

Frivilligguide - Sundhed, sygdom og handicappede

ADHD

Hjemmeside: <http://www.adhd.dk>

Kontaktperson: Niels Smedegaard

Email: soenderborg@adhd.dk

Postnummer: 6440

By: Augustenborg

Tlf: 30 82 64 00

Foreningen er startet i 2007. Foreningen henvender sig til voksne med ADHD samt til forældre og pårørende til børn og unge med ADHD. Formålet er at støtte hinanden, arrangere kurser/foredrag som relaterer til ADHD samt at opbygge et socialt netværk.

Aktiviteterne annonceres på hjemmesiden www.adhd.dk.

ADHD foreningen Sønderborg hjælper gerne med at starte netværksgrupper op, hvor man kan mødes i et mindre og mere privat forum – end det netværkscaféen kan tilbyde.

På det / de første møde(r) vil et medlem fra bestyrelsen deltage, men herefter håber vi, at I i gruppen fremover selvstændigt vil kunne støtte hinanden. Der er i øjeblikket etableret 2 netværksgrupper for "Forældre til børn i alderen 6-13 år med ADHD" og 1 netværksgruppe for "Voksne med ADHD / ADD".

Hvis du har lyst til at høre mere om netværksgrupper – eller har forslag til en ny gruppe – kan du kontakte Britt Gram på mail: britt_gram@hotmail.com.

Har du lyst til at høre mere om eller være med i Netværksgruppen for voksne med ADHD / ADD, kan du kontakte Lene Bæk Mortensen på mail: lbmo@sonderborg.dk eller på mobil 27 90 03 60.

Netværksgruppen for voksne med ADHD / ADD mødes den sidste tirsdag i hver måned fra kl. 19.00 til kl. 20.45. Mødested: Sundhedscentret, Grundtvigs Allé 150, 6400 Sønderborg.

Alzheimerforeningen

Hjemmeside: <http://www.alzheimer.dk>

Kontaktperson: Birthe Simonsen

Email: b.simonsen62@gmail.com

Postnummer: 6340

By: Kruså

Tlf.: 74 67 80 86 – 26 83 99 89

Der findes i dag ingen kur mod Alzheimers sygdom eller andre fremadskridende demenssygdomme. For mennesker med en demenssygdom og deres pårørende er der derfor ingen tvivl: De håber en dag at få en fremtid uden demenssygdomme.

Alzheimerforeningen deler derfor håbet om en fremtid uden demenssygdomme og drømmer om et demensvenligt Danmark, hvor livet med demens er værd at leve, og ingen er alene om livet med demens. Alzheimerforeningen vil derfor arbejde for at virkeliggøre drømmen og gøre Danmark til et demensvenligt land ved at:

- skabe anerkendende fællesskaber om livet med demens
- nedbryde tabuer og fordomme om demenssygdomme
- kæmpe for en kur mod demenssygdom
- - og indtil da arbejde for et bedre liv med demens.

[Aflastning for pårørende til demente](#)

Kontaktperson: Ruth Jessen

Email: rutbet@bbsyd.dk

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Tlf: 74 45 85 52 – 30 46 43 07

Tilbud om aflastning, således at den raske ægtefælle får mulighed for et pusterum til f.eks. At følge en ugentlig aktivitet, tage på indkøb, gå til frisør, en familiebegivenhed, møde ven nær eller veninder eller andet.

Frivillig aflastning en gang om ugen eller efter aftale.

[Bedre Psykiatri Lokalforening Sønderborg](#)

Hjemmeside: www.bedrepsykiatri.dk/soenderborg

Facebook: facebook.com/bedrepsykiatriisoenderborg/

Kontaktperson: Helle Kongsgård Feldskov

Email: h_feldskov@hotmail.com

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf: 61 54 82 04

Bedre Psykiatri Lokalforening Sønderborgs formål er at yde støtte og netværk til pårørende til psykisk syge i hele sønderborgområdet. At være et talerør for pårørende.

BEDRE PSYKIATRI er et tilbud til alle, der kender et menneske med psykisk sygdom. Hvad end det er som forældre, søskende, ven, ægtefælle, barn eller kollega.

Vi hjælper dig, så du kan hjælpe dine.

Det gør vi ved at:

- tale pårørendes sag over for politikere fagfolk i psykiatrien
- opsamle og generere viden omkring værdien af pårørende i psykiatrien
- sætte pårørendes vilkår og ressourcer på dagsorden
- skabe lokale netværk og samtalegrupper for pårørende

Du kan læse mere om foreningen på vores facebookside og hjemmeside

Café Solskin

Hjemmeside: <http://www.cancer.dk> / www.diabetes.dk / www.danmarkslungeforening.dk

Kontaktperson: Lone Kaad Sørensen

Email: iks@linak.com

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf: 51 18 77 46

Åbningsdage: Torsdag

Café Solskin blev dannet på baggrund af Sønderborg Kommunes frivillighedspolitik. Caféen er et tilbud til patienter og pårørende indenfor cancer, diabetes, gigtsygdom og lungesygdomme. Caféen har mange forskellige aktiviteter. Vi mødes 2 gange om måneden på torsdage.

