

TILBUD TIL BØRNEFAMILIER



| | |
|-------------------------------|---|
| Venter barn | 1 |
| Venskabelige frivillige | 1 |
| Fællesskaber..... | 2 |
| Oplevelser | 3 |
| Rådgivning..... | 4 |
| Økonomi..... | 5 |
| Mad og spisning | 6 |
| Julehjælp | 7 |
| Hjælp på nettet | 7 |
| Fritid | 8 |

2022

| Venter barn | | | |
|------------------|---------------------------------------|--|---|
| Tilbud | Giver | Lidt om tilbuddet | Kom i kontakt |
| 'Mens Vi Venter' | Sundhedstjenesten Ringsted kommune | 'Mens Vi Venter' er et forældreforberedende kursus for alle kommende forældre i Ringsted. Kurset giver mulighed for at få ny viden, samt at skabe netværk med andre kommende forældre. På kurset vil du lære 'at vikle' og få gratis vikle med hjem. | 57 62 75 90 |
| Babystartpakke | Mødrehjælpen | Befinder du dig i en sårbar situation og mangler du tøj til dit barn i tiden lige efter fødslen, kan du få en Babystartpakke. Babystartpakken indeholder det nødvendige basistøj til en nyfødt. | Ønsker du at modtage en Babystartpakke, skal du tale med din sundhedsplejerske. |

| Venskabelige frivillige | | | |
|----------------------------------|--|--|--|
| Tilbud | Giver | Lidt om tilbuddet | Kom i kontakt |
| Frivillig familieven | HOME-START Familiekontakt Ringsted | Støtter alle familier med mindst ét barn under skolealderen. En frivillig familieven kommer på besøg 2 timer om ugen i ca. 6 måneder. En familieven kan fx hjælpe med praktiske gøremål, spil/leg med børnene, en tur på legepladsen eller det kan være snak om sorger og glæder og meget andet. | 42 30 18 45 ringsted@home-start.dk https://home-start.dk/lokalafdeling/ringsted/ |
| Frivillig voksenven til dit barn | Børns voksenvenner | Bor du alene med dit barn, og savner dit barn en ekstra voksen i sit liv? Hvis dit barn ingen kontakt har til den anden forælder, og I har et spinkelt familienetværk, så har dit barn i alderen 6-12 år mulighed for at få en voksenven. | 28 60 20 45 ringsted@voksenven.dk https://voksenven.dk/ringsted |

| Fællesskaber | | | |
|--|--------------------------------------|--|--|
| Tilbud | Giver | Lidt om tilbuddet | Kom i kontakt |
| Familieoplevelsesklub | Red Barnet | Familieoplevelsesklubben består af sårbare børn i alderen 5-12 år og deres søskende. En gang om måneden mødes vi til fælles oplevelser og aktiviteter. For at deltage skal familien have fx enten have en trang økonomi, være ensom eller mangle overskud. Det er vigtigt, at familien har lyst til at deltage hver gang og være en del af et fællesskab. Al forplejning indgår. | formandringsted@redbarnet.dk Børnene visiteres via en kommunal medarbejder eller en anden fagperson som samarbejder med Red Barnet. |
| Qnet for kvinder | Røde Kors | Qnet er til kvinder, der har været udsat for vold, eller på anden måde står i en sårbar situation og gerne vil have et netværk og støtte. Netværket er også for dine børn. Der afholdes cafe hver anden onsdag samt aftencafeer hver anden måned i Ringsted Frikirke. | 29 64 95 11 jette@madebyjette.dk |
| Frivillige kvinder der støtter andre kvinder | Bydelsmødre | Bydelsmødrene ved selv hvordan det er at være ny i Danmark, og kan hjælpe bl.a. med kontakten til vuggestue/børnehave, børneopdragelse, parforhold og mental sundhed. | 91 78 75 76 ringstedbydelsmodre@gmail.com |
| Familienetværket | Blå Kors | Familienetværket er et tilbud til alle familier, hvor forældre og børn kan komme og få et frirum fra en presset hverdag. Tilbuddet er til familier hvor fx arbejdsløshed, sygdom eller dødsfald har gjort indhug i de voksnes personlige ressourcer. Vi mødes hver anden tirsdag i ulige uger i Ringsted Frikirke. | 20 49 18 14 familienetvaerket@ringstedfrikirke.dk |
| Ung mor mødregruppe | Sundhedstjenesten – Ringsted Kommune | Vi holder mødregruppe for unge mødre ca. hver 14. dag. Her har du mulighed for møde andre unge mødre, få råd og vejledning og skabe netværk. | Kontakt Vicky Kerff 22 71 63 37 Anne Madsen 40 14 81 75) sundhedstjenesten@ringsted.dk |
| ”Far på forkant” | Sundhedstjenesten – Ringsted Kommune | Gruppe for fædre der godt kunne tænke sig et større netværk. Far mødes med andre fædre, og laver aktiviteter der er hyggelige og sjove. | Erik Bloch Gregersen: 23 99 59 29 eller Anne Madsen: 40 14 81 75 annm@ringsted.dk |

| | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---|---|
| Etniske mødregrupper | Sundhedstjenesten – Ringsted Kommune | Tilbud til tosprogede mødre. Vi taler hver gang om et emne, som er vigtigt for dit barns udvikling. F.eks. sprog, søvn, kost eller andet som gruppen synes er vigtig. | 57 62 75 90 sundhedstjenesten@ringsted.dk |
| Netværket | Sundhedstjenesten – Ringsted Kommune | Tilbud til gravide og mødre op til 29 år, hvor man får en personlig mentor som kan støtte i forhold til bolig, økonomi, familiesituation m.m. Få ideer og vejledning i forhold til job og uddannelse, hjælp til at skabe netværk, støtte til at skabe de optimale muligheder samt aktiviteter, hygge og samvær. | Vil du høre mere, så kontakt projektkoordinator Anne Madsen, Netværket på 40 14 81 75 eller på sundhedstjenesten@ringsted.dk |

| Oplevelser | | | |
|--------------------------------|--------------|--|--|
| Tilbud | Giver | Lidt om tilbuddet | Kom i kontakt |
| Udflugter for børn og forældre | Mødrehjælpen | I løbet af året inviteres børn og deres forældre fra Ringsted til at deltage i forskellige aktiviteter og udflugter. Fokus er på at give positive oplevelser og familieminder samt at styrke fællesskabet i familien og med de øvrige familier på turen. Det er gratis at deltage, og der sørges for transport, forplejning og entre. | ringsted.lf@moedrehjaelpen.dk |
| Sommerferielejr | Red Barnet | Hvert år tager Red Barnet på sommerlejr med de familier som er medlem af Familieoplevelses-klubben. På lejren vil børnene knytte nye venskaber, få mange oplevelser og gode minder. Hver dag er der nye sjove oplevelser. Målgruppen er børn i alderen 5-12 år og deres søskende. Der er altid en forælder med. Al forplejning indgår. | formandringsted@redbarnet.dk |
| Ferielejr | Røde Kors | Et tilbud til familier som ellers ikke har mulighed for at få en ferieoplevelse sammen. På ferielejrene er der arrangeret sjove og spændende aktiviteter for både børn og voksne, men der er også plads til afslapning, gode samtaler og hygge. | Riej@mail.dk |

