



Frivillige sociale og sundhedsfremmende tilbud

– Børn, unge og familieområdet

Information til familier og medarbejdere

Denne pjece henvender sig til familier
og medarbejdere med tilknytning til
børne- og familieområdet





Denne pjece er en ressource, der er designet til at være en hjælp, støtte og vejledning for børn, unge, familier og medarbejdere i Sønderborg Kommune i forhold til de frivillige sociale og sundhedsfremmende tilbud.

Pjecen er udarbejdet i samarbejde med kommunes frivillige foreninger, organisationer og grupper på området.

Formålet med pjecen er at give et detaljeret overblik over de frivillige tilbud til børn, unge og familier i Sønderborg Kommune samt at fremhæve mulighederne for at deltage i fællesskaber og hvem man kan kontakte for at få adgang til tilbuddene.

Formålet er også at indtænke Frivillighedskonsulenterne som en vigtig samarbejdspartner, der kan bidrage positivt til at styrke indsatsen for børn, unge og familier i kommunen. De mødes gerne med familierne i Frivillighedens Hus for at uddybe og forklare de forskellige tilbud.

Det er vigtigt at understrege, at de frivillige indsatser ikke erstatter kommunens kerneopgaver, men fungerer som et supplement til den offentlige indsats.

De frivillige tilbud bidrager til udvikling, sammenhæng og netværksopbygning i samspil med det offentlige og i overensstemmelse med kommunens politik på det frivillige sociale og sundhedsfremmende område.

Pjecen kan ses på www.sonderborgkommune.dk

Kontaktperson:
Johnny Gammelgaard Alfsen,
frivillighedskonsulent
Mobil 27 90 69 30
mail: joal@sonderborg.dk

Kontaktperson:
Lone Juhl Petersen,
frivillighedskoordinator
Mobil 27 90 66 90
mail: ljpe@sonderborg.dk

Frivillighedens Hus, Perlegade 50, Sønderborg

Indhold

ADHD Sønderborg	5	Røde Kors – Broager - Egersund	20
Baba Sønderborg	6	Røde Kors - Nordals	21
BROEN Sønderborg	7	Røde Kors – Sundeved	22
Bydelsmødre Sønderborg	8	Røde Kors - Sønderborg	23
Dansk Flygtningehjælp Sønderborg	9	SIND Ungdom Sønderborg	24
DFUNK Sønderborg	10	Sønderborg Handicap Idræt	25
Frelsens Hær Sønderborg	11	Sønderborg Lænken	26
GAME - Sønderborg	13	TUBA Sønderborg	27
Karrusellen Nordborg	14	UFL-Klubben Sønderborg	28
Klub Als	15	Ungdommens Røde Kors - Sønderborg	29
Matematikcenters lektiecafé Sønderborg	16	Ventilen Sønderborg	30
Mødrehjælpen Sønderborg	17	Økonomisk Rådgivning under Dansk Folkehjælp	31
Red Barnet Sønderborg	18		





ADHD Sønderborg

ADHD foreningen Sønderborg er en lokalafdeling af ADHD foreningen. Vi er en frivillig organisation, der arbejder på at fremme livskvaliteten for børn, unge og voksne med ADHD/ADD.

I Sønderborg tilbyder vi en række aktiviteter og arrangementer, der er målrettet personer med ADHD/ADD, deres pårørende samt professionelle.

Vi tilbyder bl.a.:

- 3 forskellige netværkscafeer, opdelt for børn/familier, unge og voksne
- Foredrag og kurser relateret til ADHD/ADD
- Udflugter og ture
- Støtte og rådgivning

Er du mellem 15 og 20 år, og søger du et fællesskab, hvor du kan dele dine oplevelser, få gode råd og tale med ligesindede? Så er vores Ungdomscafe (Netværkscafe) for unge måske noget for dig. Vi snakker, giver tips og gode råd. Sammen støtter vi hinanden med seriøse samtaler, sjove fortællinger og deling af gode historier. Vi mødes første tirsdag i måneden kl. 19-21 på Mejeriet Sønderborg, Løngang 2 i Sønderborg. Vi er i mødelokalet "Naturen".

Foreningen henvender sig også til forældre og pårørende til børn og unge med ADHD. Også her er formålet at støtte hinanden, arrangere foredrag og kurser der relaterer sig til ADHD, samt at opbygge et socialt netværk.

Der findes også en lukket gruppe på Facebook (ADHD Sønderborg Arrangementer), hvor man kan melde sig til og bl.a. få informationer omkring vores forskellige arrangementer.

Hvis du er interesseret i at vide mere om ADHD foreningen Sønderborg, og hvad vi ellers kan tilbyde, er du velkommen til at kontakte os.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Martin Schütt	50 10 16 15	soenderborg@adhd.dk

Baba Sønderborg

På mange forskellige sprog betyder 'baba' far. I Baba-netværket bringer fædre deres ressourcer i spil for at støtte andre fædre i at være mere engagerede i deres børns liv.

