I klubberne arbejdes der dagligt for bl.a. at komme ensomhed og mistrivsel til livs. Dette sker ved at en række borgere får mulighed for at tage del i et fællesskab i vores klubber. Her virkeliggøres muligheden for at både ressourcestærke og mindre ressourcestærke mennesker kan sparre med hinanden og deltage i fælles aktiviteter som fx ugentlige ture, madlavning, eller foredrag.

Kontakt: Tlf: 50 58 74 82

Læs mere: www.settlementet.dk

Fountain House Teglværksgade 22, 2100 København Ø

Fountain House er et dagtilbud til dig, der oplever psykiske problemer. Hos os kan du få en hverdag med frivilligt arbejde, struktur og fællesskab. Desuden tilbyder vi støtte og studievejledning til psykisk sårbare studerende. Det er gratis og åbent for alle – med eller uden psykiatrisk diagnose.

I Fountain House er du ikke bruger, klient eller patient – hos os bliver du medlem. Et medlemskab af Fountain House er gratis og tidsubegrænset.

Medlemmer og medarbejdere arbejder sammen om at få huset til at fungere og indgår i beslutningsprocesser på lige fod. Vi lægger vægt på, at alle er lige og arbejder målrettet for afstigmatisering af psykiske lidelser.

Vi mener, at alle kan komme sig, få det bedre og komme videre i livet ved hjælp af meningsfulde relationer, fællesskaber, arbejde og uddannelse.

Se mere på: www.fountainhousecph.dk

Undervisning

I Københavns foreningsliv udfolder et væld af gratis undervisningstilbud sig som en skatkiste af viden og muligheder. Disse initiativer er ikke blot lektioner; de repræsenterer broer til personlig vækst, fællesskab og berigelse. Her bliver undervisning ikke kun en aktivitet; det er en rejse ind i en verden af lærdom, hvor alle, uanset baggrund, har adgang til uddannelse og fællesskab



Danskundervisning Thorsgade 48A, 2200 Kbh N

Undervisningen foregår i Nørrebro Korps og varetages af en uddannet sproglærer. Der undervises på tre niveauer, så alle kan deltage – også selvom man lige er ankommet til Danmark. På kurset trænes færdigheder i dansk, gennem forskellige temaer, f.eks.

- arbejdsliv
- børneopdragelse
- uddannelse
- sundhedssystemet
- boligen
- forskelle/ligheder på familiemønstre
- uskrevne regler i Danmark og hjemland

Ud over undervisningen kan personalet også hjælpe kursisterne med at komme videre på sprogskole, uddannelse eller i arbejde.

Undervisningen foregår:

Niveau 1 mandag og fredag kl. 9.30 – 12.15

Niveau 2 mandag og fredag kl. 13.00 – 15.45

Det koster 400 kr. om måneden for at gå til dansk inklusiv undervisningsmateriale.

For tilmelding: Mød bare op eller kontakt os på tlf: 35 85 00 87

Suka Handicap og Specialundervisning København

Suka er en selvejende institution, der tilbyder undervisning og debatarrangementer under Folkeoplysningsloven samt undervisning under Lov om Kompenserende specialundervisning for voksne.

Suka etablerer fortrinsvis undervisning for voksne med udviklingshandicap og/eller autisme samt blinde og svagsynede rundt om i kommunerne i det storkøbenhavnske område.

Læs mere: www.suka.dk

Kofoeds Skole Holmbladsgade 120, 2300 København S

Undervisning på Kofoeds Skole er til dig, som vil lære noget nyt og blive en del af et engageret fællesskab. I vores rolige og rummelige fællesskaber mærker du glæden ved at lære noget nyt, samtidig med, at du skaber netværk og venskaber.

På Kofoeds Skole har vi undervisning i alt fra musik, motion og mindfulness til madlavning, billedkunst og dansk sprog. Hvert år har vi mere end 200 kurser, så der er god mulighed for at du kan finde noget der passer til dig – uanset om du er begynder eller øvet.

Du kan se de kurser vi tilbyder lige nu i Kofoeds Skoles kursus-katalog.

Læs mere: www.menneskermedmere.dk

Tilbud for Seniorer

Tilbuddene for seniorer i København er som skræddersyede oaser, der inviterer til livfuld samvær og berigende aktiviteter. Disse tilbud strækker sig ud over blot at være steder; de udgør varme fællesskaber, hvor erfaringsdeling og livsnyderi står i centrum. Her tilbydes seniorer et væld af muligheder, der ikke kun beriger deres dagligdag, men også skaber forbindelser, der varer livet ud.



Dagshøjskolen for Seniorer

Sted: Peder Lykkes Vej 63, 2300 Kbh. S

Dagshøjskolen tilbyder holdundervisning, motion, træning, foredrag og fester for seniorer og førtidspensionister.

Kontakt: 32 34 43 30 eller 32 34 43 32

Syklubben på Dagshøjskolen for Seniorer

Sted: Peder Lykkes Vej 63, 2300 Kbh. S

Klub for kvinder med etnisk minoritetsbaggrund

Kontakt: 32 34 43 30 eller 32 34 43 32

Aktivitetscenter Sløjfen

Mødestedet for positive og glade pensionister. Aktiviteter som billard, banko, gymnastik, syning, spisning mv.

Sted: Øresundsvej 69, 2300 Kbh. S

Kontakt: 32 97 25 10

Kofoed65+

Forskellige hold for folkepensionister: Dansk, maling musik mm.

Sted: Nyrnberggade 1, 2300 Kbh. S

Kontakt: kofoed65plus@gmail.com

Foderbrættet - Webaseret samtaleforum

For seniorer - ensomme eller aktive, der vil have adspredelser - hver tirsdag & torsdag fra kl. 12-13

Kontakt: 29 43 35 53

Turtjenesten

Tilbyder oplevelser for ældre borgere med begrænset netværk

Pris: 50 kr.

Kontakt: 41 27 39 97

Tryghedsopkald

For ældre borgere, der bor for sig selv eller har begrænset socialt netværk, hvor man kan blive ringet op hver dag på et bestemt tidspunkt.

Tilmelding: 60 43 55 57

Cafe Midtpunkt, Thorsgade 48A, 2200 Kbh N

Åbent hus tirsdag formiddag kl. 10:00-15:00 med samtale, spil, avislæsning og fællesskab

Varm mad for 30 kr. pr. person

Kaffe og kage om eftermiddagen med forskellige indlæg, dagens positive tanke, sang og musik.

Der er ingen tilmeldingspligt, så kom bare indenfor.

Nye Fællesskaber

I København spirer nye fællesskaber, hvor solidaritet og næstekærlighed er nøgleordene. Disse nye fællesskaber er ikke blot et supplement til hverdagen; de er livlige bånd, der knytter mennesker sammen i fælles glæde, støtte og samvær. Lad os sammen udforske de innovative initiativer, der skaber varige forbindelser og gør København til et pulserende centrum for nye, stærke fællesskaber.



Maskine Maskine Amager Hans Bogbinders Allé 3, ppgang 8, 2. sal, 2300 København S

Maskine Maskine Amager (MMA) er de krøllede menneskers eget patientstyrede værk- og værested i regi af civilsamfundet på Amager. Vi bor i Skt. Elisabeth huset for psykisk sundhed på Amager, hvor vi samarbejder med bl.a. Region Hovedstadens Psykiatri og Københavns Kommune. Vi er et gensidighedsfællesskab på sådan ca. 600 m2 fyldt med værksteder og ligesindende. Vi er bygget på empati, levede erfaringer og kampgejst til at rejse os. Vi skal drive vores sted selv og hjælpe hinanden til at få det bedre. De fleste af os af F.20 eller F.30-diagnoser samt diverse følgedfordringer så som stofmisbrug, hjemløshed, retslige foranstaltninger og/eller somatiske sygdomme, som også tit ikke er blevet opdagede endnu. Alle er velkomne, hvis man er indstillet på at give mere, end man tager.

