



Home-Start Familiekontakt Tønder

Tilbud og muligheder til forældre/familier

Organisationer

Hvad	Om	Kontakt
Frivilligcenter FrivilligSammen	Støtter og udvikler det frivillige sociale arbejde i Tønder kommune Tilbyder overblik over aktuelle frivillige tilbud/foreninger – kan også hjælpe med at igangsætte tiltag og rekruttere frivillige.	60 24 73 00
Selvhjælp sydvest	Selvhjælpsgrupper og samtaler, Skærbæk	22 44 25 00
Børns Voksenvenner	Venskab mellem børn med spinkle netværk og ressourcestærke voksne. www.vokenven.dk/toender	20 92 66 69/ 21 75 80 07
Broen	Hjælper børn og unge til en aktiv tilværelse inden for idræt og andre foreningsaktiviteter www.broen-danmark.dk/toender	30 52 93 33/ 28 23 77 36
Familieværkstedet	Formålet er at hjælpe socialt udsatte familier der har svært ved at klare familiens og hverdagens udfordringer. Familieværkstedet er for hele familien. Både enlige og par med små og store børn. Alle er velkomne uanset etnisk baggrund og tro. Familieværkstedet har tøj-rum, tilbud om at spise sammen og lave kreative aktiviteter. Der er muligheder for at møde andre og få nyt netværk. Adresse: Østergade 69, Tønder	31 42 30 63
Hele Danmarks familiekлуб	Man tilmelder sin familie her: https://heledanmarksfamiliekлуб.dk/tilmelding/ BEDSTED-LØ, FAMILIEKLUBBEN E19 Vi mødes hver 3. fredag Kirkegade 23B, 6240 Løgumkloster TOFTLUND, FAMILIEKLUBBEN, E19 Familieklubben starter i efteråret. Vi mødes hver onsdag. Ejnar Friis Vej 8, 6520 Toftlund	
Ballast	Et gratis behandlingstilbud til børn og unge der er vokset op i familier med alkoholmisbrug https://projektballast.dk/ Annette Fugleberg Wind afw@kfumsoc.dk	40 12 86 27

FBU – Forældrelandsforeningen	Støtter og rådgiver forældre, hvis børn og unge modtager eller har modtaget særlig støtte efter Lov om Social Service, herunder anbringelse uden for hjemmet. Både landsdækkende og lokalt. www.fbu.dk	70 27 00 27
Center for Ludomani	Spilleproblemer www.ludomani.dk	70 11 18 10
Hope	Børn og unge i familier med alkoholproblemer	80 33 06 10
LMS - Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser	Spiseforstyrrelser www.lmsspiseforstyrrelser.dk	70 10 18 18
Dansk Center vedrørende alkoholisme og andre afhængighedssygdomme	Stoffer, alkohol, ludomani www.dcaa.dk	33 32 33 03
Stop-linien	Tobaksafvænning www.rygestopbasen.dk	80 31 31 31
Livslinien	https://www.livslinien.dk/ Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord, så sig det til nogen.	70 201 201
SAVN	https://www.savn.dk/ Støtte og rådgivning til børn og pårørende til indsatte	28 80 60 00

Gratis oplevelser + de der koster

Hvad	Om	Kontakt
Naturfamilier	https://www.naturfamilier.dk/	
Naturaktivitet med naturvejleder	Første lørdag i mdr. kl. 10 – 12 er der aktiviteter for småbørnsfamilier, Tved plantage i Tønder/tjek kommunen hjemmeside	
Kirker	Tjek lokale kirker for aktiviteter fx Babysalmesang, fællesspisning o.a.	
Bibliotek	Der findes mange tilbud til børn og familier på bibliotekerne. Bøger selvfølgelig men også aktiviteter Find Bibliotek i Tønder, Toftlund, Skærbæk og Løgumkloster. https://tbib.dk/biblioteker	
Legeteket	Legeteket er en åben samling af legetøj og materialer til gratis udlån, og som kan benyttes af enhver - børn og/eller voksne. Legeteket er en del af Toftlund bibliotek.	74 92 98 09
Forældrebarn gymnastik/motorik	Tjek lokalråd/borgerforeninger	



Misbrug	Misbrugscenter https://toender.dk/borger/misbrug/misbrug	74 92 88 06
Børn og unge i familier med misbrug i Tønder Kommune	Misbrugscenter https://www.justbeyou.dk/care-4-you	20 14 13 84

Digitale platforme/apps

Hvad	Om	Kontakt
Sundhedsplejen i Danmark	Hjemmeside med adgang til stort set alt det en småbørnsfamilie kan spørge om https://sundhedsplejersken.dk/	
Forældretelefonen	https://bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen/	35 55 55 57
Børnetelefonen	https://bornetelefonen.dk/	11 61 11
Stier og ruter på telefonen.	En gratis app med kort og rutevejledning Maps.me (grøn rejsekuffert)	
Dansk Røde Kors Ung på Linie	Ung til ung rådgivning for 13 – 30 år. www.urk.d	70 12 10 00
Mødrehjælpen	Støtter og rådgiver gravide og familier. landsdækkende telefonrådgivning www.moederhjaelpen.dk	70 11 12 12
Forældretelefonen	Telefonisk rådgivning til forældre. Under Børns Vilkår	35 55 55 57
Forældre og fødsel	Skaber et forum, hvor forældre kan udveksle erfaringer, samt yder forældre støtte og rådgivning med udgangspunkt i deres individuelle valg. Har gratis og anonym frivillig rådgivning indenfor amning, fødsels-, barsels- og småbørnsrelaterede emner. www.fogf.dk	70 23 14 00
Livline i Sorgen	Tilbyder gratis akut støtte til familier med mindreårige børn, der skal miste eller har mistet en forælder, søster eller bror. www.livlineisorgen.dk	70 70 27 82
Overlevelsesguiden	https://overlevelsesguiden.dk/ hjemmesiden giver adgang til viden og større forståelse for autisme og ADHD både til de der selv har diagnoserne, til fagfolk, pårørende og andre interesserede. Den kan også findes på facebook.	
Bobelberg	Boblberg.dk er en digital platform for fællesskaber. Vi er helt almindelige mennesker fra hele landet, som bruger Boblberg til at skabe nye fællesskaber på baggrund af interesser og oplevelser. På Boblberg kan du finde nye fællesskaber – eller skabe dine egne. Her inspireres du til at dele dine interesser, og måske får du endda lyst til at opsøge andres. Boblberg er for alle, det er uforpligtende at bruge og det er helt gratis. https://boblberg.dk/Info.aspx	



Min Landsby	Det er en plattform hvor man kan finde "alt" det som sker i lokalsamfundet. Tjek om "din" landsby er medlem https://minlandsby.dk/	
-------------	--	--

Gratis socialrådgiver- og retshjælp

Hvad	Om	Kontakt
Den Sociale retshjælp	Tilbyde gratis retshjælp www.socialeretshjaelp.dk	70 22 73 30
SR Bistand	Social og juridisk rådgivning – anonymt og telefonisk. www.sr-bistand.dk	35 39 71 97

Andet

Hvad	Om	Kontakt

Udarbejdet af HOME-START Tønder
Rikke Okkels

