

# Social vejviser

## LYNGBY-TAARBÆK

Foreninger, grupper af frivillige som gør en forskel

2012



Frivilligcenter

LYNGBY-TAARBÆK

På landsplan arbejder mere end en kvart million mennesker frivilligt indenfor social- og sundhedsområdet.

Det er mange mennesker, som arbejder med mange forskellige ting i mange forskellige foreninger. Så det kan være svært at få et overblik. Hvis du har lyst til at arbejde frivilligt, men ikke rigtig ved hvor eller med hvad, kan du tale med os i Frivilligcenteret.

Hvis du savner et bestemt tilbud: mere viden om en bestemt sygdom, hjælp til en bestemt opgave, nogen at tale med, eller noget helt fjerde, kan du også komme forbi og se om vi ved, hvor du kan henvende dig.

**Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk**  
**Toftbæksvej 8**  
**2800 Kgs. Lyngby**

**Telefon: 2070 8033**  
**www.ltk-frivilligcenter.dk**  
**info@ltk-frivilligcenter.dk**

Vi har åbent mandag, onsdag, torsdag og fredag mellem 10 og 13.

Tirsdage har vi åbent mellem 16 og 18:30.

Du kan også ringe eller maile for at lave en aftale udenfor normal åbningstid.

## Indhold

Anonyme Alkoholikere .....	4
Dansk Flygtningehjælp – Lyngby Guiderne .....	4
Dansk Flygtningehjælp – Lyngby Netværksgruppe .....	6
Danmarks Lungeforenings lokalafdeling .....	7
Dansk Røde Kors .....	8
DepressionsForeningen .....	10
DH-Lyngby-Taarbæk afdeling .....	11
Diabetesforeningen .....	12
FAKS .....	12
Fiskehjælpen .....	14
Foreningen Spiren, Butik Spiren og SpireVærkstedet .....	14
FødevarerBanken .....	16
Gigtforeningen Hovedstad Nord Kreds .....	17
Hjerteforeningen .....	18

Høreforeningen .....	18
IF LIMONE .....	19
Kirkens Genbrug .....	19
Kræftens Bekæmpelse .....	20
Lions Club .....	20
Lyngby Lænken .....	21
Lyngby Ældrecenter .....	22
Migræneforbundet .....	23
Natteravnene i Lyngby-Taarbæk .....	23
OK-Klubberne i Lyngby-Taarbæk .....	24
Osteoporoseforeningen .....	24
Pensionistforeningen Lyngby-Taarbæk .....	25
Scleroseforeningens lokalafdeling .....	25
SIND-nettet .....	26
SOS-Børnebyernes lokalgruppe i Lyngby .....	27
Stavgængerne i Det Grønne Område .....	28
Støtteforeningen for udviklingshæmmede Lyngby-Taarbæk .....	29
Støtteforeningen Paradisets Venner .....	30
Støtteforeningen Virumgårds Venner .....	31
Thora Center .....	32
Walkmandskabet i Lyngby-Taarbæk Kommune .....	33
Ældresagen .....	34
Sundhedsnetværket i Lyngby-Taarbæk .....	35
Om Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk .....	36
Samarbejdspartnere .....	38

# Anonyme Alkoholikere

Lyngby Kirkestræde 10  
Chr. X's Allé 122  
2800 Kgs. Lyngby

onsdage kl. 20 og torsdage kl. 19  
mandage kl. 20

Hovedkontoret  
Thorsgade 59, 3. tv.  
2200 København N.

Telefon: 7010 1224  
Mail: [aa@anonyme-alkoholikere.dk](mailto:aa@anonyme-alkoholikere.dk)  
[www.anonyme-alkoholikere.dk](http://www.anonyme-alkoholikere.dk)

Anonyme Alkoholikere er et fællesskab af mænd og kvinder, der deler erfaring styrke og håb for at kunne løse deres fælles problem og derigennem hjælpe andre til at komme sig af alkoholisme. Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke. Der betales intet kontingent. AA klarer sig selv økonomisk gennem egne frivillige bidrag. AA er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, organisation, institution eller nogen form for politik. AA tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen som helst sag. Vort hovedformål er at forblive ædru og hjælpe andre til at opnå ædruelighed.

Vagttelefon: Alle dage kl. 8.00 – 24.00 på telefon: 7010 1224

## Dansk Flygtningehjælp – Lyngby Guiderne

c/o Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Toftebæksvej 8, 2800 Lyngby  
Koordinator: Ruth Jensen    Telefon: 4587 8322  
Mail: [lyngbyguiderne@yahoo.dk](mailto:lyngbyguiderne@yahoo.dk)  
[www.idraetsguiderne.dk](http://www.idraetsguiderne.dk)

Lyngby Guiderne arbejder med at hjælpe minoritetsbørn og unge fra Lyngby-Taarbæk Kommune ud i det lokale foreningsliv. De frivillige hjælper med at finde de rigtige foreningstilbud og ledsage børnene ud i foreningerne de første gange.

Desuden introducerer Lyngby Guiderne voksne flygtninge/ indvandrere til fritidstilbud og formidler kontakten til foreninger og klubber.

Lyngby Guiderne etablerer integrationsfremmende aktiviteter og klubber efter behov, ønsker og interesse for kommunens nyborgere indenfor rimelighedens rammer.

I samarbejde med Lyngby Svømmeklub holdes mor/dattersvømning hver søndag eftermiddag.

Seniorklubben for ældre over 60 år mødes hver onsdag, der hygges med te, kaffe og frugt. Aktiviteterne, der hjælper til at forbedre brugernes dansk-kundskaber, er fx quiz om det danske samfund og aktuelle spørgsmål. En gang om måneden er der udflugt til relevante steder.

LyngbyGuidernes pige- og drengeklubber er for børn og unge mellem 10 og 17 år. I pigeklubberne møder pigerne hinanden på nye præmisser og får nye oplevelser sammen med frivillige. Som frivillig kan du være med til at skabe et frirum for teenagepiger.

Klubberne drives af frivillige og pigerne er selv med til at planlægge og arrangere aktiviteterne.

Formålet med drengeklubber er at skabe et fristed, hvor drengene kan møde interesserede og engagerede frivillige, der vil være med til at gøre en positiv forskel i drengenes liv. Som frivillig i en drengeklub møder du en gruppe interessante unge og får medindflydelse på udvikling, drift og aktiviteter.

Brugerne inddrages og er selv med til at planlægge og bestemme, hvad der skal ske i klubberne.

LyngbyGuiderne yder hverdagsrådgivning, når det er ønsket, det kan være hjælp til at gennemgå breve fra myndighederne, eller som bisidder ved møder og meget andet.

LyngbyGuiderne er frivillige og arbejder ulønnet, er uafhængige af parti-politik og skelner hverken mellem køn, type, religion eller etnicitet.

Lyngby Guiderne holder åbent hus mandage fra 16 til 18 (Toftebæksvej 8 – Frivilligcentrets mødelokale)

# Dansk Flygtningehjælp – Lyngby Netværksgruppe

v/Mette Møller Jensen  
Grønnevej 41, st. th.  
2830 Virum

Telefon: 4583 7808 / 4028 6513  
Mail: jensmettemj@email.dk  
www.lyngbyflygtning.dk

Lyngby Netværksgruppe har til formål at byde flygtninge og indvandrere velkommen til Lyngby-Taarbæk Kommune, støtte dem i at lære dansk og blive integreret i det danske samfund, skabe rammer for nye venskaber og samvær mellem kulturer. Netværksgruppen blev oprettet i 1998 og er organiseret under Dansk Flygtningehjælp.