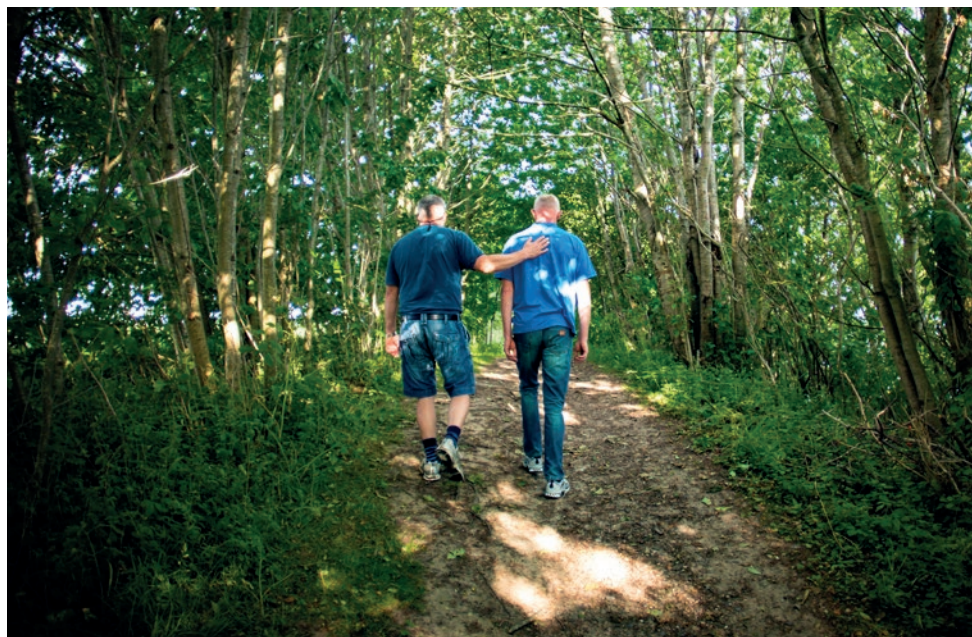
Babafædrene, mænd med minoritetsetnisk baggrund, arbejder på at styrke fædres deltagelse i deres børns liv. De støtter andre fædre i samarbejde med kommunen, børnehaven, skolen osv.

Baba arrangerer aktiviteter som fællesspisning, fodboldaftener, fiske- og hytteture for at skabe et stærkt fællesskab, hvor mændene kan mødes og skabe dialog og samvær.

De lokale Baba-frivillige fungerer som brobyggere i udsatte boligområder. De opbygger stærke fællesskaber af fædre og samarbejder med lokale aktører for at gøre en positiv forskel for fædre og familier - til gavn for børnene.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Amin Othman	42 23 88 58	aminothman6974@gmail.com





BROEN Sønderborg

BROEN Sønderborg er en forening (stiftet i 2012), der har som formål at støtte udsatte børn, så de på lige fod med alle andre børn har mulighed for at dyrke fritidsinteresser.

BROEN Sønderborg er en frivillig ulønnet støtteforening og er en del af BROEN Danmark.

Vi hjælper børn, hvis forældre ikke har sociale eller økonomiske ressourcer til deres børns deltagelse i fritidsaktiviteter i klubber og foreninger.

Vi arbejder for at give disse børn mulighed for at have et aktivt fritidsliv på lige fod med alle andre børn, hvor de kan skabe sociale relationer og muligheden for at møde voksne med stort personligt overskud.

BROEN Sønderborg arbejder sammen med både kommunen, skolelærere, pædagoger og mange flere, der dagligt arbejder tæt sammen med disse børn og unge.

I 2023 støttede foreningen 63 børn og unge i hele kommunen til en aktiv fritidsinteresse og et godt fællesskab med andre børn og unge.

Det vil typisk være skoler, SFO og andre institutioner, der har daglig omgang med børn, og som kender deres forhold, der vil kontakte os, men enhver, der har kendskab til et barn, som har behov for en aktiv tilværelse, kan kontakte os.

For at kunne tilbyde et barn vores tilbud, er det vigtigt, at vi har forældrenes accept. Hvis du er kommunalt ansat (eller ansat i regionen eller staten), SKAL du starte med at indhente en samtykkeerklæring fra barnets forældre/værge.

Når der er samtykke fra forældrene, udfyldes ansøgningsskemaet via foreningens hjemmeside og sendes sammen med samtykkeerklæring til BROEN Sønderborg. Vi gør opmærksom på, at ansøgningen skal udfyldes digitalt og sendes som enten Word eller PDF-dokument.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Sanne Fynbo Petersen	22 12 64 00	info@broen-sonderborg.dk



Bydelsmødre Sønderborg

Bydelsmødrene er kvinder med etnisk minoritetsbaggrund, som støtter andre kvinder, der enten mangler netværk eller har vanskeligheder med det danske system.