Brugerne af caféen er med til at bestemme hvad der skal foregå. Eksempler kan være: motion, yoga, afspænding, gåture i naturen, foredrag - kun fantasien sætter grænser!

Caféen er tænkt som samlingssted, hvor man i trygge rammer kan støtte og hjælpe hinanden. I caféen skal der ikke kun tales om sygdom og alvorlige ting, men også være plads til at grine til et sjovt foredrag.

Som frivillig i Café Solskin skal man have kendskab til og viden om sygdomme indenfor cancer, diabetes, gigtsygdom og lungesygdomme. Du skal kunne lytte, støtte og vejlede patienter og deres pårørende. Der er ingen aldersbegrænsning for frivillige, alle aldre er velkomne.

Det forventes at frivillige bruger max. 3-4 timer hver anden uge, samt mødeaktivitet ca. 12 timer om året.

Caféen har p.t. ca. 14 hjælpere og 15 -60 brugere og fungerer via en styregruppe på 8 personer.

Cøliakiforeningen Aktivgruppe Sønderborg

Hjemmeside: <http://www.coeliaki.dk/dk/aktivgrupper/jylland/aktivgruppe-soenderborg/>

Kontaktperson: Lars Christian Rasmussen

Email: jokajula@gmail.com

Postnummer: 6440

By: Augustenborg

Tlf: 30 56 46 14

Formålet med foreningen er at give støtte til de personer og familier, der må leve med glutenallergi og videregive viden herom.

Der afholdes aktiviteter så som kurser, foredrag og undervisning i glutenfri-mad forskellige steder i kommunen - f.eks. i skolekøkkener og meget mere.

Foreningen tæller 30/40 medlemmer.

Danmarks Lungeforening

Kontaktperson: Bo Boisen Pedersen

Email: bopedersen@mac.com

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 21437307

Danmarks lungeforening arbejder for at forebygge og bekæmpe lungesygdomme og forbedre behandling og livskvalitet for lungesyge. Foreningen er både en sygdomsbekæmpende organisation og en patientforening. Foreningen har 4000 medlemmer, og medlemmer tæller lungesyge med forskellige lungesygdomme, men også læger og sygeplejersker.

Der arbejdes målrettet for at forebygge og bekæmpe lungesygdomme og forbedre livskvalitet for lungesyge.

Vores patientforening tilbyder støtte til alle lungesyge og der gøres en målrettet indsats i forhold til kroniske lungesygdomme såsom KOL (rygerlunger). Målet er at beskytte alle danskeres lunger mod skadelige stoffer, herunder passiv rygning og partikelforurening fra trafik og brændeovne.

Netværksgruppe Syd dækker Tønder- Haderslev- Aabenraa- og Sønderborg Kommune.

Vi er en gruppe med lungesygdomme tæt inde på livet. Vi er lungetransplanterede, ventelistepatienter, KOL-patienter og pårørende som mødes en gang om måneden for at hjælpe og støtte hinanden på en positiv måde.

Gruppen har eksisteret i 10 år. Vi kommer fra flere steder i Sønderjylland.

Vi mødes den anden tirsdag i måneden i Sønderborg. Tidspunkt fra 13.30-15.30.

Vi tror, det er vigtigt med en patientgrupper/netværk i det nære miljø, hvor afstande ikke er bestemmende for, om man har overskud til at komme til møder.

Du er velkommen til at kontakte formand Klaus Jensen, tlf. 20 31 90 53 eller mail: klausbjensen@gmail.com eller tovholder Bo Boisen Pedersen for at høre nærmere.

Dansk Blindesamfund Netværksgruppe Sønderborg

Kontaktperson: Ib Bohlbro

Email: ib@soltaunet.dk

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 74 46 76 05 / 21 60 04 33

Foreningens formål er på enhver måde at varetage blinde og svagtsynedes interesser.

Herunder menes:

- At fremme blinde og svagtsynedes ligestilling i samfundet, og at sikre dem størst mulig selvbetømmelse over eget liv og tilværelse
- At arbejde for et samfund, der i videste forstand er tilgængeligt for blinde og svagtsynede
- At arbejde for, at samfundsudviklingen, og udviklingen af samfundets tilbud til borgerne, udformes på en måde så blinde og svagtsynede så vidt muligt kan kompenseres for det nedsatte eller manglende syn

- At arbejde for fremme af forebyggelse og behandling af øjensygdomme samt støtte forskning på området
- At arbejde for skabelse af bedre livsvilkår for blinde og svagtsynede i verdens fattige lande
- At yde blinde og svagtsynede økonomisk hjælp i enkeltstående vanskelige situationer.

Dansk Blindesamfund Netværksgrupper Augustenborg/Sydals

Hjemmeside: www.dbs-sonderjylland.dk

Kontaktperson: Thorkild Frandsen

E-mail: thorfran@tdcadsl.dk

Postnummer: 6440

By: Augustenborg

Tlf. 74 47 11 29

Foreningens formål er at skabe og udbygge netværket i Augustenborg-Sydals med omsorg og månedlige arrangementer for de synshandicappede, der bor i området.

Dansk Blindesamfund Netværksgrupper Gråsten/Broager/ Bov

Hjemmeside: www.dbs-sonderjylland.dk

Kontaktperson: Susan Jensen

Email: susan@sshj.dk

Tlf. 86 47 01 15

Foreningens formål er at skabe og udbygge netværket i Augustenborg-Sydals med omsorg og månedlige arrangementer for de synshandicappede, der bor i området.