Danmark Spiser Sammen

Vil du være med til at danne nye fællesskaber og sætte fokus på bekæmpelse af ensomhed? I uge 17 og 45 opfordrer vi hele Danmark til at spise sammen, og vi håber du/I vil være med. Alle er velkomne til at arrangere en fællesspisning og lægge den op her på siden. En fællesspisning der lægger vægt på samvær og et inkluderende fællesskab. Det kan være dig og din nabo, der inviterer opgangen til suppe og banko, spejdergruppen der tryller med bålmad, biblioteket der giver sandwich og inviterer til læsegrupper, ældrerådet der inviterer til morgenmad og en snak, rådhuset der åbner dørene til kaffe og kage, en virksomhed der byder indenfor i kantinen – ja, alle kan lave en fællesspisning i uge 17 eller 45 og på den måde bakke op om Danmark Spiser Sammen og fællesskabet.

Find en fællesspisning, inviter til fællesspisning, hent og print invitationer, navnekort, plakat, en samtalestarter mm. her www.danmarkspisersammen.dk

Folkehuset Absalon

Absalon er et folkehus, hvor lokale og alle andre kan mødes og være sammen på nye måder. I Absalon kan du møde din nabo til fællesspisning, feste med dine venner og tage dine bedsteforældre med til et slag klodsmajor.

I Absalon sker der altid noget. Vi har ca. 60 events om ugen. Fra croquis til banko, fester og fællesspisning. Alle er velkomne til at være med. Du kan se alle de aktuelle events i kalenderen på www.absaloncph.dk

Hverdagsaktivisterne

Vil du give lidt af din fritid i en god sags tjeneste? Du får fællesskab, venskab, erfaring og oplevelser for livet til gengæld.

Hverdagsaktivisterne hjælper københavnere med handicap og udsathed ud i frivillige fællesskaber.

Med udgangspunkt i den enkeltes interesser og motivation formidler og understøtter vi, at københavnere i udsathed kommer ud og bliver frivillig i en interessant forening eller enkeltstående events som en del af vores eventteam.

Læs mere: www.hverdagsaktivisterne.kk.dk

Kontakt: fe2L@kk.dk

Besøgsven

Røde Kors, Besøgstjenesten

For dig der er fyldt 65 år

Tlf: 38 33 64 00

Røde Kors, Seniorguiden

Samtaler til seniorer, Åben man-fre 9-14, Tlf: 69 15 71 57

En hjælpende hånd

Selv de mindste handlinger af venlighed kan skabe en betydningsfuld forandring. Vi udforsker de små og store gestusser, der udgør værdifulde brikker i det næstekærlighedsnetværk, der omslutter København.



Snak Sammen

SnakSammen er en snak mellem to mennesker. En frivillig samtaleven fra Røde Kors og dig. I kan tale om fælles interesser, dagens begivenheder, nyheder, familie, hverdagen, oplevelser eller noget helt syvende. De frivillige samtalevenner er helt almindelige mennesker – hverken rådgivere eller eksperter.

I sidder hver især hjemme hos jer selv, men I kan se hinanden på video, mens I snakker sammen. Helt uden at du skal installere besværlige programmer. Du skal dog have en nyere mobiltelefon, tablet eller computer med kamera for at bruge SnakSammen.

Kontakt: snaksammen@rodekors.dk.

Røde Kors Parat

Alle kan få brug for en hjælpende hånd. Derfor findes Røde Kors Parat, som er et landsdækkende hjælpenetværk af frivillige parathjælpere, der træder til og hjælper mennesker i en akut eller sårbar situation med tidsbegrænsede, her-og-nu-opgaver, når der er brug for dem i deres lokalområde. Du kan få hjælp hos Parat, hvis du står i en sårbar situation og ikke har andre at spørge om hjælp eller ikke har mulighed for at betale for det. Frivillige parathjælpere kan for eksempel hjælpe dig med at købe ind, hente medicin, følge dig til lægen og vaccinationer, hænge en lampe op, samle et møbel og alt muligt andet. Du kan ikke få hjælp til rengøring, personlig pleje, børnepasning eller madlavning.

Kontakt: 38 202 202 mandag-fredag fra kl. 10-15

Samfundshjælperne

Måske er du allerede Samfundshjælper?

Man er Samfundshjælper, når man i sin hverdag har opmærksomhed på mennesker omkring sig. Er der een, du kan smile til? indlede en lille snak med? invitere med til noget? eller hjælpe på en eller anden måde?

Samfundshjælperne tager den gode snak med deres medmennesker, har viden om lokale tilbud og fællesskaber og brobygger dertil, hvis deres samtalepartner efterspørger det.

Du kan være med i facebookgruppen: Samfundshjælperne Amager - her deler vi erfaringer, hjælpes ad hvis der er noget, der er svært - og her har du adgang til alle vores oversigter over muligheder, så det bliver lettere at hjælpe.

Du kan også deltage i Samfundshjælpercafé - hvor vi hygger med en kop kaffe og en snak om at være Samfundshjælper.

Kontakt: Lise 29 49 96 36 eller Helle: 26 20 89 38

Motion og Idræt

I København trives fællesskaber, hvor motion og idræt bliver brobygger til sundhed og trivsel for udsatte grupper. Her er motion meget mere end fysisk aktivitet; det er en kilde til empowerment, fællesskab og personlig udvikling. I disse dynamiske initiativer brydes barrierer, og idræt bliver et redskab til at genopbygge livsglæden. Lad os udforske de inspirerende muligheder, hvor motion og idræt bliver en integreret del af hverdagen for udsatte københavnere og skaber en sund og stærk grund til et bedre liv.



Kæmperne

Ildrætsforeningen Kæmperne af 1998 (forkortet IFK98) er en idrætsforening, som primært henvender sig til folk over 18 år med psykiske og/eller sociale udfordringer eller sårbarheder.

Prisen for et medlemskab er 375 kr. pr. sæson (5 måneder)

Medlemskabet giver adgang til alle Kæmpernes hold og aktiviteter, og der er ofte tilskud til diverse ture og sociale arrangementer. Aktiviteter omfatter fitness, gymnastik, svømning, badminton, tennis, volley, floorball, skak, yoga, fodbold og dans.

Kontakt: Træffetid, personlig henvendelse: Tirsdage og torsdage kl. 13.30-15.30 På foreningens kontor i Grøndal Multicenter, 1. sal over Bowling. Adresse: Hvidkildevej 64, 2400 København Nv.

KIFU

KIFU står for Københavns Ildrætsforening For Udviklingshandicappede. KIFU tilbyder et aktivt foreningsliv for alle børn, unge og voksne udviklingshandicappede og andre med særlige behov.

Aktiviteter omfatter badminton, bodybike, bordtennis, bowling, dans, e-sport, fitness, fodbold, håndbold, svømning, stavgang, løb og et seniorhold. Prisen er mellem 600 og 1.200 kr. pr. sæson.

KIFU har kontor i Vordingborggade 15, 2100 København Ø. Tanja og Hanna har kontortid mandag-fredag mellem 08.30-14.00. Du kan altid lægge en besked på KIFUs telefonsvarer: Tlf. [24770146](tel:24770146), sende en sms eller mail til KIFUs mail: kifu@kifu.dk.

