

# Den Sociale Vejviser

**En guide til foreninger og frivilligt socialt arbejde i Kalundborg Kommune.**



**2024**

## Indholdsfortegnelse

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Indholdsfortegnelse</b> .....                                   | <b>2</b>  |
| <b>Indledning</b> .....  | <b>4</b>  |
| <b>Frivilligt socialt arbejde</b> .....                            | <b>5</b>  |
| <b>Patient- og sygdomsforeninger</b> .....                         | <b>5</b>  |
| ADHD-foreningen, Vestsjælland                                      | 5         |
| Alzheimerforeningen Vestsjælland                                   | 5         |
| Angstforeningen  | 6         |
| Bedre Psykiatri – Kalundborg lokalafdeling                         | 6         |
| CP Danmark – Landsforeningen for cerebral parese, Nordvestsjælland | 7         |
| Dalyfo   | 7         |
| Dansk Blindesamfund – Kreds DBS Vestsjælland                       | 7         |
| Diabetesforeningen - Kalundborg Lokalforening                      | 8         |
| Epilepsiforeningen Midtvestsjælland                                | 8         |
| FAKS Foreningen af kroniske smerteramte                            | 8         |
| FDDB – Foreningen af Danske Døvblinde – Vest & Midtsjælland        | 9         |
| Fibromyalgi- & Smerteforeningen                                    | 9         |
| Gigtforeningen Vestsjællandskreds – Kalundborg lokalgruppe         | 9         |
| Hjernesagen, Kalundborg  | 10        |
| Hjerneskadeforeningen Vestsjælland                                 | 10        |
| Hjerteforeningen   | 10        |
| Infobutikken   | 11        |
| Kræftens Bekæmpelse, Kalundborg                                    | 11        |
| Lungeforeningen, Kalundborg Lokalafdeling                          | 12        |
| Me/cfs, Kalundborg   | 12        |
| Nyreforeningen - Kreds Vestsjælland                                | 12        |
| Osteoporoseforeningen, Lokalafdeling Vestsjælland                  | 12        |
| Parkinsonforeningen Vestsjællands kredsen, Klub Kalundborg         | 13        |
| Psoriasisforeningen, Kreds Vestsjælland                            | 13        |
| Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew, Vestsjælland                     | 13        |
| Scleroseforeningen, Lokalafdeling Nordvestsjælland                 | 14        |
| <b>Aktiviteter på ældreområdet og pensionistforeninger</b> .....   | <b>14</b> |
| Aktive seniorer  | 14        |
| Aktivitetscentrets vennekreds, Munkesøen                           | 14        |
| Borgerhuset i Rørby  | 14        |
| Bregninge-Bjergsted pensionistforening                             | 15        |
| Brugerholdet Åvangen   | 15        |
| Centerforeningen for de ældre i Gørlevområdet                      | 15        |
| Centerforeningen for Nyvangsparken                                 | 15        |
| Cykling uden alder   | 16        |
| Datastuen  | 16        |
| De frivillige Høng   | 17        |
| Det Maritime værksted  | 17        |
| DRØMU  | 17        |
| Faurboegnens Folkedansere  | 17        |
| Forebyggende motion  | 18        |
| Foreningen Datastuen i Høng  | 18        |
| Fredagskoret   | 18        |

|   |           |
|---|-----------|
| Føllenslev-Særslev Pensionistforening                 | 19        |
| Gørlev Pensionistforening                             | 19        |
| HK Sjælland Kalundborg Seniorklub                     | 19        |
| Hjælpetjenesten                                       | 19        |
| Hvidebæk Pensionistforening                           | 20        |
| Høng Pensionistforening                               | 20        |
| Kalundborg Senior- & Pensionistforening               | 20        |
| Localmotion Kalundborg                                | 20        |
| Netværkerne   | 21        |
| Pia Bangs Venner                                      | 21        |
| Sejerø Pensionistforening                             | 21        |
| Senior Mad for mænd                                   | 22        |
| Stolemotion, Aktive seniorer                          | 22        |
| Svebølle Pensionistforening                           | 22        |
| Traditional Squaredance, Kalundborg                   | 22        |
| Vesterlundens brugerråd                               | 22        |
| Vestsjællands Seniorbal Forening                      | 23        |
| Visens venner, Kalundborg                             | 23        |
| Vågekoner, Aktive Seniorer                            | 23        |
| Ældre i bevægelse i Svallerup                         | 23        |
| Ældre Sagen   | 24        |
| <b>Frivilligt drevne aktivitetscentre .....</b>       | <b>24</b> |
| Aktivitetscenter Munkesøen                            | 24        |
| Aktivitetshuset Vesterlund                            | 25        |
| Borgerhuset i Rørby                                   | 25        |
| Seniorhuset Birkely                                   | 25        |
| Svebølle Aktivitetscenter, Åvangen                    | 26        |
| <b>Børn, unge og familie .....</b>                    | <b>26</b> |
| Børns Vilkår  | 26        |
| Børns Voksenvenner Slagelse og omegn                  | 27        |
| Dansk Folkehjælp, Midt- og Vestsjælland               | 27        |
| Familie og Samfund Løve Herred/Gørlev                 | 27        |
| HOME-START familiekontakt, Nordvestsjælland           | 28        |
| Kaalund foreningen                                    | 28        |
| Kalundborg Krisecenters støtteforening                | 29        |
| Legestuen Børnehjørnet i Høng                         | 29        |
| Metal Midt-Vestsjælland – mentor gruppe               | 29        |
| Mødestedet "Jyli"                                     | 29        |
| Mødrehjælpen, Lokalforeningen                         | 30        |
| Red Barnet, Kalundborg                                | 30        |
| Røde Kors, Kalundborg                                 | 30        |
| Ungdommens Røde Kors                                  | 31        |
| Unge for ligeværd, Vestsjælland                       | 31        |
| <b>Integration .....</b>                              | <b>32</b> |
| Børns Håb   | 32        |
| Dansk-Kurdisk Venskabsforening (DKV)                  | 32        |
| Den kulturelle forening for børn og unge i Kalundborg | 32        |
| Kalundborg Flygtninge Netværk - Lektiecafeen KFN      | 32        |
| Multikulturelt Netværk                                | 33        |

|  |           |
|--|-----------|
| Somaliske Internationale kulturforening i Kalundborg | 33        |
| De 3 Huse  | 34        |
| Idrætsforeningen Sund Stil                           | 34        |
| Klostermosens Venner                                 | 34        |
| Klub Vi  | 35        |
| Recovery Bulls – Kalundborg                          | 35        |
| Ringen i Slagelse                                    | 35        |
| Sjov Motion Høng                                     | 35        |
| Støtteforeningen for Kalundborg Medborgerhus         | 36        |
| TUBA Kalundborg                                      | 36        |
| Ungtilung (Den Boligsociale Fond)                    | 36        |
| Værestedet Væksthuset Liljen                         | 37        |
| <b>Øvrige .....</b>                                  | <b>37</b> |
| Aktive Kvinder, Høng                                 | 37        |
| De Aktive Pensionister, Gørlev                       | 37        |
| Foreningen 2020                                      | 38        |
| Kulturgruppen Reersø                                 | 39        |
| Mad for Mænd   | 39        |
| Margits hyggehjørne                                  | 39        |
| Menighedsplejen i Kalundborg                         | 39        |
| Natteravnene i Kalundborg Kommune                    | 40        |
| <b>Offerrådgivningen .....</b>                       | <b>40</b> |
| Stop Spild Lokalt (Høng og Omegn)                    | 40        |
| Vesterlunden krolf og petanque klub, kuglen          | 41        |
| Økonomisk Rådgivning, Dansk Folkehjælp               | 41        |

## Indledning

Målet med Den Sociale Vejviser er at skabe et overblik over de mange gode tilbud og aktiviteter, der findes overalt i Kalundborg Kommune. Søger du aktiviteter, du selv kan gå til? Eller foreninger der kan rådgive dig? Måske ønsker du at blive frivillig? Kig i Den Sociale Vejviser og bliv klogere. Vejviseren findes også på Kalundborg Kommunes hjemmeside: [Den Sociale Vejviser \(kalundborg.dk\)](http://Den Sociale Vejviser (kalundborg.dk)), hvor du kan søge elektronisk.

I Vejviseren har vi samlet de frivillige sociale foreninger, organisationer og projekter, som har det til fælles, at de frivilligt udfører aktiviteter og tilbud inden for social- og sundhedsområdet.

Frivilligt socialt arbejde er handlinger, der sigter på at give enkeltindivider eller grupper en øget livskvalitet, velfærd og omsorg eller sigter mod at løse velfærdsproblemer. Frivilligt socialt arbejde kan bestå af personlig støtte, almen omsorg, opbygning af socialt netværk, fremme af livskvalitet mv.

Søger du en oversigt over frivillige foreninger inden for idræts-, kultur- og fritidsområdet, henvises der til foreningsregistret: [Foreningsregister - KMD Booking](#)

## Frivilligt socialt arbejde

**Vil du gerne være frivillig?** Der er mange typer opgaver inden for det frivillige sociale arbejde, og foreningerne kan bruge din hjælp! Du kan f.eks. udføre opgaver som; lektiehjælp, besøgsven, undervise i motion, hjælpe til med praktiske opgaver osv. Der er mange muligheder inden for det frivillige sociale arbejde.

Har du lyst og tid til at udføre frivilligt socialt arbejde, kan du bruge denne guide som inspiration til, hvilke frivillige sociale foreninger der er i Kalundborg Kommune. Kommunens frivilligkonsulent vil meget gerne formidle kontakt mellem dig og de frivillige foreninger.

**Har du lyst til at starte en ny frivillig social forening?** Har du fået en god idé, og vil du gerne starte en frivillig social forening, så kontakt kommunens frivilligkonsulent, der kan rådgive dig omkring opstart af foreningen. Se mere her: [Guide til ny forening \(kalundborg.dk\)](#).

**Opdateret Social Vejviser:** Hvis jeres forening får ny formand, nye kontaktoplysninger, nye aktiviteter mv. skal oplysninger rettes på Booking- og Foreningsportalen Kalundborg. Rettelser overføres løbende til vejviseren.

Med venlig hilsen,  
Frivilligkonsulenten  
Tlf. 51 43 36 11 eller mail [frivillig@kalundborg.dk](mailto:frivillig@kalundborg.dk)

## Patient- og sygdomsforeninger

### **ADHD-foreningen, Vestsjælland**

*Kontakt:* Heidi Falk Brandt  
*E-mail:* [formand@adhd-vestsj.dk](mailto:formand@adhd-vestsj.dk)  
*Hjemmeside:* [www.adhd-vestsj.dk](http://www.adhd-vestsj.dk)

**Sted:** Hovedgaden 38, 4420 Regstrup

**Aktiviteter:** ADHD-foreningen har til formål at støtte personer med ADHD og deres pårørende. Foreningen afholder kurser, netværksdage, café dage mv. Der er ADHD-Café Kalundborg, for folk som enten har ADHD eller har det tæt inde på livet. Der er ADHD café hver tirsdag kl. 16.00-20.00. Caféen holder til på Hovedgaden 38, 4420 Regstrup. Alle med interesse fra ADHD er velkomne. På Facebook kan du læse, hvad der sker i caféen: [ADHD-Caféens Facebook-side](#)

---

### **Alzheimerforeningen Vestsjælland**

*Kontakt:* Mette Abrahamsen  
*Tlf.:* 53 64 74 35  
*E-mail:* [mette@abrahamsen.it](mailto:mette@abrahamsen.it)

[www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)

**Sted:** Aktivitetscenter Munkesøen, Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Lokalforeningen arrangerer foredrag, faglige og sociale aktiviteter og ture for både demensramte og pårørende.

Alle er velkomne til at kontakte os ved behov. Vi medvirker, når der sker væsentlige ændringer eller nye handlingsanvisninger på demensområdet i kommunerne.

Demenslinjen kan kontaktes på tlf. 58 50 58 50.

Demenslinjen er en anonym rådgivning, der kan svare på spørgsmål om f.eks.: demenssygdomme, undersøgelse og behandling, personlige rådgivning samt sociale og juridiske forhold.

---

### **Angstforeningen**

*Kontakt:* Daglig leder Marie Sørs Andersen

*Tlf.:* 42 92 02 96

*E-mail:* [marie@angstforeningen.dk](mailto:marie@angstforeningen.dk)

*Hjemmeside:* [Hjemmesidewww.angstforeningen.dk](http://Hjemmesidewww.angstforeningen.dk)

**Sted:** Infobutikken, Kordilgade 4, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Selvhjælpsgrupper, pårørendegrupper, telefonrådgivning, oplysningsmateriale m.v.

Samtale og rådgivning:

AngstTelefonen – voksne: 70 27 13 20.

AngstTelefonen – Børn, Unge og Forældre: 82 30 60 70.