Den har 70+ frivillige medarbejdere, der arbejder ulønnet. Gruppen vælger og prioriterer selv sine aktiviteter. Den er uafhængig af partipolitik og religion. Gruppens arbejde bygger på demokrati, gensidig respekt og ligeværd. Kendskab til flygtnings og indvandreres personlige forhold behandles fortroligt.

Tirsdag (18:30–21:00) og onsdag (17:00–21:00) er der åbent hus på Rustenborgvej 1C for børn, unge og voksne under uddannelse.

## Her kan ydes hjælp til

- Lektielæsning og opgaveløsning.
- Indfødsretsprøven.
- Jobsøgninger og tolkning af breve fra det offentlige.
- Søgning af informationer på Internettet.

Desuden er der lektiecafe på Lundtofteskolen mandag 17:00 – 19:00, samt på Lindegårdsskolen tirsdag og torsdag efter aftale.

Der er også plads til ”hyggesnak” over en kop te eller kaffe. Både frivillige og nydanskere har stor glæde af dette tværkulturelle samvær. Aktiviteterne fører ofte til venskaber mellem frivillige og nydanskere. Netværksgruppen rådgiver desuden vedrørende foreningsliv, sportsaktiviteter og kulturlivet i kommunen.

De frivillige hjælper også med kontakt til eller fra myndigheder, boligselskaber eller institutioner. Netværksgruppens frivillige kan desuden deltage i møder med myndighederne, hvis der er behov.

Netværksgruppen arrangerer flere udflugter i løbet af året. Der afholdes arrangementer som bowling, dans, skøjtøløb og julefest. Netværksgruppen står ligeledes for sammenkomster, hvor nydanskere får lejlighed til at vise deres hjemlands kultur, så der opstår en gensidig forståelse for kulturer. Tid og sted for disse arrangementer fremgår af sæsonprogrammerne, som udsendes til alle frivillige og nydanskere.

Netværksgruppen er repræsenteret i den lokale Sundhedsnetværksgruppe. Her arbejdes der blandt andet på initiativer, der også er til gavn for nydanskernes sundhed.

## Danmarks Lungeforenings lokalafdeling

Lyngby Taarbæk, Gentofte, Gladsaxe, Rudersdal og Hørsholm

Formand: Anette Garsdal    Telefon: 2063 8649  
Mail: garsdal@stavganger.dk

## Relaterede aktiviteter for Lungepatienter og deres pårørende

- Forebyggelse.
- Rygestop.
- Undervisning/kurser i kondition og åndedræt.
- Socialt samvær.
- Foredrag.
- lungefunktionsmåling.

Møderne er for alle og kræver ikke medlemskab. Emnerne vælges så de har interesse for lungesygge, f.eks. Medicin, fysisk træning, åndedræts træning, ferie vejledning, sommerhuse, information om KOL kurser samt kommunens tilbud for kronisk syge.

Vi går gerne ud til arbejdspladser, skoler og børnehaver og fortæller om forebyggelse. Ved mindre børn laver vi forebyggelsesleg med farvelægning af antirygte tegninger, rim og remser eller bevægelses sange helt ned til børnehvealderen.

#### Nye aktiviteter kan ses

- I medlemsbladet lungenyt
- lokalavisen
- Danmarks Lungeforenings hjemmesiden [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)

#### Vi Samarbejder med

Dansk Lungemedicinsk Selskab (DLS), Selskab for Lunge- og Allergi-sygeplejersker (FSLA), Lunge Patient.dk., Astma-Allergi Danmark og Apotekerne for at sikre, at endnu flere danskere lever med sundere lunger - livet igennem.



## Dansk Røde Kors

v/ Steffen H. Christensen    **Telefon: 2383 3309**  
**Mail: [steffenhc@gmail.com](mailto:steffenhc@gmail.com)**  
**Hjemmeside: <http://lyngby.drk.dk>**

### Dansk Røde Kors Besøgstjeneste

Rudersdal Kommune, Søllerød afd.

Besøgsleder

**Kim Hedemann**  
Havesvinget 3  
2950 Vedbæk

**Telefon: 4589 1075**  
**Mail: [kim@hedemann.dk](mailto:kim@hedemann.dk)**  
**[www.soelleroed.drk.dk](http://www.soelleroed.drk.dk)**

Besøgstjenesten i Rudersdal er en gruppe frivillige, som fast besøger en ofte ældre borger, der ellers ikke får besøg eller på anden måde er ensom. Besøgene er et ugentligt lyspunkt, der glæder både besøgsmodtageren og besøgsvennen. Besøgstjenesten i Rudersdal er også åben for borgere i Lyngby-Taarbæk kommune.

## Dansk Røde Kors Samarittergruppe, Lyngby

**Vibeke Bach-Nielsen**

**Telefon 3138 2667**

**[vibach@youmail.dk](mailto:vibach@youmail.dk)**

Samaritterne er mennesker, der gerne vil gøre noget for andre, tage et ansvar samt have en fritid med mange udfordringer i et rart fællesskab. De har gennemgået et 30 timers udvidet førstehjælpskursus og en 30 timers vagt-samarituddannelse.

Har du lyst til at arbejde med førstehjælp i teori og praksis, fortsat træne og uddanne dig og blive god til at observere og behandle, så er du måske en af dem vi står og mangler til uddannelsen til vagtsamarit hos Dansk Røde Kors i Lyngby-Taarbæk.

### Kvindenetværket

Kvindenetværket hjælper kvinder i krise til at starte på en frisk i et netværk af Røde Kors frivillige kvinder.

Netværkets ledere matcher de frivillige og brugerne, så der er gode chancer for at parrene er på bølgelængde og snakker godt sammen. De mødes cirka en gang om ugen, hvor de enten får en god snak eller foretager sig noget sammen.

Udover det ugentlige besøg hos besøgsmodtageren arrangeres der også fællesaktiviteter i kvindenetværket, hvor man gør noget sammen i en større gruppe, som at lave mad sammen, tage på skovtur eller tage på tur med børnene.

Yderligere information om arbejdet i Kvindenetværket i Dansk Røde Kors kan du få på: [www.drk.dk](http://www.drk.dk)



# DepressionsForeningen

## Støttegruppe i Lyngby-Taarbæk

v/ Dorte Høy-Caspersen  
Blåmejsvej 24  
3390 Hundested

Telefon: 3116 6168  
Mail: dorte.hc@hotmail.com  
www.depressionsforeningen.dk

**For medlemskab eller støttemedlemskab**  
**Kontakt sekretariatet: Telefon: 3312 4727**

DepressionsForeningen er en politisk og religiøst uafhængig patientforening. Foreningen blev oprettet af patienter og pårørende i samarbejde med læger, psykiatere og andre fagfolk i 1998.

- Vi støtter depressions- og angstramte og deres pårørende.
- Vi arbejder for at nedbryde tabuer, fordomme og myter om psykiske lidelser.
- Vi arbejder for at bedre forholdene for depressionsramte.
- Vi holder borgermøder over hele landet.
- Vi opretter lokale støttegrupper.
- Vi udgiver medlemsbladet DepressionsTidende kvartalsvis.
- Vi har DepressionsLinien: 3312 4774 – åben alle dage fra kl. 19 til 21 undtagen lørdag.

Støttegruppe: Samvær og samtale i Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk hver anden onsdag aften for depressionsramte. Inden 1. møde kontakt venligst gruppeansvarlig Dorte Høy-Caspersen.

Vi mødes i vores lokale på Toftebæksvej 8 i Lyngby onsdage ulige uger undtagen juli måned - ferielukket.



# DH-Lyngby-Taarbæk afdeling

v/ Ion Meyer, formand  
Myrtevang 17  
2830 Virum

Telefon: 2875 3804  
Mail: ion@post.cybercity.dk  
www.handicap.dk/lokalt/lyngby-taarbaek

Danske Handicaporganisationer (DH) blev stiftet i 1934 og er en paraplyorganisation på handicapområdet, som i dag omfatter 32 medlemsorganisationer. DH's lokalafdelinger i kommunerne er etableret for at sikre en fortsat stærk indflydelse på udviklingen af handicapområdet.

