

# TILBUD TIL BØRNEFAMILIER



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

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 mindst 6 mdr. 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 <a href="mailto:ringsted@home-start.dk">ringsted@home-start.dk</a> <a href="https://home-start.dk/lokalafdeling/ringsted/">https://home-start.dk/lokalafdeling/ringsted/</a>
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 <a href="mailto:ringsted@voksenven.dk">ringsted@voksenven.dk</a> <a href="https://voksenven.dk/ringsted">https://voksenven.dk/ringsted</a>

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.	<a href="mailto:formandringsted@redbarnet.dk">formandringsted@redbarnet.dk</a>  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 <a href="mailto:jettemadebyjette@gmail.com">jettemadebyjette@gmail.com</a>
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 <a href="mailto:ringstedbydelsmodre@gmail.com">ringstedbydelsmodre@gmail.com</a>
"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 <a href="mailto:anm@ringsted.dk">anm@ringsted.dk</a>
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 <a href="mailto:sundhedstjenesten@ringsted.dk">sundhedstjenesten@ringsted.dk</a>
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 <a href="mailto:sundhedstjenesten@ringsted.dk">sundhedstjenesten@ringsted.dk</a>

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.	<a href="mailto:ringsted.lf@moedrehjaelpen.dk">ringsted.lf@moedrehjaelpen.dk</a>
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.	<a href="mailto:formandringsted@redbarnet.dk">formandringsted@redbarnet.dk</a>
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.	<a href="mailto:Riej@mail.dk">Riej@mail.dk</a>

Økonomi			
Tilbud	Giver	Lidt om tilbuddet	Kom i kontakt
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: <a href="https://gaeld.taenk.dk/">https://gaeld.taenk.dk/</a> Prinsensvej 10

<b>Rådgivning</b>			
<b>Tilbud</b>	<b>Giver</b>	<b>Lidt om tilbuddet</b>	<b>Kom i kontakt</b>
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.	<a href="https://ringsted.dk/graviditet-og-tilbud-til-familier#213">https://ringsted.dk/graviditet-og-tilbud-til-familier#213</a>
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 <a href="mailto:sundhedstjenesten@ringsted.dk">sundhedstjenesten@ringsted.dk</a>
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.	<a href="https://ringsted.dk/forebyggende-samtale-om-alkohol">https://ringsted.dk/forebyggende-samtale-om-alkohol</a> 57 62 80 32 <a href="mailto:sundhedsteam@ringsted.dk">sundhedsteam@ringsted.dk</a>
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 <a href="https://ringsted.dk/kursus-dig-med-symptomer-paa-angst-og-depression">https://ringsted.dk/kursus-dig-med-symptomer-paa-angst-og-depression</a>

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 <a href="mailto:info@ringsted-krisecenter.dk">info@ringsted-krisecenter.dk</a> Sorøvej 22 <a href="https://www.ringsted-krisecenter.dk/">https://www.ringsted-krisecenter.dk/</a>
"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 <a href="mailto:ps@ringsted-krisecenter.dk">ps@ringsted-krisecenter.dk</a>
"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 <a href="mailto:ps@ringsted-krisecenter.dk">ps@ringsted-krisecenter.dk</a>

<b>Julehjælp</b>			
<b>Tilbud</b>	<b>Giver</b>	<b>Lidt om tilbuddet</b>	<b>Kom i kontakt</b>
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.	<a href="https://www.sn.dk/ringsted-kommune/rekordmange-har-soegt-julehjælp-i-ringsted/">https://www.sn.dk/ringsted-kommune/rekordmange-har-soegt-julehjælp-i-ringsted/</a>
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 Mødrehjælpen's hjemmeside og Facebookside hvert år i november. Ansøg på hjemmesiden: <a href="http://xn--mdrehjælpenlokalforeningringsted-pxc20d.dk/aktiviteter/ansogningskemaer/">http://xn--mdrehjælpenlokalforeningringsted-pxc20d.dk/aktiviteter/ansogningskemaer/</a>