Bydelsmødrene udgør en vigtig forbindelse mellem isolerede eller sårbare kvinder og lokalsamfundet. De kan nå ud til kvinder, som det offentlige har svært ved at nå. Disse kvinder mangler ofte netværk, kender ikke så meget til samfundet, har udfordringer med det danske sprog og har mistillid til det kommunale system.

Bydelsmødrene kan opbygge tillidsfulde samtaler med kvinder på grund af deres modersmål, erfaring med at være ny i Danmark og kendskab til lokalområdet.

Månedligt holder Bydelsmødrene en åben café, hvor kvinder kan komme og få en samtale eller hjælp. De arrangerer også lokale aktiviteter, hvor alle kvinder kan deltage.

Bydelsmødrene kombinerer deres personlige viden med faktuel viden om forskellige emner som fx familieliv og kommunens tilbud, som de har lært på deres grunduddannelse. De deler denne viden med andre kvinder, så de kan træffe valg, der passer til dem.

Bydelsmødrene støtter familier i at tage ansvar og engagere sig i samfundet. De besøger familier, hjælper skoler og arrangerer aktiviteter for kvinder og børn.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Rania Koujar	42 16 90 36	zorjwana09876543@gmail.com





Dansk Flygtningehjælp Sønderborg

Dansk Flygtningehjælp støtter flygtninge og internt fordrevne gennem hele deres rejse. Fra krisen, over eksil og bosættelse i et nyt land, til integration og fortsat støtte efter hjemkomst.

Den lokale frivilliggruppe i Sønderborg tilbyder en række aktiviteter og rådgivning til målgruppen.

Der er blandt andet kreativ café for kvinder hver torsdag fra kl. 10.00 – 12.00, samt lektiecafé hver tirsdag fra kl. 16.00 til 18.00.

Frivilliggruppen kan også hjælpe med at finde kontaktfamilier og give hverdagsrådgivning. Frivilliggruppen holder til i Fælleshuset, Ringbakken 4 i Sønderborg.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Anne Gerd Petersen	20 13 12 32	6400ap@gmail.com



DFUNK Sønderborg

DFUNK er en forening af unge under Dansk Flygtningehjælp, der arbejder både for flygtninge i Danmark og internationalt. Foreningens vision er at sikre, at unge med flygtningebaggrund i Danmark lever et trygt og stabilt ungdomsliv med lige rettigheder, hvor de kan udvikle sig og deltage aktivt sammen med andre unge.

Er du ny i Danmark, mellem 16-30 år og har lyst til at møde andre unge? Så er du velkommen til at være en del af vores Ung-til-ung gruppe. Der afholdes aktiviteter en-to gange om måneden, og alle udgifter dækkes af DFUNK, så det er gratis at deltage. De frivillige laver forskellige aktiviteter hver gang, fx ture i teatret, spilaftener, bowlingture osv.

Foreningens Madmekka er et tilbud til dig, der gerne vil mødes om mad og fællesspisning med andre unge. Det er gratis at deltage, og der laves mad fra forskellige dele af verden. Alle hjælpes ad med madlavning, opvask og oprydning.

DFUNK holder til på Mejeriet, Løngang 2 i Sønderborg.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Kontor	26 77 89 40	mail@dfunk.dk





Frelsens Hær Sønderborg

I Frelsens Hær arbejder vi med udsatte familier gennem hjemmebesøg og forskellige arrangementer i grupper.

Vi tilbyder forskellige aktiviteter som familieværksted, voksencafe og ugentlige gudstjenester.



Vores faste aktiviteter er:

- Familieværkstedet - hver tirsdag fra kl. 17.00 til 19.00 inkluderer mad, hygge og aktiviteter for børn og familier
- Voksencafeen - hver torsdag fra kl. 10.00 til 12.00 byder på samtaler, kaffe, te og brød
- Kvindegruppen – en gang om måneden, hvor kvinderne kan dele livets udfordringer over en kop kaffe og afslutte med meditation
- Mandegruppen - en gang om måneden består af mænd med forskellige baggrunde og professioner
- Krea caféen - en gang om måneden, hvor man kan være kreativ og finde inspiration til sine projekter
- Samtalecafé/lektiehjælp hver anden uge
- Teen- og ungeaftener 1-2 gange om måneden

Den første søndag i måneden har vi PANDEKAGEGUDSTJENESTE, som er åben for hele familien.

Derudover tilbyder vi Drop-ind kaffe, snak og fællesskab, Jobcafé med hjælp til job-søgning og hjælp til opholdstilladelse og pas.

