| **TILBUDSVIFTE - ALBERTSLUND - 2021** | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Samvær** | **Sundhed** | **Kultur / Natur** | **Økonomi og bolig** | **Foreninger** | **En at tale med** | **Diverse** |
| [**Klubben**](https://albertslund.dk/borger/sundhed-og-sygdom/tilbud-til-voksne-med-saerlige-behov/borgere-med-en-sindslidelse/klubben/)  Sted, hvor brugerne kan få socialt samvær med andre ligesindede. Der er en lang række aktiviteter, og man kan altid tale med det professionelle personale.  Personalet kan kontaktes på telefon:  43 45 46 72 | [**Sundhedsfællesskabet**](https://xn--sundhedsfllesskabet-txb.dk/)  Afvikler ugentlige aktivitetstilbud for psykisk sårbare borgere, afprøver inklusionsprojekter og arbejder for at styrke det lokale samarbejde om lighed i sundhed. Kontaktperson: Christine Petersen: 40 96 03 07 | [**Musikteatret og biografen Albertslund**](https://mute.dk/) | [**Stop spild** **lokalt Albertslund**](https://da-dk.facebook.com/groups/327595704718514/)  Stop madspilds forening, som også kan bringe overskudsmad ud, hvis du har angst eller andre udfordringer,  der hindrer dig i at hente selv på Bytorvet 2, når der er uddelinger.  Kan følges på Facebook. | [**Center for Autisme**](https://www.centerforautisme.dk/):  44 98 23 55 | [**Sct. Nicolai Tjenesten-Kirken anonym rådgivning**](https://kirkenskorshaer.dk/sctnicolaitjenesten) :  70 12 01 10  Mandag til lørdag: 09-03 Søn- og helligdage: 13-03 | [**Psykiatrisk akutmodtagelse**](https://www.psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/Psykiatriske-centre/Psykiatrisk-Center-Glostrup/Undersoegelse-og-behandling/Afsnit/Sider/psykiatrisk-akutmodtagelse.aspx) Glostrup 3864 0671 |
| [**Klub stoppestedet**](https://albertslund.dk/borger/sundhed-og-sygdom/tilbud-til-voksne-med-saerlige-behov/voksne-udviklingshaemmede/klub-stoppestedet)  Formålet med Klub Stoppestedet er, at give medlemmerne mulighed for at hygge sig I socialt samvær med andre ligestillede, samt modvirke isolation og ensomhed. Klubben henvender sig udelukkende til voksne udviklingshæmmede. | [**Fritidspas**](https://xn--sundhedsfllesskabet-txb.dk/projekter/fritidspas/)  Ansøg om gratis medlemskab af en idrætsforening samt betaling, tilskud til udstyr, så du kan starte i lige præcis den forening du ønsker. (For alle psykisk sårbare) | [**Vikingelandsbyen**](https://albertslund.dk/borger/kultur-og-fritid/kulturoplevelser/vikingelandsbyen)  Ledøjevej 35, Albertslund  Tlf.: 43 64 20 29  Mail: vikingelandsbyen@albertslund.dk | [**Albertslund Boligsociale Center**](http://www.abcenter.dk/)  Arbejder med netværk, medborgerskab og naboskab. | [**Autismeforeningen**](https://www.autismeforening.dk/):  70253065 | [**Livslinjens telefonrådgivning**](https://www.livslinien.dk/raadgivning/telefonraadgivning): 70201201  Alle dage fra kl. 11-05 | **Jul**  [**Julefællesskabet**](https://www.facebook.com/Julefaellesskabalbertslund/posts)  [**Julehjælp | opstandelseskirken.dk**](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.opstandelseskirken.dk%2Fpage%2F189%2Fjulehj%25C3%25A6lp&data=04%7C01%7C%7Cdac20c72bd2646d22ebf08d957fc9acb%7C584b4490175146b5854b79e445ca4387%7C1%7C0%7C637637564707167651%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=hL6Owk80FK%2FdS9WHZ7bbndRUq9nkubIntXXsLDI8Its%3D&reserved=0)  [**Julehjælp | Herstedvester Kirke**](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.herstedvesterkirke.dk%2Ffile%2F996572&data=04%7C01%7C%7Cdac20c72bd2646d22ebf08d957fc9acb%7C584b4490175146b5854b79e445ca4387%7C1%7C0%7C637637564707167651%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=EiPdNzW3be0PfZc9UALY%2FaIEB9DZjDl%2BVlYZGhl2xRI%3D&reserved=0)  [**Julehjælp | Herstedøster Kirke**](https://www.herstedosterkirke.dk/blog/66592) |