Dansk Brystkræft Organisations syv lokalkredse

Hjemmeside: www.brystkraeft.dk

Kontaktperson: Ulla Lynge

E-Mail: dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf. 28 90 41 01

DBO-kreds Sønderjylland er en af Dansk Brystkræft Organisations syv lokalkredse. DBO-kreds Sønderjylland er for dig, der har eller har haft brystkræft. Vi arrangerer blandt andet foredrag om emner, der vedrører brystkræft og livet efter diagnosen. Emnerne kan være behandling, kost, træning og motion, angst og livsglæde.

Læs mere her: <http://brystkraeft.dk/dbo-kreds-soenderjylland.dk>

Dansk Handicap Forbund Sønderborg

Kontaktperson: Bente Rey
Email: benterey@bbsyd.dk
Postnummer: 6470
By: Sydals
Tlf.: 74 41 68 63

Dansk Handicap Forbund arbejder for, at mennesker med handicap får de samme muligheder i samfundet som ikke-handicappede. Målet er at skabe et samfund med lige muligheder for alle. Dansk Handicap Forbund er landsdækkende, og det er os selv - mennesker med handicap - der sætter dagsordenen. Vi tror på, at vi i fællesskab kan skabe forandringer.

Dansk Parkinsonforening

Hjemmeside: <http://www.parkinson.dk>
Kontaktperson: Ejner Schmidt
Email: eks-eks@webspeed.dk
Postnummer: 6240
By: Løgumkloster
Tlf: 27 52 36 70

Formålet er at hjælpe patienter som lider af Parkinsons sygdom og deres pårørende med de problemer, der opstår på grund af sygdommen.

- at udbrede viden om Parkinsons sygdom
- at forbedre vilkårene for patienter med Parkinsons sygdom
- at støtte forskning i Parkinsons sygdom

Aktiviteterne er forskellige møder med foredrag og underholdning.

Dansk Touretteforening Lokalgruppe Syd

Hjemmeside: <http://www.tourette.dk>
Kontaktperson: Lotte Mi Thorsen
Email: 29lottemi@gmail.com
Postnummer: 6400
By: Sønderborg

Har du brug for at møde andre voksne med Tourette Syndrom? - eller er forældre til et barn med TS? så er Dansk Tourette Forening måske noget for dig.

Dansk Tourette Forening har startet en Lokalgruppe Syd. Vi mødes en aften – måske hver 3. måned, hvor vi blot snakker om egne erfaringer og spørger hinanden til råds, men vi har også planer om sociale aktiviteter for både børn og voksne.

Aktiviteter annonceres på hjemmesiden: www.tourette.dk

DKS (Det Kærlige Spark)

Kontaktperson: Kasper Holm Hansen

E-mail: kasper@holmehansen.dk

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 51 94 50 36

Formålet er at skabe et fællesskab for ligesindede som efter end træningsforløb i

Sundhedscentret ønsker at fortsætte træningen i fællesskab med fokus på at dyrke motion på det niveau, som skavanker nu tillader.

Som medlem kan optages enhver, der ønsker at fortsætte med at motionere efter træningsforløbet.

Træningen finder sted i Sundhedscentret, Grundtvigs Alle 150, Sønderborg på følgende dage:

Mandag kl. 18.30 – 20.30

Torsdag kl. 18.00 – 20.00

Lørdag kl. 10.00 – 12.00

Diabetesforeningen Sønderborg Lokalfdeling

Hjemmeside: <http://www.soenderborg.diabetes.dk>

Kontaktperson: Nils Holm

Email: Nils.Holm@email.dk

Postnummer 6400

By: Sønderborg

Tlf. 40 53 28 97

Foreningen er startet i 1980. Blev i 1985 til lokalkomité Als og Sundeved.

Foreningen henvender sig til alle diabetikere type 1 + 2. En børnegruppe arbejder selvstændigt omkring børn og unge. Aktiviteterne er foredrag, motivationsgruppe m.m.

Foreningen har 7 aktive frivillige.

Evnesvages Venner

Kontaktperson: Karen Paulsen

Email: evnesvagesvenner@live.dk

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 28 72 58 21

Foreningen er startet i august 1975. Formålet er, at samle midler til at støtte de fysisk og psykisk handicappede i kommunen. Midler skaffes ved at afholde lottospil. Overskud bruges til julegaver, tilskud til ture og udflugter samt til diverse materialer som værestederne og værkstederne skal bruge. Foreningen afholder lottospil hver mandag i Egen Forsamlingshus i

Guderup. Evnesvages Venner har ca. 15 frivillige i alderen 30 - 70 år. Heraf er 5 bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter. Der er intet konkret krav om hvor meget tid de frivillige bruger. Enkelte møder fast hver mandag og andre kommer ca. 5 timer hver 3 uge. Andre igen har ca. 5 timer hver 6. uge. Vores hjælpere hverves ofte blandt deltagerne i lottospillene.