OMBOLD Gedefodbold

OMBOLD er et inkluderende fodboldfællesskab for mennesker i udsatte positioner, det kan fx være mennesker, der kæmper med misbrug, hjemløshed og/eller psykisk sårbarhed. OMBOLDS aktiviteter danner grobund for positiv udvikling i forhold til både fysisk og mental sundhed.

Under mottoet 'Fodbold, Fællesskab og Forandring' har OMBOLD siden 2003 engageret og aktiveret mere end 20.000 voksne, som ikke naturligt opsøger eller er en del af almindelige idrætsforeninger. Spillerne deltager blandt andet i træninger, stævner og mesterskaber.

Alle i OMBOLD er engagerede fodboldspillere eller frivillige, der er en del af et landsdækkende fodboldfællesskab, hvor man bidrager med det, man kan.

Kontakt: Rikke Sparving, Aktivitetsansvarlig og landstræner; Tlf.: 28 77 68 83; Mail: rikke@ombold.dk

Parasport Danmark

Parasport Danmark, der blev stiftet i 1971 som Dansk Handicap Idræts-Forbund, arbejder for at alle mennesker med handicap eller særlige behov skal have mulighed for at dyrke idræt. Det sker bl.a. ved at initiere, støtte og kvalificere nye idrætsaktiviteter og tilbud i foreninger og kommuner landet over, og Parasport Danmark organiserer ligeledes selv en bred vifte af projekter, der både hjælper børn, unge og voksne til at få en god og tryk start i foreningsidrætten og sigter mod at fostre eliteatleter og rollemodeller i verdensklasse.

Læs mere her: www.parasport.dk

Motion og Idræt

I København trives fællesskaber, hvor motion og idræt bliver brobygger til sundhed og trivsel for udsatte grupper. Her er motion meget mere end fysisk aktivitet; det er en kilde til empowerment, fællesskab og personlig udvikling. I disse dynamiske initiativer brydes barrierer, og idræt bliver et redskab til at genopbygge livsglæden. Lad os udforske de inspirerende muligheder, hvor motion og idræt bliver en integreret del af hverdagen for udsatte københavnere og skaber en sund og stærk grund til et bedre liv.



MotionsCaféen

MotionsCaféen er et tilbud til dig, der har svære psykiske udfordringer, og gerne vil have krop og sind i gang. Her kan du indgå i et socialt fællesskab omkring fysisk aktivitet, hvor fokus er på glæde, inspiration og lækkerhed. Du kan finde mere information og en folder om MotionsCaféen på www.haabipsykiatrien.dk
Hvis i tvivl eller nysgerrig på noget som helst, så kan du altid kontakte den ledende træner på mobil 28 96 54 58 eller info@haabipsykiatrien.dk.

Team Tvilling København

Team Tvilling er et inklusionsprojekt, der sammensætter almindelige motionister med personer, der ikke selv kan løbe. Konceptet består helt lavpraktisk af, at handiatleter og løbere mødes i fælleskab hver søndag, i den afdeling de er tilknyttet, og løber sammen. Team Tvilling sørger for, at der altid er en løber til en handiatlet, en løbevogn til låns i starten, og at handiatleten er tilpas i stolen inden afgang. Både før og efter løbeturen er der mulighed for at lære hinanden bedre at kende på kryds og tværs mellem handiatleter, pårørende og løbere. Konceptet giver derfor mulighed for, at alle interesserede handiatleter og løbere kan mødes i et naturligt rum og være sammen om en fælles aktivitet.

Fælles for alle vores handiatleter og løbere er, at de deltager, fordi de har lyst og gerne vil være en del af et fællesskab.
Kontakt: Tlf: 51603079 (Steen) 61333001 (Maria)
Email: marialinnebjerg@godmail.dk steen@teamtvilling.dk

Idrætsforeningen Lavia

IF Lavia København er en rummelig og inkluderende idrætsforening med flere forskellige tilbud. Vi har p.t. 7 forskellige idrætter, som alle er tilrettelagt på en sådan måde, at der er plads til og udfordringer for såvel mennesker med handicap som mennesker uden handicap. Når man er medlem, kan man benytte alle klubbens tilbud i det omfang, at der er plads. Kontingentet er p.t. 700 kr. pr. halvår for voksne og 350 kr. pr. halvår for børn.

Læs mere her: www.laviakbh.dk

Spisefællesskaber

Midt i København spirer særlige madfællesskaber, der fungerer som trygge havne for udsatte mennesker. Udover at maden smager godt, er fællesskabet også den vigtigste ingrediens. Lad os sammen udforske disse hjertevarme steder, hvor måltider er mere end bare ernæring - de er katalysatorer for samhørighed, gensidig støtte og nye venskaber.



Sted: A-Huset, Amagerfælledvej 73, 2300 Kbh S.

Mad: Frokost hver torsdag 11:00-12:30

Pris: 30 kr. (Gratis for frivillige)

Tilmelding: pr. tlf: 40 74 26 20

Sted: Solvang Kirke, Remisevej 10-12, 2300 Kbh S.

Mad: Frokost hver onsdag kl. 13:00-14:00

Pris: 20 kr.

Tilmelding: Pr. tlf: 28 21 18 11

Sted: Sløjfen, Øresundsvej 69, 2300 Kbh S. (Kræver medlemskab på 140 kr. pr. mdr.)

Mad: Frokost Man-tors kl. 11:30, Fredag er der smørrebrød, pris 15 kr

Pris: 25 kr.

Tilmelding: 32 97 25 10

Sted: Drys Ind, Englandsvej 2, 2300 Kbh. S

Mad: Tirsdag-Søndag kl. 12-15, Smørrebrød, kaffe & småkage

Pris: 25 kr.

Tilmelding: tlf. 32 95 00 04

Sted: Peder Lykke Centret, Peder Lykkesvej 65, 2300 Kbh. S.

Mad: Frokost alle dage fra kl. 11:00-13:00

Pris: 75 kr.

Tilmelding: Kræver ingen tilmelding

Sted: Spisehuset, Løvstikkevej 69, 2300 Kbh. S.(Café Vækstpunktet)

Mad: Fællespisning hver torsdag kl. 17:00-19:00

Pris: 55 kr.

Tilmelding: Senest kl. 14 på dagen på tlf. 40 11 96 00

Sted: Højdevangskirken, Irlandsvej 45, 2300 Kbh. S

Mad: Fællespisning efter gudstjeneste 1 gang om måneden kl. 17:30-19:00 (se hjemmeside for datoer www.hoejdevangskirken.dk)

Pris: 20 kr.

Tilmelding: Kræver ingen tilmelding

Sted: N.A.B.O Center, Portugalsgade 10, 2300 Kbh. S

Mad: Gratis the og kaffe, salg af morgenmad fra kl. 10 og smørrebrød fra kl. 11.

Hver mandag er der fællesfrokost kl. 13:00 pris: 25 kr.

Fællespisning hver Onsdag kl. 17.30 pris: 30 kr.

Madklub hver tirsdag kl. 16, hvor alle hjælpes ad med de opgaver der er forbundet med dette. Pris: 15 kr.

Tilmelding: 30 36 80 70

Madvarer

I København deltager mange aktivt i kampen mod madspild og skaber samtidig små mirakler med overskudsmad. Her kan man med få kroner på lommen erhverve lækre madvarer, der kan tilbyde et mindre festmåltid. Lad os sammen udforske disse madmirakler, hvor overskud bliver til muligheder og hver bid fortæller en historie om bæredygtighed, omsorg og fællesskab.



Madboks

Udlevering af overskudsmad

Pris: En stor kasse 30 kr.