Vi tilbyder også hjemmebesøg, samtaler, økonomisk rådgivning og bisidderfunktion ved offentlige møder.



Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Kaisa Sørensen	29 60 95 45	sonderborg@DEN.salvationarmy.org



GAME - Sønderborg

Er du mellem 8 og 16 år og har lyst til at prøve fodbold?
Så kom og vær med til GAMEs ugentlige træninger.

Det foregår hver fredag kl. 15.15 – 16.30 ved multibanen i Stenbjergparken i Sønderborg.

Det er gratis at deltage, og du behøver ikke have prøvet det før. Alle er velkomne.

GAME er en organisation, der laver gadeidræt og streetkultur for børn og unge i hele Danmark. Træningerne er ledet af GAME Playmakere, som er unge, frivillige rollemødder og instruktører fra lokalområdet.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Anne Eskerod Pedersen	31 41 23 91	anp@game.ngo



Karrusellen Nordborg

Formålet med Karrusellen er at støtte sårbare og udsatte børnefamilier i Sønderborg Kommune gennem en genbrugsbutik i Nordborg, der tilbyder tøj og udstyr til børn.

Overskuddet fra butikken går til aktiviteter, der hjælper disse familier. Butikken er drevet af frivillige, der arbejder hårdt for at sortere, vaske, stryge og organisere varerne, samt pynte vinduer, holde rent og udføre administrativt arbejde.

Vi ønsker at skabe kontakt til familier i nød gennem samarbejde med fagfolk som sundhedsplejersker og jordemødre, og tilbyde hjælp i form af gavekort og julepakker.

Udover butikken deltager de frivillige i sociale begivenheder som frivilligfester og nytårs-kure for at styrke fællesskabet. Sammen skabes der en hyggelig atmosfære, med fokus på, at en god genbrugsbutik dufter af vaskepulver og kaffe.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Lis Petersen	51 23 10 47	karrusellenr1@gmail.com





Klub Als

Klub Als er en klub i Sønderborg Kommune, som er dedikeret til mennesker med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Klubbens formål er at skabe et fællesskab, hvor medlemmerne kan mødes og opbygge relationer med ligesindede. For at blive medlem skal du være fyldt 15 år. Klubben tilskynder medlemmer, der har lyst og evne til det, til at engagere sig og tage del i foreningens aktiviteter.

Formålet er at fremme livsglæde blandt medlemmerne ud fra deres individuelle muligheder og ressourcer, samtidig med at de inddrages i klubbens aktiviteter og drift.

På en typisk klubaften vil der være musik fra klubbens eget diskotek eller liveband. Aktiviteter som banko, tøndeslagning, bowling, høstfest, ringridning og julefest arrangeres årligt. Betaling til disse arrangementer sker delvist ved selvbetaling med tilskud fra klubben.

På klubaftenerne tilbydes fællesspisning fra kl. 18.00 til 18.30. Klubbens kiosk tilbyder et udvalg af slik, chokolade, chips, kaffe og sodavand, og midt på aftenen kan der købes pølser med brød.

Vi afholder klubaftener på den gamle Reimers Skole, Kirke allé 9, hver tirsdag fra kl. 18.30 til 21.00, med undtagelse af ferie og helligdage.

Besøg vores facebookside for at se billeder og læse de seneste invitationer.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Ken Grøndahl Lassen	41 14 43 21	lassenken@gmail.com



Matematikcenters lektiecafé Sønderborg

Ønsker du hjælp til matematiklektierne? Vi tilbyder gratis lektiecafé i matematik hver tirsdag fra kl. 16.00 til 18.00 på Biblioteket i Sønderborg. Tilbuddet er åbent for elever på alle niveauer - fra grundskolens ældste klasser til ungdomsuddannelser, erhvervsuddannelser og voksenuddannelser.

De frivillige i Matematikcenter brænder for at inspirere børn og unge til at udforske matematikkens verden og opdage de mange muligheder, som matematikken åbner op for.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Karin Charlotte Rahbek	60 12 67 13	sonderborg@matematikcenter.dk





Mødrehjælpen Sønderborg

Vi er en lokalforening under Fonden Mødrehjælpen, der tilbyder oplevelser til gravide og børnefamilier, som har brug for et lokalt holdepunkt gennem netværk og spændende familieaktiviteter. Vores mål er at skabe rum for lokale fællesskaber, hvor børn og forældre kan nyde hyggelige og sjove oplevelser sammen. Vi arrangerer aktiviteter som udflugter, madlavning, udendørs aktiviteter, tumlerum og fødselsdagshjælp.

Vores fokus er at styrke familiernes relationer både internt og med andre familier, så de skaber oplevelser og minder for livet. Alle vores aktiviteter er gratis, men kræver tilmelding. Find mere information på vores Facebook-side.