| Rådgivning | | | |
|---|--------------------------------------|---|--|
| Tilbud | Giver | Lidt om tilbuddet | Kom i kontakt |
| Åbent hus hver onsdag hos sundhedsplejen | Sundhedstjenesten – Ringsted Kommune | Forældre som er i tvivl om barnets trivsel og udvikling, kan komme til åbent hus hver onsdag hos sundhedsplejersken mellem kl. 12.30 og 13.30. Åbent hus finder du på Hækkerupsvej 1, 4100 Ringsted. | https://ringsted.dk/graviditet-og-tilbud-til-familier#213 |
| Marte Meo | Sundhedstjenesten – Ringsted Kommune | Ved brug af videooptagelser i hjemmet giver sundhedsplejersken vejledning til det gode samspil mellem den voksne og barnet. | Bente Haargaard 20 77 84 38 sundhedstjenesten@ringsted.dk |
| Efterfødselsreaktion | Sundhedstjenesten – Ringsted Kommune | Sundhedsplejerskerne tilbyder i samarbejde med kommunens familierapeuter hjælp til efterfødselsreaktioner i gruppeforløb for mor eller far. | Vicky Kerff 22 71 63 37 sundhedstjenesten@ringsted.dk |
| Åbne Anonyme Rådgivning | Familiehuset | Forældre kan gratis henvende sig til Familiehusets Anonyme Rådgivning. Her kan I/du modtage rådgivning om de udfordringer, der kan opstå i et familieliv. Der er mulighed for at tilbyde op til 3 anonyme samtaler. Telefonen er åben og betjenes med personlig kontakt mandage i tidsrummet kl. 12-13. | 20 37 41 15 |
| For tidligt født – tilknyttet sundhedsplejerske | Sundhedstjenesten Ringsted Kommune | Er dit/jeres barn født for tidligt (tidligere end 36. uge) vil du/I kunne få tilknyttet en sundhedsplejerske med særligt fokus på dette. Der kan i nogle tilfælde tilbydes mødregruppe for børn, der er født for tidligt. | Gitte Weber på 41 26 43 39 eller sundhedstjenesten@ringsted.dk |
| Forebyggende samtale om alkohol – for voksne over 18 år | Omsorg og Sundhed Ringsted Kommune | Hvis du drikker mere alkohol, end du har lyst til, kan du få samtaler med en sundhedskonsulent. Samtalerne er anonyme. | https://ringsted.dk/forebyggende-samtale-om-alkohol 57 62 80 32 sundhedsteam@ringsted.dk |
| Lær at tackle angst og depression | Omsorg og Sundhed Ringsted Kommune | Kursus for voksne over 18 år. Hvis du eller dine pårørende oplever tegn på angst eller depression, tilbyder Ringsted Kommune et selvhjælpskursus. | 57 62 80 32 sundhedsteam@ringsted.dk https://ringsted.dk/kursus-dig-med-symptomer-paa-angst-og-depression |

| | | | |
|--|----------------------|--|--|
| Rådgivning og ophold på krisecenteret | Ringsted Krisecenter | Hvis du har brug for en plads på krisecenteret, og er der et ledigt værelse, kan du bor der sammen med dine børn. Der er plads til 8 kvinder og deres børn. Krisecentret ligger centralt og anonymt. | 5761 8994 info@ringsted-krisecenter.dk Sorøvej 22 https://www.ringsted-krisecenter.dk/ |
| "Sig det til nogen" tilbud til voldsramte kvinder | Ringsted Krisecenter | "Sig det til nogen" er et gratis tilbud til kvinder der lever med vold i en nær relation, og som ikke ønsker at flytte på krisecenter. Det kan være en afklarende samtale, et rådgivningsforløb, psykologbehandling og/eller gruppeforløb. | 51 72 11 27 ps@ringsted-krisecenter.dk |
| "Sig det til nogen" Individuelle samtaler for pårørende til vold | Ringsted Krisecenter | "Sig det til nogen" er et gratis tilbud om individuelle samtaler for pårørende til en kvinde der lever med vold i en nær relation. | 51 72 11 27 ps@ringsted-krisecenter.dk |