DH-Lyngby-Taarbæk afdeling er det fælles handicappolitiske samlingspunkt i kommunen, ikke blot for de organisationer, der er repræsenteret i afdelingen, men for alle de 32 medlemsorganisationer, som DH omfatter. Afdelingen er samtidig også åben for andre handicapgrupper og handicapforeninger i et samarbejde, der har til sigte at påvirke og udvikle forholdene til gavn for mennesker med handicap i kommunen.

Afdelingens medlemmer påvirker udviklingen bl.a. gennem deltagelse i kommunale råd, udvalg, bestyrelser og lignende. DH-Lyngby-Taarbæk afdeling har således repræsentanter bl.a. i kommunens handicapråd og det lokale beskæftigelsesråd.

Samarbejdet i DH bygger på en balance mellem hensynet til fællesskabet og de enkelte medlemsorganisationers egenart og særlige interesser.

Afdelingens søger derfor at formidle samarbejdet mellem DHs medlemsorganisationer på kommunalt plan og at fremme medlemsorganisationernes fælles interesser. Afdelingen skal herunder indsamle og formidle viden til DH centralt om lokale udviklingstendenser og problemstillinger m.v. på handicapområdet.

Vær med til at præge dette samarbejde !! Kontakt os i forretningsudvalget, hvis du mener at kunne bidrage med oplysninger, der kunne være af interesse i relation til afdelingens arbejde – eller hvis du i øvrigt bare vil vide mere ... 😊

Med din hjælp vil vi være bedre rustet til at varetage medlemsorganisationernes interesser og dermed forbedre forholdene for kommunens borgere med handicap.



# Diabetesforeningen

## Lyngby-Taarbæk Lokalforening

v/ Svend Christensen  
Bjælkevangen 58  
2800 Kgs. Lyngby

Telefon: 4587 3523  
Mail: [lyngby-taarbaek@diabetes.dk](mailto:lyngby-taarbaek@diabetes.dk)  
Hjemmeside: [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)

Diabetesforeningen arbejder målrettet for at forbedre vilkårene for alle med diabetes, blandt andet ved:

- Rådgivning fra diætister, socialrådgiver, jurist samt andre ansatte i foreningen.
- Kurser for børn og unge og deres familier.
- Motivationsgrupper for type 2 diabetikere.
- Sukkersyge Børns Dag, en landsdækkende indsamling til fordel for børn og unge med sukkersyge.
- En særlig 10. klasse for diabetikere, der har svært ved at tackle deres sygdom.
- Forskning i forebyggelse og behandling af diabetes.

## FAKS

### Foreningen af kroniske smertepatienter

Kontaktperson:  
Lars Bye Møller

Telefon: 6127 4047  
Mail: [larsbyemoeller@gmail.com](mailto:larsbyemoeller@gmail.com)

Facebook:

FAKS Ungdom – Foreningen Af Kroniske Smertepatienter ...  
Også For Pårørende!

FAKS (foreningen af kroniske smertepatienter) har eksisteret siden 1990. FAKS adskiller sig fra andre patientforeninger ved at være diagnose uafhængig. Selvom der eksisterer en række universelle problemstillinger for mennesker med kroniske smerter, er smerterne ofte lige så unikke, som den

person der har dem. Dette stiller en række udfordringer til rummelighed og alsidighed, som vi i FAKS forsøger at imødekomme med vores foreningsliv.

Vores mål som forening er blandt andet at oplyse og formidle strategier og redskaber til mestring og almen bedring af kroniske smerter. Dette sker fra bestyrelsen side via aktiviteter, artikler og foredrag. Medlemmerne imellem sker der også en udveksling af viden, når der videregivers egne personlige erfaringer fra et liv med kroniske smerter.

Vi ved af erfaring, hvor vigtig tilgængelighed og nærhed er, når det gør ondt. Derfor var det også en stor glæde for os, da vi for nyligt indgik et samarbejde med Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk om brug af Frivilligcenterets lokaler på Toftebæksvej 8. 2800 Kgs. Lyngby. Vi håber her at nå ud til nogle mennesker, vi ellers ikke ville være kommet i kontakt med. Vores mål med at være til stede i frivilligcenteret er først og fremmest, at mennesker med kroniske smerter kan møde ligesindede og få værktøjer til selvhjælp. Vi vil også netværke og forsøge at skabe kontakt og samarbejde med andre grupper fra frivilligcenteret.

Vi er i øjeblikket nogle "unge mennesker" der mødes første søndag i måneden fra kl. 16-18. Den første time forløber almindeligvis med snak om løst og fast, foreningsarbejde og samtale med nye medlemmer. Kl. 17 går vi i gang med yoga/mindfulness, der tager en time til halvanden.

Selvom det er FAKS Ungdom der står for aktiviteterne i frivilligcenteret, hænger vi os ikke så meget i alder. Vi er der først og fremmest for, at mennesker med kroniske smerter samt deres pårørende kan møde ligesindede uanset alder.

# Fiskehjælpen

## Kontaktperson

Jens Ole Østrup Jensen

Telefon: 4587 8322

Mail: joestrupj@yahoo.dk

Foreningens formål er, at videreføre og forankre de opnåede resultater i Projektet "Brug tiden sjovere mand" ved fortsat at arrangere fisketure for mænd over 60 år boende i Lyngby-Taarbæk Kommune – med fokus på også at kunne levere til borgere med særlige behov, mænd der ikke i forvejen deltager i så meget, men har brug for at mødes med andre mænd om en fælles interesse.

Foreningens formål er således at videreføre og forankre det sociale netværk, der allerede er etableret.

Målgruppen er mænd 60+ med interesse for lystfiskeri, hvor de hjælpere der er med på fisketuren giver mulighed for at realisere disse interesser.

Foreningens værdigrundlag er gensidig respekt og interesse for hinandens forskelligheder og her ud fra at inspirere til netværket.

Foreningen arrangerer en fast månedlig fisketur i forårs- og efterårssæsonen. Kommunikation sker via e-mail og post.

## Foreningen Spiren, Butik Spiren og SpireVærkstedet

### v/ bestyrelsesformand

Helge Rasmussen

Telefon: 4587 3570 / 4580 1450

Lyngby Hovedgade 44 – i gården

Mail: spi-ren@live.dk

2800 Kgs. Lyngby

Foreningen Spiren med dens værksted, butik og sociale aktiviteter er en social forening, der udbyder sine forskellige udviklingstilbud til mennesker med et udviklingshandicap og/eller indlæringsvanskeligheder.

## Tilbudene omfatter

- Praktik og oplæring indenfor detailhandel
- Butik og eksterne udstillinger
- Krea-, Sy- & Kunstaktiviteter
- Støttet og beskyttet beskæftigelse
- Jobafklaring
- Galleri og kunstudstillinger
- FIT med IT program
- Sociale arrangementer (sang, musik, dans, diskotek, bankoaftener, skovtur, nytårsmøde)

Målene er personlig udvikling på det ordinære arbejdsmarked samt trivsel i arbejdstilbuddet via selvbestemmelse, medindflydelse og den særlige Spirestemning. Foreningen, værkstedet og butikken samarbejder med langt over hundrede partnere i form af værksteder, forvaltninger, politikere, private firmaer, offentlige og selvejende Institutioner samt forskellige foreninger. Derudover, selvfølgelig også, med vores mange kunder, til hvem vi igennem tiden har fremstillet mange forskellige unika varer.