| [**Headspace**](https://headspace.dk/)  Gratis og anonym rådgivning for unge i alderen 12 – 25 år.  Adresse: Vognporten 3, ved siden af ungdomsskolen.  Følg dem på sociale medier. | [**Albertslund Rusmiddelcenter**](https://albertslund.dk/borger/sundhed-og-sygdom/albertslund-rusmiddelcenter/stofbehandling/)  Mulighed for hjælp, hvis du har et misbrug af stoffer eller alkohol.  Tlf: 23 99 65 11  Mail: albertslund.rusmiddelcenter@albertslund.dk | [**Albertslund bibliotek**](https://albertslundbibliotek.dk/) | [**Økonomisk rådgivning**](http://www.bo-vest.dk/beboer/oekonomisk-beboerraadgivning/)  Til borgere der bor i BoVest boliger er der gratis tilbud om økonomisk vejledning. | **[ULF-Udviklingshæmmedes Landsforbund](http://www.ulf.dk/)**  Kreds Køge eller København  landsdækkende organisation med: Rådgivningstelefonen ”Sex og kærester”, Minikurser, foredrag, julefrokost, filmaften, rejser mm. | [**Dit rum**](https://www.ditrum.nu/)  Tilbud for børn og unge som er vokset op med forældre med stof eller alkoholmisbrug. Det ligger i Glostrup. | **Kørsel service Syd**  Bestilling af kørsel til hospitals aftaler: 38 69 70 00 |
| [**SINDs besøgsvenner**](https://sind.dk/faa-hjaelp/faa-en-besoegsven-fra-sind-nettet)  Frivillige er besøgsvenner for mennesker ramt af psykisk sygdom og ensomhed. I besøgsvens-ordningen mødes frivillig og besøgsvært ugentligt eller hver 14. dag.  Kontaktperson: Julie Andersen  Telefon nummer: 53 60 22 00  E-mail: sindnettet@gmail.com | [**Det åbne aktivitets og træningscenter**](https://albertslund.dk/borger/pension-og-%C3%A6ldre/aktivitet-og-fritid/det-%C3%A5bne-aktivitets-og-traeningstilbud/)  Et tilbud om aktivitet, træning og socialt samvær for hjemmeboende, selvhjulpne pensionister og førtidspensionister i Albertslund Kommune.  Telefon: 40 49 51 77 | [**Kunstskolen for voksne udviklingshæmmede**](https://www.kunstskolenkbh.dk/)  Kunstskolen tilbyder undervisning til voksne udviklingshæmmede, der ønsker at udvikle deres interesse for billedkunst og for at skabe billeder og  skulpturer | [**Energinet**](https://energinet.dk/)  Få svar på hvem der leverer energi på adressen.  Tlf.: 70 22 28 10 | [**Ligeværd**](https://www.ligevaerd.dk/)  Unge for ligeværd: En forening for unge og voksne med særlige behov  Landsdækkende organisation for  Unge, med særlige behov  -deres forældre, deres skole, uddannelse beskæftigelse, bolig  -kurser, konferencer m.v.  Lokal afdeling i Glostrup | [**TUBA**](https://tuba.dk/)  Terapi og rådgivning for Unge, der er Børn af Alkohol- og stofmisbrugere. Hjælper unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i en familie med alkohol- eller stofmisbrug. Yder individuel og gruppeterapi i 33 afdelinger fordelt rundt i Danmark. Online kan unge få rådgivning via chat, SMS og brevkasse i TUBA. | [**Flextrafik**](https://www.moviatrafik.dk/kommuneregion/flextrafik):  70 26 27 27 |