Selvhjælpsgrupper:

Mail: [grupper@angstforeningen.dk](mailto:grupper@angstforeningen.dk)

[Infohjemmeside om selvhjælpsgrupper](#)

Vær ikke bange for angsten:

(elektronisk oplysningsmateriale til og om børn og unge med angst 11-17 år):

[Vær ikke bange for angsten](#)

Tag min hånd

(elektronisk oplysningsmateriale til pårørende til voksne med angst):

[Tag min hånd](#)

---

### **Bedre Psykiatri – Kalundborg lokalafdeling**

*Kontakt:* Bjarne Rose Pedersen

*Tlf.:* 50 46 98 46

*E-mail:* [bedrepsykiatrikalundborg@jubii.com](mailto:bedrepsykiatrikalundborg@jubii.com)

[Hjemmeside: www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/kalundborg/](http://www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/kalundborg/)

[Hjemmeside: www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)

**Sted:** Infobutikken, Kordilgade 4, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Vi arbejder for at forbedre forholdene for pårørende til psykisk syge og sårbare. Vi inkluderer de psykisk syge/pårørende i Ungdomsteamet: Team BP Kalundborg. Vores motto er: Vi hjælper dig, så du kan hjælpe dine.

Vi afholder pårørende/netværksgrupper: En gruppe til voksne, en gruppe for unge 16-25 år samt en for børn i alderen 10-15 år i samarbejde med psykoterapeut MPF Hans Munk. Sted: Infobutikken, Kordilgade 4, Kalundborg. 2 faste ugentlige træffetider i Kalundborg: mandag og tirsdag i ulige uger kl. 13.00-16.00 og tirsdag og torsdag i lige uger kl. 13.00-16.00 i Infobutikken, Kordilgade 4, Kalundborg.

Vi tilbyder skoler, uddannelsessteder og virksomheder foredrag/oplæg ved Bjarne Rose Pedersen - "Åbenhed er både omsorg og inklusion".

Bisidder- og partsrepræsentsskab. Telefon og mailrådgivning alle dage inkl. søn og helligdage.

---

### **CP Danmark – Landsforeningen for cerebral parese, Nordvestsjælland**

*Kontakt:* Formand Solveig Krogh Christiansen

*Tlf.:* 40 51 67 76

*E-mail:* [familien.christiansen@privat.dk](mailto:familien.christiansen@privat.dk)

[Hjemmeside: www.cpdanmark.dk](http://www.cpdanmark.dk)

**Sted:** Kredsen dækker Kalundborg, Holbæk, Odsherred, Slagelse og Sorø.

---

### **Dalyfo**

*Kontakt:* Majken Svensson

*Tlf.:* 26 23 80 48

*E-mail:* [puttehelga@gmail.com](mailto:puttehelga@gmail.com)

[Hjemmeside: www.dalyfo.dk](http://www.dalyfo.dk)

**Sted:** Infobutikken, Kordilgade 4, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Dalyfo yder rådgivning og oplysning til lymfødem-ramte i Kalundborg Kommune.

---

### **Dansk Blindesamfund – Kreds DBS Vestsjælland**

*Kontakt:* Jan Friis

*Tlf.:* 70 24 03 10

*E-mail:* [info@blind.dk](mailto:info@blind.dk)

[Hjemmeside: www.blind.dk](http://www.blind.dk)

**Sted:** Kreds Vestsjælland dækker følgende kommuner: Holbæk, Kalundborg, Odsherred, Ringsted, Slagelse og Sorø.

**Aktiviteter:** Dansk Blindesamfund hjælper mennesker, der mister synet. Vi tilbyder kurser, rådgivning og netværk.

---

### **Diabetesforeningen - Kalundborg Lokalforening**

*Kontakt:* Birthe Bækman

*Tlf.:* 29 84 59 68

*E-mail:* [birthe.baekman@ka-net.dk](mailto:birthe.baekman@ka-net.dk)

[kalundborg@diabetes.dk](mailto:kalundborg@diabetes.dk)

*Hjemmeside:* [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)

**Sted:** Infobutikken, Kordilgade 4, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Diabetesforeningens lokalforening i Kalundborg arbejder for et bedre kendskab til og forståelse for diabetes - både over for kommunens borgere, politikere og den enkelte diabetiker. Vi afholder i løbet af året en række forskellige arrangementer og oplysende aktiviteter, der relaterer sig til diabetes. Vi går i dialog med de lokale sundhedsmyndigheder for at fremme diabetikeres interesser. Vi er altid parat til at rådgive om diabetes og dele ud af vores erfaringer med sygdommen, vi er til stede i Infobutikken, Kordilgade 4, 4400 Kalundborg, fredag fra kl. 10 til 13.

---

### **Epilepsiforeningen Midtvestsjælland**

*Kontakt:* Berit Andersen

*Tlf.:* 20 64 76 47

*E-mail:* [midtvestsjalland@epilepsiforeningen.dk](mailto:midtvestsjalland@epilepsiforeningen.dk)

**Sted:** Infobutikken, Kordilgade 4, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Foredrag, udflugter, netværk og socialt samvær.

---

### **FAKS Foreningen af kroniske smerteramte**

*Kontakt:* Elin Wulff Kristiansen og Per Kristiansen

*Tlf.:* 24 41 28 29 (helst via sms – og så ringer vi tilbage snarest muligt).

*E-mail:* [elinwulff58@gmail.dk](mailto:elinwulff58@gmail.dk)

*Hjemmeside:* [www.faks.dk](http://www.faks.dk)

**Sted:** Aktivitetscenter Munkesøen, Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg

**Aktiviteter:** Vi tilbyder medlemmerne at mødes ca. hver 14. dag, hvor vi den ene gang om måneden har afspænding med bevægelsespædagog i ca. ½ time, og den anden gang et arrangement valgt af medlemmerne. Vi mødes både smertepatienter og pårørende.



Vi mødes i lige uger fra kl. 18.30-20.30 i Aktivitetscenter Munkesøen.

---

### **FDDB – Foreningen af Danske Døvblinde – Vest & Midtsjælland**

*Kontakt:* Sandie Roland Tvergaard

*Tlf.:* 30 11 30 71

*E-mail:* [sandieroland@gmail.com](mailto:sandieroland@gmail.com)

*Hjemmeside:* [www.fddb.dk](http://www.fddb.dk)

**Sted:** Kredsen dækker følgende kommuner: Kalundborg, Lejre, Roskilde, Ringsted, Slagelse, Holbæk og Odsherred.

**Aktiviteter:** FDDB arbejder for bedre forhold for døvblinde / synshørehæmmede. Vi tilbyder støtte og rådgivning ved hjemmebesøg, foredrag om døvblindhed og døvblindhedens konsekvenser, deltagelse i lokale selvhjælpsgrupper (erfagrupper), socialrådgivning, kurser og aktiviteter med fokus på kommunikation, erfaringsudveksling om hverdagen som døvblind mm.

---

### **Fibromyalgi- & Smerteforeningen**

*Kontakt:* Kaja Nielsen

*Tlf.:* 61 75 43 80

*E-mail:* [oknielsen@ka-net.dk](mailto:oknielsen@ka-net.dk)

*Hjemmeside:* [www.fibromyalgi.dk](http://www.fibromyalgi.dk)

**Sted:** Infobutikken, Kordilgade 4, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Støttegruppen i Kalundborg holder møde i Infobutikken den første ulige torsdag i måneden kl. 13: Infobutikken, Kordilgade 4, 4400 Kalundborg.

---

### **Gigtforeningen Vestsjællandskreds – Kalundborg lokalgruppe**

*Kontakt:* Eluf Rix

Pernille Liljensøe

*Tlf.:* 60 75 38 29

20 85 85 18

*E-mail:* [51luffe@gmail.com](mailto:51luffe@gmail.com)

Facebookside under Gigtforeningens Vestsjællandskreds.

**Sted:** Infobutikken, Kordilgade 4, 4400 Kalundborg. Gigtcafé på Gisseløre.

**Aktiviteter:** Vestsjællandskredsen består af 5 lokalgrupper - 1 i hver kommune - Kalundborg, Odsherred, Holbæk, Slagelse og Sorø.

Hver lokalgruppe afholder forskellige aktiviteter, som de selv står for. Derudover er der hvert år nogle kredsaktiviteter. I Kalundborg afholder vi p.t. gigtcafé med spisefællesskab og gåture den 1. onsdag i hver måned på Gisseløre. Hver måned er der et lille foredrag om forskellige emner, der relaterer til gigt. Nyt emne hver måned.

Derudover prøver vi at finde nye aktiviteter - næste år en bustur til Fugledegård med foredrag om vikingerne og deres anti-inflammatoriske kost.

Kontakt Henny Rose Pedersen, hvis du har lyst til at være frivillig:  
Tlf.: 20 71 04 32  
Mail: [hrp@gigtforeningenvestsjaelland.dk](mailto:hrp@gigtforeningenvestsjaelland.dk)

---

### **Hjernesagen, Kalundborg**

*Kontakt:* Villy Hald                                    Ole Kølle  
*Tlf.:* 61 11 05 70                                        41 82 08 34  
*E-mail:* [vilbehald@ka-net.dk](mailto:vilbehald@ka-net.dk)    [ok280944@yahoo.dk](mailto:ok280944@yahoo.dk)  
*Hjemmeside:* [www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk)

**Sted:** Aktivitetscenter Munkesøen, Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Hjernesagen mødes onsdage i ulige uger kl. 15.00 på Aktivitetscenter Munkesøen i Kalundborg og tager ligeledes på ture sammen. Hjernesagen afholder også foredrag.

---

### **Hjerneskadeforeningen Vestsjælland**

*Kontakt:* Lise Kiving  
*Tlf.:* 22 99 39 72  
*E-mail:* [lise-n@live.dk](mailto:lise-n@live.dk)  
*Hjemmeside:* [www.hjerneskadeten.dk](http://www.hjerneskadeten.dk)

**Sted:** Aktivitetscenter Munkesøen, Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Hjerneskadeforeningen er en forening for pårørende og senhjerneskede. Medlemskredsen består af skadede og deres pårørende samt personer med interesse og kendskab til hjerneskadeproblematikken. Formålet er at oplyse bredt om pludseligt opståede senhjernesker. Det vil sige hjerneske ved slag i hovedet, apopleksi, blødninger i hjernen, hjertestop (iltmangel) med vellykket genoplivning.

---

### **Hjerteforeningen**

*Kontakt:* Joan Hvolby  
*Tlf.:* 20 65 57 59  
*E-mail:* [jhvolby@gmail.com](mailto:jhvolby@gmail.com)  
[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

**Sted:** Aktivitetscenter Munkesøen, Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg. Hjertemotion både i Kalundborg og Gørlev.

**Aktiviteter:** Hjerter-caféer med foredrag omkring hjerterelaterede emner af forskellig art og med mulighed for at byde ind med, hvad der måtte ønskes. Undervisning i GIV-LIV med instruktør.

Hjerte-motion i både Kalundborg og Gørlev.  
Gåture på *hjertestier* hver 1. søndag i måneden i Kalundborg.  
Gåture på *hjertestier* hver 3. søndag i måneden i Høng.  
Begge ture er med tovholder. Samarbejde med andre grupper.  
En tur ud i det blå krydret med lidt kultur og fællesskab.

---

### **Infobutikken**

*Kontakt:* Ditte Schwartzbach

*Tlf.:* Infobutikken: 59 51 11 60. Ditte Schwartzbach: 40 14 04 85

*E-mail:* [mail@infobutik.dk](mailto:mail@infobutik.dk)

*Hjemmeside:* [www.infobutik.dk](http://www.infobutik.dk)

**Sted:** Infobutikken, Kordilgade 4, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Et gratis tilbud om oplysning vedr. kroniske sygdomme og handicaps. Vi er en sammenslutning af mange forskellige foreninger og grupper, der bor på adressen Kordilgade 4 i Kalundborg. Vi er et supplement til det oplysningsarbejde, der udføres i socialforvaltning, hos de praktiserende læger og i de enkelte patientforeninger. Hos os er det hele samlet på et sted – til lettelse for den enkelte bruger. Infobutikken drives af frivillig, ulønnet arbejdskraft.

---

### **Kræftens Bekæmpelse, Kalundborg**

*Kontakt:* Hermann Hansen

*Tlf.:* 29 44 32 31

*E-mail:* [hermannkalundborg@gmail.com](mailto:hermannkalundborg@gmail.com)

*Hjemmeside:* [www.cancer.dk/kalundborglokal](http://www.cancer.dk/kalundborglokal)

**Sted:** Infobutikken, Kordilgade 4, 4400 Kalundborg samt Aktivitetscenter Munkesøen, Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Kræftens Bekæmpelse rådgiver kræftramte, pårørende og efterladte. Vi har en professionel rådgiver, som kommer hver mandag i lige uger imellem kl. 13.00-16.00. Man bestiller tid på telefonnr. 70 20 26 48, som er kræftrådgivningen i Roskilde. Rådgivningen foregår i "Infobutikken", Lindemandsgade 3 i Kalundborg, hvor man også i det tidsrum kan træffe et medlem fra Kræftens Bekæmpelse.