Onsdage kl. 14:30-17:30 Lykkebazaren, Urmagerstien 28, 2300 Kbh. S

Søndage kl. 15:00-16:30 Maskinhallen, Sundholmsvej 28A, 2300 Kbh. S

Røde Kors, Maduddelingen Nørrebro, Nordre Fasanvej 228 gennem gitterporten

Når du kommer efter en kurv, er det vigtigt, at du har din egen pose med, som du kan pakke dine varer over i. Når du kommer og henter dine varer hos os, har du også mulighed for at besøge vores hyggelige kaffesalon, hvor vi serverer kaffe/te og kage og god stemning. Her kan du også snakke lidt med de frivillige og andre deltagere. Vi inviterer også løbende på forskellige oplæg i Kaffesalonen.

Der åbnes for tilmeldinger kl. 10 hver mandag. Man kan kun tilmelde sig én kurv om ugen, enten tirsdag eller fredag.

Åbningstider: Tirsdag kl. 15:30-17:30, Fredag kl. 13:30-15:30

Pris: Gratis

Tilmelding: <https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-voksne/maduddelingen/maduddelingen-norrebro/>

Maduddelingen i Netværkshuset Kastruplund foregår hver torsdag kl. 16-17 på Kastruplundgade 13, 2770 Kastrup. Der er indgang til netværkshuset via baggården.

når du kommer for at hente mad, er det vigtigt, at du har din egen pose med, som du kan pakke dine varer i. Når du kommer og henter dine varer hos os, har du også mulighed for at besøge vores hyggelige kaffesalon, hvor vi serverer kaffe/te, kage og sørger for god stemning. Her kan du også snakke lidt med de frivillige og andre deltagere.

Fra kl. 15.30 kan du trække en farve som indikerer, hvornår det er din tur til at hente mad. Hold øje med farverne, som de frivillige annoncerer, når uddelingen starter kl. 16. Vores søde frivillige gør deres bedste for at sikre at alle, der har tilmeldt sig, får mad med hjem uanset rækkefølge.

Der åbnes for tilmeldinger kl. 10 hver mandag. Man kan kun tilmelde sig én plads per husstand hver uge.

Pris: Gratis

Tilmelding: <https://hovedstaden.rodekors.dk/maduddelingen-kastrup/>

Facebook grupper, og lokale muligheder

Læs mere på www.gratismad.dk

Genbrug og bytte

I København trives unikke genbrugsdonationer og byttestationer, der ikke kun handler om genbrug, men også om at dele omsorg og skabe bæredygtige fællesskaber for udsatte københavnere. Disse steder er mere end blot udvekslingspunkter; de er kilder til støtte, næstekærlighed og genbrugsglæde.



Lykkebazaren

Udlevering og indlevering af tøj, legetøj, service, interiør og bøger.

Sted: Urmagerstien 26, 2300 Kbh. S

Mandag-Fredag kl. 17:00-17:00 Lørdag kl. 14:00-16:00

Repaircafé i Lykkebazaren

Reparation af elektronik og tøj, her er der frivillige, som kan hjælpe

Sted: Urmagerstien 26, 2300 Kbh. S

3. lørdag i måneden kl. 12:00-15:00

Sycafé i Lykkebazaren

Sted: Urmagerstien 26, 2300 Kbh. S

Hver fredag kl. 12:00-15:00

Kofoeds Skole Butikker

Genbrugstøj, møbler, cykler og produkter fra Kofoeds Skoles Værksteder.

Sted: Nyrnberggade 1, 2300 Kbh. S

Onsdag-Fredag kl. 13:00-17:00 Lørdag kl. 10:00-14:00

Genbrugsen

Salg og indlevering af tøj, sko, tasker mm.

Sted: Peder Lykkes Vej 63, 2300 Kbh. S

Mandage kl. 11:00-13:00 Onsdage kl. 10:30-13:30

Hørgårdens Nærgenbrugsstation

Bytterum med tøj, legetøj, service, interiør og bøger.

Sted: Brydes Allé 60A, 2300 Kbh. S

Aktiviteter hver onsdag kl. 15:00-17:00

Vermlandsgade Genbrugsstation

Byttecenter med møbler, interiør, byggematerialer, elektronik, legetøj mm.

Sted: Hejredalgade 2, 2300 Kbh. S

Åbent alle dage mellem kl. 12:00-16:00

Repair Café Valby

Reparation af elektronik og tøj, her er der frivillige, som kan hjælpe

Sted: Valby Kulturhus på 4.sal

Hver den 2. torsdag i måneden kl. 17.00 - 19.00

Økonomisk rådgivning

Flere foreninger i København stræber efter at skabe økonomisk tryghed og empowerment for udsatte københavnere. Disse rådgivningstilbud går ud over traditionel økonomisk bistand; de er støtteværktøjer, der hjælper med at skabe en bæredygtig fremtid. Lad os sammen udforske disse betydningsfulde ressourcer, hvor økonomisk rådgivning bliver et redskab til at forme en tryggere og mere uafhængig tilværelse for udsatte københavnere.



A-Huset, Amagerfælledvej 73, 2300 Kbh. S
Sidste tirsdag i måneden kl. 10-14
Kontakt: 70 22 02 30

Kvarterhuset, Jemtelandsgade 3, 2. sal, 2300 Kbh. S.
Torsdage i lige uger kl. 16-17
Kontakt: 23 67 41 92

Frivilligcenter SR Bistand, Tagensvej 70, 1. sal, 2200 København N
Mandag-tirsdag kl. 10-15
Onsdag-torsdag kl. 10-15/17-19
Fredag kl. 10-14.30
Telefonen er lukket over frokost hver dag kl. 12:30-13
Kontakt: 35 39 71 97

Settlementet, Dybbølsgade 41, 1721 Kbh. V
Kontakt: 50 53 36 13

Kofoeds Kant, Holmbladsgade 120, 2300 Kbh. S.
Mandag-Fredag kl. 9:00-13:00
Tilmelding ej nødvendig

Frelsens Hær, Thorsgade 48A, 2200 København N
Frivillige rådgivere arbejder hver uge hos Frelsens Hær for at tilbyde gratis økonomisk rådgivning samt gældsrådgivning til alle. Rådgivningen sker ved personligt fremmøde, telefon eller per mail.
Kontakt: 31675542
Mail: NRG@fhmail.dk

Juridisk rådgivning

I København kan du opnå retfærdighed og empowerment gennem initiativer inden for juridisk rådgivning. Disse tilbud om gratis juridisk rådgivning er ikke blot en service; det er en brobygger til at forstå og beskytte rettigheder for udsatte borgere. Lad os sammen udforske disse værdifulde ressourcer, hvor juridisk rådgivning bliver en støtte til at navigere i komplekse situationer og sikre, at alle har lige adgang til retfærdighed.



A-Huset, Amagerfælledvej 73, 2300 Kbh. S
Første torsdag i måneden kl. 13-14.30
Kontakt: 23 67 41 92

Kvarterhuset, Jemtelandsgade 3, 2. sal, 2300 Kbh. S.
Hver onsdag mellem kl. 16.30-17.30.
Tilmelding ej nødvendig

Frivilligcenter SR Bistand, Tagensvej 70, 1. sal, 2200 København N
Mandag-tirsdag kl. 10-15
Onsdag-torsdag kl. 10-15/17-19
Fredag kl. 10-14.30
Telefonen er lukket over frokost hver dag kl. 12:30-13
Kontakt: 35 39 71 97

Vesterbro Bibliotek & Kulturhus, Lyrskovgade 4, 4. sal, 1758 København
Tirsdage og Torsdage kl. 19.00-21.00
Tilmelding ej nødvendig

Nørrebro Bibliotek, Nørrebrogade 208, 2200 Kbh. N
Den første torsdag i måneden kl. 17.30
Tilmelding ej nødvendig

Frelsens Hær, Thorsgade 48A, 2200 København N
Mandage 16:00 – 19:00 samt mulighed for andre dage efter aftale.
Tlf: 31675542

Åndelig vejledning

I København åbner kirkerne deres døre for borgerne, hvor præster står klar til at lytte og støtte uanset baggrund eller tro. Disse tilbud om åndelig vejledning er mere end blot religiøse ritualer; de udgør trygge rum, hvor mennesker kan finde trøst og mening. Her går åndelighed hånd i hånd med medmenneskelighed, og præsterne er ikke kun spirituelle vejledere, men også støttende skikkelser i samfundet.