Vi dækker udgifterne til aktiviteterne gennem donationer og indtjening i vores butik. I vores butik modtager og sælger vi velholdt børnetøj, legetøj og udstyr til børn i alderen 0-10 år. Alle er velkomne til at donere brugte ting eller købe kvalitetsgenbrug til gode priser. Indtægterne fra butikken støtter også Fonden Mødrehjælpens landsdækkende rådgivningsarbejde.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Lisbet Skyum	40 44 43 58	sonderborg.If@moedrehjaelpen.dk



Red Barnet Sønderborg

I Sønderborg kommune har Red barnet en lokalafdeling, der hver dag forsøger at gøre en forskel for de familier, der er særligt udsatte.

Red Barnet Sønderborg ønsker at støtte børns ret til et godt børneliv gennem vores oplevelsesklubber, hvor vi skaber trygge og inkluderende fællesskaber sammen med børnenes familier. Flere og flere familier har behov for hjælp til at arrangere gode aktiviteter og opbygge netværk med andre familier, og vores mål er at være en vejviser i dette arbejde.

Hver klub har en frivillig klubleder og et antal frivillige, der hjælper og støtter børn i udsatte positioner i lokalområdet. Formålet er at give børn gode, inkluderende oplevelser og nye fællesskaber, fordi alle børn har ret til en god og tryk barndom. Fælles for disse familier er, at det er et åndehul fra hverdagen.



Vi har tre oplevelsesklubber:

"Børn på flugt" som er en indsats, der har fokus på at hjælpe børn og familier med flugterfaring ind i trygge fællesskaber i deres nye hverdag ved at skabe gode oplevelser og samvær familierne imellem.

I Red Barnet Sønderborg har vi to klubber under denne fane. (Ukrainegruppen og "velkommen til Danmark", som primært er syriske flygtninge.

"Familieoplevelsesklubben" henvender sig til familier med børn i alderen 5-12 år. Klubbens familier mødes en gang om måneden til sjove aktiviteter og udflugter, såsom skovture, sommerlejr, drageflyvning, biografture, fisketure og meget mere. Nogle gange foregår aktiviteterne i lokalområdet, og andre gange tages der på udflugt med bus.

Familier kan blive en del af Red Barnets Familieoplevelsesklub, hvis de har børn i alderen 5-12 år og kan svare ja til et eller flere af følgende udsagn:

1. Vi kæmper med en trang økonomi og er derfor nødt til at spare på fælles oplevelser, fritidsaktiviteter, ferier etc. med vores børn
2. Vi mangler energi og overskud til vores børn fx på grund af fysisk eller psykisk sygdom, skilsmisse eller lignende
3. Vi har børn som har brug for at blive en del af et positivt fællesskab med stabile og trygge relationer

Alle grupper mødes en gang om måneden til aktiviteter, og der arrangeres desuden en årlig sommerlejr for børn, unge og familier, som befinder sig i socialt, kulturelt eller økonomisk udsatte positioner og ikke har mulighed for at få de samme ferieoplevelser, som deres kammerater får. Fælles for alle sommerlejre er dog, at man som familie er med i en af de tre ovennævnte klubber.

Vil du høre mere om Red Barnets aktiviteter i Sønderborg?



Kontaktoplysninger

Navn	Mailadresse
Forperson: Bente Lauritzen Næstforperson: Tine Christensen	sonderborg@redbarnet.dk hrledersonderborg@redbarnet.dk

Røde Kors – Broager - Egersund

Røde Kors Broager har været aktiv i næsten 30 år og tæller omkring 50 frivillige. Vi stræber altid efter at imødekomme de humanitære behov, vi ser, og ønsker at gøre medmenneskelighed til en central del af danskernes hverdag.

I vores afdeling i Broager tilbyder vi en række aktiviteter, herunder en Røde Kors Butik, besøgstjeneste, Nørklere, julehjælp, ferielejre for børn og meget mere.

Siden 2005 har Røde Kors arrangeret ferielejre for flygtninge og sårbare børnefamilier, og behovet for støtte til ferieoplevelser er stigende. Antallet af ferielejre er mere end tredoblet, da flere familier i Danmark har brug for en hjælpende hånd til at være sammen i sommerferien.

Røde Kors' ferielejre giver sårbare børnefamilier mulighed for glade og trygge oplevelser sammen. På disse lejre er der aktiviteter for både børn og voksne, samt tid til afslapning, samtaler og hygge.

Det er de lokale afdelinger af Røde Kors, der arrangerer og afholder ferielejrene. Familier kan deltage ved at være tilknyttet et socialt netværk og aktiviteter i en lokal Røde Kors-afdeling.