Aktiviteter i Aktivitetscenteret Esbern Snares vej 55 i Kalundborg:

Hver tirsdag fra kl. 16.00-17.00 er der hensyntagende motion for kræftramte mænd og kvinder. Der kræves ingen forudbestilling, og det er gratis (ved Lis Darre).

Hver fjerde tirsdag i lige uger, start uge 4-8-12 osv., er der en samtalegruppe for kvinder og mænd fra kl. 17.00-19.00. Henvendelse til Lis Darre, tlf. 41 17 44 95 eller Margrethe Lihme tlf. 28 31 70 49.

Hver mandag fra kl. 14.30-16.00 er der møde for mænd med prostatakræft, Vi støtter hinanden og hygger os i fællesskabet. Der er ingen tilmelding, kom og vær med blandt ligestillede (ved Hermann Hansen).

---

## **Lungeforeningen, Kalundborg Lokalfdeling**

*Kontakt:* Grethe Husted

*Tlf.:* 21 28 99 52

*E-mail:* [husted@ka-net.dk](mailto:husted@ka-net.dk)

*Hjemmeside:* [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)

**Aktiviteter:** Vi er en gruppe mennesker med KOL, som mødes, hygger, udveksler erfaringer, dyrker motion mm. Vi mødes på Aktivitetscenter Munkesøen, Esbern Snares vej 55: onsdag kl. 10.00 til motion og kor kl. 11.30-12.30. Vi har også motion mandag kl. 12.00-13.00 og fredag kl. 12.00-13.00 samme sted.

Vi dyrker motion ud fra et program, som er udarbejdet i forbindelse med Kalundborg Kommunes KOL-kursus. Du motionerer ud fra din fysiske formåen. Vores sangleder har udvalgt danske sange, og ellers vælger vi undervejs. Man behøver ikke være en del af netværksgruppen for at deltage i koret og omvendt.

---

## **Me/cfs, Kalundborg**

*Kontakt:* Birgit Vestergaard

*Tlf.:* 30 61 15 87

*E-mail:* [birgit.orkide@sol.dk](mailto:birgit.orkide@sol.dk)

*Hjemmeside:* [www.me-cfs.dk](http://www.me-cfs.dk)

**Aktiviteter:** Oplysning om sygdommen, repræsentation i infobutikken, socialt samvær og støtte til medlemmer og pårørende. Me/cfs er den danske patientforening for ME, myalgisk encephalomyelitis - også kaldet postviralt træthedssyndrom.

---

## **Nyreforeningen - Kreds Vestsjælland**

*Kontakt:* Boris Holm

*Tlf.:* 60 19 66 72

*E-mail:* [vsj@nyre.dk](mailto:vsj@nyre.dk)

*Hjemmeside:* [www.nyre.dk/vestsjaelland/](http://www.nyre.dk/vestsjaelland/)

**Aktiviteter:** Formålet for Nyreforeningens arbejde er at udbrede kendskabet til nyresygdomme og at give information og rådgivning om bl.a. konsekvenser heraf. At forbedre patientvilkår og behandlingsmuligheder for nyresyge, samt inden for kredsens geografi at varetage nyresyges, herunder især dialysepatienters, stendanneres og transplanteredes interesser.

---

## **Osteoporoseforeningen, Lokalfdeling Vestsjælland**

*Kontakt:* Vibeke Beierholm

*Tlf.:* 61 20 76 74

*E-mail:* [v.beierholm@gmail.com](mailto:v.beierholm@gmail.com)

Hjemmeside: [www.osteoporoseforeningen.dk](http://www.osteoporoseforeningen.dk)

**Aktiviteter:** Osteoporoseforeningen arbejder for forebyggelse af knogleskørhed og følgerne heraf, således at flest muligt bevarer trivsel og førlighed livet igennem. Dette gøres bl.a. ved at:

- udbrede kendskabet til osteoporose/ knogleskørhed
- udbrede kendskabet til forebyggelse og behandling af sygdommen bl.a. gennem
- oplysning om motion og sund levevis
- yde støtte til personer med osteoporose / knogleskørhed
- støtte forskning i osteoporose / knogleskørhed

Foreningen yder støtte til dansk forskning inden for foreningens formål, eventuelt i samarbejde med internationale forskningsprojekter.

---

### **Parkinsonforeningen Vestsjællands kredsen, Klub Kalundborg**

*Kontakt:* Alice Grønnegaard

*Tlf.:* 20 16 47 86

*E-mail:* [alice.groennegaard@ka-net.dk](mailto:alice.groennegaard@ka-net.dk)

Hjemmeside: [www.parkinson.dk](http://www.parkinson.dk)

**Sted:** Aktivitetscenter Munkesøen, Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg.  
Samt Infobutikken, Kordilgade 4, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Klubbens formål er at samle parkinsonramte og deres pårørende til fælles samvær. Der arrangeres udflugter og møder, hvor parkinsonsygdommen bliver belyst fra forskellige sider. For deltagelse i aktiviteterne, skal man være medlem af foreningen. Foreningen dækker hele Kalundborg Kommune.

---

### **Psoriasisforeningen, Kreds Vestsjælland**

*Kontakt:* Eli Glückstadt

*Tlf.:* 20 92 23 47

*E-mail:* [egl@psoriasis.dk](mailto:egl@psoriasis.dk)

Hjemmeside: [www.psoriasis.dk](http://www.psoriasis.dk)

**Aktiviteter:** Kredsforeningen afholder møder rundt i kredsen, samt deltager på markeder og messer rundt i kredsen. Deltager på erhvervsmessen samt Sundhedsmessen i Kalundborg. Gå ind på hjemmesiden og se, hvad der sker.

---

### **Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew, Vestsjælland**

*Kontakt:* Formand Henrik Østrup Sølling

*Tlf.:* 20 60 64 40

*E-mail:* [henrikostrup@gmail.com](mailto:henrikostrup@gmail.com)

Hjemmeside: [www.bechterew.dk](http://www.bechterew.dk)

**Aktiviteter:** Gigtforeningen for Morbus Bechterew ønsker at sikre de bedst mulige forhold for mennesker med Morbus Bechterew - blandt andet ved at udbrede kendskabet til sygdommen og aktiviteter. Foreningen dækker hele kommunen.

---

### **Scleroseforeningen, Lokalfdeling Nordvestsjælland**

*Kontakt:* Susanne Modin

*Tlf.:* 60 60 42 29

*E-mail:* [susannemodin@me.com](mailto:susannemodin@me.com)

*Hjemmeside:* [www.scleroseforeningen.dk](http://www.scleroseforeningen.dk)

**Aktiviteter:** Information, oplysninger og underholdning.

---

## **Aktiviteter på ældreområdet og pensionistforeninger**

### **Aktive seniorer**

Se aktiviteter under Stolemotion og Vågekoner

---

### **Aktivitetscentrets vennekreds, Munkesøen**

*Kontakt:* Birthe Hallgren

*Tlf.:* 30 31 27 26

*E-mail:* [simmer@ka-net.dk](mailto:simmer@ka-net.dk)

**Aktiviteter:** Fremme aktiviteter for ældre og handicappede, herunder ture ud i naturen, besøge nye steder, hvor der skal bruges liftbus. Højtidsarrangementer samt andre sammenkomster, hvor man kan være sammen, så weekenderne ikke bliver så ensomme.

---

### **Borgerhuset i Rørby**

*Kontakt:* Lise Nielsen

*Tlf.:* 20 76 87 85

*E-mail:* [borgerhus@gmail.com](mailto:borgerhus@gmail.com)

*Hjemmeside:* [www.borgerhusetroerby.123hjemmeside.dk/](http://www.borgerhusetroerby.123hjemmeside.dk/)

Datastuen: Henry Kirkhammer - tlf.: 91 56 92 51.

### **Aktiviteter:**

Mandag: IT-undervisning.

Tirsdag formiddage og eftermiddage er der musik, sang, foredrag, banko, film samt busture.

Mandage kl. 9.00-11.00 er der IT-undervisning. Der er åben datastue, hvor du kan komme med egen computer eller låne en og få undervisning i e-mail, digital postkasse, netbank, borger.dk og lign.

---

## **Bregninge-Bjergsted pensionistforening**

*Kontakt:* Inger Lisi Andersen

*Tlf.:* 41 52 47 55

*E-mail:* [maggia25@gmail.com](mailto:maggia25@gmail.com)

**Aktiviteter:** Vi holder vores møder i Sognehuset, Kaldredvej 18, Bregninge, 4593 Eskebjerg. Vi afholder f.eks. banko, udflugter, foredrag, musik, julehygge m.m.

---

## **Brugerholdet Åvangen**

*Kontakt:* Connie Djernis

*Tlf.:* 60 71 41 90

*E-mail:* [connie.djernis@gmail.com](mailto:connie.djernis@gmail.com)

**Aktiviteter:** Vi er en gruppe på 16 frivillige heraf 3 tovholdere. Vi stiller op og sørger for lidt forskellige aktiviteter i Aktivitetscentret Åvangen, Centervej 13, Svebølle. En gang om måneden afholder vi maddag for ældre i nærområdet og det er meget velbesøgt. Til tider har vi underholdning til vores maddag, ligesom vi til hver maddag får rørt vores tale-, latter- og sangmuskler.

Forår og efterår er der bustur, hvor alle - også dårligt gående og kørestolsbrugere - kan komme ud og se vores smukke natur!

Hvert år afholder vi julemarked med julehygge, tombola og salg af dekorationer og nørklerier fra Nørklegruppen. Vi afholder banko en gang om måneden, og to gange årligt har vi et tøjfirma på besøg. Her er der mulighed for at gøre en god handel!

---

## **Centerforeningen for de ældre i Gørlevområdet**

*Kontakt:* Jens Møller Madsen

*Tlf.:* 58 85 56 30 / 50 47 12 15

*E-mail:* [jm\\_ks@hotmail.com](mailto:jm_ks@hotmail.com)

**Aktiviteter:** Foreningen er en frivillig støtteforening, styret af brugerne, der gennem den valgte bestyrelse for foreningen leder aktiviteterne for de åbne brugere såvel som beboere og pårørende tilknyttet Rørmosencentret. Foreningen arrangerer fester, arrangementer og foredrag mv. af såvel oplysende som social karakter, jfr. foreningens formålsparagraf. Flere arrangementer sker i samarbejde med bl.a. Pensionistforeningen i Gørlev.

---

## **Centerforeningen for Nyvangsparken**

*Kontakt:* Formand Flemming Jensen

Tlf.: 21 16 44 87

E-mail: [f.jensen.teknik@gmail.com](mailto:f.jensen.teknik@gmail.com)

Hjemmeside: [www.nyvangsparkens.dk](http://www.nyvangsparkens.dk)

**Aktiviteter:** Centerforeningen for Nyvangsparken er en støtteforening. Vores formål er, ved forskellige aktiviteter, at skabe "stjernestunder" for beboerne. Alle, ikke kun beboere og pårørende kan blive medlem og alle er velkomne til at deltage i vores arrangementer. På vores hjemmeside har vi en aktivitetskalender, hvor man kan læse vores program for indeværende år.

---

### **Cykling uden alder**

Kontakt: Arne Jensen

Tlf.: 61 26 84 57

E-mail: [loar@ka-net.dk](mailto:loar@ka-net.dk)

Hjemmeside: [www.cyklingudenalder.dk](http://www.cyklingudenalder.dk)

**Aktiviteter:** Vil du være med til at give ældre borgere i Kalundborg Kommune mulighed for at komme ud på en rickshaw-cykel? "Cykling uden alder" er på en vigtig mission: At give de ældre ret til vind i håret. Derfor søger hundredvis af frivillige piloter for, landet over, at de ældre på landets plejecentre kommer ud i rickshaws og mærker den friske luft. Der er elmotor på rickshaw-cyklen, så alle kan klare turen. Læs mere på vores hjemmeside.

I Kalundborg Kommune kan du blive cykelpilot her:

Jernholtparken, Kalundborg

Nyvangsparken, Kalundborg

Rørmosencentret, Gørlev

Odincentret, Høng

Ældrecentret i Høng

Bregninge Plejecenter

Loch Ness Plejecenter

Raklev plejecenter

Enggården, Ubby

Sejerø Plejehjem

Bo og Aktivitet i Høng

Reersø

---

### **Datastuen**

Kontakt: Vivi

Tlf.: 22 17 90 75

E-mail: [vicy@mail.tele.dk](mailto:vicy@mail.tele.dk)

**Aktiviteter:** Kom og Lær IT i vores datastue på Gørlev bibliotek. Vi har fast IT cafe hvor du kan komme forbi, hvis du har nogle IT-problemer onsdage kl. 10.00 – 12.00.