| Økonomi | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---|--|
| Tilbud | Giver | Lidt om tilbuddet | Kom i kontakt |
| Gavekort til Mødrehjælpens butik | Mødrehjælpen | Gavekort på 400 kr. til Mødrehjælpens butik, som har alt til børn i alderen 0-8 år. | Uddeles af sundhedsplejersken og HOME-START eller ved at ansøge via hjemmesiden: http://xn--mdrehjlpelokalforeningringsted-pxc20d.dk/aktiviteter/ansogningskemaer/ |
| Økonomisk rådgivning | Forbrugerrådet og Ringsted Kommune | Ringsted Gældsrådgivning sker i samarbejde mellem Ringsted Kommune og Forbrugerrådet "Tænk". Du er 100 % anonym, og rådgivningen er uafhængig, fortrolig, uvildig og gratis. Frivillige gældsrådgivere sidder klar til at hjælpe dig blandt andet med at kortlægge din økonomiske situation, samt fortælle om dine rettigheder. | Bestil tid: https://gaeld.taenk.dk/ Prinsensvej 10 |

| Mad og spising | | | |
|-----------------------|---|---|---|
| Tilbud | Giver | Lidt om tilbuddet | Kom i kontakt |
| Generationscafé | Café Ingeborg Mødrehjælpen Børne- og Familieafdelingen Plejecentrene Nordea-fonden | Generationscaféen er for familier i alle aldre. Det er et madfællesskab med fokus på socialt samvær på tværs af generationer. En kok fra Café Ingeborg og nogle særlige medarbejdere laver mad sammen med de fremmødte. Cafeen foregår hver tirsdag og torsdag i tidsrummet kl. 16-19. Mødrehjælpen Ringsted betaler for de deltagende børnefamilier. | Du melder dig ind i facebookgruppen "Generationscafe – Cafe Ingeborg": https://www.facebook.com/groups/998524867588406 Café Ingeborg - Knud Lavard Centret Eksercerpladsen 1 |
| Legegryden | HOME-START Familiekontakt Ringsted | Børn og forældre som allerede har en familieven eller som venter på en familieven, har mulighed for at deltage i Legegryden. Det er en hyggelig eftermiddag, hvor der er lege, musik og fællesspisning børn, forældre og frivillige. Legegryden holdes den sidste tirsdag i måneden fra kl. 16.30-18.30 i Kulturhuset. | Du tilmelder dig på sms til Camilla tlf.: 42 30 18 45. |
| Uddeling af madvarer | Madspild Ringsted | I Laden deler vi butikernes overskudsmad ud til mennesker, som af den ene eller anden årsag har behov for det. Du har mulighed for at hente indholdet af en indkøbskurv med blandet frugt og grønt. Husk pose eller taske til at bære i. | Laden ligger Eriksvej 2, hvor man kan komme forbi: <ul style="list-style-type: none"> • Tirsdag kl.18.15 • Torsdag kl.18.15 • Søndag kl. 16:00 |
| Rullende Kagemand | Mødrehjælpen | Vil du gerne give dit mindre barn en festlig fødselsdag med kammeraterne, men har svært ved at få enderne til at mødes? "Den Rullende Kagemand", giver dig mulighed for at søge om et bidrag til fødselsdagen. Du skal ansøge senest en måned før, fødselsdagen skal afholdes. | Ansøg på hjemmesiden: http://xn--mdrehjlpelokalforeningringsted-pxc20d.dk/aktiviteter/ansogningskemaer/ |
| Rullende Pizza | Mødrehjælpen | Vil du gerne give dit større barn en festlig fødselsdag med kammeraterne, men har svært ved at få enderne til at mødes? "Den Rullende Pizza", giver dig mulighed for at søge om et bidrag til fødselsdagen. Du skal ansøge senest en måned før, fødselsdagen skal afholdes. | Ansøg på hjemmesiden: http://xn--mdrehjlpelokalforeningringsted-pxc20d.dk/aktiviteter/ansogningskemaer/ |