[FAKS - Foreningen af Kroniske Smertepatienter Sønderborg](#)

Kontaktperson: Pia Lorentzen

E-mail: bevar.haabet@gmail.com

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 42 36 18 21

Foreningens formål er:

- at opnå anerkendelse for kroniske smerter, som en alvorlig og invaliderende lidelse
- at stimulere hinanden til aktivitet og egen indsats for at opnå større livskvalitet.
- at arbejde for bedre sociale støtteordninger.
- at opsøge og formidle information om behandling af kroniske smerter, samt den dertil hørende problematik.

[Foreningen Købmandsgården](#)

Kontaktperson: Rasmus Caspersen

Email: rasmusc1942@hotmail.com

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 23 32 40 96

Foreningen har eksisteret siden 1995 og har til huse i Sundgade 27, Sønderborg. Foreningen tilbyder træning/aktiviteter og socialt samvær for apopleksiramte. Bl.a. i samarbejde med LOF. Aktiviteterne er med udgangspunkt i ønsker, behov og emner. Eks. IT, vævning, gymnastik, syning, madlavning, træarbejde, friluftsliv m.m
Foreningen har 5-8 frivillige hjælpere, og ca. 40 apopleksiramte benytter tilbuddet. Viden/erfaring med den senhjerneskaadedes besværligheder og evne til at se ressourcer og muligheder trods hjerneskaaden

[Gigtforeningens Sønderjyllandskreds](#)

Kontaktperson: Randi Steen Kristensen

Email: randirsk@gmail.com

Tlf. 74 62 13 53/22 16 86 88 (mandage kl. 14-17)

Kredsen dækker Haderslev, Sønderborg, Tønder og Aabenraa kommune.

Vi arbejder lokalt for bedre forhold for mennesker med gig. Det gør vi blandt andet ved at afholde arrangementer og foredrag og vi tager ud og fortæller om gig og Gigtforeningen.

Handicap Idræt Sønderborg

Hjemmeside: <http://s-h-i.dk/>

Kontaktperson: Flemming Egedal

Email: egedal@familie.tele.dk

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 73 43 52 52

Sønderborg Handicap Idræt er en forening, der arbejder for at fremme motions – og konkurrenceidræt, der specielt tilgodeser handicappede.

Det er sjovt og udfordrende at dyrke motion/ idræt - også for handicappede! Så uanset handicap og alder kan du sagtens være med under en eller anden form for motion / idræt – på et plan efter dine behov og ønsker.

Hjerneskadeforeningen Sønderborg

Hjemmeside: <http://www.hjerneskadeforeningen.dk>

Kontaktperson: Pia K. Ketelsen

Email: piajketelsen@gmail.com

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Tlf.: 20 47 43 49

Foreningens formål er:

- At arbejde for, at forebygge og bekæmpe følgerne af erhvervede (d.v.s. ikke medfødte) hjerneskader samt at yde støtte til skadede og deres pårørende.
- At arbejde for at færre mennesker rammes af en hjerneskade, herunder at planlægge og gennemføre forebyggende aktiviteter i samarbejde med andre organisationer.
- At skabe og opretholde kontakt mellem personer med erhvervede hjerneskader samt deres pårørende med henblik på gensidig støtte.
- At medvirke til, at hjerneskaderamte og deres pårørende, får fornøden psykologisk og social rådgivning og vejledning.
- At arbejde for at alle, som pådrager sig en hjerneskade får optimal behandling og rehabilitering.

Aktiviteterne er støtte ved hjemmebesøg eller pr. telefon samt på sygehus ved informationscafé og vagter, pårørendemøder, oplysende foredrag og fil, udflugter samt socialt samvær.

I maj 2008 oprettedes lokalforeningen CAFE SYD med hjemsted på områdecener Ulkebøl. Cafeen er et tilbud til unge/ynge hjerneskadede. Rekvirer folder hos os.

Hjernetumor Foreningen

Hjemmeside: <http://www.hjernetumorforeningen.dk>

Kontaktperson: Jørn Andersen

Email: hjernetumor.sydjylland@gmail.com

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 81 91 92 45

Hjernetumorforeningen blev dannet i april 2012. Forinden havde vi, i godt et års tid, eksisteret som HjernetumorNetværket. Behovet og interessen for et netværk viste sig at være ganske stort. I løbet af 2011 blev vi et landsdækkende netværk med ca. 250 medlemmer. Med et stort medlemstal og de øgede muligheder som en forening har, var beslutningen om at overgå til en forening naturlig og meget ønskelig.

Vi arbejder for:

- At patienter med hjernetumor og deres pårørende har mulighed for at udveksle erfaringer med og få støtte fra andre i samme situation.
- At patienter og pårørende på foreningens hjemmeside kan finde aktuel viden om sygdommen og dens følger, samt finde informationer, der kan lette deres dagligdag.
- At sundhedsprofessionelle får en øget forståelse af hvad det vil sige at leve med en hjernetumor, og hvordan det er at være pårørende til et menneske med hjernetumor.
- At oplyse befolkningen om hvad det vil sige at leve med en hjernetumor, og hvordan det er at være pårørende til et menneske med hjernetumor.
- At få en styrket bevågenhed på forskning og behandling indenfor hjernetumorområdet

Foreningens aktiviteter:

- Regionale kontaktpersoner som kan træffes via telefon og e-mail.
- Oplysningsarbejde
- Deltagelse i den årlige Hjernetumordag
- Etablering af lokale netværksgrupper.