Røde Kors Broager er en del af de fem Røde Kors afdelinger i Sønderborg kommune, hvor vi samlet set har næsten 525 frivillige, der arbejder for at støtte og hjælpe dem, der har brug for det mest.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Knud Hviid	20 26 03 77	knhv@mail.dk





Røde Kors - Nordals

Røde Kors Nordals blev grundlagt for over 30 år siden og har nu omkring 100 dedikerede frivillige. Vores mission er at imødekomme og handle på de humanitære behov, vi møder, og gøre medmenneskelighed til en folkesag i Danmark.

Vi tilbyder en række aktiviteter, herunder vores Røde Kors Butik på Østergade 5 i Guderup, besøgstjeneste, Nørklere, socialt samvær for psykisk sårbare, julehjælp, ferieophold for socialt udsatte familier på Nordals og meget mere.

Hvert år arrangerer Røde Kors Nordals betalte sommerferieophold for socialt udsatte familier i campinghytter nær Haderslev. Lokalfdelingen samarbejder også med flere sociale organisationer i Sønderborg Kommune om at uddele julehjælp til socialt udsatte børnefamilier på Nordals med postnummer 6430.

Ansøgningsskemaer til sommerferieophold og julehjælp kan hentes i Røde Kors butikken i Guderup, og ansøgningsfristerne annonceres på lokalfdelingens Facebook-side.

Røde Kors Nordals er en del af de fem Røde Kors afdelinger i Sønderborg kommune, hvor vi tilsammen har næsten 525 frivillige.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Keld Z. Aaes	22 64 28 02	Nordals.Keld.zacker.aaes@rodekors.dk



Røde Kors – Sundeved

Foreningen, som blev oprettet i 1993, har omkring 65 frivillige. Røde Kors er dedikeret til at handle på de humanitære behov og stræber efter at gøre medmenneskelighed til en folkesag i Danmark.

Vi tilbyder en række aktiviteter, herunder vores Røde Kors Butik på Stationsvej 3, Vester Sottrup, Nørklere, besøgstjeneste, telefonstjerne, julehjælp, ferielejre for børn, undervisning i førstehjælp og meget mere.

Julehjælpen er tiltænkt udsatte børnefamilier, som af forskellige årsager har behov for lidt økonomisk støtte i en ekstra svær tid.

Ud over julehjælpen - sponsoreret af Dansk Røde Kors' landskontor - uddeler Røde Kors Sundeved en separat julegave til børnene primært under 16 år. Sidst i oktober/begyndelsen af november bliver der sat et opslag på Facebook, områdets "lokalsider", omkring ansøgningsskema og ansøgningsfrist.

Ansøgningsskemaet kan afhentes i Røde Kors-butikken i Vester Sottrup og på skolerne eller rekvireres pr. mail hos aktivitetslederne i Røde Kors Sundeved.

Røde Kors' ferielejre giver sårbare børnefamilier mulighed for glade og trygge oplevelser sammen. På disse lejre er der aktiviteter for både børn og voksne, samt tid til afslapning, samtaler og hygge.

Røde Kors Sundeved har mulighed for at tilbyde 1 barn ophold på en ferielejr. Ferielejren organiseres af Ungdommens Røde Kors, som tilbyder gode oplevelser for børn, der ikke ellers har mulighed for at komme på ferie.

Røde Kors Sundeved er en af de fem Røde Kors afdelinger i Sønderborg kommune, hvor der samlet set er næsten 525 frivillige engageret

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Anne Schmidt	26 17 23 26	schmidt@bbsyd.dk





Røde Kors - Sønderborg

Røde Kors i Sønderborg blev oprettet i 1921 og har omkring 250 frivillige. Røde Kors er dedikeret til at handle på de humanitære behov og stræber efter at gøre medmenneskelighed til en folkesag i Danmark.

Aktiviteterne omfatter blandt andet en Røde Kors Butik på Damgade 71A i Sønderborg, hvor der også tilbydes afhentning af møbler og indbo (tlf. 72 10 01 10). Derudover er der mulighed for at deltage i aktiviteter som Nørklere, Besøgstjeneste, Vågetjeneste, Patientstøtter, Palliativ indsats, Integrationstiltag som sprogtræning og mødre-café, julehjælp, ferielejre for børn og meget mere. I hele Sønderborg kommune tilbyder Røde Kors frivillige støtte til kvinder, der har været på krisecenter (Qnet) samt støtte til nybagte familier (En god start på livet).

Ungdommens Røde Kors arrangerer hvert år ferielejre for børn og unge fra udsatte familier. Det er de lokale afdelinger af Røde Kors, der indstiller deltagere til ferielejrene. Sønderborg afd. sender hvert år mange afsted.