| [**Opstandelseskirken**](https://www.opstandelseskirken.dk/)  Netværk og samvær.  Opstandelseskirken.dk  Tlf.: 43 66 06 80  Mail: opstandelseskirkens.sogn@km.dk | [**Specialtandpleje**](https://www.sundhed.dk/borger/behandling-og-rettigheder/tandlaege/omsorgstandpleje-og-specialtandpleje-ny/)  Til sindslidende, udviklingshæmmede mfl., der ikke kan benytte de almindelige tandplejetilbud i børne- og ungdomstandplejen, voksentandplejen eller omsorgstandplejen.  Gentofte : 39 98 43 40  Albertslund : 43 68 77 22 | [**Albertslund Centrum**](http://www.albertslund-centrum.dk) Centerforeningens arrangementer | [**Vestegnens Retshjælp Gratis**](https://albertslundbibliotek.dk/node/2087) Kompetent og hurtig juridisk rådgivning.  Bibliotekstorvet 2, 2620 Albertslund. Mail: [kontakt@verh.dk](mailto:kontakt@verh.dk)  (findes på Facebook) | [**Suka**](https://www.suka.dk/)  Handicap- og Specialundervisning i Storkøbenhavn  Undervisning og debatarrangementer under Folkeoplysningsloven samt undervisning under Lov om Kompenserende specialundervisning for voksne | [**Lær at takle – kurser**](http://www.laerattackle.dk)  Korte selvhjælpsforløb for voksne med en langvarig sygdom eller psykiske udfordringer. Underviserne har selv erfaring med langvarig sygdom. LÆR AT TACKLE angst og depression, kroniske smerter, job og sygdom.  Simone Albæk Hamilton 43 68 78 20 / 51 68 74 23 | [**Familieretshuset**](https://familieretshuset.dk/)  72 56 70 00 |
| [**Frivilligcentret**](https://frivilligcenter.nu/)  Rådgiver og vejleder foreningslivet og mennesker, som søger fællesskab eller som gerne vil være frivillig.  Tlf.: 27 78 97 93  Mail: kontakt@frivilligcenter.nu. | [**Gratis rygestop Apoteket**](https://www.apoteket.dk/rygestop)  Du kan gratis komme på et rygestopkursus på Albertslund Apotek, Bytorvet 5  Tlf. 43 64 85 90  Mail: 359PU@apoteket.dk | [**De glemte kæmper**](https://www.opdagdanmark.dk/oplevelser/de-seks-glemte-kaemper/)  6 kæmpestore trolde, der kan findes rundt omkring i naturen på vestegnen. Der ligger en kæmpe på i Kongsholmparken.  Søg på ”de glemte kæmper”. | [**Drivhuset**](http://albertslund.dk/borger/affald-energi-og-forsyning/genbrugsstationen/drivhuset)  Albertslund Genbrugsstation er bygget op omkring Materialegårdens gamle drivhus, som genbruges til formidlings- og byttehus. Bytteafdeling, hvor borgere kan aflevere intakte og brugbare effekter til genbrug og samtidig selv gøre et genbrugsfund. | **Højskoler**  For udviklingshæmmede kan nævnes Nordfyns Højskole, Djurslands Folkehøjskole.  Egmont Højskole er for alle slags handicaps. | [**OPUS**](https://www.psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/Psykiatriske-centre/Psykiatrisk-Center-Koebenhavn/Undersoegelse-og-behandling/Psykiatrisk_Ambulatorium/Sider/OPUS.aspx)  OPUS er et intensivt behandlingstilbud for unge mellem 18-35, der debuterer med en psykose eller psykoselignende symptomer.  OPUS team Glostrup tel 3864 0861​ | [**Ungecenter Albertslund**](https://ungecenter.albertslund.dk/)  Tlf.: 43 64 22 15 |
