

Aktivitetskatalog

Oversigt over Vanløses sociale tilbud



VANLØSE LOKALUDVALG



Forord

Vanløse Lokaludvalg har et ønske om at sætte fokus på bydelens mange tilbud for børn, unge, voksne og ældre. Det er vigtigt for et lokalområdes identitet og selvforståelse, at de enkelte borgere føler sig forbundne og relaterede i forskellige sammenhænge. Det er også vigtigt, at hjælpe mennesker ud af deres ensomhed eller sociale problemer ved at tilbyde dem samvær, fællesskab og aktivitet.

Det hæfte, som du her sidder med, er en opdatering af "Oversigt over Vanløses sociale tilbud" i Hvidbogen (Vanløse på kryds og tværs – en social kortlægning, 2008) og dermed en oversigt over Vanløses sociale tilbud. Det er ment som en "håndbog" for alle, der ønsker at gøre brug af de mange gode tilbud i området, og måske tilskynde til selv at tage del i det frivillige arbejde, som mange steder har brug for en hjælpende hånd.

Har du kommentarer eller tilføjelser, er du velkommen til at henvende dig til Vanløse Lokaludvalg (arbejdsgruppen for social og sundhed), Frode Jakobsens Plads 4, 2720 Vanløse. vanloeselokaludvalg@okf.kk.dk

Indhold

Børn og unge	Side 5
Ældre	Side 6
Misbrugere	Side 8
Sindslidende	Side 9
Handicappede	Side 10
Integration	Side 10
Vanløses kirkers sociale tilbud	Side 11
Plejehjemmenes sociale tilbud	Side 13
Fingeren på Vanløses puls	Side 14
Søg støtte til aktiviteter i Vanløse	Side 15

Børn & Unge

Børne- og ungerådgivningen i Vanløse

Helga Larsens Plads 14
2720 Vanløse
Tlf. 38 74 70 54
Mobil: 20 65 96 54
<http://www.ungeradgivning.mono.net/>
ungeraadgivning.vanloese@mail.tele.dk

Rådgivningen er et gratis og anonymt tilbud for unge i Vanløse og deres forældre, der ønsker rådgivning om små såvel som store problemer i hverdagen.

Cykel-/knallertværkstedet i Lønstrupgård

Klitmøllervej 8
2720 Vanløse
Tlf. 38 71 48 80
www.loenstrupgaard.kk.dk

Værkstedet er det eneste for unge i alderen 12-17 år i Vanløse og har åbent tre gange om ugen. Værkstedet er opstået i et samarbejde mellem Københavns Kommune, SSP og de forskellige fritidsklubber i Vanløse.

Herlufskolen

Herlufsholmvej 20
2720 Vanløse
Tlf. 38 74 92 05
Mobil: 26 16 27 78
www.herlufskolen.dk

Herlufskolen er et opholdssted for unge. De fysiske rammer består af 80m² med en spise- og opholdstue, computerrum, køkken og bad. Til skolens base er tilknyttet fem 1-værelses lejligheder for unge i alderen 17-23 år. Tre af lejlighederne er beliggende i Vanløse og de to i Brønshøj. Visitation sker ved henvendelse til skolen.

Frederiksgård Skolen

Frederiksgårds Allé 13
2720 Vanløse
Tlf. 38 34 52 88
www.frg.kk.dk

Skolen er en specialskole for elever med generelle indlæringsvanskeligheder og svarer til et folkeskoletilbud.

Ældre

Kontakt Mellem Mennesker

Godthåbsvej 262

2720 Vanløse

Tlf. 38 33 27 10

www.vanloese.dk/kulturfor/kontakt

kontaktmellemmennesker@mail.dk

Blandt tilbuddene for ældre hos Kontakt mellem Mennesker er bisidderhjælp, rådgivning, musikcaféer, fællessang, stavgang, udstillinger mm.

Seniorklubben Vanløse

Sundhedshuset,

Indertoften 10, st. tv

2720 Vanløse

Tlf. 38 71 26 43

seniorklubbenvanlose@mail.dk

Seniorklubben Vanløse er en aktivitetsklub for pensionister og efterlønsmodtagere. Klubbens aktiviteter omfatter alt fra foredrag, billard og banko til kortspil, fællessang, håndarbejde, stavgang mm.

Ældrerådet i Vanløse

Formand: Erik Nielsen

Lyngholmvej 7A

2720 Vanløse

Tlf. 38 74 16 09

www.vanloese.dk/senior/raad

Vanløse ældreråd er rådgiver for Københavns kommune i alle ældrepolitiske spørgsmål og formidler kontakt mellem de ældre borgere og kommunen.

Grøndal Seniorkor

Vindruevej 2B, st

2400 København NV

Kontaktperson: Vibeke Sandvig

Tlf. 38 34 43 48

Seniorkoret er et kor for alle ældre, der måtte have lyst til at synge i kor:

Mødedag: Tirsdage kl. 13.00 - 15.00

BVK's Venner

c/o Seniorklubben Vanløse

Sundhedshuset, Indertoften 10, st tv

2720 Vanløse

Kontaktperson: Hans Thomsen

Tlf. 38 34 98 69

BVK er en klub for beskyttede værksteder.