Alle afdelingens aktiviteter samt kontaktdetaljer på bestyrelse og aktivitetsledere kan altid findes på <https://www.rodekors.dk/afdelinger/soenderborg>

Røde Kors Sønderborg er en af de fem Røde Kors afdelinger i Sønderborg kommune, hvor der samlet set er næsten 525 frivillige engageret. Afdelingerne samarbejder om at tilbyde deres aktiviteter bredt i kommunen.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Yvonne Lech	23 44 12 84	yvolec@rodekors.dk



SIND Ungdom Sønderborg

SIND Ungdom er en landsdækkende ungdomsorganisation.

Vi bryder tabu og tavshed om psykisk sygdom og sårbarhed og skaber rummelige ung-til-ung fællesskaber. Et frirum, hvor vi kan hygge, snakke og opleve sammen. Et pusterum med plads til at være sig selv, trygt og fordomsfrit. Fordi ingen unge skal stå alene med psykisk sygdom eller sårbarhed.

I vores ungefællesskaber finder du søde frivillige og unge, som hver uge byder indenfor til fællesspisning og hygge. Nu og da tager vi også på udflugt sammen.

Alle er velkomne, og vi har altid plads til en ekstra brætspilshaj, historiefortæller eller hyggespreder.

Med andre ord, vi har plads til lige netop dig!

SIND Ungdom Sønderborg holder åbent onsdag i lige uger fra 17.00-21.00. For alle unge mellem 16-35 år.

Vi holder til på Mejeriet, Løngang 2 i Sønderborg.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Kontor	53 76 70 72	sonderborg@sindungdom.dk





Sønderborg Handicap Idræt

Sønderborg Handicap Idræt er en forening, der byder personer med særlige behov velkommen til at være en del af et fællesskab og dyrke spændende idrætsgrene. Vi tilbyder følgende 8 forskellige idrætsformer, så der er noget for enhver afhængig af interesser og muligheder.

- Jump4Fun
- Svømning i Humlehøj-hallen og Nordborg Idrætscenter, svømning for alle aldre med handicap
- Bowling
- Hockey
- Show Down
- Snooker
- Styrketræning
- Tandem
- Varmtvandssvømning



Motion og idræt er sjovt og udfordrende - også for handicappede! Uanset handicap og alder kan alle være med på deres eget niveau og efter deres egne behov og ønsker.

I samarbejde med Kløver Skolen og Notmark Gymnastikforening har vi etableret en underafdeling af Sønderborg Handicap Idræt, som kaldes "Klub Kløver" og foregår på Kløverskolen.

I september 2024 lancerer vi et nyt pilotprojekt, hvor børn i indskolingen kan deltage i Jump4fun i Kløver Hallen, med masser af leg og bevægelse hver onsdag fra kl. 14.00-15.30. Personalet vil bestå af kendt personale fra skolen, udskolingselever som hjælpere og eksterne instruktører.

Som medlem kan du deltage i alle vores idrætstilbud til ét kontingent. Du får mulighed for at deltage i spændende idrætsgrene sammen med andre, der også gerne vil bevæge sig, prøve nye ting og have det sjovt.

Kontakt os gerne for at høre mere, hvis du har lyst til at blive en del af fællesskabet. Vores koordinatorene står klar til at tage godt imod dig og give dig en god oplevelse med sporten.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Tage Schmidt	20 65 23 23	Ts20652323@gmail.com

Sønderborg Lænken

Lænken Sønderborg byder alle velkommen i et alkoholfrit fællesskab. Vi er en forening bestående af tidligere alkoholikere og pårørende til både aktive og tidligere alkoholikere. Vi har både børn og unge tilknyttet foreningen, som deltager aktivt i alle arrangementer. Hos os kan du finde hygge, fællesskab, aktiviteter, fællesspisning og masser af kaffe.

Lokalforeningen i Sønderborg arbejder aktivt for at forebygge og bekæmpe alkoholmisbrug og dets følgevirkninger i lokalområdet. Vi søger at opbygge gode relationer til myndigheder, organisationer, institutioner, pressen, arbejdsmarkedets parter og andre, der kan hjælpe med at styrke vores arbejde.

Vi deltager i møder, kurser og andre arrangementer arrangeret af Landsforeningen Lænken og samarbejder med de andre Lænke afdelinger på landsplan.

Hos os er der plads til alle, og vi glæder os til at byde dig velkommen i vores fællesskab.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Kurt Nielsen	74 42 10 24	soenderborg@laenzen.dk





TUBA Sønderborg

TUBA Sønderborg tilbyder terapeutisk rådgivning til unge mellem 14-35 år, der er vokset op i familier med alkohol- eller stofmisbrug.

Vi tilbyder både individuel terapi og gruppesamtaler, samt Drop-in møder og gade-kampagner.