---

## De frivillige Høng

Kontakt: Karen Støve Petersen

Tlf.: 21 77 61 35

E-mail: [schneider@beskedboks.dk](mailto:schneider@beskedboks.dk)

Kirsten Schneider

23 26 29 51

**Aktiviteter:** De Frivillige Høng består af en gruppe frivillige, som har lyst og tid til at fremme det sociale for pensionister i Høng, primært plejehjemsbeboere og brugere af Dagcentret i Høng (Idræt Syd). Det kan være at arrangere eftermiddagsarrangementer, f.eks. med "syng med" på en hverdageftermiddag og søndagscafé med musikalsk underholdning og fællessang med kendte kunstnere. Om muligt at arrangere bustur ud i det blå for plejehjemsbeboere og brugere af dagcentret. De Frivillige følger også beboere, der ikke har pårørende, til lægeundersøgelse, i kirke m.v. Efter ønske fra plejehjemmet.

Interesserede nye frivillige er meget velkomne til at henvende sig, da der altid er brug for en hånd mere, lidt eller meget, som den pågældende selv har overskud til.

---

## Det Maritime værksted

Kontakt: Peter Andreasen

Tlf: 60 40 81 81

E-mail: [mail@lyngknuden20.dk](mailto:mail@lyngknuden20.dk)

**Aktiviteter:** Restaurere gamle bevaringsværdige både i enhver størrelse - små som store samt ældre bådmotorer f.eks. Bukh og Hundested. Bevarelse af der gamle håndværk og hånddelag.

Alle er velkomne hver torsdag fra kl. 19.00 til 21.30 i vores maritime miljø i Havneparken, hvor borgere og turister kan få en oplevelse ved at besøge vores arbejdende værksted.

---

## DRØMU

Kontakt: Gerda Hesseldahl Hansen

Tlf.: 61 65 42 25

E-mail: [gerda@hesseldahl.de](mailto:gerda@hesseldahl.de)

**Aktiviteter:** gymnastik, seniordans. Socialt samvær i pausen med sang og andre tiltag. Foreningen mødes i Vinde Helsingø forsamlingshus. Torsdag kl. 9.30.

---

## Faurboegnens Folkedansere

Kontakt: Kirsten Saxtoft Jensen

Tlf.: 30 27 34 36

E-mail: [kirsten@saxtoft.dk](mailto:kirsten@saxtoft.dk)

Hjemmeside: [www.faurbofolkedans.dk](http://www.faurbofolkedans.dk)

**Aktiviteter:** KOM LAD OS DANSE. Faurboegnens Folkedansere inviterer alle danseglade til folkedans. Vi danser på Firhøjskolen, Føllenslev, hver onsdag aften fra september til og med marts måned. Ingen folkedans uden en god instruktør og gode spillemænd, violin og harmonika. I løbet af sæsonen er der legestuer, hos os og i andre folkedanserforeninger, og her medbringer vi vores mad. Alle kan lære at danse folkedans, uanset alder, kom alene eller som par, alle får danset og bliver hjulpet.

I sommerhalvåret har vi en ugentlig gåtur tirsdag aften. Vi går mange forskellige steder, og der arrangeres to grillaftener. Læs om dato og tidspunkt på opstart af folkedans og om vores arrangementer på vores hjemmeside.  
Mød op, kom lad os danse. BLIV GLAD, GOD MOTION FOR KROP OG HJERNE.

---

### **Forebyggende motion**

*Kontakt:* Lisbeth Bentsen

*Tlf.:* 22 15 94 78

*E-mail:* [bentsens@email.dk](mailto:bentsens@email.dk)

**Aktiviteter:** Stolegymnastik, afspænding og stavgang for seniorer. Aktiviteterne foregår i Kalundborg by; ring og hør mere

---

### **Foreningen Datastuen i Høng**

*Kontakt:* Henning Vingborg

*Tlf.:* 24 89 84 90

*E-mail:* [hv123@hongnet.dk](mailto:hv123@hongnet.dk)

**Sted:** Datastuen, Rosenvænget 23, 4270 Høng (v/Hønghallen).

**Aktiviteter:** Formålet er at gøre seniorerne (efterlønnere og pensionister) fortrolige med at benytte computere til kontakt med myndigheder m.v. (borger.dk, sundhed.dk, skat.dk, rejsekort.dk m.fl.) Ligeledes undervises i at benytte NEM-ID, netbank, samt e-mail, tekstbehandling, foto- og billedbehandling og søgning på "søgemaskiner" f.eks. Google. Datastuen er beliggende Rosenvænget 23, 4270 Høng v/Høng hallen. Der er undervisning 4 dage om ugen.

---

### **Fredagskoret**

*Kontakt:* Karsten Ahrens

*Tlf.:* 20 42 32 92

*E-mail:* [ahrens9@gmail.com](mailto:ahrens9@gmail.com)

*Hjemmeside:* [www.fredagskoret.dk](http://www.fredagskoret.dk)

**Sted:** Viskinge Sognegård.

**Aktiviteter:** Korets formål er at samle, udbygge og vedligeholde et kor af seniorer/pensionister/efterlønnere. Sang og livsglæde forstærkes sammen med udbygningen og styrkelsen af det sociale samvær og netværk. Koret har p.t. 41 medlemmer. Koret øver på Viskinge Sognegård hver anden fredag.

---

### **Føllenslev-Særslev Pensionistforening**

*Kontakt:* Conni Bruun Jensen

*Tlf.:* 61 69 90 12

*E-mail:* [connibruun@live.dk](mailto:connibruun@live.dk)

**Sted:** Aktivitetshuset Vesterlunden.

**Aktiviteter:** Sammenkomster, fester, keglespil, banko, onsdagsklub, stavgang osv. De fleste arrangementer finder sted på Aktivitetshuset Vesterlunden, Snertinge.

---

### **Gørlev Pensionistforening**

*Kontakt:* Vagn Juel Jakobsen

*Tlf.:* 28 15 04 46

*E-mail:* [juelvj12@gmail.com](mailto:juelvj12@gmail.com)

**Sted:** Østerled 25, Gørlev (den gamle biograf).

**Aktiviteter:** Socialt samvær, løvspringstur, løvfaldstur, temadage, heldagsture, halvdagsture, sommertur på 5 dage, bankospil, modeopvisning (forår og efterår), juletræsfest, jule/nytårsfrokost og stiftelsesfest i marts. Vores samlingssted er Østerled 25, Gørlev (den gamle biograf), hver torsdag. Ulige uger fra kl. 14.00 til 17.00, og lige uger fra kl. 1.00 til 20.00.

---

### **HK Sjælland Kalundborg Seniorklub**

*Kontakt:* Jonna Jensen

*Tlf.:* 58 54 57 44

*E-mail:* [jonna@akki.dk](mailto:jonna@akki.dk)

*Hjemmeside:* [www.hk.dk/sjælland](http://www.hk.dk/sjælland)

**Aktiviteter:** At samle efterlønsmodtagere og pensionister, samt deres ægtefæller/samlever, til sociale sammenkomster, som kan bestå af foredrag, bankospil, socialt samvær og udflugter, m.m.

---

### **Hjælpetjenesten**

*Kontakt:* Alice Jørgensen

*Tlf.:* 41 43 59 36

*E-mail:* [Hjaelpetjenesten@ka-net.dk](mailto:Hjaelpetjenesten@ka-net.dk)

*Hjemmeside:* [www.hjaelpetjenesten.dk](http://www.hjaelpetjenesten.dk)

**Aktiviteter:** Hjælpetjenesten består af en gruppe frivillige, som har lyst og tid til at være sammen med dig, f.eks. ugentligt besøg. Hjælpen kan f.eks. bestå i: At sidde hos din syge eller demente ægtefælle, ledsage dig på indkøbstur, gåture sammen med dig, ledsage dig til kulturelle arrangementer, følge dig til lægebesøg og lignende, hjælpe med tilværelsens små genvordigheder, hygge sig en stund sammen mv. Derudover, er der fællesarrangementer i foreningsregi. Hjælpetjenestens besøgsvenner udfører ikke egentlig praktisk arbejde i hjemmet, f.eks. rengøring eller storindkøb.

---

### **Hvidebæk Pensionistforening**

*Kontakt:* Ole P. Nielsen

*Tlf.:* 20 42 56 08

*E-mail:* [opn@revisionsfirmaet-olepnielsen.dk](mailto:opn@revisionsfirmaet-olepnielsen.dk)

**Aktiviteter:** Foreningens formål er at samle alle folke- og førtidspensionister til fælles samvær og fælles krav. Vi arrangerer ture og udflugter, møder og foredrag, bankospil m.m. Nærmere oplysninger gives gerne, og forslag til aktiviteter modtages meget gerne.

---

### **Høng Pensionistforening**

*Kontakt:* Formand Tony Rosing

*Tlf.:* 21 76 53 55

*E-mail:* [tonny@rosing.dk](mailto:tonny@rosing.dk)

**Aktiviteter:** Vi afholder bankospil og foredrag og udflugter og forskellige aktiviteter (dans med spisning) Fællessang. Vi holder oftest til i Fuglereden i Høng, men ring og hør mere.

---

### **Kalundborg Senior- & Pensionistforening**

*Kontakt:* Palle Christiansen

*Tlf.:* 20 81 70 04

*E-mail:* [jpcjette@gmail.com](mailto:jpcjette@gmail.com)

*Hjemmeside:* [www.pensionist4400.dk](http://www.pensionist4400.dk)

**Aktiviteter:** Foreningens formål er at tilbyde foreningens medlemmer fester og udflugter, senior dans, folkedans, sang, kortspil, et månedligt bankospil, petanque og madlavning for ældre mænd samt EDB-undervisning. Alt sammen til gavn for medlemmernes sociale netværk, trivsel samt livskvalitet.

---

### **Localmotion Kalundborg**

*Kontakt:* Irene Pedersen

*Tlf.:* 44 97 87 05

*E-mail:* [john-biavler@post.tele.dk](mailto:john-biavler@post.tele.dk)

**Aktiviteter:** Localmotion er en forening for alle mellem 18 og 99 år. Vi har et godt samvær, dyrker motion på et plan, hvor alle kan være med. På den kreative side lærer vi af hinanden, og underviser hinanden. Kom og besøg os og se om, der er nogle aktiviteter du kunne tænke dig at være med til. Kontingent er 50 kr/måned. Efter aktiviteterne samles vi og drikker kaffe/the og hygger os. Vi tager på udflugter, arrangerer foredrag og andet af interesse.

---

### **Netværkerne**

Kontakt: Kirsten Madsen, Gørlev / Niels Kristiansen, Svebølle / Karen Støve, Høng

Tlf.: 58 85 56 30 / 41 27 80 45 / 21 77 61 35

E-mail: [jm\\_ks@hotmail.com](mailto:jm_ks@hotmail.com) / [nielsk@live.dk](mailto:nielsk@live.dk) / [kstove@live.dk](mailto:kstove@live.dk)

**Aktiviteter:** Vil du gerne starte til aktivitet, men kender du ikke mulighederne? Så kan de frivillige netværkere hjælpe dig. Der kommer en frivillig hjem til dig, og så kan vi i fællesskab finde ud af hvilke aktiviteter der er, du kan deltage i. Netværkeren tager sammen med dig ud til den nye aktivitet de første par gange. Når du er kommet godt i gang med en aktivitet, vil netværkerens forløb sammen med dig ophøre.

---

### **Pia Bangs Venner**

Kontakt: Peter Grønkjær Jensen

Tlf.: 40 78 56 24

E-mail: [peterdyk2008@hotmail.com](mailto:peterdyk2008@hotmail.com)

Hjemmeside: [www.piabangsvener.dk](http://www.piabangsvener.dk)

**Aktiviteter:** Skibet *Pia Bang* ligger i Kalundborg Havn efter en gennemgribende ombygning og restaurering på Havnsø Værft. Skibet er klar til brug for medlemmerne med siddepladser, bord, køkken samt køjer under dæk. Klubmøde ved skibet hver onsdag fra kl. 10.00. Kig forbi, hvis det er noget for dig at indgå i en forening med gode oplevelser både i naturen og samværet med andre mennesker, der har interesse i at bevare et skib som Pia Bang.

---

### **Sejerø Pensionistforening**

Kontakt: Agnethe Olsen

Tlf.: 59 59 01 15 / 23 27 63 33

E-mail: [agnethe1943@gmail.com](mailto:agnethe1943@gmail.com)

Sejerø Pensionistforening.

Tlf.: 23 27 63 33.

E-mail: [mbsejero@gmail.com](mailto:mbsejero@gmail.com)

**Aktiviteter:** Samvær og sociale aktiviteter for pensionister på Sejerø.

---

### **Senior Mad for mænd**

*Kontakt:* Jan Østergaard

*Tlf.:* 81 11 86 40

*E-mail:* [jan.oestergaard@ka-net.dk](mailto:jan.oestergaard@ka-net.dk)

**Aktiviteter:** Ved indbyrdes støtte og hjælp til selvhjælp får medlemmerne mere indsigt i husholdning og dermed mulighed for at leve bedre og sundere, uden at det går ud over økonomien i hjemmet. Med andre ord: vi kan alle lave lækker og sund mad.