Vanløse Pensionistforening

Vanløse Kulturhus

Frode Jakobsens Plads 4, I

2720 Vanløse

www.vanloese.dk/senior/pensionist/index.htm

kontaktperson: Bitten Petersen

Tlf. 60 64 73 80.

henbip@hotmail.com

Blandt aktiviteterne i klubben er bankospil, foredrag, udflugter og så naturligvis almindelige hygedage.

Seniorkultur i Vanløse/Grøndal

Vanløse Kulturhus

Frode Jakobsens Plads 4, I

2720 Vanløse

www.vanloese.dk/senior/kultur/index2.htm

Kontaktperson: Paul-Erik Lønnee

Tlf. 38 11 61 30, Mobil: 20 14 77 70

golf@parknet.dk

Seniorkultur i Vanløse/Grøndal laver bl.a. ture, foredrag og kurser i Vanløse Kulturhus. Bl.a. undervises der i brug af PC (word, excel og internet).

Ældresagen i Brønshøj-Vanløse

Ved Bellahøj 12 B
2700 Brønshøj
Tlf. 38 80 88 86
www.vanloese.dk/senior/aeldresagen
www.aeldresagen.dk
aes.brh.vnl@mail.dk

Tilbud hos ældresagen er bl.a. besøgsvenner, bisid-
dere, diverse idrætstilbud, udflugter og foredrag.

Ældre hjælper Ældre

www.vanloese.dk/senior/aeldrehjaeldre
Kontaktperson: Anne Lise Hoffmann
Hanstholmvej 11
2720 Vanløse
Tlf. 20 97 13 58
anne-lise@gaskompressor.dk

Er et selvejende og landsdækkende netværk af
ressourcerstærke ældre, som tilbyder frivillig hjælp
som besøgsvenner.

Ældre i bevægelse

Hold 1:
Vanløsehallen
Lønstrupvej 5
2720 Vanløse

Hold 2:
Grøndal Centret
Hvidkildevej 64
2400 København NV
www.vanloese.dk/sportsfor/aeldrebevaeg
Kontaktperson: Erik Hesselkjær,
Tlf. 38 74 37 03

Aktiviteterne i Vanløse er bl.a. opvarmnings-
gymnastik til musik, boldspil, badminton, folkedans,
styrketræning og udstrækning samt afspænding.

Walk & Talk

Foregår i lokalområdet.
www.vanloese.dk/senior/walk&talk
Kontaktperson: Leila Sørensen
Tlf. 38 33 50 14
leilas@webspeed.dk

Walk & Talk er en forening, hvor man går ture
sammen. Foreningen består af forskellige grupper,
der er inddelt i forhold til interesse, tempo og
snakkelyst.

Pensionistidræt

Kontoradresse:
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf. 43 26 23 48
www.pensionistidraet.dk

Pensionistidræt er en selvejende institution, som
arrangerer idræt for pensionister i Københavns
Kommune. Kommunen giver tilskud til under-
visningen. I Vanløse er der aktiviteter forskellige
steder, bl.a. Vanløse Kulturhus, Hyltebjerg Skoles
svømmehal samt Grøndal Centret.

Seniordans i Vanløse Kulturhus

Frode Jakobsens Plads 4, I
2720 Vanløse
Tlf. 38 77 33 50

En gang om ugen er der seniordans i
Kulturhuset. Alle er velkomne til at møde
op og høre nærmere.

Hiv & Sving

Hiv & Sving Spillemænd øver hver tirsdag i Vanløse Kulturhus fra kl. 12.30-16.00 (se efter lokalet på tavlen ved indgangen på 1. sal.). Bandet består af 10-12 musikere, og hver gang det er den første tirsdag i måneden, er der koncert for alle interesserede, der har lyst til en festlig eftermiddag kl. 13.00-15.30. Der er gratis adgang og alle er velkomne til at deltage i underholdningen, som består af musik, dans, fællessang og solosang. Så find danseskoene frem og tag et par timer fri fra hverdagen.

For yderligere information kontakt:
Erik Petersen, tlf.: 39 69 23 55

Vanløses plejehjem har også tilbud til ældre borgere fra bydelen. Se under "Plejehjemmenes sociale tilbud"

Ældreboliger

Der findes bl.a. ældreboliger på A.F. Beyersvej, Bogholder Allé, Grøndals Ældreboliger, Kirkebjergvej og Vanløse Allé 72-77.



Foto: Thuid Skyrte van Steenwijk



Misbrugere

Pensionatet Mette Marie i Vanløse

Hyltebjergallé 73-75
2720 Vanløse
Tlf. 38 76 13 75
www.mariejem.dk

Pensionatet Mette Marie i Vanløse er et social-psykiatrisk botilbud i Vanløse for sindslidende, fortrinsvis med misbrugsproblemer. Medarbejderne er tværfagligt sammensat og tilbyder individuel støtte og vejledning til beboerne.