Solvang Kirke

Carsten tlf: 23 40 81 33 (mandag fri)

Skt. Nicolai Tjenesten

Anonyme og fortrolige samtaler

Man-lør kl. 9-02 Søn & Helligdage 13-02

Tlf: 70 12 01 10

Center for Mental Sundhed - Kbh.

1) Meditationsguides: Nærvær i naturen

Lyt til vores guidede meditationer om at sanse og finde nærvær i naturen, for dig der føler dig stresset.

<https://mentalsundhed.kk.dk/viden-og-vaerktoejer/vaerktoejer/guidede-meditationer/meditationsguides-naervaer-i-naturen>

2) Meditationsguides: Angst

Lyt til vores guidede meditationer, kropsscanninger og afspændingsøvelser målrettet dig med angst.

<https://mentalsundhed.kk.dk/viden-og-vaerktoejer/vaerktoejer/guidede-meditationer/meditationsguides-angst>

3) Meditationsguides: Depression

Lyt til vores kropsscanninger, meditationer og andre lydfiler målrettet dig med depression.

<https://mentalsundhed.kk.dk/viden-og-vaerktoejer/vaerktoejer/guidede-meditationer/meditationsguides-depression>

Sjælesorg

Sjælesorg.nu er folkekirkens tilbud om en fortrolig og anonym chatsamtale med en præst on-line. Sjælesorg betyder "omsorg for sjælen". Derfor kan du tale med en præst om præcist det, DU har på hjerte.

Måske føler du dig ensom? Eller stresset? Måske står du midt i en skilsmisse? Eller der er konflikter i din familie, eller du føler dig svigtet af en god ven eller af dine kollegaer på arbejdet? Måske har du angst eller depression og frygter dagen i morgen? Det kan også være, at du har sygdom, sorg, selvmord, skyld eller skam tæt inde på livet.

Eller måske oplever du, at du ikke har det godt, uden at du kan sætte et præcist ord på, hvad det skyldes. Men skriv alligevel. For der findes ikke "rigtige" eller "forkerte" emner, når du henvender dig til en præst.

Præsten er vant til at lytte og tage dig alvorligt. Han eller hun har god tid og sidder klar ved tasterne.

Når samtalen er slut, bliver den slettet. Præsten har tavshedspligt, og I er begge anonyme.

Samtalen kan foregå via computer, smartphone eller tablet.

Åbningstider:

Mandag - torsdag 12:00 til 22:00

Lørdag - søndag 19:00 til 22:00

www.sjaelesorg.nu

Hjælp til Sundhed

I Københavns mangfoldige foreningsliv opstår en bred vifte af initiativer, der stræber efter at fremme sundhed og trivsel for alle. Disse tilbud er ikke blot sundhedsaktiviteter; de er inkluderende fællesskaber, der giver mulighed for at forbedre både fysisk og mentalt velvære. Foreningslivet bliver ikke kun et sted for motion; det er et værktøj til at styrke båndene mellem mennesker og skabe en sundere livsstil.



Ledsagelse til f.eks. lægebesøg, hospital osv.

Ledsageren er studerende til f.eks. læge, sygeplejerske eller psykolog
Kontakt 93 91 23 00 i hverdage mellem kl. 8:00-15:30

Bevægelsesvenner

Et tilbud til personer, der lever med en psykisk sårbarhed, og ønsker at få mere bevægelse ind i hverdagen. Bevægelsesvenner er et tilbud til dig, der lever med psykisk sårbarhed og ønsker at skabe en relation til et andet menneske gennem bevægelse. Du bliver matchet med en frivillig bevægelsesven, som kan støtte og hjælpe dig til at komme i gang med at bevæge dig. Det vil altid være den samme bevægelsesven, som du mødes med, så I får rig mulighed for at lære hinanden at kende. De frivillige bevægelsesvenner er mennesker i alle aldre og kan både være studerende og folk i arbejde. Fælles for dem er, at de har overskud, tid og lyst til at lære et nyt menneske at kende. I aftaler selv bevægelsesformen – det kan være alt fra en gåtur, en tur i træningscentret eller fælles deltagelse på hold. Læs mere: www.hovedstaden.rodekors.dk

Pårørendevejleder

Kontakt pårørendelinjen tlf. 51 64 90 30

Center for Mental Sundhed

Gratis psykologhjælp for ældre over 65
Lægehenvielse ej nødvendig
Kontakt: 33 17 22 00

Center for Demens

Vi er for københavnere med demens og deres pårørende.
Vi har åben rådgivning mandag til fredag kl. 9.30-14 på telefon 23 81 75 75.

Livslinjen

Hvis du har, eller kender nogen der har tanker om selvmord
Åben rådgivning alle dage kl. 11:00-05:00
Kontakt: 70 20 12 01

Depressionslinjen

Åben rådgivning mandag-fredag kl. 19:00-21:00
Kontakt: 33 12 47 74

Kræftlinjen

Ring til Kræftlinjen – rådgivere er klar ved telefonen alle ugens dage. Du kan spørge om behandlinger, reaktioner, rettigheder, kost og meget mere. Du kan også bestille en samtale online, hvor du og rådgiveren kan se hinanden på skærmen. Du kan ringe på hverdage mellem kl. 9 og 21 og i weekenden mellem kl. 12 og 17 på 80 30 10 30.

Hjertelinjen

Ring gratis til Hjertelinjen på [70 25 00 00](tel:70250000) alle hverdage fra 9-16.
Hjerteforeningens rådgivere er hjertesyggeplejersker, diætister, motionsrådgivere, socialrådgivere og psykologer.

Angstforeningen

Telefonrådgivning på 70 27 92 94 mandag – torsdag kl. 19 – 22 samt søndag kl. 16 – 19. Her kan du få en anonym og uforpligtende samtale med en, der selv kender angsten indefra.

Cykeltræning

For voksne, som gerne vil lære at cykle eller blive bedre til det.

Røde Kors Hovedstaden cykeltræning er for voksne, som gerne vil lære at cykle eller blive bedre til det. Som deltager lærer man at cykle i et sikkert og lukket område, før de bevæger sig ud i trafikken. Du lærer også færdselsreglerne og at vedligeholde en cykel. Der er naturligvis tid til hyggelige kaffepauser, hvor I kan udveksle erfaringer.

Cykelkurset er gratis, og vi stiller cykler og cykelhjelme til rådighed, så du bare skal møde op. Husk at tage praktisk tøj og praktiske sko på.

Cykeltræning bliver udbudt på Amager søndag kl. 11-13, på Frederiksberg onsdag kl. 15.30-17.30 og i Vanløse søndag kl. 10-12.