---

### **Stolemotion, Aktive seniorer**

*Kontakt:* Nell Brouwer

*Tlf.:* 51 22 12 24

*E-mail:* [nell@jurre.dk](mailto:nell@jurre.dk)

*Hjemmeside:* [www.123hjemmeside.dk/aktiveseniorergoerlev](http://www.123hjemmeside.dk/aktiveseniorergoerlev)

**Aktiviteter:** Aktivitetscentret Munkesøen i Kalundborg: Gymnastik for +60-årige, torsdag kl. 9.30-10.30 v/Nell.

---

### **Svebølle Pensionistforening**

*Kontakt:* Ole Lauridsen

*Tlf.:* 28 56 92 75.

*E-mail:* [olje@pedersen.mail.dk](mailto:olje@pedersen.mail.dk)

**Aktiviteter:** Vi holder til i Aktivitetscentret Åvangen i Svebølle. Vores overordnede formål er, at samle alle pensionister fra oplandet og give et bredt og godt grundlag for socialt samvær i alle afskygninger.

---

### **Traditionel Squaredance, Kalundborg**

*Kontakt:* Formand Gurli Daugaard

*Tlf.:* 40 59 33 24

*E-mail:* [gurlidp@ka-net.dk](mailto:gurlidp@ka-net.dk)

**Aktiviteter:** Vi danser traditionel squaredans hver mandag aften i vinterhalvåret. Sted: Den gamle gymnastiksal på Årby Skole.

---

### **Vesterlundens brugerråd**

*Kontakt:* Annelise Jensen

*Tlf.:* 61 86 67 58

*E-mail:* [haekkemosen2@gmail.com](mailto:haekkemosen2@gmail.com)

**Aktiviteter:** På Dagcentret Vesterlunden, Vesterlunden 1 i Snertinge arrangerer brugerrådet mange aktiviteter. Pensionister, efterlønnere og førtidspensionister

er meget velkomne til at komme og se, hvad vi laver. Måske du selv har lyst til at deltage eller hjælpe til?

Vi har bl.a. bankospil, forskellige arrangementer i huset, udflugter et par gange om året, håndarbejde, strikkecafé, spil, kort og billard – og som noget nyt har vi fået Mødested for Mænd.

Vi mødes mandage og torsdage mellem 10.00-15.00.

---

### **Vestsjællands Seniorbal Forening**

*Kontakt:* Ejnar Andersen

*Tlf.:* 21 79 74 87

*E-mail:* [egebjergvej64@gmail.com](mailto:egebjergvej64@gmail.com)

**Aktiviteter:** Vi inviterer enlige og par til dans og anden underholdning i Løve forsamlingshus. Aldersgruppen er 50-90 år, og der danses en gang i måneden fra september til og med maj. Vi indleder danseaftnerne med smørrebrød fra kl. 18., og vi danser til levende musik. Vi danser med hinanden blandet, og der spilles op til at bytte partner, så vi får danset med flest mulige. Vi afholder desuden juletræsfest med julemad, fastelavnsfest, lotteriaftner mm. Ring eller skriv og hør nærmere.

---

### **Visens venner, Kalundborg**

*Kontakt:* Hanne Ilkjær

*Tlf.:* 60 60 78 29

*E-mail:* [ilkjaer1@gmail.com](mailto:ilkjaer1@gmail.com)

**Aktiviteter:** Udbredelse af danske og nordiske viser. Målgruppe: alle.

---

### **Vågekoner, Aktive Seniorer**

*Kontakt:* Gurli Olsen

*Tlf.:* 51 14 82 11 (vågekonerne mobil)

*E-mail:* [gurliolsen18@gmail.com](mailto:gurliolsen18@gmail.com)

*Hjemmeside:* [www.123hjemmeside.dk/aktiveseniorergoerlev](http://www.123hjemmeside.dk/aktiveseniorergoerlev)

**Aktiviteter:** "Ingen skal dø alene!" Vågekonerne støtter døende og deres pårørende i livets afslutning; aften - nat. Vagterne er delt i 4 timers dagvagter og 8 timers nattevagter, der dog kan deles af 2 vågekoner. Sygeplejefaglige opgaver varetages ikke. Det kræver ingen faglige forudsætninger, men en rolig, tålmodig og empatisk personlighed at være vågekone. Vågekonerne kommer i såvel private hjem som plejecentre i hele Kalundborg kommune.

---

### **Ældre i bevægelse i Svallerup**

*Kontakt:* Kirsten Møller-Hansen

*Tlf.:* 59 59 76 96

*E-mail:* [kmh@tecvent.dk](mailto:kmh@tecvent.dk)

**Aktiviteter:** I foreningen mødes ældre om gymnastik, boldspil, dart, petanque, gåture og socialt samvær. Kom og vær med. Vi mødes onsdage kl. 9.30 til gymnastik i Svallerup forsamlingshus. Vi går ture tirsdage kl. 9.30 og spiller petanque på sportspladsen torsdage kl. 9.30. Mød op eller ring og hør nærmere.

---

## **Ældre Sagen**

### **Kalundborg:**

*Kontakt:* Ole Lauritzen

*Tlf.:* 40 57 09 15

*E-mail:* [lauritzen@ka-net.dk](mailto:lauritzen@ka-net.dk)

*Hjemmeside:* [www.aeldresagen.dk/kalundborg](http://www.aeldresagen.dk/kalundborg)

### **Gørlev:**

*Kontakt:* Annette Juhl

*Tlf.:* 23 92 12 85

*E-mail:* [FM.Gorlev.309@aeldresagen.dk](mailto:FM.Gorlev.309@aeldresagen.dk)

*Hjemmeside:* [www.aeldresagen.dk/gorlev](http://www.aeldresagen.dk/gorlev)

### **Høng:**

*Kontakt:* Maja Konge

*Tlf.:* 28 44 26 59

*E-mail:* [kongemaja@gmail.com](mailto:kongemaja@gmail.com)

*Hjemmeside:* [www.aeldresagen.dk/hoeng](http://www.aeldresagen.dk/hoeng)

**Aktiviteter:** Foreningens lokalafdelinger virker - gennem lokale medlemsaktiviteter, socialt-humanitært netværksarbejde, pressekontakt og på anden måde - til fremme af ældres sundhed, sociale fællesskab og generel livskvalitet. Der arrangeres motions aktiviteter, interessegrupper, sociale arrangementer, ture, foredrag, IT-undervisning, sorg- og livsmodsgrupper, besøgstjeneste og telefonstjerne mv.

Foreningens koordinationsudvalg koordinerer den lokale indsats og varetager ældre- og sundhedspolitiske initiativer overfor kommunen gennem kontakt til offentlige myndigheder, fælleskommunale aktiviteter, pressekontakt, etc.

---

## **Frivilligt drevne aktivitetscentre**

### **Aktivitetscenter Munkesøen**

*Kontakt:* Formand Poul Erik Christensen

*Tlf.:* 44 40 33 05

*E-mail:* [acm@info.dk](mailto:acm@info.dk)

*Hjemmeside:* [www.ac-m.dk](http://www.ac-m.dk)

**Sted:** Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg.



Åbningstid reception & telefon: Alle hverdage 9.00-12.00  
Åbningstid køkken: 9.00-12.00

**Aktiviteter:** Centeret ledes af en frivillig bestyrelse, der består af 7 medlemmer. Alle funktioner i øvrigt varetages af frivillige. Aktivitetscenteret er et tilbud til foreninger, klubber og brugere af centeret der har frivilligt socialt formål. For tiden er der ca.70 foreninger / klubber, der benytter centeret. Der er bl.a.: Stavgang, keramik, porcelænsmalning, dataundervisning, skak, kortspil, stolemotion, gymnastik, hobby værksted og meget andet.

---

### **Aktivitetshuset Vesterlunden**

*Kontakt:* Annelise Jensen  
*Tlf.:* 61 86 67 58  
*E-mail:* [haekkemosen2@gmail.com](mailto:haekkemosen2@gmail.com)

**Sted:** Vesterlunden 1, 4460 Snertinge

**Aktiviteter:** På Vesterlunden har vi mange aktiviteter. Du kan f.eks. spille billard og kort, sy, hygge, læsning, historiefortælling og kort fremstilling. Man kan også sludre over en kop kaffe, spille Krolf, Danse Linedans og meget mere. Måske har du en god idé til en aktivitet her i huset, så kom ned til os på Vesterlunden.

---

### **Borgerhuset i Rørby**

*Kontakt:* Lise Nielsen  
*Tlf.:* 20 76 87 85  
*E-mail:* [borgerhus@gmail.com](mailto:borgerhus@gmail.com)  
*Hjemmeside:* [www.borgerhusetroerby.123hjemmeside.dk/](http://www.borgerhusetroerby.123hjemmeside.dk/)

*Datastuen Henry Kirkhammer*  
*Tlf.:* 91 56 92 51

#### **Aktiviteter:**

Mandag: IT-undervisning.  
Tirsdag for- og eftermiddage er der musik, sang, foredrag, banko, film samt busture.  
Mandag kl. 9.00-11.00 er der IT-undervisning. Der er åben datastue, hvor du kan komme med egen computer eller låne en og få undervisning i e-mail, digital postkasse, netbank, borger.dk og lign.

---

### **Seniorhuset Birkely**

*Kontakt:* Irene Kristensen  
*Tlf.:* 26 74 75 70  
*E-mail:* [ikr@ka-net.dk](mailto:ikr@ka-net.dk)

**Sted:** Ryevej 28, 4281 Gørlev

**Aktiviteter:** Seniorhuset Birkely blev dannet i 2018. Vi har en vandregruppe, nørklere og en social klub. Kunne du tænke dig at lave nogle aktiviteter for borgerne i Kirke Helsing eller deltage i nogle aktiviteter, så kontakt formand Hanne Thomsen.

---

### **Svebølle Aktivitetscenter, Åvangen**

*Kontakt:* Karsten Ahrens

*Tlf.:* 20 42 32 92

*E-mail:* ahrens9@gmail.com

*Hjemmeside:* [www.aktivitetscentret-aavangen.dk](http://www.aktivitetscentret-aavangen.dk)

**Sted:** Centervej 13, 4470 Svebølle

**Aktiviteter:** Aktivitetscentret Åvangen styres af frivillige. Huset rummer mange faste aktiviteter, hvor seniorer mødes til f.eks.: Dans, billard, kortspil, nørklere, banko, modeshow, spisning, dataundervisning mv. Udover de faste foreninger/grupper der benytter huset, kan faciliteterne benyttes af kommunens øvrige foreninger/grupper, såfremt der er ledige tidspunkter.

---

## **Børn, unge og familie**

### **Børns Vilkår**

*Kontakt:* Hans Christian Niebuhr

*Tlf.:* 51 36 04 88

*E-mail:* [hc@bornsvilkar.dk](mailto:hc@bornsvilkar.dk)

*Hjemmeside:* [www.bornsvilkar.dk](http://www.bornsvilkar.dk) og *Hjemmeside:* [www.bornetelefonen.dk](http://www.bornetelefonen.dk)

### **Aktiviteter:**

- Børns Vilkår er en privat, humanitær og politisk uafhængig organisation, der arbejder for at styrke og forbedre børns udviklingsmuligheder, opvækst og vilkår i Danmark.
- Vi kæmper for, at intet barn i Danmark svigtes af de nærmeste voksne eller samfundet.
- I Børns Vilkår arbejder vi for at stoppe svigt, og vores mærkesager er omsorgssvigt, skolesvigt, digitale svigt og psykisk mistrivsel.
- Børns Vilkår udfører frivilligt socialt arbejde gennem anonym rådgivning af udsatte børn og unge på BørneTelefonen. På BørneTelefonen har vi siden 1987 rådgivet hundredtusindvis af børn og unge om alt lige fra mobning og drillerier til vold og seksuelt misbrug.
- Formålet med BørneTelefonen er at tilbyde børn en linje til rådgivning, trøst eller bare en voksen, der har tid til at lytte og støtte, f.eks. når venskaberne slår gnister, når forældrenes skilsmisse gør ondt i maven, og når børnene udsættes for så grusomme svigt, at de næsten ikke kan få det sagt.

- Vi sikrer, at alle børn har mindst én voksen, som lytter, og vi hjælper børnene med at få den støtte og omsorg, de savner, og har brug for.
  - I Børns Vilkår har vi ca. 700 engagerede og kompetente frivillige rådgivere på BørneTelefonens platforme. Alle vores frivillige rådgivere har – eller er i gang med – en børnefaglig uddannelse.
  - BørneTelefonens omfatter rådgivning via telefon, chat, SMS, brevkasse, YouTube, Podcast og "Børn hjælper børn".
  - Ved skolestart hvert år udsender Børns Vilkår materiale om BørneTelefonen til 4. og 6. klasser på alle landets folkeskoler og private grundskoler. Det betyder, at stort set alle børn i Danmark to gange i deres skoletid modtager information om BørneTelefonen.
- 

### **Børns Voksenvenner Slagelse og omegn**

*Kontakt:* Lisbeth Kildevang Andersen

*Tlf.:* 40 44 87 97

*E-mail:* [fhalka@stofanet.dk](mailto:fhalka@stofanet.dk)

**Aktiviteter:** Børns Voksenvenner arbejder med formidling af venskaber mellem børn, der har for lidt voksenkontakt og ressourcestærke voksne. Børnene kommer tit fra små familier med enlig forsørger og lille netværk.