Kunne du tænke dig at gøre en forskel og gennem helhedsorientering medvirke til, at borgere med et udviklingshandicap og/eller indlæringsvanskeligheder får mulighed for at udvikle sig under trygge, rolige og kompetente forhold? Samtidig med at du selv udvikler dig i omgangen med andre kolleger med forskellige kompetencer.

Kontakt da venligst bestyrelsesformanden for en afklarende samtale.

Udover besiddelse af empati ansættes borgere med kompetencer indenfor håndarbejde, samarbejde, psykologi, pædagogik, kunst og detailhandel. Arbejdstiderne lægges individuelt formiddag eller eftermiddag.

# fødevarerBanken

Birkedommervej 13, 2. sal  
2400 København NV      Telefon: 3121 0029

For støttemedlemskab: [medlem@foedevarebanken.dk](mailto:medlem@foedevarebanken.dk)  
Hvis du vil være frivillig: [frivillige@foedevarebanken.dk](mailto:frivillige@foedevarebanken.dk)  
For andre henvendelser: [info@foedevarebanken.dk](mailto:info@foedevarebanken.dk)

fødevarerBanken er en non-profit organisation. I 2009 modtog vi etableringsmidler fra Socialministeriet til modeludvikling af 5 regionale fødevarerbanker.

fødevarerBanken, som er den eneste af sin art i Danmark, er etableret på grundlag af dokumenterede metoder og modeller, som gennem 30 år er anvendt af fødevarerbanker i hele verden.

fødevarerBankens formål er at videredistribuere overskudsfødevarer fra partnere i fødevarerbranchen til hjælpeorganisationer (krisecentre, væresteder m.m.), som anvender disse i deres daglige menu – herunder to steder i Lyngby.

Vores vision er at alle i Danmark – fra børn til ældre, uafhængigt af indkomst - har adgang til et sundt og nærende måltid, og bidrage med viden om hvorledes sunde råvarer bruges og tilberedes i hverdagen.

fødevarerBanken har altid brug for gode frivillige – herunder (men ikke udelukkende) erfarne chauffører og fundraisere.

Yderligere oplysninger om organisationen kan findes på [www.foedevarebanken.dk](http://www.foedevarebanken.dk)



# Gigtforeningen Hovedstad Nord Kreds

v/ Lene Jelstrup      Telefon: 3968 1161  
Niels Andersens Vej 45      Mail: [lene@jelstrup.dk](mailto:lene@jelstrup.dk)  
2900 Hellerup      [www.gigtforeningen.dk](http://www.gigtforeningen.dk)

Gigtforeningen er til for at skabe bedre vilkår for de 700.000 mennesker i Danmark, der lever med en sygdom i led, ryg og muskler.

Vi kæmper for, at færre skal være begrænsede i deres udfoldelsesmuligheder på grund af gigt, for bedre forebyggelse og bedre behandling til alle. Og vi kræver, at mennesker med gigt får mulighed for at deltage aktivt i samfundslivet – som den værdifulde ressource, de er.

Vi har fire værdier og ledetråde i vores arbejde:

**Nyttig:** Vi gør en forskel for det enkelte menneske og for de mange.

**Uafhængig:** Vi har vores meningers mod. Uden skelen til politiske, økonomiske eller faglige interesser.

**Handlekraftig:** Vi går i brechen. Og når vores mål gennem engagement, solid argumentation, kompetence og effektivitet.

**Levende:** Vi er en dynamisk organisation, der skaber muligheder for høj livskvalitet for alle med gigt.



# Hjerteforeningen

v/ Lis Knudsen  
Argentinavej 6  
2800 Kongens Lyngby

Tlf. 45 88 39 42  
Mail: [lis@lisoghenrik.dk](mailto:lis@lisoghenrik.dk)  
[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

Lokalkomiteens formål er

- at synliggøre Hjerteforeningen
- at udbrede kendskab til hjerte- og kredsløbssygdomme og deres forebyggelse.
- at yde støtte og rådgivning til hjertepatienter og deres pårørende.

Lokalkomiteen afholder diverse aktiviteter i årets løb: møder, foredrag, motionsture m.m. f.eks. frisk travetur i Dyrehaven hver lørdag kl. 14.30–16 samt hver mandag og onsdag kl. 18-19 (mødested: røde port ved Fortunen).

Alle er velkomne

# Høreforeningen

v/ Iben Overgaard  
Mølleåparken 57, 2.t.h.  
2800 Kgs. Lyngby

Telefon: 4587 4738  
[lyngbytaarbaek@hoeforeningen.dk](mailto:lyngbytaarbaek@hoeforeningen.dk)  
[www.hoeforeningen.dk](http://www.hoeforeningen.dk)

Høreforeningen arbejder for bedre forhold for mennesker med høreproblemer. Foreningen arbejder gennem forebyggende arbejde for at medvirke til at hørelsen bevares hos flest mulig mennesker.

Høreforeningen søger også indflydelse på, at de mennesker, der alligevel bliver, eller allerede er, hørehæmmede eller døvblevne, får samme muligheder for at kommunikere og modtage samfundets tilbud som almindeligt hørende borgere, samt at de får støtte til at håndtere tilværelsen som hørehæmmede eller døvblevne.

Høreforeningen tager sig også af forskellige øresygdomme, bl.a. Menière og tinnitus.

# IF LIMONE

v. formand  
Michael Kure Tholander  
v. idrætskoordinator  
Kirsten Holmer

[skytten7@gmail.com](mailto:skytten7@gmail.com)

Telefon: 2984 5856  
[kirsten.holmer@nettetlyngby.dk](mailto:kirsten.holmer@nettetlyngby.dk)  
[www.iflimone.dk](http://www.iflimone.dk)

IF Limone er en idrætsforening i Lyngby-Taarbæk kommune som primært henvender sig til mennesker med psykiske problemer.

Der tilbydes motions- og idrætsaktiviteter flere gange om ugen.

Og du kan være med uanset om du er øvet eller ny i idrætten. Der er også stævner, idrætssture, klubaftner og andre sociale arrangementer.

# Kirkens Genbrug

Ulrikkenborg Plads 10  
2800 Kgs. Lyngby

Telefon: 4593 5093  
Mail: [esax@km.dk](mailto:esax@km.dk)  
[www.danmission.dk](http://www.danmission.dk)

Kontakt vedr. frivillige: Lilly Strandsbjerg

Butik til støtte af Danmission, som er en folkekirkelig missions- og udviklingsorganisation med mere end 180 års erfaring med arbejde i 3. verdenslande. Samarbejde med lokale kirker og organisationer sikrer, at hjælpen når ud og nytter. Danmission samarbejder med lokale kirker og organisationer i mange lande.

Vores grundlæggende værdier er tro, håb og kærlighed.

Tro – med tro på Guds kærlighed bygges udvikling på et trygt og frit fundament.

Håb – med håb for en bedre fremtid får udviklingsarbejdet en retning.

Kærlighed – med kærlighed til næsten bæres udviklingen fra menneske til menneske.

# Kræftens Bekæmpelse

## Lyngby Taarbæk Lokalforening

v/ Lone Marcussen  
Kulsviervænget 26  
2800 Kgs. Lyngby

Telefon: 6130 8022  
[www.cancer.dk/lyngby-taarbaeklokal](http://www.cancer.dk/lyngby-taarbaeklokal)

Kræftens Bekæmpelses vision er: Liv uden kræft.

Kræftens Bekæmpelses formål ligger i navnet, nemlig:  
Bekæmpelse af kræft.

Vi arbejder indenfor tre hovedområder:  
forskning, forebyggelse og patientstøtte.