Amager: Skriv en mail til danielsimonsen@godmail.dk

Frederiksberg: Skriv en mail til cykel.frb@rodekors.dk

eller ring på tlf. 6060 1963

Vanløse: Skriv en mail til rkh.claus.thestrup@rodekors.dk eller ring på tlf. 2234 2642

Bliv Hundeluffer

Facebooksider: Hundeluffer i Hovedstaden, Hundepasning i Københavnsområdet og Norsjælland, Lokale bydelsgrupper

App: Pawshake

Stoplinien

Stoplinien tilbyder telefonrådgivning til rygere, som overvejer at holde op med at ryge – eller som ønsker at vedligeholde et igangværende rygeophør.

Stoplinien kan kontaktes ved at:

- Ringe 8031 3131 - Åbent dagligt fra 10-20, fredag 10-16. Hvis der er optaget, så prøv igen om lidt, eller læg dit telefonnummer, så bliver du ringet op af en rådgiver.
- Sende en sms med teksten 'Rygestop' til 1231 – så bliver du ringet op af en rådgiver.
- www.stoplinien.dk – hvor der kan læses mere om rygestop.

Linien

Linien er en landsdækkende telefonlinje, som tilbyder en medmenneskelig og støttende samtale til alle, der har brug for én at tale med. Linien modtager hvert år omkring 11.000 opkald fra psykisk sårbare mennesker, ensomme, mennesker i krise og fra pårørende, der er bekymrede for en af deres nærmeste.

Telefon: 35362600 hver dag 16-23.

www.linien.dk

LMS

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade. Rådgivningen har åbent mandag til torsdag mellem kl. 18 og 20. Dog ikke på helligdage.

Telefonisk rådgivning: 70 10 18 18.

Mailrådgivning: raadgivning@spiseforstyrrelser.dk

Personlig henvendelse mandag, onsdag og torsdag kl. 16.00 til 19.00. Dr. Tværgade 46, st.

PsyklInfo

PsyklInfo tilbyder anonym information og rådgivning omkring sindslidelse og psykiatri. Alle kan få en personlig eller telefonisk samtale med en psykiatrisk uddannet medarbejder fra PsyklInfos tværfaglige team. Telefon: 70 25 02 60, mandag – fredag kl. 9-15 (torsdag kl. 13-18).

DCAA

www.DCAA.dk er et uafhængigt sundhedsmagasin, der har til formål at hjælpe danskerne til et sundere og dermed bedre liv. Her finder du guides, råd, tips, tricks og viden inden for sundhed, livsstil og emner, der relaterer sig hertil såsom helse og træning.

Internetpsykiatrien

Internetpsykiatrien tilbyder gratis behandling af let til moderat angst eller depression med kort ventetid.

Se mere på: www.internetpsykiatrien.dk

IT hjælp

At være samfundsborger idag, kræver ofte at man kan navigere i teknologiens verden. Her kan københavnere i udsathed blive udfordret på tilgængelighed. Heldigvis finder vi i Københavns foreningsliv, gratis muligheder for vejledning, hjælp og støtte til IT og teknologi.



Frelsens Hær Nørrebro Thorsgade 48A, 2200 Kbh N

IT café med Drop In. Her kan du komme ´forbi med alle dine problemer vedr. mobil, tablet og PC. Vi hjælper med f. eks. installering af MitID m.v.

Åbningstider

Onsdag 10:00-12:00

Hovedbibliotekets IT Café Krystalgade 15, 1172 København

Cafeen er et åbent tilbud til alle, der har brug for hjælp til computer, tablet eller smartphone. Caféen er åben hver onsdag kl. 13.00-16.00 i Salonen i stueetagen.

IT-caféen drives af IT-kyndige frivillige, som står parat til at hjælpe dig og er et åbent tilbud til alle, der har brug for hjælp til computer, tablet eller smartphone

Henryks IT-café på Nørrebro Bibliotek

Åbningstiderne er:

Mandag: 17 -19.45

Fredag: 17 -19.45

IT-Café på BIBLIOTEKET Rentemestervej

IT-caféens åbningstider:

Mandag: Kl. 11-15

Tirsdag: Kl. 11-15

Torsdag: Kl. 13-17

IT-café på Sundby Bibliotek

Hjælpen er baseret på frivillig indsats af dine medborgere, og vi kan som regel hjælpe med det meste. Indholdet i IT-caféen er styret af de frivillige.

Tirsdag og torsdag kl. 14-16

Misbrugshjælp

Midt i København træder støttende initiativer mod misbrug frem som håndsækninger til dem, der søger vej ud af mørket. Disse tilbud om misbrugshjælp er ikke blot behandlingsprogrammer; de repræsenterer trygge havne, hvor håb og helbredelse trives. Her går støtte og forståelse hånd i hånd, og hvert skridt mod bedring er en sejr.



Lænken Kamillevej 4-6, 1 sal, 2770 Kastrup

Foreningen har til formål at støtte den enkelte til at hjælpe sig selv og andre til et liv uden problemer med alkohol.

Frivillige i Amager Lænken tilbyder:

- Socialt samvær i et Fællesskab uden alkohol.
- Samtaler med frivillige - som selv har været berørt af problemer med alkohol.
- Nye venner og nye vaner.
- Arrangementer lokalt og sammen med andre Lænkeforeninger
- Foredrag, ferier og kurser i et alkoholfrit miljø.
- Fællesspisning mandag og torsdag

Læs mere: www.laenken.dk

Alkohol Telefonlinjen

Ring på telefon 70 210 220 og få gratis, anonym og professionel hjælp til at ændre dine vaner.

Telefonen er åben:

Mandag: 08.00-12.00 og 15.00-18.00

Tirsdag: 08.00-12.00

Onsdag: 08.00-12.00

Torsdag: 08.00-12.00 og 15.00-18.00

Fredag: 08.00-12.00

AA Møder

Et AA-møde er et selvhjælpsmøde, hvor mennesker mødes og hjælper hinanden med at komme sig af alkoholisme. Det er gratis at være med, og det er helt anonymt og åbent for alle med et ønske om at stoppe med at drikke.

Hvis du føler et behov for at undersøge, om du har problemer med alkohol, er du mere end velkommen til at kigge forbi til et AA-møde. Der findes over 400 møder rundt omkring i hele Danmark, og du behøver ikke melde dig til. Du kan bare dukke op.

<https://anonyme-alkoholikere.dk/>

Linie14 Blågårdsgade 14, 2200 København N

Linie14 er en forening af frivillige tidligere stofmisbrugere, som driver et clean (= afholden) værested for tidligere misbrugere og socialt udsatte.

En del af L14's formål er at støtte stedets brugere i at starte på en frisk, skabe nye stoffrie relationer og få styr på familie og uddannelse.

I L14 er alle typer misbrugere og socialt udsatte velkomne til at søge hjælp og vejledning, bare de har et ønske om at droppe stofferne og leve et stoffrit liv.

Værestedet Linie 14 vigtigste opgave er at være base og mødested, så de stoffrie brugere kan hjælpe hinanden med at forblive clean, blive ansvarlige samfundsborgere og arbejde på at få et godt liv, trods tidligere traumer og sociale problemer.

Kontakt Tlf: 41828222

Læs mere: www.linie14.org

Misbrugshjælp

Midt i København træder støttende initiativer mod misbrug frem som håndsækninger til dem, der søger vej ud af mørket. Disse tilbud om misbrugshjælp er ikke blot behandlingsprogrammer; de repræsenterer trygge havne, hvor håb og helbredelse trives. Her går støtte og forståelse hånd i hånd, og hvert skridt mod bedring er en sejr.



DRØMMEAGENTER

Et tilbud til dig, der har afsluttet et forløb i rusmiddelbehandling og ønsker at blive matchet med en frivillig drømmeagent i et seks måneders forløb.