Der findes p.t. 4 netværksgrupper i Danmark. Vores mål er at der kommer flere til, således at der er netværksgrupper i samtlige regioner. Har du lyst og mulighed for at tage del i planlægning og organisering af en gruppe så ring eller skriv til kontaktpersonen. Hjernetumorforeningen har på landsplan ca. 10 aktive og 250 passive medlemmer.

Hjerteforeningen Sønderborg lokal komite

Hjemmeside: <http://www.hjerteforeningen.dk>

Kontaktperson: Eva Khosroyar

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf: 40 34 35 36

Hjerteforeningen er startet i 1962 og har på landsplan ca. 100.000 medlemmer.

Lokalkomiteen i Sønderborg repræsenterer Hjerteforeningens arbejde i Sønderborg Kommune bl.a. ved møde- og foredragsvirksomhed, informationsarbejde, blodtryksmåling og forskellige gymnastik- og motionstilbud.

Alle kan melde sig ind i Hjerteforeningen og i Sønderborg er der ca. 1.300 medlemmer.

HSP - lokalgruppen Sønderjylland

Hjemmeside: <http://www.hsp-foreningen.dk>

Kontaktperson: Bente Sønnichsen

Email: bente.hspsoenderjylland@gmail.com

HSP foreningen blev grundlagt af Linda Skougaard og Johnni Jakobsen i 2005, og fuldstændigt reorganiseret den 29. januar 2011. Foreningen har på nuværende tidspunkt ca. 1050 medlemmer og 16 lokalafdelinger fordelt rundt om i landet.

Vi har arbejdet på at få organisationen op at stå med mange frivillige mennesker, så opgaverne bliver fordelt på mange hænder, hjerter og hjerner. Vi har fået hjemmeside, logo og foldere – en drejebog som hjælp til at starte lokalafdelinger – og et medlemssystem med betaling på hjemmesiden. Lokalafdelingerne laver et stort arbejde med at oplyse om det sensitive personlighedstræk og skabe netværk for sensitive rundt om i landet.

Et af foreningens formål er at forbedre forholdene for sensitive i samfundet, herunder for børnene i daginstitutioner og skoler. Foreningen er i gang med initiativer for at komme ud i daginstitutioner og skoler. På tilsvarende måde søger vi at skabe forudsætningerne for at gå ud i virksomheder og kommuner for at oplyse om, hvordan man kan tage højde for sensitiviteten i arbejdslivet – derigennem få de sensitive styrker mere i spil – og nedsætte risikoen for stress. Seneste tiltag er en arbejdslivsundersøgelse, der belyser sensitives erfaringer i arbejdslivet samt deres behov i forbindelse med at skabe sig et hensigtsmæssigt arbejdsliv. Vi er i gang med at søge fonde for at kunne udvide foreningens aktiviteter yderligere – helt aktuelt kompetenceudvikle lærere i skole og efterskole – som pilotprojekter.

Høreforeningen Sønderborg Lokalafdeling

Hjemmeside: <http://www.hoereforeningen.dk>

Kontaktperson: Harry Sønnichsen

Email: harry@stofanet.dk

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 74 42 30 37 40 82 69 19

Foreningen blev stiftet i februar 1941 under navnet Sønderborg Tunghøreforening, som senere ændres til det kendte LBH, Landsforeningen for bedre Hørelse.

Formålet er at sikre, at enhver i området - ung som ældre - ikke mister livskvalitet alene på grund af det at være hørehæmmet.

Det gør vi blandt andet ved:

- At arbejde for at de engang alt for lange ventelister til undersøgelser på Høreklubben på Sønderborg Sygehus ikke genopstår
- At arbejde for bevarelse af den offentlige høreomsorg med gratis udlevering (lån) af høreapparater til alle uden egenbetaling.
- At arbejde for, at der i flere (alle) forsamlingslokaler, offentlige som private, installeres teleslyngeanlæg og at det bruges

- At arbejde for, at der kommer flere og bedre tekster på danskproducerede TVudsendelser, herunder ikke mindst nyhedsudsendelser.
- At arbejde for, at nødvendig tolkebistand bør være samfundsbetalt, på linie med tildeling af høreapparater
- At arbejde for, at brugeren altid bør være i centrum i såvel regions- som kommunalt regi.

Aktiviteter er udflugter, foredrag, høredag, søndagshygge, adventsfest. Foreningen har ca. 135 medlemmer.

Klub Als

Hjemmeside: <http://www.klubals.dk/>

Kontaktperson: Hans Østerbæk

Email: klubals@klubals.dk

Postnummer: 6470

By: Sydals

Tlf: 20 42 58 13

Klub Als er en klub for mennesker med nedsat fysisk/psykisk funktionsevne i Sønderborg Kommune. Klubbens formål er at tilbyde denne målgruppe en klub, hvor de kan mødes og skabe relationer med ligestillede. Klubben ønsker at de medlemmer, der har lyst og evne til at engagere sig og tage medansvar i foreningen, skal have disse muligheder.

Der er klubaften hver tirsdag kl. 18:30 - 21:00 - undtagen ferie og helligdage. Der er spisning for tilmeldte medlemmer kl. 18:00 - 18:30.