## Lions Club

### Lyngby

v/ Ilse Nørklint  
Asylgade 9B, 1. t.v.  
2800 Kgs. Lyngby

Mail: [kgslyngby@lions.dk](mailto:kgslyngby@lions.dk)  
[www.kgslyngby.lions.dk](http://www.kgslyngby.lions.dk)

### Virum

v/Claus Otto Pedersen  
Christa Myhre

Mail: [crop@post1.dknet.dk](mailto:crop@post1.dknet.dk)  
Mail: [Virum@Lions.dk](mailto:Virum@Lions.dk)  
[www.LCVirum.dk](http://www.LCVirum.dk)

Medlemmerne af Lions Club Virum (medlemmerne er både kvinder og mænd), bruger en del af deres fritid på socialt arbejde bl.a. ved at samle ind til almennyttige formål. Lions afholder forskellige aktiviteter i årets løb for at skaffe midler til disse formål. Bl.a. driver vi en lille genbrugsforretning på Frederiksdalsvej 107 i Virum.

Alle midler, der indkommer fra vore aktiviteter, går ubeskåret til velgørende formål, idet klubbens administrations udgifter udelukkende dækkes gennem medlemmers kontingentbetaling.

Man kan ikke selv melde sig ind i Lions Club, men hvis du har fået interesse for vort arbejde, er du hjertelig velkommen onsdage og lørdage mellem kl. 10 og 12 på Frederiksdalsvej (det gl. telefonhus). Her kan vi så uddybe vort "arbejde" og medlemsbetingelserne.

## Lyngby Lænken

v/ Georg

Jægersborgvej 66A, 2. t.h.  
2800 Kgs. Lyngby

Telefon: 4587 1835

Mail: [georg22@kabelmail.dk](mailto:georg22@kabelmail.dk)  
[www.laenzen.dk](http://www.laenzen.dk)

Foreningen Lyngby Lænken tilbyder, i nært samarbejde med Lyngby Lænke Ambulatorium, støtte og hjælp til mennesker med alkoholproblemer og deres pårørende. Vi har hyggelige lokaler, fællesspisning, spændende eks-kursioner. Der er ikke medlemspligt, men er man medlem har vores Landsforening tillige en lang række tilbud med kurser, højskoleophold og rejser.

Ambulatoriet på samme adresse tilbyder offentlig behandling. Henvi-  
sning er ikke nødvendig, og familie og venner er også velkomne. Man kan være anonym, hvis det ønskes.

### Åbningstider

mandag: 9:30–12 og 16-19

onsdag: 17-20 i ulige uger, kun foreningsåbent

torsdag: 9:30-12 og 16-19

# Lyngby Ældrecenter

Rustenborgvej 1 C  
2800 Kgs. Lyngby

Telefon: 4597 3797  
Mail: [mail@lyngbyaeldrecenter.dk](mailto:mail@lyngbyaeldrecenter.dk)  
[www.lyngbyaeldrecenter.dk](http://www.lyngbyaeldrecenter.dk)

## Lyngby Ældrecenters formål er

- at tilbyde Lyngby-Taarbæk Kommunes pensionister fysisk træning og dermed fastholde de ældres selvhjulpethed, så de rent fysisk kan klare sig længere i eget hjem.
- at levere sociale tilbud og derigennem sikre sociale netværk og livskvalitet, så de ældre ikke føler sig ensomme og isolerede, og dermed mister livsmodet.
- at tilbyde kreative aktiviteter, således at selvrealisering og kreative mål kan opfyldes.

Lyngby Ældrecenter tilbyder en bred vifte af aktiviteter så som: foredrag, seniorsport, kreative/kunstneriske aktiviteter, sprog, sangkor, dans, banko, bridge mm. Aktiviteterne er sammensat efter, hvad vores brugere/medlemmer efterspørger. For nærmere information se da vores hjemmeside eller kig forbi, få et sæsonprogram og en snak over en kop kaffe og et stykke hjemmebagt kage.

Lyngby Ældrecenter har åbent mandag til fredag fra kl. 9.00 – 15.00. Cafeen er for medlemmerne og har åbent dagligt fra kl. 9.15 – 14.00, hvor der kan købes morgenbrød og frokost samt sodavand, lyst øl, kaffe og te. Madpakke kan medbringes.

Aktivitetscentret benytter frivillige hjælpere til forskellige opgaver såsom undervisning, kontoradministration, praktisk hjælp ved fester, ture og rejser m.v.



# Migrænerforbundet

v/ Anne Bülow-Olsen  
Furesø Parkvej 23  
2830 Virum

Telefon: 2144 4904  
Mail: [migraene@migraeniker.dk](mailto:migraene@migraeniker.dk)  
[www.migraeniker.dk](http://www.migraeniker.dk)

Migrænerforbundet oplyser om migræne til patienter, læger og andre interesserede.

Migrænerforbundet modtager ikke støtte fra medicinalindustrien eller andre, som har økonomiske interesser i migræne. Derfor kan vi tale migrænikernes sag overfor læger, myndigheder, medier og medicinalindustrien.

Forbundet udgiver et blad (MigræneNyt) 4 gange om året, fyldt med de sidste nyheder fra forskningen om migræne og arrangerer foredrag og møder for migrænikere rundt om i landet med jævne mellemrum.



## Natteravnene i Lyngby-Taarbæk

Mail: [Lyngby@natteravnene.dk](mailto:Lyngby@natteravnene.dk)

Har du lyst til at blive Natteravn...

Alle ansvarlige voksne med socialt overskud, der kan fremstå som gode rollemodeller for de lokale børn og unge er velkomne, uanset alder, køn, uddannelse, religion, politik eller etnisk baggrund.

Om du kun har lyst til at bruge en enkelt dag om måneden eller om du vil ud hver weekend er faktisk op til dig selv da der er tale om frivilligt arbejde. Du er velkommen til at kontakte os for at høre mere om det at være Natteravn, det kan du gøre på adressen: [Lyngby@natteravnene.dk](mailto:Lyngby@natteravnene.dk)



# OK-Klubberne i Lyngby-Taarbæk

v/ Lis Kjærulff  
Pilekæret 1  
2840 Holte

Telefon: 4585 9140  
Mail: [liskja@privat.dk](mailto:liskja@privat.dk)

OK Lyngby-Taarbæk er en selvejende institution og er én af de 41 klubber i en landsdækkende, upolitisk organisation.

Klubbens formål er, ved hjælp af frivillig arbejdskraft, at samle kommunens ældre medborgere til oplysning og kultur i hyggelige omgivelser samt medvirke til at give hinanden et netværk til gensidig støtte.

## Osteoporoseforeningen

Afdeling Hovedstaden

v/ Formand Anni Sletbjerg    Telefon: 2256 2122  
Mail: [anni.sletbjerg@sol.dk](mailto:anni.sletbjerg@sol.dk)

Osteoporoseforeningen arbejder for forebyggelse af knogleskørhed og følger heraf, således at flest muligt bevarer trivsel og førlighed livet igennem.

### Det gør vi ved at

- udbrede kendskabet til forebyggelse og behandling af sygdommen bl.a. gennem oplysning om motion og sund levevis
- yde støtte til personer med osteoporose / knogleskørhed
- støtte forskning i osteoporose / knogleskørhed.

Du kan bidrage til støtteforeningens arbejde på forskellige måder, fx:

- Hjælpe med til planlægning og / eller gennemførelse af (eksisterende og nye) aktiviteter
- Skaffe donationer og skrive fondsansøgninger

Kontakt formanden, hvis du vil høre mere.

# Pensionistforeningen Lyngby-Taarbæk

Sorgenfrivej 4A  
2800 Kgs. Lyngby

Telefon: 3072 0149

Kontoret er åbent mandage kl. 10-12.