Du kan blive matchet med en frivillig drømmeagent, som vil være din faste støtte efter din behandling og kan hjælpe dig med at slå hul på udviklingen mod en rusfri tilværelse.

Jeres relation fokuserer på gode stunder, og skaber et frirum, hvor I kan dyrke fælles interesser og tale om det, der er svært. Sammen mødes i cirka en gang om ugen i seks måneder. Hvilke interesser og aktiviteter I ønsker at dyrke sammen, finder I ud af i fællesskab, så relationen bliver jeres. At blive matchet med en frivillig drømmeagent, handler nemlig først og fremmest om at danne en relation, som har aktiviteter, nærvær og fællesskab i fokus.

læs mere: www.hovedstaden.rodekors.dk

Terminal 1 Netværkshuset Nørrebro, Nordre Fasanvej 228, 2200 København N

Terminal 1 er et værested for mennesker der har, eller er ved at afslutte sin behandling og ønsker at indgå i et nyt fællesskab. I Terminal 1 kan du deltage i hyggelige aktiviteter og fællesspisning. Du kan også bare kigge forbi til en kop kaffe. Vi har forskellige kreative værksteder, og du har mulighed for at deltage i de udbudte aktiviteter såsom yoga, havkajak, NADA, ture ud af huset, kurser i gældssanering, jobrelaterede kurser og meget mere.

Det er uforpligtende at deltage i Terminal 1, og det kræver ikke tilmelding.

Åbningstid hver mandag kl. 16-20

Læs mere: www.hovedstaden.rodekors.dk

Spilafhængighed

Du kan som spiller, pårørende eller fagperson gøre brug af gratis rådgivning og vejledning. Her gives individuelt tilpassede råd om problematisk spiladfærd og ansvarligt spil og vejleder i forhold til gratis behandlingsmuligheder og hvad man kan gøre, hvis spillet er kommet ud af kontrol. Alle medarbejdere og rådgivere på StopSpillet er professionelle og arbejder under tavshedspligt.

StopSpillet har åbent mandag til torsdag kl. 9.00-21.00 og fredag kl. 9.00-17.00.

Du kan også chatte med dem mandag, tirsdag og torsdag kl. 17.00-21.00

Ring til StopSpillet på 70 22 28 25 eller chat på StopSpillet.dk

Brydehuset

Drikker du for meget eller tager du for mange stoffer? Brydehuset kan hjælpe dig med rådgivning om og gratis behandling af alkoholmisbrug og stofmisbrug. Brydehuset er et førende misbrugscenter i København, som har mange års erfaring med rådgivning og hjælp til alkoholmisbrug og stofmisbrug.

Når du kontakter Brydehuset, tilbydes du en samtale med en socialrådgiver, som vil lytte til dine udfordringer og fortælle om mulighederne i Brydehuset. Behandlingen vil under alle omstændigheder tage udgangspunkt i dine konkrete behov og ønsker, og kan eksempelvis bestå af terapi, social rådgivning, medicinsk behandling og andet.

Kontakt tlf. 44 77 37 37

Læs mere: www.brydehuset.dk

Hjælp til job

I København finder vi initiativer inden for hjælp til job og jobsøgning, som er mere end blot karriererådgivning; de er støttende redskaber, der guider og opmuntrer. Her går faglig støtte hånd i hånd med personlig udvikling, og hvert skridt mod en ny professionel fremtid er en triumf.



Kofoeds Skoles værksteder & undervisning

Sted: Holmbladsgade 120, 2300 Kbh. S

Står du uden for arbejdsmarkedet? I Kofoeds Skoles sociale værksteder og undervisningshold kan du lære nye kompetencer, snuse til et fag og få støtte til at finde vej til et mere aktivt liv, hvad enten det handler om at komme tilbage til arbejdsmarkedet eller at få mere indhold i hverdagen.

Læs mere på www.menneskermedmere.dk eller kontakt tlf: 32 68 02 00

Jobcafé

Sted: A-huset, Amagerfælledvej 73, 2300 Kbh. S.

Første tirsdag i måneden kl. 13:00-16:00

Kontakt: 30 58 58 34

Jobmatch

Sted: Vordingborggade 15, 2100 Kbh. Ø

Få hjælp til afklarings- og mentorforløb, samt job med løntilskud for førtidspensionister og fleksjob.

Kontakt: 21 15 93 29 eller 61 61 10 06

KLAPjob

KLAPjob er en beskæftigelsesindsats under foreningen Lev, som laver løntilskudsjob og fleksjob til mennesker med udviklingshandicap og andre kognitive vanskeligheder. Det vil sige job til mennesker, der for eksempel har autisme, ADHD, spasticitet, epilepsi, muskelsvind eller erhvervet hjerneskade, der gør, at de har behov for støtte til at komme ind på det ordinære arbejdsmarked.

Kontakt din lokale Klapjob-konsulent- og find dit nye job

OBS! Det er en forudsætning for at komme i betragtning til Klapjob, at man er tilkendt førtidspension, eller at man er tilkendt fleksjob og har et kognitivt handicap.

<https://klapjob.dk/jobsoegende/klapjob-konsulenter/>

Beskæftigelsen Settlementet Dybbølsgade 41, 1721 København V

Et forløb hos Beskæftigelsen i Settlementet er til for mennesker, der har behov for ekstra støtte på vej ud på arbejdsmarkedet og/eller der har brug for afklaring i forhold til hvilken type job, der er et godt match.

Der kan være mange grunde til, at man ikke har fundet sin plads på arbejdsmarkedet. Fælles for de mennesker, som vi arbejder med, er, at der er flere udfordringer end ikke at have et arbejde, som fylder – eksempelvis boligforhold, økonomi, familieudfordringer, rusmiddelbrug og helbred.

Med et forløb i Settlementet får man afklaring og støttes hele vejen ud i job – fuldtid, deltid, småjob eller fleksjob. I vores sociale handelsgade er der trygge og effektive træningsbaner med plads til at opbygge arbejdsparathed og nye kompetencer. Settlementets praktikker foregår i vores socialøkonomiske virksomheder i Saxogade. Vi har en blandt andet en café, en børnetøjsbutik, et træværksted og en 'urban gardening' virksomhed med udgående gartnerservice.

Det er rummelige arbejdspladser, hvor der er et stærkt fællesskab og plads til at vænne sig til at gå på arbejde.

Praktikværterne i Saxogade er trænet i at koble opgaver i virksomhedens drift med de udviklingsområder, som praktikanterne arbejder på.

Læs mere: www.settlementet.dk

Kontakt: settlementet@settlementet.dk

Tilskud, puljer & fonde

I København åbner puljer og fonde døre til en verden af muligheder. Disse ressourcer er mere end blot økonomisk støtte; de udgør katalysatorer for innovation, trivsel og udvikling. Her går støtte til personalet hånd i hånd med skabelsen af et miljø, der fremmer kvaliteten af omsorgen.



Lokalpuljen støtter initiativer, der fremmer kulturlivet, nærdemokratiet, bydelsidentiteten og netværket i lokalområdet.

- Valby: www.valbylokaludvalg.kk.dk
- Amager: www.amagervestlokaludvalg.kk.dk / www.amageroestlokaludvalg.kk.dk
- Bispebjerg: www.bispebjerglokaludvalg.kk.dk
- Brønshøj/Husum: www.broenshoej-husumlokaludvalg.kk.dk
- Christianshavn: www.christianshavnslokaludvalg.kk.dk
- Indre By: www.indrebylokaludvalg.kk.dk
- Kgs. Enghave: www.kongensenghavelokaludvalg.kk.dk
- Nørrebro: www.noerrebrolokaludvalg.kk.dk
- Vanløse: www.vanloeselokaludvalg.kk.dk
- Vesterbro: www.vesterbrolokaludvalg.kk.dk
- Østerbro: www.oesterbrolokaludvalg.kk.dk

Debat arrangement

Det kan være, at I på Jeres bosted oplever, at der er områder, der ville være meget væsentlige at få op til debat.