| Julehjælp | | | |
|------------------|----------------------------------|--|---|
| Tilbud | Giver | Lidt om tilbuddet | Kom i kontakt |
| Gavekort | Røde Kors | Julehjælp i form af gavekort til børnefamilier med særligt behov for hjælp til jul. | Annonceres i dagspressen og på Facebook hvert år i oktober. |
| Julekurv | Lions Club og Ringsted julehjælp | Info mangler. | Info mangler. |
| Mad og gaver | Dansk julehjælp | Julehjælpen består af julemad til en værdi á 800 kroner og gaver til familiens børn til en værdi á 1.000 kroner pr. familie. | https://www.sn.dk/ringsted-kommune/rekordmange-har-soegt-julehjælp-i-ringsted/ |
| Ønsketræet | Mødrehjælpen | I familier med en økonomisk anstrengt hverdag kan det være svært at få råd til julegaver til børnene. Familier med børn i alderen 0 – 18 år kan via vores aktivitet "Ønsketræet", få hjælp til julegaver til en værdi af op til 300 kr. per gave. Du skal være bosiddende i Ringsted eller Sorø kommune for at kunne ansøge. | Fristen for at ansøge offentliggøres på Mødrehjælpens hjemmeside og Facebookside hvert år i november. Ansøg på hjemmesiden: http://xn--mdrehjpenlokalforeningringsted-pxc20d.dk/aktiviteter/ansogningskemaer/ |

| Hjælp på nettet | | | |
|--|----------------|--|---|
| Tilbud | Giver | Lidt om tilbuddet | Kom i kontakt |
| "Vi hjælper hinanden i Ringsted" | Facebookgruppe | En gratis hjælpeggruppe til familier. Her er der INGEN som dømmer nogen, og ALLE have brug for hjælp en gang imellem, UANSET hvem vi er og hvilken social status vi har. At hjælpe hinanden skaber et større og mere positivt socialt fællesskab, blandt borgere i Ringsted. | https://www.facebook.com/groups/359715187871382/permalink/817240385452191 |
| "Madspild Ringsted" | Facebookgruppe | En gruppe hvor man gratis kan hente madvarer, som andre har i overskud i Ringsted. | https://www.facebook.com/groups/1008645793231319 |
| "Bortgives i Ringsted - Alle ting - kun bortgives" | Facebookgruppe | En gruppe hvor man gratis kan finde ting man mangler. | https://www.facebook.com/groups/321870754885964 |

| Fritid | | | |
|---------------------------|--|--|--|
| Tilbud | Giver | Lidt om tilbuddet | Kom i kontakt |
| Babysalmesang | Ringsted Sogn Folkekirken | Babysalmesang hver tirsdag kl. 10.30-11.15 i Sognegården, Klostervænget 2A. Der er masser af musik og sang, der ledsages af leg med sæbebobler, balloner, små fagter og dans i mors eller fars favn. Det kræver ikke tilmelding at være med. | Kitzi Lindberg. 57 61 11 61 https://www.ringstedsogn.dk/aktiviteter/boern-og-unge/babysalmesang |
| Ringsted Bibliotek | Ringsted Bibliotek | Biblioteket holder løbende babybio, 3-års fødselsdag, workshop, frikadellekoncerter og meget mere for børn og familier. Følg med på deres hjemmeside ellers tilmeld dig deres nyhedsbrev. | Tværalle 1-3 https://ringstedbib.dk/arrangementer https://ringstedbib.dk/nyhedsbreve |
| Lektiecafé på Biblioteket | Dansk Flygtninge hjælp | Hvis du har brug for hjælp til lektierne, har biblioteket lektiecafé hver tirsdag og torsdag kl. 16.00-18.00. Du er meget velkommen til at komme forbi og få hjælp til din opgave eller dine spørgsmål. Alle børn er velkomne – også med deres forældre. | Tværalle 1-3 |
| Læsehunden Luna | Ringsted Bibliotek og Foreningen Læsehunde | Biblioteket tilbyder læseforløb for børn i alderen 6-12 år med læsevanskeligheder. En læsehund kan være med til at gøre børnene trygge og give dem mod på at begynde at læse igen. En læsehund er en venlig og børneglad hund, der motiverer børn til at læse. | Kontakt Anja på sjælland@laesehund.dk . |

Oversigten er udarbejdet af 'Netværk for frivillige sociale indsatser og organisationer der arbejder for børn og deres familier' med inspiration fra Sundhedstjenestens plakat over tilbud i Ringsted.