Telefon: 4587 8072 / 5087 8072 Mail: [pensionist.ltk@hotmail.dk](mailto:pensionist.ltk@hotmail.dk)

Foreningen har i perioden september til maj kortspil hver mandag kl. 13. Endvidere er der et arrangement hver måned. Nogle søndage med pålæg, ost, rødvin og bankospil. Program kan hentes på foreningens kontor.

## Scleroseforeningens lokalafdeling

Gentofte, Gladsaxe, Hørsholm, Lyngby-Taarbæk og Rudersdal

v/Morten Mertz

[www.scleroseforeningen.dk/gentofte](http://www.scleroseforeningen.dk/gentofte)  
Hovedtelefonnr. 3646 3646

Lokalafdeling  
Lokalafdeling

Mobilnr.: 3070 7117 (Indtal besked)  
Mail: [tilmeldms@hotmail.com](mailto:tilmeldms@hotmail.com)

Scleroseforeningen er en privat sygdomsbekæmpende organisation. Foreningen har mere end 50.000 medlemmer og bidragsydere og omkring 1000 frivillige, der yder en stor indsats i arbejdet med sclerosesagen. Scleroseforeningens 51 lokalafdelinger er grundlaget for hele foreningens organisation. Lokalafdelingerne i Scleroseforeningen er aktive indenfor tre hovedarbejdsområder: Information og events, netværk samt politik.

### Information og events

Alle aktiviteterne har som mål at informere om sclerose og samle penge ind til foreningens arbejde, både lokalt og centralt. Aktiviteterne er altså rettet udad, mod borgere og virksomheder i lokalsamfundet.

## Netværk

Netværksgruppen er hjertet i vores aktiviteter. Aktiviteterne er direkte rettet mod de af vores medlemmer med sclerose. Det spænder fra informative arrangementer, såsom foredrag og debatter om behandlingsmuligheder, sociale rettigheder og livskvalitet til støttegrupper, sociale arrangementer, fælles motionsaktiviteter, kurser og hvad der ellers måtte være af behov.

## Politik

I vores fem kommuner, søger vi at være repræsenteret i det lokale DH, (Danske Handicaporganisationer), som foruden det vigtige arbejde de gør for at varetage de handicappedes rettigheder, er rekrutteringsgrundlaget for de kommunale handicapråd.

## Frivillig i lokalafdelingen?

Meld dig som frivillig i Scleroseforeningen, det gir mening! Du er med til at gøre en forskel for mennesker, der har nogle særlige store udfordringer. Du udfører et stykke uselvisk arbejde, som du er god til og som andre mennesker har glæde af.

# SIND-nettet

Bliv frivillig i SIND-Nettet i Lyngby-Taarbæk

Lokal koordinator

Telefon: 2047 9726

Christel Lous

c.lous@get2net.dk

SIND-nettet er en FRIVILLIG besøgsordning, som formidler kontakt mellem borgere, der er psykisk sårbare eller har en sindslidelse og frivillige besøgsvenner.

SIND-nettet er en aktivitet under SIND-Hovedstadens Omegnskreds og fungerer i et tæt samarbejde med socialpsykiatrien i Lyngby-Taarbæk, Psykiatrisk Center Gentofte og distrikpsykiatrien.

## Opgaven som frivillig er

- at støtte et andet menneske
- at afhjælpe ensomhed ved besøg efter aftale

- at tage initiativ til forskellige aktiviteter sammen med borgeren
- at bruge 1-2 timer ugentligt eller hver 14. dag til besøg

## Du får som frivillig

- et udfordrende frivilligt arbejde,
- glæden ved at være noget for et andet menneske,
- et respektfuldt fællesskab
- personlig udvikling
- kurser og supervision samt
- transport- og telefongodtgørelse.

SIND-Nettet forventer, at du er et menneske med godt humør, er ansvarlig, stabil og moden og villig til regelmæssigt at bruge tid til at besøge borgeren.

Hvis det kunne være noget for dig, er du velkommen til at kontakte SIND-Nettets lokale koordinator.

# SOS-Børnebyernes lokalgruppe i Lyngby

v/ Martin Ghisler  
Mogens alle 65  
2800 Kgs. Lyngby

Telefon: 4498 8087  
www.SOS-borneby.dk

SOS-Børnebyerne er en international organisation, der driver ca.500 børnebyer for forældrelose børn overalt i verden.

Der er over 50 lokalforeninger i Danmark, der ved hjælp af frivillige især arbejder for at skaffe faddere til børnene i landsbyerne, og ved forskellige aktiviteter indsamler penge til nye projekter og familieprogrammer i 3. verdens lande.

# Stavgængerne i Det Grønne Område

v./ Anette Garsdal

Telefon: 2063 8649

Mail: garsdal@stavganger.dk

www.stavganger.dk

Stavgangsforeningen SGO blev oprettet i 2004

## Aktiviteter

- Rolig stavgang
- Stavgang med gymnastik og vejtrækningsøvelser.
- Hurtig stavgang.
- Stavgang før skiferien.
- Stavgang kombineret med andet f.eks. Nattergaletur, musik, kunst, foredrag, bådteater, god mad m.m.

Vi har stavgangskurser i samarbejde med AOF i Lyngby Taarbæk samt FOF i Gentofte og Hørsholm. Stavgang er for alle, der elsker frisk luft og socialt samvær

**Afhjælper/forebygger:** Dårlig holdning/rygproblemer, Osteoporose, Hjerte kar sygdomme, Forhøjet blodtryk, Overvægt, Stress, Synshandikappede\*, Nedsat lungefunktion, Diabetes.

\* Synshandikappede bruger i dagligdagen enten førerhund eller stok, som giver en forkert tonus i alle kroppens muskler. Armene benyttes ikke med sving ved gang og stabiliteten af ryggraden bliver herved mindsket.

Hvis stok eller førerhund har været benyttet i mange år vil stavgangsundervisningen starte med træning af armenes modsatte bevægelse i forhold til benene.

SGO er en hyggelig lille forening, hvor vi giver os tid til det enkelte medlems behov.

Ved stavgangsundervisning af blinde gives en kort og præcis retningsinformation. Vi har lyd på stavene.



# Støtteforeningen for udviklingshæmmede Lyngby-Taarbæk

v/ Linda Niebuhr

Telefon: 2622 9213

Brovænget 14

Mail: niebuhr@post.tele.dk

2830 Virum

## Formål: varetage udviklingshæmmede personers interesser

Vi bestræber os på at tilgodese og arbejde for bedre vilkår for alle de børn, unge og gamle med et handicap, der bevirker, at de ikke passer ind i det såkaldte normale miljø. Dvs. alle de, der har specielle behov. Primært er vores indsatsområde lokalt, altså Lyngby-Taarbæk kommune, men vi er også opmærksomme på, hvad der sker uden for kommunegrænsen.

## Vi tilbyder

- Et netværk, som er uvurderligt og brugbart i mange sammenhænge.
- Et medlemsblad 4 gange om året, i hvilket du kan læse, hvad der sker på området, dele erfaringer med ligestillede, og se hvad der sker i foreningen.
- Arrangementer, det være sig både sociale sammenkomster og temamøder om aktuelle emner indenfor vort område.
- Lørdagsklub, som henvender sig til børn i alderen 8–16 år. Der spilles bl.a. basketball, laves mad og det sociale samvær er i højsæde.

Alle med interesse for foreningens formålsparagraf kan blive medlem.



# Støtteforeningen Paradisets Venner

Lene Lemvigh-Müller

Telefon: 2365 7933

Mail: [lenelemvigh@gmail.com](mailto:lenelemvigh@gmail.com)

Foreningens formål er at understøtte ansatte og brugere i arbejdet med at udvikle, igangsætte og drive aktiviteter i værestedet Paradiset. Dette søges gennemført ved at yde enhver tænkelig støtte, som at søge frivillig arbejdskraft og økonomiske midler til at afholde aktiviteter for Paradisets brugere og udføre praktiske opgaver på stedet.