- Få dækket eksempelvis:
- Lokaleleje
- Folder/Programtrykning
- Programudsendelse
- Annoncering
- Honorar til oplægsholder og eller ordstyrer – og deres evt. kørselsudgifter i forbindelse med arrangementet
- Blomster, vingaver eller lign.
- Ledelse og administration

Læs mere www.suka.dk

Legater & Fonde

- Legatbogen.dk er landets største søgemaskine, som giver overblik og henvisning til flere tusinde fonde og legater. Her ligger også gode råd og guider om projektansøgning, og hvordan man systematiserer ansøgningsprocessen med meget mere
- [Statens tilskudspuljer.dk](http://Statens_tilskudspuljer.dk) er en samlet indgang til og oversigt over aktuelle statslige tilskudspuljer og støttemuligheder på tværs af alle fagministerier
- [Socialstyrelsens oversigt](#) giver overblik over offentlige puljer på socialområdet
- Fonde.dk er et abonnementsbaseret online værktøj, der understøtter arbejdet med fundraising.

Hverdagsaktivisternes Overordnede Fundraising Skabelon



Projekttitel

- Indsæt fængende og beskrivende projekttitel

Formålet med projektet

- Beskriv kort projektets overordnede formål.

Baggrunden for projektet

- Forklar den specifikke problemstilling projektet adresserer og hvorfor støtte søges.

Præsentation af ansøgeren

- Beskriv den organisation eller person, der søger støtte.
- Fremhæv ansøgerens kvalifikationer til at gennemføre projektet.

Projektets målgruppe(r)

- Definer primære og evt. sekundære målgrupper for projektet.

Projektets indhold, arbejdsmetode og hovedaktiviteter

- Beskriv hvordan projektets formål opnås gennem indhold, arbejdsmetoder og primære aktiviteter.
- Fremhæv nyskabende elementer i projektet.

Formidlingsaktiviteter

- Beskriv målgrupper og metoder for projektets formidling og resultater.

Organisering og samarbejdspartnere

- Forklar projektets organisering, deltagere og deres roller.
- Identificer eventuelle samarbejdspartnere og involverede grupper.

Projektets succeskriterier

- Definer konkrete, realistiske og målbare mål for projektets succes.

Projektets langsigtede effekt

- Beskriv forventede langsigtede effekter på målgruppen og angiv tidshorisont.

Evaluerings og dokumentation

- Forklar evalueringsprocessen, formål og ansvar.
- Angiv hvem der vil evaluere projektet.

Forankring af projektsresultaterne

- Beskriv hvordan projektet og resultater kan bevares efter projektperioden.
- Hvis finansiering er nødvendig, beskriv mulighederne.

Tidsplan

- Opret en forventet tidsplan for projektets hovedaktiviteter.

Layout for projektbeskrivelse

- Længde afhænger af projektets størrelse (2-3 sider for mindre, op til 12-15 sider for større).
- Indholdsfortegnelse ved lange ansøgninger.
- Mange overskrifter for øget læsevenlighed.
- Understregninger til at fremhæve pointer.
- Faktabokse til overskuelighed og vigtige informationer.
- Inkluder fotos for at gøre ansøgningen levende.
- Undlad hæfteklammer ifølge fondens retningslinjer.
- Tilføj bilagsoversigt/bilagsnumre om nødvendigt.

Hverdagsaktivisternes Eksempel På Lille Fondsansøgning

PROJEKTBEKRIVELSE (lille ansøgning)



Kunstklub søger støtte til kreativt værksted

Kunstklub er en sammenslutning af kunstinteresserede borgere med forskellige baggrunde og livsudfordringer. Vi fokuserer på at skabe et inkluderende miljø for alle, uanset psykiske eller fysiske handicaps samt sociale udfordringer.

I vores kunstneriske fællesskab arbejder vi med voksne med udviklingshandicap, der har behov for støtte til daglige aktiviteter. Vi tilbyder et trygt botilbud og bostøtte samt muligheder for kreative aktiviteter og socialt samvær. Vores mål er at styrke borgerne i at udvikle deres kreative evner og skabe meningsfulde oplevelser i deres liv.

Hvad er idéen og hvem gavner det? Vi ønsker at etablere et kreativt værksted, hvor vores beboere kan udfolde deres kreative potentiale, skabe kunst og opbygge venskaber i et inkluderende miljø. Et centralt element i vores værksted er et vores fællesstue, som vil fungere som et samlingspunkt for social interaktion og skabe en positiv atmosfære. Vores nuværende møbler i fællesstuen er nedslidt, og vi frygter, at det ikke længere vil kunne fungere som et inspirerende sted for vores kunstnere. Derfor søger vi finansiering til et nye og forbedrede møbler, der også kan bruges til forskellige sammenkomster og sociale aktiviteter.

Hvad ansøger vi om? Vi ansøger om støtte til et nye møbler inklusive nødvendigt tilbehør. De nye møbler vil ikke kun tjene som et et samlingspunkt i vores kunstværksted, men det vil også have mulighed for at blive omdannet til et fællesskab for andre grupper og sociale aktiviteter.

Den anslåede pris for de ønskede møbler er 22.000 kr. Vi håber på en bevilling, så vi straks kan erhverve det nødvendige udstyr og opretholde et dynamisk og inspirerende miljø for vores kunstneriske fællesskab.

HVERDAGSAKTIVISTERNES MANIFEST

Vi, Hverdagsaktivisterne, er drevet af en dyb tro på, at vi alle besidder unikke ressourcer, kompetencer og lidenskaber, uanset baggrund eller udfordringer. Vores manifest er vores erklæring om, hvem vi er og hvad vi står for.

Mennesket før alt andet: Hos Hverdagsaktivisterne værdsætter vi mennesket over alt andet. Vi ser ud over samfundets labels og menneskets udfordringer, og møder personen bag.

Vi fokuserer ikke på hvor mennesket kommer fra, men hvor det gerne vil hen. Vores benzin er alt det det, der giver energi, det, der skaber glæde, og det, som man brænder for.

Ingen kan alt, alle kan noget: Vi tror på, at ingen af os er komplette eller perfekte, men alle har noget unikt at bidrage med. Hos os fejler vi alle, men sammen udgør vi et mangfoldigt fællesskab, hvor vi løfter i flok og styrker hinanden. Her står ingen alene.

Inklusion og fællesskab: Vores mission er at skabe større inklusion og aktivt fritidsliv blandt københavnere med handicap. Vi arbejder for at bryde barrierer og skabe muligheder for, at alle kan deltage som aktive borgere og medskabere i lokale fællesskaber.



Samarbejde med civilsamfundet:

Uden samarbejdspartnere ingen Hverdagsaktivister! Det har afgørende betydning at vi formår at etablere meningsfulde partnerskaber, rammer og muligheder, som ligger uden for handicapområdet i traditionel forstand. Vi ønsker derfor at samarbejde bredt, med lokale virksomheder, foreninger, ngo'er mv. for at skabe bedre muligheder og ressourcer til københavnere med handicap.

Fællesskab er magt: I en verden, hvor penge og viden traditionelt anses som magt, tror vi på, at fællesskab er den sande kraft. Gennem fællesskab kan vi skabe individuelle, sociale og samfundsmæssige forandringer til glæde for os alle.





www.hverdagsaktivisterne.kk.dk