


TILBUD TIL BØRNEFAMILIER









Venter barn	1
Venskabelige frivillige	1
Fællesskaber.....	2
Oplevelser	3
Rådgivning og forløb	4
Økonomi.....	6
Julehjælp	7
Mad og spisning	8
Online fællesskab og hjælp	9
Fritid	10

Oversigten er udarbejdet af 'Netværk for frivillige sociale indsatser og organisationer der arbejder for børn og deres familier'.

Har du rettelser eller tilføjelser så send dem gerne til Ringsted@home-start.dk.










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  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
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@gmail.com
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
"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 Anne Madsen ☎ 40 14 81 75 ✉ annm@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 ☎ 40 14 81 75 ✉ sundhedstjenesten@ringsted.dk
Klub Tværs / Familienetværket	Klub Tværs / Familienetværket Power Kirken	Klub Tværs / Familienetværket er for alle børn i alderen 6-14 år. Vi spiser sammen, leger, snakker, spiller spil, laver kreative aktiviteter, bål & snobrød, sport og tager på turer sammen. Vi holder til på Søndre Parkvej 25b, Abelsvej 156 og Kristoffersvej 76. Læs mere om tid og sted på vores Facebookside.	☎ 29 29 73 98 ✉ info@klubtvaers.dk 🌐 https://www.facebook.com/klubtvaers/
HJEM Ringsted	Hjemme forældrenes landsorganisation	Netværk for forældre der passer deres børn hjemme. HJEM Ringsted tilbyder aktiviteter alle ugens hverdage fx krea-leg, samvær på Ringsted bibliotek, gymnastik, maddage og musik. Al information findes på hver aktivitet i begivenheder i Facebookgruppen: HJEM Ringsted.	Ditte Emborg Jacobsen ☎ 42 15 97 98 ✉ Hjemmeborn@outlook.dk 🌐 https://www.facebook.com/groups/hjemringsted/permalink/1745734379159115

Værestedet Bjælken	CBU Ringsted – Ringsted Kommune	Værestedet Bjælken henvender sig til sindslidende borgere i alderen 18 år og op, som har lyst og mod på at være aktiv deltagende i værestedets aktiviteter, og som ønsker at udvikle deres sociale færdigheder. Sindslidende forældre er velkomne.	Værestedet Bjælken, Østre Parkvej 2F, 4100 Ringsted ☎ 57 62 79 54 ✉ socialpsyk@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 og forløb			
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
COS-P gruppeforløb - Det positive forældre-barn samspil	Dagtilbuddene – Ringsted Kommune	Tryghedscirklens er et kursus bestående af 8 kursusgange. Tryghedscirklens er et tilbud til dig, som ønsker et bedre samvær og samspil med dit barn. Kurset er et forældreprogram, og foregår uden børn. Tilbuddet kræver ikke henvisning og tilbydes i de fleste dagtilbud.	Spørg dit barns dagtilbud.
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
Rådgivning for flygtninge og indvandrere i Ringsted	Dansk Flygtningehjælp	Flygtninge og indvandrere får gratis, uvildig rådgivning om fx familiesammenføring, fornyelse af opholdstilladelser, permanent ophold og indfødsret. Vi kan også hjælpe med at forstå afgørelser og breve fra offentlige myndigheder og vejlede om klagemuligheder. Det sker gennem Clavis (sprogskolen) hver 2. onsdag kl. 15.30-17.30 – tidsbestilling er påkrævet.	 28 91 71 08  raadgivning.ringsted@drc.ngo  https://frivillig.drc.ngo/aktiviteter/oversigt-over-aktiviteter/frivilligradgivningen/