Paradisets blev grundlagt i 1990 som fristed for borgerne. Her kunne de drikke deres øl, uden at de generede folk på gaden og de handlende i centeret. De seneste år har indsatsen på stedet været af socialpædagogisk karakter, eftersom behovet hos brugerne (i takt med lovgivningen) har ændret sig.

Til hverdag finder man en blandet skare af unge, gamle, kvinder og mænd. Nogle er hårdtarbejdende, andre er på pension eller kontanthjælp. Nogle er normale, andre er misbrugere, kriminelle, psykisk syge og/eller hjemløse.

Her er mulighed for at få lidt mad, en kop kaffe, få vasket tøj, et spil billard, skak eller bare få dækket sine sociale behov. Desuden er der mulighed for at henvende sig til stedets to ansatte, for at få støtte til problemer i hverdagen.

## Støtteforeningen har i 2010 og 2011 blandt andet

- Arrangeret ti udflugter for brugerne
- Skaffet fondsmidler til træningsudstyr
- Formidlet kontakt til Fødevarebanken, der donerer gratis fødevarer
- Deltaget i Paradisets jubilæumsfest med boder og lotteri

## Du kan bidrage til støtteforeningens arbejde på forskellige måder fx.

- Hjælpe med til planlægning og / eller gennemførelse af aktiviteter
- Skaffe donationer

Kontakt formanden, hvis du vil høre mere.

.....

# Støtteforeningen Virumgårds Venner

v./Johannes Vedtofte

Telefon: 2014 5652

Caroline Amalie Vej 59  
2800 Lyngby

Mail: [johannes.vedtofte@gmail.com](mailto:johannes.vedtofte@gmail.com)

Foreningen har som formål at medvirke til fremme af trivsel på Områdecenter Virumgård.

Formålet søges nået ved praktisk og økonomisk bistand ved arrangementer for beboere på Områdecentret eller i de tilknyttede kollektivboliger.

Der arrangeres Videocafé med forevisning af film fortrinsvis den 1. søndag og Søndagscaféer med varieret musikalsk underholdning den 3. søndag i de fleste måneder. Her er pensionister udefra også meget velkomne. De økonomiske midler opnås gennem kontingent, frivillige bidrag, gaver og tilskud.

Årligt kontingent er: pensionister, studerende og personale kr. 100, andre kr. 150.

Vi vil gerne understrege, at medlemskab ikke indebærer forpligtelse til at deltage i det praktiske arbejde omkring vore arrangementer. Har du lyst til at hjælpe til, eller være frivillig medarbejder, skal du blot kontakte os.

.....

# Thora Center

Center for seksuelt misbrugte og andre i Danmark

Hollandsvej 12 3 sal  
2800 Kgs. Lyngby

Tlf. 33328650 – Hotline 116 000  
Mail: [abuse@thoracenter.dk](mailto:abuse@thoracenter.dk)  
[www.thoracenter.dk](http://www.thoracenter.dk)

Mandag-torsdag 10-15

Leder Cand. Psych.aut. Bodil Dichow

Foreningen Thora Center har eksisteret siden 1994. Vi er en landsdækkende humanitær organisation, hvis formål er at hjælpe og støtte mennesker der har været udsatte for seksuelle overgreb.

Vores tilbud retter sig til både børn, unge og voksne.

- Rådgivning tilbydes såvel personlig som telefonisk. Alle kan henvende sig også fagfolk.
- Behandling varetages af professionelle som har ekspert status i seksuelle overgreb og traumebehandling.
- Støttegrupper tilbydes både til børn, unge og voksne. Grupperne dannes efter behov. Mødregupper, grupper for voksne kvinder og grupper til unge kvinder.
- Bisidderfunktion. Hvis du har behov for hjælp til f.eks. at gå til læge, tandlæge eller socialforvaltningen.
- Supervision af plejeforældre, supervision af pædagoger, socialrådgivere og andre tilbydes efter behov.
- Undervisning og kursusforløb
- Undersøgelser for forvaltninger, jobcentre m.v.

## Hotline 116 000

Er en akut telefon tjeneste som kan benyttes af alle der er eller har været udsatte for seksuelle overgreb. Forældre der behøver akut hjælp kan henvende sig på denne telefon.

Børn og unge der løber væk fra institutioner, opholdsteder, bosteder, eller fra deres familier kan rette henvendelse på 116 000.

Telefonen er en akut telefon der er åbent hele døgnet alle ugens dage. På centret arbejder såvel professionelle som frivillige medarbejdere.

Thora Center deltager aktivt i Europæiske aktiviteter og vi benyttes som foredragsholdere på internationale kongresser.

## Walkmandskabet i Lyngby-Taarbæk Kommune

v/ Michala Eich

Telefon: 26 34 80 07

Mail: [michala@klamer.com](mailto:michala@klamer.com)

Walkmandskabet er frivillige som har tid og lyst til at yde en indsats for at give den ældre demente (gående eller i kørestol), som bor på plejecenter, en tur i naturen hver torsdag fra 14:30 - 16:30 endvidere besøg, sangoplevelser og nærvær.

Vi får selv undervisning i fx at forstå demens og kroppens behov for motion. Vi tager sammen på museums og teaterbesøg, og vi får en stor fællesskabsfølelse over at være sammen om at yde en god gerning, og samtidig udvikler walkmændene indbyrdes et venskab, som rækker langt ud over de ugentlige mødedatoer.

Du har mulighed for at være med nogle gange for at se, om det er noget for dig.

# Ældresagen

Gasværksvej 10  
2800 Kgs. Lyngby

Telefon: 4587 4251  
Mail: [aeldre.lyngby@mail.dk](mailto:aeldre.lyngby@mail.dk)  
[www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)

**Kontorets åbningstider: mandag til torsdag fra kl. 13–15:30**

Lokalbestyrelsen i Lyngby-Taarbæk har rigtig mange aktiviteter for medlemmerne. Gå ind på vor hjemmeside eller læg vejen forbi vort kontor og få et eksemplar af vort blad, Senior-Posten. Begge steder kan du få et indblik i, hvad vi kan tilbyde.

Der er en bred vifte af aktiviteter som litteraturkredse, sprog, spil, hobbybetonede aktiviteter, sport og motion samt foredrag og udfugter.

Der er ligeledes mulighed for at deltage i det sociale arbejde og yde en frivillig indsats som besøgsven eller bisidder til stor gavn for ældre medborgere.

Bestyrelsen sætter fokus på de ældres betingelser i kommunen gennem vor ældrepolitiske gruppe, for herigennem at sikre de bedst mulige forhold for denne aldersgruppe.

.....

# Sundhedsnetværket i Lyngby-Taarbæk

Hvis du gerne vil vide mere, kan du kontakte enten **Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Telefon: 2070 8033** eller [info@ltk-frivilligcenter.dk](mailto:info@ltk-frivilligcenter.dk)

eller en af Sundhedsnetværkets tovholdere:

**Lis Knudsen**

**Telefon: 5144 6230**

**[lis@lisoghenrik.dk](mailto:lis@lisoghenrik.dk)**

**Anne Bülow-Olsen**

**Telefon: 2144 4904**

**[migraene@migraeniker.dk](mailto:migraene@migraeniker.dk)**

Sundhedsnetværket er et forum for foreninger, der gerne vil samarbejde om sundhedsfremme i bred forstand.