Vi formidler følgende til udsatte børn/familier:

\* familievenskab til familier med børn fra 0-6 år

\* voksenvenner til børn fra ca. 6 år og opefter

\* storebror/-søster venskaber til børn fra ca. 11 år og opefter.

Derudover tilbyder vi fællesaktiviteter for både børn og de frivillige familievenner, voksenvenner og storebrødre/-søstre. Samt netværksmøder for de frivillige.

---

### **Dansk Folkehjælp, Midt- og Vestsjælland**

*Kontakt:* Martin Steenvinkel Johansen

*Tlf.:* 40 47 80 62

*E-mail:* [martin@steenvinkel.eu](mailto:martin@steenvinkel.eu)

*Hjemmeside:* [www.folkehjaelp-midtvestsj.dk](http://www.folkehjaelp-midtvestsj.dk)

**Aktiviteter:** Afholder Lerbjerg sommerlejren for fysisk- og/eller psykisk handicappede børn og unge samt børn/unge fra socialt belastede hjem, samt Mit net samling mellem lejrene. Indsamling til og uddeling af julehjælp til økonomisk trængte børnefamilier. Kurser i førstehjælp. Seniornet med spisefællesskab og udflugter.

---

### **Familie og Samfund Løve Herred/Gørlev**

*Kontakt:* Formand Kirsten Adler Sørensen

*Tlf.:* 20 32 90 96

*E-mail:* [kirstenadler@hotmail.com](mailto:kirstenadler@hotmail.com)

*Hjemmeside:* [www.familie-samfund-kalundborgkredsen.dk](http://www.familie-samfund-kalundborgkredsen.dk)

**Aktiviteter:** Vi tilbyder årligt ca. 6 foredrag, et virksomhedsbesøg, en heldagsudflugt og en teatertur.

---

### **HOME-START familiekontakt, Nordvestsjælland**

*Kontakt:* Stine Welent Andersen

*Tlf.:* 21 57 09 91

*E-mail:* [nordvestsjaelland@home-start.dk](mailto:nordvestsjaelland@home-start.dk)

*Hjemmeside:* [www.home-start.dk](http://www.home-start.dk)

**Aktiviteter:** HOME-START Familiekontakt er en frivillig organisation med en ansat børnefaglig koordinator. Home-start Familiekontakt støtter småbørnsfamilier under pres. Det kan være familier der er ramt af skilsmisse, ensomhed, sygdom, manglende netværk etc. Eller familier der er beriget med tvillinger, trillinger etc.

De frivillige familievenner i Home-Start kommer hjem til familien to timer om ugen i minimum 6 mdr. og støtter med praktisk hjælp, omsorg og nærvær. Vi støtter alle slags familier med minimum et barn under skolealderen og som selv ønsker støtten.

Kontakt lokal Koordinator Stine, hvis du har brug for en frivillig familieven på tlf. 21 57 09 91.

---

### **Kaalund foreningen**

*Kontakt:* Jakob Borup-Jørgensen

*Tlf.:* 31 32 08 81

*E-mail:* [jb@kaalundforeningen.dk](mailto:jb@kaalundforeningen.dk)

*Hjemmeside:* [www.kaalundforeningen.dk](http://www.kaalundforeningen.dk)

**Aktiviteter:** I Kaalund foreningen arbejder vi mod, at bedre vilkårene for unge i sårbare positioner – Unge i alderen 16-35 år bosat i Kalundborg Kommune. Medlemmerne inkluderes i frivillige fællesskaber, herunder bl.a. igennem aktiviteter:

- Med motion, udeliv og kreative udfoldelser
- Ungegrupper, hvor medlemmer med støtte fra frivillige og hinanden, bl.a. introduceres til lokalt foreningsliv
- Psykisk velvære med tilbud om poteven, vandreven og NADA
- Færdige måltider baseret på overskudsfødevarer
- Samt arrangementer ved højtider og traditioner

Foreningens aktiviteter, tilbydes i et samarbejde med interessemedlemmer (offentlige, private og frivillige organisationer) og med hjælp fra støttemedlemmer, ud fra ideen om: At løfte i fælles flok, mod en fælles front. Der bruges MedlemsApp, hvorfra aktiviteterne udbydes til medlemmerne.

---

## **Kalundborg Krisecenters støtteforening**

*Kontakt:* Emma Møller Jensen

*Tlf.:* 22 93 38 15

*E-mail:* [emma1@ka-net.dk](mailto:emma1@ka-net.dk)

**Aktiviteter:** Netværksdannelse og støtte til voldsramte kvinder og børn.

---

## **Legestuen Børnehjørnet i Høng**

*Kontakt:* Helle Pedersen

*Tlf.:* 40 56 02 44.

*E-mail:* [helle.emu@gmail.com](mailto:helle.emu@gmail.com)

**Sted:** Kulbyvej 2, 4270 Høng

**Aktiviteter:** Vi er en folkekirkelig legestue for børn mellem 0 og 6 år, sammen med en forælder/bedsteforælder. Vi mødes hver onsdag fra kl.10 til 12, hvor vi snakker, leger, hygger, hører bibelhistorie og synger en masse. Vi laver indimellem kreative ting, og spiser frugt og madpakker.

---

## **Metal Midt-Vestsjælland – mentor gruppe**

*Kontakt:* Christine Christensen Jensen

*Tlf.:* 58 52 13 42

*E-mail:* [midtvestsjaelland@danskmetal.dk](mailto:midtvestsjaelland@danskmetal.dk)

**Aktiviteter:** Ud af foreningens medlemmer er der en gruppe på 10 frivillige personer, som kommer 2 gange om ugen på ZBC erhvervsskoler i Slagelse og Ringsted à ca. 8 timer om ugen pr. person. Deres indsats består i at hjælpe danske og etiske unge, der har det svært ved den fagtekniske indlæring, så de ikke falder fra deres uddannelse - giver dem gode råd om arbejdsmarkedet, som de skal ud at arbejde på. Mentorerne fungerer sommetider som bindeled imellem virksomhed og lærling, hvis der er nogen sociale forhold, der f.eks. gør at lærlingen har svært ved at komme på arbejde.

---

## **Mødestedet "Jyli"**

*Kontakt:* Jytte Bjørn

*Tlf.:* 20 48 60 31

*E-mail:* [jypo4400@gmail.com](mailto:jypo4400@gmail.com)

**Aktiviteter:** Netværksdannelse for ensomme og/eller voldsudsatte kvinder. Mødestedet "Jyli" mødes hver torsdag kl. 10.00-12.00 på Aktivitetscentret, Munkesøen.

---

## **Mødrehjælpen, Lokalforeningen**

*Kontakt:* Inge Berg Hansen

*Tlf.:* 40 32 59 02

*E-mail:* [ing3berghansen@gmail.com](mailto:ing3berghansen@gmail.com)

*Hjemmeside:* [www.moedrehjaelpen.dk](http://www.moedrehjaelpen.dk)

*Hjemmeside:* [www.facebook.com/ModrehjaelpenKalundborg](https://www.facebook.com/ModrehjaelpenKalundborg)

**Aktiviteter:** Mødrehjælpen er en privat humanitær organisation, der vejleder og støtter enlige mødre, unge gravide samt socialt udsatte og sårbare børnefamilier. Vi styrker forældrene, så de kan give deres børn kærlighed, tryghed og gode levevilkår.

Mødrehjælpen Kalundborg driver en genbrugsbutik med børnetøj, babyudstyr og legetøj. Derudover er der mulighed for at søge om en fødselsdagspakke til sit barns fødselsdag. Vi har flere aktiviteter på vej. Vil du være frivillig i vores butik så ring til butikken. Du kan også møde os på Facebook: Søg Mødrehjælpen Kalundborg.

---

## **Red Barnet, Kalundborg**

*Kontakt:* Minna Skytte

*Tlf.:* 23 61 77 63

*E-mail:* [kalundborglokalforening@redbarnet.dk](mailto:kalundborglokalforening@redbarnet.dk)

### **Aktiviteter:**

- Red Barnet Kalundborg har i samarbejde med Kalundborg Kommune den permanente støtteordning; Plads til alle – FRITIDSKONTOEN. Det er et kommunalt tilbud, der sikrer børn, fra økonomisk trængte hjem i Kalundborg Kommune, adgang til fritidsaktiviteter af alle slags.
- Red Barnet samarbejder med foreninger og sociale instanser omkring Fritidskontoen og hjælper forældre, børn og unge med at søge. [kalundborg.dk/fritidskonto](http://kalundborg.dk/fritidskonto)
- Red Barnet Kalundborg har hver sommer en sommerlejr for unge på Skonnerten Fylla.
- Red Barnet Kalundborg har afholdt sommerlejre for børn og børnefamilier.
- Red Barnet Kalundborg sælger hvert år juletræer fra Lundevej 24, og overskuddet går til at hjælpe børn lokalt og i verdens brændpunkter.
- Lokalforeningen samarbejder med to lokale Red Barnet Ambassadørskoler; Høng Skole og Skolen på Herredsåsen.

---

## **Røde Kors, Kalundborg**

*Kontakt:* Mogens Johansson

*Tlf.:* 20 65 38 79

*E-mail:* [MJ@dea.dk](mailto:MJ@dea.dk)

Hjemmeside: [www.rodekors.dk/afdelinger/kalundborg/bestyrelse](http://www.rodekors.dk/afdelinger/kalundborg/bestyrelse)

### **Aktiviteter:**

- Røde Kors har 3 genbrugsbutikker i hhv. Gørlev, Uby og Kalundborg, der sælger tøj, sko og andet tilbehør. Butikken i Kalundborg sælger også møbler. Overskuddet fra butikkerne gået til sårbare og udsatte mennesker i Danmark og i udlandet.
- Røde Kors sender børn og unge fra socialt udsatte familier på sommerferielejre.
- Røde Kors driver et netværk for værger til uledsagede børn og unge flygtninge.
- Røde Kors har 3 nørklegrupper i hhv. Gørlev, Uby og Kalundborg, der syr, hækler og strikker
- Røde Kors er en aktiv del af Multikulturelt Netværk, som formidler kontakt mellem danske og etniske familie.
- Røde Kors uddeler julepakker og gavekort til økonomisk trængte børnefamilier i Kalundborg. Ansøgningsskemaer kan hentes i vores butik.
- Røde Kors er en del af integrationsnetværket for alle aktører på området.
- Røde Kors deltager i landsindsamlingen for Røde Kors, hvor pengene går til hjælp i katastrofeområder verden over
- Værket er et tilbud til 30 - 60-årige, som ønsker at møde andre voksne og samtidig styrke evnen til at indgå og fastholde nære relationer.

Bliv frivillig i en af de mange aktiviteter.

---

### **Ungdommens Røde Kors**

*Kontakt:* Frederik Frimann

*E-mail:* [kalundborg@urkmail.dk](mailto:kalundborg@urkmail.dk)

**Aktiviteter:** Facebook: "Ungdommens Røde Kors - Kalundborg". Ungdommens Røde Kors har en lille lokalafdeling i Kalundborg, som består af en masse frivillige, der er klar til at gøre hverdagen sjovere og lettere for udsatte børn og unge i kommunen. Lige nu har vi en ugentlig lektiecafé i samarbejde med Kalundborg Bibliotek, hvor børn og unge kan komme og få hjælp til lektier, øve sig i at læse eller blot hygge sig med et glas saft og skabe nye relationer. Hold øje med vores Facebook-side "Ungdommens Røde Kors - Kalundborg", hvor vi løbende giver information om vores arrangementer.

---

### **Unge for ligeværd, Vestsjælland**

*Kontakt:* Inge Jørgensen

*Tlf.:* 58 26 49 77

*E-mail:* [ole14@123dk.dk](mailto:ole14@123dk.dk)

**Aktiviteter:** Unge for ligeværd er en landsorganisation, vi har en klub i Vestsjælland, hvor der er klubaftener hver anden fredag på Nørrevangsskolen i Slagelse fra kl. 19- 22. Målgruppen er unge boglig svage fra 16 år. Nærmere oplysning og aktivitetsplan kan fås hos Inge Jørgensen.

---

## Integration

### Børns Håb

*Kontakt:* Harindintwari Jonatan

*E-mail:* [halijona@yahoo.com](mailto:halijona@yahoo.com)

**Aktiviteter:** Børns Håb bidrager til at fremme integration af flygtning og indvandrere fra det central Afrika (bosat i Kalundborg kommune) i det danske samfund. Vi arrangerer bl.a.: Kulturelle arrangementer med dans, trommer og fællesspisning. Foredrag og dialog om medlemmernes erfaringer med integration samt forskellige udfordringer ved integration. Vi afholder foredrag om det centrale Afrika. Vi skaber de bedste rammer for integration af unge og børn i samfundet, for at undgå kriminalitet. Vi har undervisning i afrikanske danse, rytmer, historie og kulturer og arrangerer udflugter.