Der er lige nu fem frivillige tilknyttet TUBA Sønderborg.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Inge Tylvad Andersen & Kim Ochwat	30 67 24 81	soenderborg@tuba.dk



UFL-Klubben Sønderborg

UFL-Klubben Sønderborg er etableret i samarbejde med Unge For LigeVærd med det formål at skabe ligeværdige vilkår for alle unge med særlige behov. Klubben er selvstændig, upolitisk og ikke-religiøs, og arbejder på at skabe aktiviteter og samvær for alle, der opfylder målsætningen og ønsker at være en del af fællesskabet.

Klubben er et lokalt mødested, hvor unge kan styrke deres sociale og kulturelle samvær, samtidig med at kendskabet til ligeværdighed udbredes. Klubben har eksisteret siden år 2000 og opdaterer løbende deres aktiviteter på en åben facebookside/offentlig gruppe (UFL Sønderborg).

På klubaftenerne er der mulighed for at se film, spille spil, billard, dart og deltage i andre sjove aktiviteter sammen med andre unge. Der arrangeres også udflugter og fælles arrangementer, herunder fødselsdagsfester, julefrokost og fællesspisning på restauranter.

Klubben har en aktiv bestyrelse og frivillige medarbejdere, der arbejder hårdt for at sikre, at klubben fungerer godt. Takket være støtte fra kommunen og forskellige fonde, kan klubben tilbyde et bredt udvalg af aktiviteter, samtidig med at det er økonomisk overkommeligt for medlemmerne.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Henriette Schmidt	53 54 22 03	Lillesister_henni@hotmail.com





Ungdommens Røde Kors - Sønderborg

Ungdommens Røde Kors (URK) er Danmarks største humanitære ungdomsorganisation, der arbejder for og med børn og unge i både Danmark og internationalt. Vi er en frivillig, social organisation med over 10.000 engagerede medlemmer, der brænder for at imødegå de sociale udfordringer, som børn og unge står over for i samfundet. Vi tror på, at alle kan gøre en forskel og være noget særligt for nogen.

Gennem vores lokale, sociale aktiviteter giver vi de unge rammerne til at handle og gøre en forskel for hinanden.

Et eksempel på en af vores aktiviteter er Madklubben i Frivillighedens Hus, som er et tilbud til børn og unge mellem 10-15 år, der interesserer sig for madlavning og mangler et frirum. Madklubben, der drives af ca. 10 engagerede frivillige, holder åbent hver mandag i ulige uger kl. 17.00 – 19.00 for at give deltagerne en positiv madlavningsoplevelse i fællesskab med andre unge.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Sanne Petersen	24 24 88 04	naestforperson.soenderborg@urkmail.dk



Ventilen Sønderborg

Ventilen Sønderborg er en frivillig social organisation, der driver mødesteder for stille og ensomme unge mellem 15-25 år.

Formålet er at støtte de unge i at bryde ud af deres ensomhed, samt skabe viden og debat om ensomhed blandt unge. Hos Ventilen kan du være dig selv, frivillige sikrer, at alle er inkluderet i fællesskabet og får opmærksomhed.

Mange unge, der besøger os, har lignende oplevelser som dig, og ønsker hjælp til at bekæmpe ensomhed.

I Ventilen Sønderborg er der mulighed for at hænge ud med søde mennesker. Vi holder til på Mejeriet, Løngang 2, Sønderborg.

Du får nogen at dele både små og store ting med, spille spil, tage i biografen eller en tur i skoven med. Vi hygger os sammen og arbejder på at styrke din selvtillid og sociale færdigheder.

Vi ser frem til at møde dig!

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Rikke Andresen Biel	70 20 83 08	soenderborg@ventilen.dk





Økonomisk Rådgivning under Dansk Folkehjælp

Økonomisk rådgivning tilbydes gratis, uvildigt, og fortroligt til socialt udsatte personer med økonomiske udfordringer.

De frivillige, som selv er tidligere bankfolk kan hjælpe med budgetlægning, udarbejdelse af afdragsplaner, forhandling med kreditorer og generel økonomisk rådgivning.

Der tilbydes helhedsorienteret rådgivning af god kvalitet, hvor de frivillige arbejder sammen i teams. Nogle rådgivningsforløb kan løses hurtigt, mens andre kræver en opfølgende støtte.

Rådgivningen foregår i Frivillighedens Hus.

Kontaktoplysninger

Navn	Telefonnummer	Mailadresse
Preben Jensen	93 80 69 25	pj@raadgivning.folkehjaelp.dk



A scenic photograph of a dirt path leading to a lake at sunset. The path is flanked by lush green vegetation and tall grasses. A large tree stands on the left side of the path. In the background, a calm lake stretches towards a distant island under a sky with soft, colorful clouds.

Sønderborg Kommune
Rådhusvej 10
6400 Sønderborg
T: 88 72 64 00
E: post@sonderborg.dk
W: sonderborgkommune.dk

AUGUST 2024