## I sine første tre år har Sundhedsnetværket

- skaffet midler til og arrangeret fælles borgerrettede arrangementer som foredrag om enkelte sygdomme eller emner af bred interesse som kost og motion.
  - været et forum for ide- og erfaringsudveksling med andre foreninger.
  - skabt kontakt til Lyngby-Taarbæk Kommunes Sundhedscenter, som deltager i (dele af) møderne.
  - inviteret eksterne oplægsholdere som Etnisk Sundhedshus i Køge, en læge fra Det Tværfaglige Smertecenter på Herlev Hospital, et medlem af regeringens Forebyggelseskommission m.m.
  - været vært for debattmøder med lokalpolitikere.
  - afholdt sundhedsdagen Gør Maj Sund
- .....

# Om Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk

På landsplan arbejder mere end en kvart million mennesker frivilligt indenfor social- og sundhedsområdet.

Det er mange mennesker, som arbejder med mange forskellige ting i mange forskellige foreninger. Så det kan være svært at få et overblik.

Hvis du har lyst til at arbejde frivilligt, men ikke rigtigt ved hvor eller med hvad, kan du tale med os i Frivilligcentret.

Hvis du savner et bestemt tilbud: mere viden om en bestemt sygdom, hjælp til en bestemt opgave, nogen at tale med, eller noget helt fjerde, kan du også komme forbi og se om vi ved, hvor du kan henvende dig.

## Netværksmøder

Nogle gange kalder vi det fester, nogle gange kalder vi det netværksmøder. Formålet er det samme: nye og gamle frivillige får chancen for at mødes på tværs af foreningerne i uformelle og hyggelige rammer.

Nogle gange inviterer vi en gæst udefra til at holde et oplæg eller besvare spørgsmål om et bestemt emne, som kan være interessant for alle foreningerne. Andre gange mødes vi udelukkende med det formål at have en hyggelig aften.

Hvis du har tænkt på at begynde at arbejde frivilligt, er det en god mulighed for at møde frivillige fra forskellige foreninger i en uformel og uforpligtende sammenhæng.

## Kontakt mellem foreninger og nye frivillige

Frivilligcentret hjælper med at skabe kontakt mellem de frivillige sociale foreninger og nye frivillige.

Foreningerne kan kontakte os når de har brug for nye frivillige. Sammen laver vi en annonce, som beskriver foreningen og hvad den har brug for.

På Frivilligcentrets opslagstavle og på vores hjemmeside kan du se hvilke foreninger, der søger frivillige netop nu. Vi har også en oversigt over kommunens foreninger. Her kan du læse om deres tilbud og kontakte dem di-

rekte. Hvis du ikke lige ved hvad du leder efter, kan du få en snak med centerlederen. Så prøver vi at finde ud af noget.

## Selvhjælpsgrupper

Selvhjælp kan hjælpe mennesker, der midlertidigt er slået ud af kurs af svære omstændigheder. I en selvhjælpsgruppe bliver fælles udfordringer forvandlet til egne ressourcer sammen med andre.

Det handler ikke om behandling, men om at hjælpe sig selv og hinanden til et bedre og sundere liv. Der vil være 6-8 deltagere i en gruppe.

## Netværksgrupper

Hvis du har lyst til at dyrke dine interesser sammen med ligesindede, så er en netværksgruppe måske noget for dig.

Specielt hvis du ønsker et større netværk, netop har trukket sig tilbage fra arbejdsmarkedet eller er blevet alene, kan du måske have lyst til at blive del af en gruppe ligesindede, der mødes regelmæssigt omkring forskellige aktiviteter.

Vi kan hjælpe dig med det praktiske i at starte sådan en gruppe.

## Kurser og temadage

Flere gange om året tilbyder vi gratis kurser og temadage til de frivillige i kommunens frivillige sociale foreninger.

Tidligere har vi tilbudt blandt andet konflikthåndtering, fastholdelse og udvikling af frivillige, fundraising og netværk, samt førstehjælp.

På temadage og kurser kan du lære noget nyt, men du får også mulighed for at diskutere og dele erfaringer med andre frivillige.

## Mere opmærksomhed på frivilligt socialt arbejde

Sammen med Lyngby Storcenter arrangerer vi en synlighedsdag en gang om året. Her får foreningerne og de handlende en chance for at møde hinanden.

I løbet af året prøver vi at skabe opmærksomhed omkring frivilligt socialt arbejde, bl.a. gennem artikler og annoncer i Det Grønne Område.

## Selvhjælps- og Netværksgrupper på Tværs

Projektet er et samarbejde mellem Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk og De Frivilliges Hus i Gladsaxe.

Selvhjælp kan hjælpe mennesker, der midlertidigt er slået ud af kurs af svære omstændigheder. I en selvhjælpsgruppe bliver fælles udfordringer forvandlet til egne ressourcer sammen med andre.

Det handler ikke om behandling, men om at hjælpe sig selv og hinanden til et bedre og sundere liv. Der vil være 6-8 deltagere i en gruppe. Grupper, der er startet op i projektet, er f.eks. Stresshåndtering, Livsglæde, Er du pårørende til et menneske med alvorlige psykiske problemer, Gå&Snak, Aktive venner og De Ukuelige (deltagere med kroniske sygdomme).

Specielt hvis du ønsker et større netværk, netop har trukket sig tilbage fra arbejdsmarkedet eller er blevet alene, kan du måske have lyst til at blive del af en gruppe ligesindede, der mødes regelmæssigt omkring forskellige aktiviteter.

Eksempler herpå er: 65+ (kulturelle aktiviteter), Mænds livretter, Litteraturkreds, Fotoglæde og Aktive venner.

**Kontaktperson: Projektkoordinator Bente Sæderup**

**Telefontid hverdage mellem 10 og 13 på 2924 4033**

**Mail: [selvhaelpnu@ltk-frivilligcenter.dk](mailto:selvhaelpnu@ltk-frivilligcenter.dk)**

Individuelle samtaler med projektkoordinatoren afholdes som udgangspunkt i Frivilligcentret.

Projektet støttes økonomisk af Socialministeriet.

## Samarbejdspartnere

### Socialministeriet

Socialministeriet yder økonomisk støtte og stiller konsulentbistand til rådighed for Frivilligcentret.

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk modtager støtte fra Socialministeriet til at fremme den frivillige indsats

- ved at hjælpe frivillige sociale foreninger finde de rigtige frivillige
- ved at hjælpe borgere finde de rigtige foreninger, hvad enten de ønsker at være frivillige eller benytte sig af foreningernes tilbud
- ved anden hjælp og støtte til frivillige sociale foreninger.

### Lyngby-Taarbæk Kommune

Frivilligcentret er en privat forening og altså ikke en kommunal institution. Men vi modtager økonomisk støtte både til drift, mindre projekter og kursus-tilbud til foreninger og frivillige. Desuden mødes lederen af Frivilligcentret kvartalsvis med repræsentanter for de relevante kommunale forvaltninger.

### FriSe

FriSe – Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark er paraplyorganisation for landets lokale frivilligcentre og selvhjælpsprojekter.

FriSe arbejder med støtte til og udvikling af medlemsorganisationerne, synliggørelse af området og interessevaretagelse. FriSe støtter opstart af nye frivilligcentre og selvhjælpsprojekter, og oplyser gerne om området. Desuden driver FriSe en række projekter, der har tilknytning til vores område, blandt andet hjemmesiderne [FrivilligJob.dk](http://FrivilligJob.dk) og [Selvhaelp.dk](http://Selvhaelp.dk).

### Lyngby Storcenter

Sammen med Lyngby Storcenter afholder vi hvert år en synlighedsdag på Store Torv i Lyngby Storcenter, hvor de handlende har mulighed for at møde de frivillige sociale foreninger.



Dette hæfte opdateres en gang om året  
Denne version er fra januar 2012  
Kontakt frivilligcenteret for opdateringer

**Frivilligcenterets arbejde  
i 2012 støttes økonomisk af**



**Socialministeriet**



**LYNGBY - TAARBÆK KOMMUNE**