Læs de nyeste programmer og invitationer på hjemmesiden.

KGGO - Kørestolsbrugere og gangbesværede i Gråsten og Omegn

Hjemmeside: www.kggo.nu

Kontaktperson: Svend Schütt

By: 6300 Gråsten

Email: info@kggo.nu

Postnummer: 6300

By: Gråsten

Tlf. 61 71 46 07

Foreningens formålsparagraf er at danne et socialt netværk af ligesindede med et handicap. En forening hvor man mødes, udveksle erfaringer og laver arrangementer, planlægge og tilrettelægge busture. Vi skal ikke være en brokkeforening, men være en forening hvor vi vil tage positive briller på. Vi vil have det bedste ud af livet og situationen.

Kræftens Bekæmpelse Sønderborg

Hjemmeside: <http://www.cancer.dk>

Kontaktperson: Carsten Stoltenberg

Email: c.stoltenberg@bbsyd.dk

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf: 40 97 57 80

Foreningen er startet 1. juli 2003

Formålet er bl.a.:

- At være støttegruppe for kræftramte og deres pårørende i Sønderborg Kommune.
- At bidrage til kontakten til og samarbejdet med kommunen i kræftrelaterede spørgsmål.
- At forestå lokale aktiviteter, herunder indsamlings-, oplysnings-, forebyggelses- og patientstøtteaktiviteter indenfor de af hovedbestyrelsen fastlagte rammer.
- At arbejde for tilgang af medlemmer.
- At varetage medlemmernes og lokalbefolkningens interesser i Kræftens Bekæmpelsen
- At støtte den kræftramte, at give nærhed, at kunne lytte.
- At støtte pårørende som passer alvorligt syge i hjemmet

Aktiviteterne er at tilbyde aflastning af pårørende til alvorligt syge, således at disse får mulighed for at koble fra i nogle timer. Derudover er der vagtordning, debatmøder og foredrag.

Kunsten at holde balancen

Kontaktperson: Ib Madsen

Email: ib-madsen@stofanet.dk

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 74 46 76 31 / 27 19 52 97

Aktiviteter: El-cykelture, socialt samvær, foredragsaktiviteter for ældre bl.a. om adspredelse og bedre livskvalitet.

Hver tirsdag kl. 11-12 på Dybbøl Plejecenter

Der er p.t. 3 aktive - flere er velkomne. De tre initiativtagere har mødt hinanden via træning i fysioterapien i Nybøl. Alle 3 har fysiske begrænsninger og kender selv behovet og glæden ved fysisk aktivitet/træning og vil gerne dele dette med andre i samme situation.

Hjemmeside: www.lmsos.dk

Kontaktperson: Annette Feddersen

Email: af@lmsos.dk

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 78 79 35 25

Åbningsdage: mandage og torsdage kl. 16-19

LMS oprettede i 2014 en ny lokalafdeling i Sønderborg, som den første og pt. eneste i Sønderjylland. Afdelingen har lokaler i Pedelboligen ved Reimerskolen på Kirke Allé 9.

LMS Sønderborg tilbyder støtte, rådgivning og information til personer, som er ramt af en spiseforstyrrelse eller selvskade samt til pårørende, fagpersoner og andre interesserede. Kig forbi i åbningstiden, hvis du har lyst til at se vores rådgivning, have et par brochurer med hjem eller vil høre, om vi har tid til en snak. Alle er velkomne.

Alle hos LMS-rådgivningen i Sønderborg er underlagt tavshedspligt, og du har mulighed for at være så anonym, som du ønsker.

ÅBEN RÅDGIVNING:

Mandag og torsdag fra kl. 16:00 til kl. 19:00.

Mød op i åbningstiden eller book tid til en samtale på tlf. 70 10 18 18.

Samtalerne kan være individuelle, eller du kan have en pårørende med.

Oplys gerne til tidsbestillingen, hvor mange I kommer.

SAMTALEGRUPPER:

Drop-in grupper og Støtte grupper oprettes løbende efter behov.

Se venligst aktuelle tilbud på www.hjaelp.lmsos.dk

I Drop-in grupperne møder du bare op, her er ingen tilmelding. Ved faste Støtte grupper kontakt da venligst tidsbestilling på 70 10 18 18 og book en forsamtale – eller mød op i åbningstiden og hør nærmere.

ANDRE TILBUD:

Der tilbydes løbende forskellige aktiviteter såsom yoga og mindfulness mm. Se venligst aktuelle tilbud på www.hjaelp.lmsos.dk

ANDET:

Støtte-/kontaktperson, chat-, mail-, SMS- og telefonrådgivning. Se www.lmsos.dk eller ring på 70 10 18 18.

Landsforeningen Autisme - Kreds Sønderjylland

Kontaktperson: Britta Rosen Bendixen

Email: kontaktlaks@gmail.com

Postnummer: 6230

By: Rødekro
Tlf.: 20 82 42 52

Foreningens formål er at bidrage til at der skabes de bedst mulige vilkår for børn/voksen med autisme. For at sikre den bedste behandling samt at formidle oplysning til hjemmet. Aktiviteterne er temadage.