---

### Dansk-Kurdisk Venskabsforening (DKV)

*Kontakt:* Formand Hevin Mesto

*E-mail:* [hevin.mesto1986@gmail.com](mailto:hevin.mesto1986@gmail.com)

**Aktiviteter:** Foreningens formål er at fremme integrationen blandt kurdere i Kalundborg Kommune. Foreningen giver vejledning og hjælp til dansk, kurdisk, engelsk, motion/trivsel, netværksdannelse mv. Alle er velkomne i foreningen, som består af forskellige nationaliteter foruden kurdisk og dansk.

---

### Den kulturelle forening for børn og unge i Kalundborg

*E-mail:* [arabisk@live.dk](mailto:arabisk@live.dk)

**Aktiviteter:** Den Kulturelle Forening For børn og Unge i Kalundborg har 40 elever der deltager i undervisning, og ca. 46 der træner fodbold. Den Kulturelle Forening For børn og Unge i Kalundborg har bl.a. lektiehjælp mandag, tirsdag og torsdag fra kl. 15.00, socialt samvær for kvinder med f.eks. håndarbejde, madlavning, dansk. Rådgivning for børn, voksne og unge fredag aften kl. 17.00-22.00. Hjælp til at læse breve, skrive ansøgninger onsdage fra kl. 15.00-22.00 mv.

---

### Kalundborg Flygtninge Netværk - Lektiecafeen KFN

*Kontakt:* Nanna Andreasen

*Tlf.:* 29 46 91 23

*E-mail:* [lektiecafekfn@gmail.com](mailto:lektiecafekfn@gmail.com)

**Sted:** Frivillighuset, Banegårdspladsen 2, 4400 Kalundborg.

**Aktiviteter:** Et fristed for flygtninge og indvandrere i Kalundborg Kommune.



Vi har åbent tirsdag, onsdag og torsdag fra 17 til 20.30. Her gives hjælp til skole og studie/uddannelsesopgaver og dansktræning. Vi vægter hjælp til selvhjælp og et mangfoldigt socialt samvær med fokus på dansk sprog og kultur. I Frivillighuset er der samtidig hverdagsrådgivning i samarbejde med Multikulturelt Netværk.

---

### **Multikulturelt Netværk**

E-mail: [4400multi@gmail.com](mailto:4400multi@gmail.com)

Tlf.: 20 30 02 90

Kontakt: Nanna Andreasen      Else Marie Jespersen

Tlf.:            29 46 91 23                    21 92 61 15

**Aktiviteter:** Multikulturelt Netværk er etableret i samarbejde mellem Dansk Flygtninge Hjælp, Røde Kors og Kalundborg Kommune.

Venner viser vej: Vi skaber kontakt mellem danske familier og flygtningefamilier, for at styrke integrationen af nye flygtningefamilier med størst muligt afsæt i flygtningefamiliens egne håb og ressourcer. Vi gør os umage med at finde de rette match, og aktivitetslederne er altid til rådighed for både danske og flygtningefamilier

Hverdagsrådgivning: Drives i samarbejde med KFN i Frivillighuset, Banegårdspladsen 2, 4400 Kalundborg. Her hjælper vi flygtninge og indvandrere med at læse og forstå diverse skrivelser fra offentlige myndigheder, hjælper med opholdstilladelser, familiesammenføring og hjemrejseansøgninger. Vi gør vores bedste for at hjælpe med vejledning i alle mulige og umulige spørgsmål om livet i Danmark, indimellem deltager vi som bisiddere for vores brugere. Vi trækker på den ekspertise vores hovedorganisationer har, samt et godt samarbejde med kommunens forvaltninger.

Øvrige opgaver efter behov kan være:

\*mentor/støtteperson for kortere eller længere tid

\*hjælp til kulturelle arrangementer

\*væрге for uledsagede flygtningebørn

\*sprogtræning

\*multikulturel cafe i samarbejde med SYMB

---

### **Somaliske Internationale kulturforening i Kalundborg**

Kontakt: Mohamoud Ibrahim Jama

Tlf.: 20 82 82 14

E-mail: [maxaaibra@hotmail.com](mailto:maxaaibra@hotmail.com)

**Aktiviteter:** Somaliske Internationale kulturforening i Kalundborg, har forskellige aktiviteter f.eks. hjælp med det somaliske sprog, kulturaktiviteter, socialt samvær, fester, ture, sport, gymnastik, håndarbejde, film, spille computer m.m. Formålet med dette er, at vi gerne vil alle have vores unge væk fra

gaderne, så de ikke laver ballade eller ulovlige ting. Vi vil også gerne lære dem om den danske kultur, og hvordan samfundet fungerer. Vi vil også fokusere meget på at lære dem, hvad der er rigtigt, og hvad der er forkert.

---

## Socialt udsatte, voksne og handicappede

### De 3 Huse

Kontakt: Lars Meng

Vibs Nielsen

Tlf.: 40 53 85 89

61 38 36 36

E-mail: [lfm@vsbyg.dk](mailto:lfm@vsbyg.dk)

**Aktiviteter:** De 3 Huse er en støtteforening for de socialpsykiatriske væresteder. Værested Syd i Gørlev og Værested Nord i Kalundborg. Vi forsøger at finde midler til brugerne til f.eks. julehygge, udflugter til Dybbøl Banke, Knuthenborg, og juleudstilling i Tivoli. Samt til forskellige friluftsting (bålplads, kikkerter, fiskestænger, drivhus). Vi køber eller giver også tilskud til diverse kreative tiltag, betonsjov, et male/terapi forløb. Derudover har vi afholdt nogle væresteds-komsammener/fester.

Alt det gør vi ved at afholde en årlig banko, søge paragraf 18 midler og fonde. Vi har prøvet at have en stand på folkemøde. Pandekagesalg til torvedag og ved at tegne medlemskaber a 25 kr. Vi kører på frivillig basis, så næsten alle penge går til glæde for brugerne.

---

### Idrætsforeningen Sund Stil

Kontakt: Freja Sørensen

Helle Tümmmler

Tlf.: 40 77 80 30

20 51 55 19

Hjemmeside: [www.ifsundstil.dk](http://www.ifsundstil.dk)

Facebook: Idrætsforeningen Sund Stil

**Aktiviteter:** En idrætsforening, primært for psykisk sårbare, der tilbyder forskellige former for aktivitet på alle niveauer, således alle har mulighed for at deltage.

---

### Klostermosens Venner

Kontakt: Tove Grarup

Tlf.: 24 81 48 64

E-mail: [tgrarup431@gmail.com](mailto:tgrarup431@gmail.com)

**Aktiviteter:** Vores formål er at give borgerne i klostermosen så mange gode oplevelser som muligt. Lave aktiviteter, som fortrinsvis foregår i Klostermosen således, at de har de bedste betingelser for at deltage. Vi opfordrer alle pårørende til at blive frivillig aktør i vores forening.

---

## **Klub Vi**

*Kontakt:* Klubleder Anni Jensen

Tlf.: 30 31 08 18

*Tlf.:* 93 94 40 04

*E-mail:* [klubleder@klub-vi.dk](mailto:klubleder@klub-vi.dk)

*Hjemmeside:* [www.klub-vi.dk](http://www.klub-vi.dk)

**Aktiviteter:** Vi er en forening som arbejder på at skaffe fritidsaktiviteter og oplevelser for fysisk og psykisk handicappede over 15 år. Vi holder til i Solsikken, Skibbrogade 52 i Kalundborg. Her afholdes klubaftener for vores medlemmer 3-4 gange om måneden, og i fællesskab med vores medlemmers ønsker arrangeres der ture, fester og miniferier, der giver vores medlemmer en masse dejlige oplevelser sammen med ligestillede. Bestyrelsen arbejder på, i tidens ånd, at få tilknyttet frivillige hjælpere, men i nødvendig respekt for medlemmernes individuelle behov og hensyn til etiske normer.

---

## **Recovery Bulls – Kalundborg**

*Kontakt:* Michael Olsen

*Tlf.:* 81 61 36 69

*E-mail:* [kalundborg@recoverybulls.dk](mailto:kalundborg@recoverybulls.dk)

*Hjemmeside:* [www.Recoverybulls.dk](http://www.Recoverybulls.dk)

**Aktiviteter:** Recovery Bulls er et alkohol- og stoffrit idrætsfællesskab, der bygger på samhørighed, frivillighed og kærlighed. Vi tror på, at man gennem idræts-aktiviteter kan løfte livsglæden hos mange udsatte. Vi tilbyder på nuværende tidspunkt: gåtur for fællesskabet mandage og onsdage- og petanque og fællesskab torsdage. Derudover kommer vi gerne ud og holder oplæg om udsatte problematikker på skoler, institutioner og arbejdspladser

---

## **Ringene i Slagelse**

*Kontakt:* Mogens Lindstrøm

*Tlf.:* 51 19 37 43

*E-mail:* [ringen@stofanet.dk](mailto:ringen@stofanet.dk)

*Hjemmeside:* [www.ringen-slagelse.dk](http://www.ringen-slagelse.dk)

**Aktiviteter:** Alkohol frit netværk og mødested for mennesker der er stoppet med at drikke og deres pårørende. Fællesskab skaber selvværd. Ndr. Ringgade 59 P, 4200 Slagelse.

---

## **Sjov Motion Høng**

*Kontakt:* Jan Jørgensen

*Tlf.:* 60 78 57 53

*E-mail:* [jjjr@live.dk](mailto:jjjr@live.dk)

**Aktiviteter:** Vi tilbyder god og alsidig motion til medlemmerne i Sjøv Motion, Høng og inspirerer til motionsaktiviteter, der øger medlemmernes trivsel igennem sundhed, netværk og sociale relationer. Vi udvikler nye aktiviteter, der er velegnede til medlemmer med både fysiske og psykiske handicaps.

---

### **Støtteforeningen for Kalundborg Medborgerhus**

*Kontakt:* Hanne Olesen

*Tlf.:* 21 72 74 09

*E-mail:* [haol51@outlook.dk](mailto:haol51@outlook.dk)

**Aktiviteter:** Kalundborg Medborgerhus, Bredgade 32, 4400 Kalundborg er et værested for udsatte grupper og ældre. Vi er en støtteforening, som indsamler midler til hjælp til aktiviteter såvel i huset som ud af huset. I huset kommer der hver dag ca. hundrede personer for at få socialt samvær og et måltid mad. Der tilbydes trygge forhold og oplevelser. Huset bruges som socialt netværk for rigtig mange mennesker og foreninger.

---

### **TUBA Kalundborg**

Nytorv 8, 1. sal, lejl. 3

4400 Kalundborg

*Kontakt:* Tammi Damkier

*Tlf.:* 23 99 48 60

*E-mail:* [kalundborg@tuba.dk](mailto:kalundborg@tuba.dk)

*Hjemmeside:* [www.tuba.dk](http://www.tuba.dk)

**Aktiviteter:** I TUBA tilbyder vi anonym og gratis terapi og rådgivning til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i familier med alkohol- eller stofmisbrug. Medarbejderne og frivillige i TUBA er uddannet psykolog eller psykoterapeuter. Deres primære opgave er at varetage individuel terapi og gruppeterapi med unge i målgruppen. Derudover varetager de undervisningsopgaver og oplysning omkring de problemstillinger, som en opvækst med afhængige forældre medfører.

---

### **UngTilUng (Den Boligsociale Fond)**

*Kontakt:* Jannik Dobusz

*Telefon:* 60 17 01 96

*E-mail:* [jd@boligsocial.dk](mailto:jd@boligsocial.dk)

*Hjemmeside:* [www.ungtilung.com](http://www.ungtilung.com)

**Aktiviteter:** UngTilUng er en digital trivsels- og fællesskabsplatform, der har til formål at forebygge psykisk sårbarhed, at fremme trivslen hos sårbare unge, der har svære tanker og følelser i hverdagen, at hjælpe de unge til at organisere et ungdomsliv, herunder fastholde arbejde og uddannelse samt sociale relationer.

Ungtilung.com er en landsdækkende digital trivsels- og fællesskabsplatform med

peerchat, rådgivning, blog, åben mentorsamtale, tematiske rådgivningsforløb, gruppechat, gruppeforløb, peerblog og selvhjælpsværktøjer.

---

### **Værestedet Væksthuset Liljen**

Bredgade 26, 4400 Kalundborg

Kontakt: Tejs Landberg

Tlf.: 51 76 01 16

E-mail: [liljen4400@gmail.com](mailto:liljen4400@gmail.com)

Hjemmesider: <http://www.facebook.com/vaeksthusetliljen> og

<http://www.vaeresteder.dk>

**Aktiviteter:** Væksthuset Liljen er et værested for socialt udsatte, ædru og stoffri misbruger.

Væksthuset Liljen er et tilbud til dig, som ønsker et aktivt fællesskab fri for alkohol og stoffer.

Væksthuset Liljen er et privat, frivilligt og socialt tilbud.

Væksthuset Liljen arbejder ud fra værestedstanken, som er et fælles værdigrundlag for landets væresteder. Du kan se mere på vores hjemmesider.