| [**VOKS**](https://www.voks.nu/)  Socialøkonomisk virksomhed, der leverer planteabonnementer. Muligt at blive frivillig.  Tlf.: 71 74 72 62  Mail: [GENBRUG@VOKS.NU](mailto:GENBRUG@VOKS.NU) | [**Albertslund Svøm og fitness**](https://xn--svmogfitness-wjb.albertslund.dk/)  Nyvej 9  2620 Albertslund  Tlf. 43 68 72 82  [idraet@albertslund.dk](mailto:idraet@albertslund.dk) |  | [**Transit**](https://albertslund.dk/voksne-og-aeldre/voksne-med-saerlige-behov/borgere-med-sindslidelse/transit)  Transit er et åbent tilbud til dig, som i en kortere periode har brug for hjælp og støtte til at håndtere udfordringer.  Tlf.: 24 79 87 78  ”Åben dør”: Poppelhusene 1 - onsdage mellem kl. 14-17. | [**LEV**](https://www.lev.dk/)  Landsdækkende organisation for mennesker med udviklingshandicap, pårørende og andre interesserede  Levs aftentelefon, Sommerhuse, Rådgivning, KLAPjob | [**Angstforeningen**](https://www.angstforeningen.dk/)  Telefonisk rådgivning : 70271320  Chat | [**Hjemmeplejen**](https://albertslund.dk/borger/pension-og-%C3%A6ldre/hjemmehjaelp/kontaktoplysninger-til-hjemmeplejen/)  Visitation Albertslund:  43 68 71 11 |
| [**Foreningen Vinterlege for Udviklingshæmmede**](http://www.vinterlege.dk)  Forening, som arrangerer en ski/kælketur til Norge for udviklingshæmmede fra hele landet. | [**Ombold**](https://ombold.dk/)  Fodboldtræning for psykisk sårbare (stof og alkoholfrit fællesskab) Forskellige afdelinger. Nærmest er Taastrup FC, som træner  hver onsdag 14 – 16 på banerne ved Sydskellet 1 i Taastrup.  Følg dem på sociale medier. |  | **Økonomisk rådgivning**  I Frivilligcentret hjælper frivillige med fx betaling af regninger, med NemID, e-boks eller at lægge et budget.  Kontakt Cecilie Østerby på: [cecilie@frivilligcenter.nu](mailto:cecilie@frivilligcenter.nu)  Tlf: 40 26 97 93 | [**Dansk handicap forbund**](https://handicap.dk/lokalafdelinger) | [**Akuttelefonen**](https://albertslund.dk/borger/sundhed-og-sygdom/tilbud-til-voksne-med-saerlige-behov/borgere-med-en-sindslidelse/akutte-psykiske-problemer/)  Er du angst, deprimeret, i sorg eller føler dig magtesløs, og har brug for hjælp til at komme igennem natten?  Ring til akuttelefonen og få en snak med en professionel.  Telefon: 25 25 04 00 Åben alle dage kl. 23.30-7.00 | **Bisidder**  Frivillige fra Frivilligcenteret: kan være bisidder ved møder i det offentlige, fx ved møder i Jobcenteret eller på hospitalet. Bisidderen kan være med til at skabe overblik, ligesom de fungerer som et ekstra sæt ører til møder, der ellers kan opleves som forvirrende og komplicerede,  Kontakt Cecilie Østerby på: [cecilie@frivilligcenter.nu](mailto:cecilie@frivilligcenter.nu)  Tlf: 40 26 97 93 |
|  | [**Gratis Psykologhjælp**](http://www.enandensnak.dk/albertslund)  Gratis psykologhjælp i en periode og efterfølgende til en aftalt fair pris, borgeren kan betale. |  |  | [**Danske handicaporganisationer**](https://handicap.dk/lokalafdelinger) |  | [**F-ACT teamet**](https://www.psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/f-act-OP-og-OPUS-teams/Sider/default.aspx)  Distrikt psykiatrien: 38 64 45 50 |
|  | [**Idrætsskolen - for voksne med udviklingshandicap**](http://www.idraetsskolen.dk)  Hvidkildevej 64, 2400 København NV |  |  | [**Bedre psykiatri**](https://bedrepsykiatri.dk/)  Landsforening for pårørende |  | **Sagsbehandlerne**  Albertslund Rådhus (vagttelefon) :  23 31 63 40 |
|  | [**ALOT**](https://alot.klub-modul.dk/default.aspx)  Albertslund Løb og Triatlon  Man kan løbe sammen med andre med samme interesse, selv om man kan have andre udfordringer. |  |  |  |  |  |
|  | **Dansebar**  i Roskilde for mennesker med handicap nogle gange pr. år  Info/kontakt:  Jeanette Bramming 30 32 63 07  Lars Hermansen 61 24 30 74  Lone Birch 61 24 30 68 |  |  |  |  |  |