[Lokalforeningen Ligeværd Sønderborg](#)

Hjemmeside: <http://www.ligevaerd.dk>

Kontaktperson: Jørn Thrane

Email: lokalforening@sol.dk

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 74 48 86 46

Formålet er at fremme ligeværdigheden i alle livets forhold for borgere med særlige behov, begrundet i indlærings- og funktionsmæssige vanskeligheder. Fokus ligger på børn med særlige behov og vi hjælper dem og deres forældre med råd, støtte og som bisiddere i forbindelse med møder med skolen, kommunen og andre offentlige myndigheder. Aktiviteter er foredrag, familiedage og bisidder-tilbud.

[Lungepatient.dk](#)

Kontaktperson: Thomas Rasmussen

Email: rasmussen2010@live.dk

Postnummer: 6310

By: Broager

Tlf.: 20 83 58 33

LungePatient.dk er en patientforening, der har til formål at hjælpe lungehandicappede. Samtidig lægger vi stor vægt på at forebygge, at flere mennesker rammes af en lungesygdom. Vi har således i samarbejde med blandt andre fagbevægelsen medvirket til gennemførelsen af et omfattende projekt om erhvervsbetingede lungesygdomme. Foreningen består af 14 lokalafdelinger.

[Lydavisgruppen Augustenborg/Nordborg](#)

Kontaktperson: Karin Dalager

Email: vesterballe22@outlook.dk

Vejnavn: Vesterballe 22, Brandsbøl

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Tlf.: 61336976

En gruppe frivillige producerer og udgiver en ugentlig lydavis på CD for blinde, svagtseende og andre med læsehandicap. Lydavisen indeholder lokalt stof fra Jydske Vestkysten, Sønderborg Ugeavis, Lokalavisen, kirkeblade m.m. Lydavisen er gratis for modtageren.

Migræne og Hovedpineforeningen

Hjemmeside: <http://www.hovedpineforeningen.dk>

Kontaktperson: Hanne Johannsen

Email: post@hovedpineforeningen.dk

Postnummer: 6470

By: Sydals

Tlf.: 70 22 00 52

Foreningen er startet i 1997, med det formål at udbrede viden om alle former for hovedpine. Derudover forsøger vi at skabe forståelse og accept af hovedpineramte medborgeres forhold og vanskeligheder i dagligdagen, samt for hovedpinepatienters muligheder i det moderne samfund. Aktiviteterne er bl.a. foredrag, foldere, medlemsblad m.m.

Foreningen har ca. 1000 medlemmer. Bestyrelsen bruger ca. 20 timer pr. måned.

Mænds Mødesteder i Sønderborg

Kontaktperson: Bjarne Holm Andersen

E-mail: bjarneholmandersen@hotmail.com

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 25 63 97 59

Mænds Mødesteder er non-profit og ikke-kommercielle mødesteder for alle mænd. Formålet er at skabe et trygt og venligt miljø, hvor mænd kan være sammen om meningsfulde projekter i selskab med andre mænd.

Hos Mænds Mødesteder i Sønderborg kan du mødes med andre mænd og lave de ting, der interesserer dig. I Mænds Mødesteder er det mændene selv, der demokratisk bestemmer, hvad der skal ske.

Netværkshuset

Hjemmeside: www.netværkshuset.dk

Kontaktperson: Wiwi Christensen

Email: wiwi.christensen@gmail.com

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 40 11 66 23

Foreningen er for mennesker, der er ramt af en demenssygdom og deres familier, netværk samt frivillige og andre interesserede. Vi ønsker at være med til at bevare, støtte og udvikle demensramte familier i det ændrede liv med demens. Vi vil støtte familierne og være med til at forebygge, at de nære familiemedlemmer også bliver syge. Og vi vil ligeledes støtte etableringer af nye netværk, og vi vil være med til at bryde de fordomme, der præger kulturen omkring mennesker med en demenssygdom. Vi vil vise os selv, hinanden og omverdenen, at man er andet og mere end sin sygdom.

Har du lyst til at vide mere om vores nye forening, eller har du spørgsmål eller gode ideer til eller så ring eller skriv til den daglige koordinator. Ønsker du at blive medlem af Netværkshuset, så oplys navn, adresse, mail og tlf. nummer og du/I vil få en lille besked fra vores kasserer. Ønsker du at være frivillig i vores forening kan du også kontakte vores daglige koordinator Tine Kjeldsen.

Det koster 100,-kr pr husstand pr. år at være medlem af Netværkshuset.

[Nyreforeningen](#)

Hjemmeside: <http://www.nyreforeningen.dk>

Kontaktperson: Else Lorenzen

Tlf: 21 32 66 24

Foreningens formål er at udbrede kendskab til nyresygdomme og forbedre patientvilkår og behandlingsmuligheder til kronisk nyresyge. Det sker gennem information om nyresygdomme og behandlingen af disse, kursusvirksomhed, støtte til forskning samt ved at arbejde for at fremme mulighederne for organtransplantation.

[Osteoporoseforeningen Sønderjylland](#)

Hjemmeside: <http://www.osteoporoseforeningen.dk>

Kontaktperson: Amalie Sørensen

E-mail: sonderjylland@osteoporose-f.dk

Postnummer: 6200

By: Aabenraa

Tlf. 74617611 eller 41183107

Foreningen er startet i 1997. Formålet er at være noget for osteoporoseramte, forebyggelse og personer i risikogruppen. Aktiviteterne er arrangementer vedr. oplysning om osteoporose, forebyggelse og behandling samt socialt samvær.