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 ☎ 41 26 43 39 ✉ 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.	☎ 57 62 80 32 ✉ sundhedsteam@ringsted.dk 🌐 https://ringsted.dk/forebyggende-samtale-om-alkohol
Rådgivning og behandling til borgere og pårørende med alkohol- og/eller stofmisbrug	Ringsted rådgivningscenter – CBU Ringsted – Ringsted Kommune	I Rådgivningscentret tilbyder vi rådgivning og behandling til borgere med alkohol- og/eller stofmisbrug. Er du pårørende til en med et alkohol- og/eller stofmisbrug, er der mulighed for professionel hjælp via rådgivning og samtaler.	Nørregade 56, 4100 Ringsted ☎ 57 62 79 30 ✉ raadgivning@ringsted.dk 🌐 https://ringsted.dk/da/borger/omsorg-sundhed/ringsted-raadgivningscenter
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
PUK (personlig udvikling og kompetence)	CBU Ringsted – Ringsted Kommune	PUK er et psykosocialt tilbud til voksne over 25 år der har psykosociale problemer eller på anden måde er sårbare. I forløb hos PUK får du mulighed for at arbejde med de forandringer du gerne vil opnå. PUK tilbyder også psykoedukation bl.a. inden for autismspektret. Kontakt din sagsbehandler eller henvende dig direkte.	Telefontid: Mandag kl 8-10 og onsdag: 13-15. ☎ 23 11 19 97 ✉ puk@ringsted.dk
Åben rådgivning	CBU Ringsted – Ringsted Kommune	Tilbud til dig over 18 år, med sociale udfordringer, psykiske udfordringer, misbrug og/ eller hjemløshed. Her kan du få råd, vejledning og støtte til det, som fylder hos dig. Måske har du brug for hjælp til at komme til bunds i e-Boks, søge en bolig eller støtte til at få hverdagen til at fungere på trods af psykiske udfordringer? Uanset din problemstilling er du velkommen til at kontakte os.	Opsøgende team ☎ 57628839

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: 🌐 https://gaeld.taenk.dk/ Prinsensvej 10

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.	Der ansøges online i november: https://www.rodekors.dk/jul/julehjaelp/soeg-julehjaelp
Julekurv	Lions Club og Ringsted julehjælp	Info mangler.	Info mangler.
Økonomisk tilskud	Mødrehjælpen	Julehjælp til børnefamilier, der står i en svær økonomisk og social situation. Hjælpen består af et økonomisk tilskud, som beregnes med 550 kr. pr barn	https://moedrehjaelpen.dk/forside/soeg-julehjaelp/?gclid=CjwKCAjwv-2pBhB-EiwAtsQzFGSUwvfNO1ylci4c3MW4iZ2VWkDKuMzJ_nl46Ql_Hs1NI4t9malp-RoCGUoQAvD_BwE
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.	Der ansøges online: https://moedrehjaelpen.dk/holdpeunkt/lokalforeninger/sjaelland-og-oerne/lokalforening-ringsted/
Mad og gaver	Dansk Folkehjælp	Julehjælpen består af julemad til en værdi á 800 kroner og gaver til familiens børn til en værdi á 1.000 kroner pr. familie.	Der ansøges online i november: https://ansogning.folkehjaelp.dk/ansogning/
Mad og gaver	Blå Kors	Blå Kors uddeler julehjælp til børnefamilier på overførselsindkomst. Julehjælpen uddeles til familier med hjemmeboende børn under 18 år som en hjælp til gaver og julemad.	Der ansøges online: https://www.blaakors.dk/julehjaelp/ansogning-om-julehjaelp

Mad og spisning			
Tilbud	Giver	Lidt om tilbuddet	Kom i kontakt
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 for børn, forældre og frivillige.	Legegryden holdes den sidste tirsdag i måneden fra kl. 16.30-18.30 i Kulturhuset.  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"> • Tirsdag og torsdag kl.18.15 • Søndag kl. 16:00  https://www.facebook.com/groups/1008645793231319
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: Mandag og onsdag kl. 14.15  https://www.facebook.com/groups/1867300123502002
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:  https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/lokalforeninger/sjaelland-og-oerne/lokalforening-ringsted/
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:  https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/lokalforeninger/sjaelland-og-oerne/lokalforening-ringsted/

Online fællesskab og hjælp			
Tilbud	Giver	Lidt om tilbuddet	Kom i kontakt
"Vi hjælper hinanden i Ringsted"	Facebookgruppe	En gratis hjælpegruppe 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
"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.	https://app.boblberg.dk/
"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.	https://faellesskabsby.dk/

Fritid			
Tilbud	Giver	Lidt om tilbuddet	Kom i kontakt
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  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.	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 give dem mod på at begynde at læse. En læsehund er en børneglad hund, der motiverer børn til at læse.	Kontakt Anja  sjaelland@laesehund.dk
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.	 https://ringsted.dk/da/borger/boern-unge-familie/pulje-til-boerns-fritidsaktiviteter
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  https://www.ringstedsogn.dk/aktiviteter/boern-og-unge/babysalmesang
Kor	Ringsted Sogn - Folkekirken	I Ringsted Sogn tilbydes der kor for både børn og unge fra 1. klasse. Sæsonen begynder i slutningen af august/starten af september og det er gratis at tilmelde sig.	Karina Agerbo  28 37 69 32  karina@agerbo.eu  https://www.ringstedsogn.dk/kor