Mad og spisning			
Tilbud	Giver	Lidt om tilbuddet	Kom i kontakt
Ringsted Familieklub	Hele Danmarks Familieklub - En del af KFUM's Sociale Arbejde	Tilbud til byens børnefamilier med børn i alderen 2-12 år. Mindre og større søskende er også velkomne. Det er gratis at deltage, og der vil være et fælles måltid. Skal du med, så er det hver anden onsdag (ulige uger) fra kl. 17-20 på Valdemarskolen.	Tilmelding foregår til Natascha på tlf.: 29 65 65 12 eller <a href="mailto:nho1912@gmail.com">nho1912@gmail.com</a>
Legegryden	HOME-START Familiekontakt Ringsted	Børn og forældre som allerede har en familieeven eller som venter på en familieeven, 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 i Ringsted Syd.	Uddelingen sker på Eriksvej 2: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirsdag og torsdag kl.18.15</li> <li>• Søndag kl. 16:00</li> <li>•</li> </ul> <a href="https://www.facebook.com/groups/1008645793231319">https://www.facebook.com/groups/1008645793231319</a>
Uddeling af madvarer	Stop Spild Lokalt (Ringsted)	Vi uddeler overskudsmad 2 gange om ugen Benløse. Husk at medbringe poser.	Uddelingen sker i Benløse - Roskildevej 285: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandag og onsdag kl. 14.15</li> </ul> <a href="https://www.facebook.com/groups/1867300123502002">https://www.facebook.com/groups/1867300123502002</a>
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: <a href="http://xn--mdrehjlpelokalforeningringsted-pxc20d.dk/aktiviteter/ansogningskemaer/">http://xn--mdrehjlpelokalforeningringsted-pxc20d.dk/aktiviteter/ansogningskemaer/</a>
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: <a href="http://xn--mdrehjlpelokalforeningringsted-pxc20d.dk/aktiviteter/ansogningskemaer/">http://xn--mdrehjlpelokalforeningringsted-pxc20d.dk/aktiviteter/ansogningskemaer/</a>

<b>Hjælp og fællesskab på nettet</b>			
<b>Tilbud</b>	<b>Giver</b>	<b>Lidt om tilbuddet</b>	<b>Kom i kontakt</b>
"Vi hjælper hinanden i Ringsted"	Facebookgruppe	En gratis hjælpegruppe til familier. Her er der INGEN som dømmes 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.	<a href="https://www.facebook.com/groups/359715187871382/permalink/817240385452191">https://www.facebook.com/groups/359715187871382/permalink/817240385452191</a>
"Madspild Ringsted"	Facebookgruppe	En gruppe hvor man gratis kan hente madvarer, som andre har i overskud i Ringsted.	<a href="https://www.facebook.com/groups/1008645793231319">https://www.facebook.com/groups/1008645793231319</a>
"Bortgives i Ringsted - Alle ting - kun bortgives"	Facebookgruppe	En gruppe hvor man gratis kan finde ting man mangler.	<a href="https://www.facebook.com/groups/321870754885964">https://www.facebook.com/groups/321870754885964</a>
"Boblberg.dk"	Røde Kors og Ringsted Kommune	Mangler du en træningsmakker? Har du lyst til at starte en gåklub? Eller vil du gerne bare mødes med andre og drikke en kop kaffe? På Boblberg kan du finde andre fra Ringsted med samme interesser. For at være med skal du oprette en profil. Når du har en profil, kan du oprette en bobl eller svare på andres bobler.	<a href="https://app.boblberg.dk/">https://app.boblberg.dk/</a>
"Fællesskabsby.dk"	Ringsted Kommune Komiteen for Sundhedsoplysning og DAB.	I Fællesskabsby Ringsted vil vi gøre det nemmere for alle voksne at finde ind i byens fællesskaber. Vi har samlet byens fællesskaber, aktiviteter, foreninger og sociale tilbud, så du lettere kan finde et fællesskab til dig selv eller en anden.	<a href="https://faellesskabsby.dk/">https://faellesskabsby.dk/</a>

<b>Fritid</b>			
<b>Tilbud</b>	<b>Giver</b>	<b>Lidt om tilbuddet</b>	<b>Kom i kontakt</b>
Babysalmesang	Ringsted Sogn Folkekirken	Babysalmesang hver mandag og tirsdag kl. 10-12. 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.	Al Bøwig Larsen 30 31 42 11 <a href="https://www.ringstedsogn.dk/aktiviteter/boern-og-unge/babysalmesang">https://www.ringstedsogn.dk/aktiviteter/boern-og-unge/babysalmesang</a>



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.	Tværallé 1-3 <a href="https://ringstedbib.dk/arrangementer">https://ringstedbib.dk/arrangementer</a> <a href="https://ringstedbib.dk/nyhedsbreve">https://ringstedbib.dk/nyhedsbreve</a>
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.	Tværallé 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 <a href="mailto:sjælland@laesehund.dk">sjælland@laesehund.dk</a> .
Tilskud til børns fritidsaktiviteter	Ringsted Kommune	Du kan som forælder søge tilskud til børns fritidsaktiviteter fx spejder, fodbold, gymnastik og musikundervisning. Støtten kan dække kontingent, stævnedeltagelse, sportstøj og andet udstyr til aktiviteten.	<a href="https://ringsted.dk/da/borger/boern-unge-familie/pulje-til-boerns-fritidsaktiviteter">https://ringsted.dk/da/borger/boern-unge-familie/pulje-til-boerns-fritidsaktiviteter</a>

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.

Har du rettelser eller tilføjelser så send dem gerne til [Ringsted@home-start.dk](mailto:Ringsted@home-start.dk).