[Parkinson-Klub Sønderborg](#)

Kontaktperson: Thommas Jørgensen

Email: thommas1950@live.dk

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf: 26 74 80 21

Foreningens formål er at hjælpe patienter som lider af Parkinsons sygdom og deres pårørende med de problemer, der opstår pga. sygdommen, og at udbrede viden om Parkinsons sygdom. Aktiviteterne er muskeltræning, foredrag, socialt samvær, udflugter m.m. Foreningen har 54 frivillige samt 25 støttemedlemmer.

[Prostatakræftforeningen PROPA Sønderborg](#)

Hjemmeside: www.propa.dk
Kontaktperson: Georg Nissen
Email: georg.nissen@stofanet.dk
Postnummer: 6400
By: Nybøl
Tlf: 29 49 51 52

PROPA Sønderborg er en støttegruppe for mænd med prostatakræft i Sønderborg Kommune.

Gruppen arbejder med at udbrede viden om prostatakræft og udveksle erfaringer med sygdommen i lokalområdet for at give mænd med prostatakræft og deres pårørende et godt liv. De deltagende mænd støtter hinanden i at forstå diagnosen, behandlingen og eftervirkningerne. Gruppen holder kontakt med kommunen og det lokale sundhedsvæsen for at støtte medlemmerne i få en optimal diagnose, behandling og rehabilitering. Herudover arbejder gruppen for at tiltrække nye medlemmer.

PROPA Sønderborg er en lokalgruppe under Prostatakræftforeningen PROPA og dermed en del af foreningens regionale og landsdækkende arbejde.

[Scleroseforeningens lokale afdeling Sønderborg](#)

Hjemmeside: <http://www.scleroseforeningen.dk>
Kontaktperson: Lars Madsen
Email: larspmadsen@icloud.com
Postnummer: 6400
By: Sønderborg
Tlf: 31 59 31 39

Formålet med foreningen er:

- At afholde arrangementer for scleroseramte i alle aldersgrupper og pårørende til disse af oplysende og underholdende karakter, samt at være netværk for afdelingens medlemmer.
- At sikre bedst muligt kendskab til sygdommen, lokalafdelingen og Foreningen ved information.
- Ved events og anden fundraising at bidrage til finansiering af afdelingens arbejde og foreningens aktiviteter.
- At engagere sig i lokalpolitik, dels ved repræsentation i de lokale handicapråd i samarbejde med DH's lokalafdelinger og dels ved kontakt med relevante lokalpolitikere og embedsmænd samt eksterne repræsentationer.

Lokalafdelingerne skal sikre og støtte samarbejde med andre lokalafdelinger og foreningen i øvrigt. Aktiviteterne er Udflugter, banko, cafedage, julefrokost, årsmøde m.m. Foreningen har 480 medlemmer.

SIND

Kontaktperson: Frede Pedersen

Email: fredefup@fredefup.dk

Postnummer: 6470

By: Sydals

Tlf. 30 23 41 64

Sinds formål er at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende. Sind arbejder for trivsel, forebyggelse og helbredelse.

Sind Sønderborg arrangerer årligt nogle foredrag samt andre arrangementer relateret til foreningens formål.

Pårørendegruppe:

Lone De La Motte, Nordborg

Tlf. 51 49 30 61

Sind Cafeer:

Nordborghus, Lone de La Motte, tlf. 51 49 30 61

Blæksprutterne, Margit Lang, tlf. 22 34 73 41

Stafet for Livet-Kræftens Bekæmpelse

Hjemmeside: <http://www.stafetforlivet.dk>

Kontaktperson: Martin Hansen

E-mail: sflsoenderborg@gmail.com

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

"Stafet For Livet" er et døgn med aktiviteter, underholdning og oplysning. Et døgn, der giver håb og støtte til alle, der er berørt af kræft. Stafetten symboliserer, at det er hårdt arbejde døgnet rundt at leve med kræft.

"Stafet For Livet" i Sønderborg er en 22 timers holdaktivitet. Stafetten symboliserer et døgn i en kræftpatients liv. Holdet i stafetten dannes typisk af venner, bekendte, familie, kolleger og andre vigtige netværk. Ved at deltage og støtte "Stafet For Livet" er du med til at give håb for kræftramte – et håb om, at vi stadig kommer nærmere den dag, hvor kræft er en sygdom, der er til at leve med.

Whiplashgruppen

Hjemmeside: <http://www.whiplashforeningen.dk>

Kontaktperson: Conny Hauge
Email: Conny.hauge@gmail.com
Postnummer: 6400
By: Sønderborg
Tlf: 23 44 88 40

Er du ramt af piskesmæld - og savner du nogen at vende din situation med?
Så har du mulighed for under afslappede former at møde ligesindede og pårørende.
Her kan man uforpligtende mødes og udveksle erfaringer og dele vigtig læring. Lad os i fællesskab stræbe efter at skabe en bedre og mere tilfredsstillende hverdag trods smerter og gener.