Værestedet bidrager til resocialisering af brugerne efter årelange misbrug eller anden form for sociale udfordringer. Det sker i fællesskab med ligesindede i nænsomt nærvær, samvær, samhørighed og aktivitet.

Væksthuset Liljen har åbent mandag og torsdag fra 14-17. Kontakt os og hør mere om vores øvrige aktiviteter uden for den faste åbningstid.

---

## **Øvrige**

### **Aktive Kvinder, Høng**

Kontakt: Kirsten Schneider

Tlf.: 23 26 29 51

E-mail: [schneider@beskedboks.dk](mailto:schneider@beskedboks.dk)

Susanne Skovdal

29 45 50 14

**Aktiviteter:** Foreningens formål: Primært almennyttig virksomhed i form af kulturelle og debatskabende arrangementer.

I perioden september til april afholdes et månedligt arrangement afsluttende med en udflugt i maj/juni.

Arrangementer kan være besøg og rundvisning på f.eks. Julemærkehjemmet, modeshow, musikalsk foredrag, virksomhedsbesøg, rejseforedrag, mad- og blomsterdemonstration eller foredrag omkring den fysiske mentale sundhed m.v.

---

### **De Aktive Pensionister, Gørlev**

Kontakt: Tove Kristensen

Tlf.: 60 49 84 12

E-mail: [deaktivepensionister@gmail.com](mailto:deaktivepensionister@gmail.com)

**Aktiviteter:** Svømning i 30 grader varmt vand – "De Aktive Pensionister" kører hver onsdag med bus fra Gørlev Hallen med opsamling midt i byen og til Jyderup Svømmehal. Der er egenbetaling til bustransporten, men vi søger hvert år tilskud fra puljen på ældreområdet.

I svømmehallen er der instruktør og livredder på, og der er ingen krav om, at du skal kunne svømme, men der er mulighed for instruktion. Vi har ca. 45 min i vandet, hvoraf de første 20 minutter er motion (frivilligt), og derefter er der fri svømning resten af tiden. Efterfølgende kan du gå i den store sauna.

Det er et krav, at du skal være pensionist M/K grundet sygdom eller alder, selvhjulpen og være medlem af vores forening. Der er fuld egenbetaling til svømningen, og man binder sig for en sæson på 15 gange. Der er mulighed for prøvesvømning, og der er plads til flere på holdet. Skulle det have din interesse, kan du kontakte os for flere oplysninger angående priser og tilmelding.

---

### **Det Maritime Værksted**

Kontakt: Leif Lykkegård

Tlf.: 20 11 83 34

E-mail: [admin@detmv.dk](mailto:admin@detmv.dk)

Hjemmeside: <http://www.detmaritimevaerksted.dk>

### **Aktiviteter:**

- bevarelse og udbredelse af kendskab til det gamle håndværk og håndlag ved restaurering af både, motorer og andre maritime ting, som hører sig til i et maritimt værksted i vores åbne og arbejdende værksted i Havneparken.
- vi har en særlig interesse for Bukh-motorer og den gamle fabrik her fra Kalundborg.
- vi skaber et åbent miljø, hvor alle generationer kan få interesse, lyst og mulighed for at deltage aktivt.
- vi istandsætter gamle bevaringsværdige både i samarbejde med Skibsbevaringsfonden.
- vi har en gammel bevaringsværdig fuldt restaureret fiskekutter – FUT, så medlemmer kan få en sejltur.
- se vores hjemmeside [Hjemmeside: www.detmaritimevaerksted.dk](http://www.detmaritimevaerksted.dk) og følg med der.

---

### **Foreningen 2020**

Kontakt: John Pedersen

Tlf.: 61 38 37 89

E-mail: [foreningen2020@gmail.com](mailto:foreningen2020@gmail.com)

**Aktiviteter:** Forenings formål er at varetage medlemmernes interesse for motorcykler og kammeratligt samvær. Vi udveksler erfaringer omkring vedligeholdelse, arrangerer fælles motorcykeloplevelser med klubaftræner, kurser, køreture, foredrag og socialt samvær. Som fortrinsvis ældre motorcyklister

bestræber vi os på at fremstå som gode rollemodeller og dermed altid opretholde et godt forhold til, samt fremme forståelsen for motorcyklister i den øvrige befolkning. Klubben er derfor åben for alle med interesse for motorcykler.

---

### **Kulturgruppen Reersø**

*Kontakt:* Ingrid Darré

*E-mail:* [skovbro@raic.dk](mailto:skovbro@raic.dk)

**Aktiviteter:** Vi er en forening på Reersø, hvis formål er at virke som en samlende aktiv forening. Dette gøres med fællesspisninger, foredrag og musik. Arrangementerne er for alle, især ældre og enlige. Foreningen er en god måde at komme i kontakt med andre på.

---

### **Mad for Mænd**

*Kontakt:* Erik Voss Pedersen

*Tlf.:* 20 32 81 53

*E-mail:* [evoss@godmail.dk](mailto:evoss@godmail.dk)

**Sted:** Herredsåsens skolekøkken  
Sæsonen er fra september til april.

**Aktiviteter:** Mænd kan lære at lave mad. Mænd kan have socialt samvær.

---

### **Margits hyggehjørne**

*Kontakt:* Margit Nielsen

*Tlf.:* 51 52 34 94

*E-mail:* [margitshyggehjoerne@godmail.dk](mailto:margitshyggehjoerne@godmail.dk)

**Aktiviteter:** Kom og få et par hyggelige timer i samvær med andre. Tag dit håndarbejde med, hvad enten det er strik, hækletøj, broderi, perler mv. Få nye inputs/idéer og eventuel hjælp.

Vi mødes hver torsdag i Infobutikken, Kordilgade 4, kl. 10-12.30.

---

### **Menighedsplejen i Kalundborg Provsti**

*Kontakt:* Lisbeth Dyxenborg

*Tlf.:* 23 22 09 90

*E-mail:* [lidyx@km.dk](mailto:lidyx@km.dk)

**Aktiviteter:** Menighedsplejens formål er at varetage diakonale (kirkeligt sociale) opgaver overfor beboerne i Kalundborg Provsti – enkeltpersoner såvel som grupper. Der er mulighed for at deltage i sorggrupper

---

## **Natteravnene i Kalundborg Kommune**

### **Kalundborg:**

*Kontakt:* Kristina Püschl

*Tlf.:* 60 72 82 34

*E-mail:* [kalundborg@natteravnene.dk](mailto:kalundborg@natteravnene.dk)

*Hjemmeside:* [Hjemmeside: www.natteravnene.dk](http://www.natteravnene.dk)

### **Høng:**

*Kontakt:* Else Rasmussen

*Tlf.:* 20 25 61 86

*E-mail:* [hong@natteravnene.dk](mailto:hong@natteravnene.dk)

### **Gørlev:**

*Kontakt:* Laila Hansen

*Tlf.:* 27 58 66 81

*E-mail:* [goerlev@natteravnene.dk](mailto:goerlev@natteravnene.dk)

**Aktiviteter:** Det er Natteravnenes primære formål at udvise omsorg og ansvarlighed, og som gode rollemodeller medvirke til at skabe større tryghed - og især hjælpe børn og unge til øget livsglæde og integration. Ved altid at gå i hold på tre, mænd og kvinder i blandede hold, der bærer Natteravnenes karakteristiske gule jakker, gør man sig meget synlig overfor børn og unge. Dels for at få en fordomsfri snak med dem om de problemer, de selv ønsker at tale om - dels for at stimulere til forebyggende ansvarlighed, men uden at påtage sig hverken politimæssige- eller sociale opgaver.

---

### **Offerrådgivningen**

*Tlf.:* 72 41 17 50

*E-mail:* [schwartzbach@mail.tele.dk](mailto:schwartzbach@mail.tele.dk)

*Hjemmeside:* [www.offerraadgivning.dk](http://www.offerraadgivning.dk)

**Aktiviteter:** Offerrådgivningen kan kontaktes hele døgnet. Har du været udsat for overfald, vold, voldtægt, tyveri eller en ulykke eller lign.? Så kan det være godt at tale med nogen om, hvordan du har det, og hvad du har været igennem. Måske skal du have hjælp til at finde en psykolog eller advokat. Måske skal du have hjælp med anmeldelse eller erstatning. Eller måske har du bare brug for en, der hører dig og forstår dig. Offerrådgivningen støtter dig og hjælper dig godt på vej. Har du behov for en bisidder, kan vi også hjælpe med det.

---

### **Stop Spild Lokalt (Høng og Omegn)**

*Tlf.:* 28 91 26 65

*E-mail:* [hoeng@stopspildlokalt.dk](mailto:hoeng@stopspildlokalt.dk)

*Hjemmeside:* [www.stopspildlokalt.dk](http://www.stopspildlokalt.dk)



**Aktiviteter:** Stop spild lokalt (Høng og Omegn) er en almennyttig lokal social frivillig forening, der arbejder for at undgå madspild, ressourcespild og hjælpe sultne maver til gavn for klimaet og de personer i samfundet, som har brug for en hjælpende hånd. Stop spild lokalt (Høng og Omegn) arbejder for lokal forankring.

Formålet opnås bl.a. gennem vores madoase og Facebookgrupper, stillet til rådighed af Stop spild lokalt Danmark, samt lokal interessevaretagelse, fundraising m.m.

Vi startede foreningen Stop spild lokalt (Høng og Omegn) i starten af 2022.

Vi afhenter overskudsmad i 12 lokale supermarkeder hver dag, både morgen og aften. Overskudsmad, som butikkerne alligevel kasserer, da datoen enten er overskredet, eller det grønne ikke længere er salgbart.

Vi ejer 2 afhenterbiler, takket være sponsorer.

Vi er pt. mere end 55 aktive frivillige, der enten afhenter overskudsvarer, eller som passer madoasen.

Vi registrerer alle de varer, der afhentes, pga. fødevarerens sikkerhed.

De fleste af de frivillige, der uddeler overskudsvarer, er personer med udfordringer i livet, både fysisk og psykisk, og som nu føler, at de passer ind et sted. Vi går ind for fællesskabet, hvor vi alle er lige og har en vigtig funktion.

I køen af brugere står der ca. 100 hver gang, der er åbent, 4 gange om ugen. I køen mødes folk og hyggesnakker. De danner endda netværk og socialiserer sig med hinanden.

Al mad og andre nye kasserede produkter kan afhentes helt gratis.

Sådan foregår det:

Man møder op ved madoasen tidligst 15 minutter før åbning og stiller sig i køen. 10 min. før åbning uddeles der tilfældige numre, så det kan ikke betale sig at komme først. Det er fair for alle.

Man kaldes ind 4-5 ad gangen, hvor den gratis mad uddeles af frivillige kræfter. Alle der mangler mad, er velkomne.

---

## **Vesterlunden krolf og petanque klub, kuglen**

*Kontakt:* Marius Nielsen

*Tlf.:* 22 35 41 35

*E-mail:* [mariusnielsen52@gmail.com](mailto:mariusnielsen52@gmail.com)

**Aktiviteter:** Vores formål er at samle seniorer til socialt samvær og gennem spil at få noget motion, om sommeren udendørs på Vesterlunden og om vinteren i firhøjhallen altid tirsdag klokken 10 til 12 man møder bare op hvis man vil være med.

---

## **Økonomisk Rådgivning, Dansk Folkehjælp**

*Kontakt:* Dansk Folkehjælp

*Tlf.:* 70 22 02 30

*E-mail:* [post@folkehjaelp.dk](mailto:post@folkehjaelp.dk)

*Hjemmeside:* [www.folkehjaelp.dk/det-goer-vi/frivilligt-socialt-arbejde/gaeldsradgivning/](http://www.folkehjaelp.dk/det-goer-vi/frivilligt-socialt-arbejde/gaeldsradgivning/)

**Aktiviteter:** I Kalundborg Kommune er det muligt at få gratis økonomisk rådgivning. Kontakt Dansk Folkehjælp på mail eller telefon, hvis du ønsker økonomisk rådgivning.

Du kan få hjælp til budget, kontakt og forhandling med kreditorer, håndtering af gæld, kontakt til bank, Gældsstyrelsen og Udbetaling Danmark, ansøgninger om gældssanering og eftergivelse af offentlig gæld og fremtidig økonomistyring. En gruppe af kvalificerede frivillige økonomiske rådgivere står klar til at hjælpe dig. Rådgivningen aftales individuelt og foregår i Infobutikken, Kordilgade 4 i Kalundborg eller Høng Gl. Rådhus, Hovedgaden 37 i Høng. Der må påregnes ventetid.

---

## Den Sociale Vejviser

Version: 2024/2

Udgivet af: Kalundborg Kommune.

Rettelser til gældende version eller ønske om optagelse i **Den Sociale Vejviser** bedes meddelt via: [frivillig@kalundborg.dk](mailto:frivillig@kalundborg.dk)

Info til nye foreninger via følgende link: [Guide til ny forening \(kalundborg.dk\)](#)

Med venlig hilsen,  
Frivilligkonsulenten