Rådgivningscenter Nord

Modtageenhed Nord
Frederikssundsvej 112
2700 Brønshøj
Tlf. 33 17 80 40

Rådgivningscenter Nord tilbyder social- og sundhedsfaglig behandling til borgere, som er afhængig af narkotiske stoffer. Behandlingen henvender sig både til de ældre opiatmisbrugere samt misbrugere af hash/kokain.

Behandlingsenhed Nord

Ørnevej 33 A
2400 København NV
Tlf. 33 17 85 40

PINTA

PINTA er et værested, der både er åbent for misbrugere og sindslidende. Se mere under "Sindslidende".

Sindslidende

PINTA

Skjulhøj Allé 2
2720 Vanløse
Tlf: 33 17 59 37, Mobil: 27 51 66 66
www.pinta.dk

PINTA er et samværs- og aktivitetstilbud for alle, der har eller har haft sindslidelser eller psykiske problemer, og som bor i Københavns kommune. PINTA er et anonymt fristed, hvor man ikke skal visiteres for at komme.

Landsforeningen SIND

Jernbane allé 45, 3. sal
2720 Vanløse
Tlf. 35 24 07 50
www.sind.dk

Det er foreningens formål at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende. SIND arbejder for trivsel, forebyggelse og helbredelse. De har dog ingen specifikke tilbud i Vanløse.

Angstforeningen

Peter Bangsvej 1D, 3. sal, 9
2000 Frederiksberg
Tlf. 70 27 13 20
www.angstforeningen.dk

Angstforeningen opretter selvhjælpsgrupper i Vanløse efter behov – én for mennesker med sociale fobier og én for mennesker med en kombination af forskellige ikke-psykotiske angstlidelser som f.eks. panikangst og generaliseret angst. Der er plads til 7-8 deltagere i hver gruppe.

Behandlingsinstitutionen Ertodeto

Limfjordsvej 23
2720 Vanløse
Tlf. 35 82 60 26
www.koordinator-projektet.dk/Ertodeto_hjemmeside/index_front.htm

Ertodeto er en behandlingsinstitution, hvor målgruppe er børn og unge med vanskeligheder inden for det psykiske område, herunder autisme samt børn og unge med spiseforstyrrelser.

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17
2720 Vanløse
Tlf. 38 79 99 24
www.lsfv.dk

Lille Skole for Voksne tilbyder undervisning for mennesker med psykiske, sociale eller eksistentielle problemer. Lille Skole for Voksne tilbyder ligeledes forskellige samværsaktiviteter og debatarrangementer.

Pensionatet Mette Marie i Vanløse

Pensionatet Mette Marie er et botilbud for misbrugere/narkomaner med psykiske lidelser. Se nærmere under "Misbrugere".

Handicappede

Integration

Verahus

Veras Allé 28
2720 Vanløse
Tlf. 38 76 07 00

Verahus er et botilbud til yngre og midaldrende personer med et omfattende fysisk handicap og eventuelt med psykiske følger begrundet i det fysiske handicap

Aktivitetsscenteret Jydeholmen

Jydeholmen 15, opgang 1, 3. sal
2720 Vanløse
Tlf. 38 71 23 62

Aktivitetsscenteret er et tilbud under Købehavns Kommune for udviklingshæmmede fra hele København. Formålet er at beskæftige, udvikle og vedligeholde brugernes færdigheder med fokus på sociale kompetencer. Der er lædeværksted, tekstilværksted, smykkefremstilling, malerværksted m.v.

Integrationsforeningen Kvinder i Grøndal

Godthåbsvej 262
2720 Vanløse
Tlf. 26 94 52 48

Foreningen er en pige- og kvindeklub, der har socialt samvær og blandt andet arrangerer svømmetur for kvinder, hvor de lejer en svømmehal.

Ældresagen i Brønshøj-Vanløse

Ved Bellahøj 12 B
2700 Brønshøj
Tlf. 38 80 88 86
www.vanloese.dk/senior/aeldresagen
www.aeldresagen.dk

Ældresagen har; udover forskelligartede tilbud til ældre, en sprogcafé for ældre med anden etnisk baggrund.



Vanløses kirkers sociale tilbud

Mange kirker udfører socialt arbejde, som en integreret del af deres kirkelige arbejde. Tilbuddene nedenfor er nogle eksempler på, hvad Vanløses kirker byder ind med på det sociale område.

Adventskirken på Sallingvej 90

- Gospel og Gulerødder: Familiegudstjeneste med gospel for de voksne og kreative aktiviteter for børnene. Der er fællesspisning for hele familien for ca. kr. 30. Mødedato: 3. fredag i måneden kl. 17.00-18.30.
- Legestue hver tirsdag kl. 9.30-11.30. Sognemedhjælperen står for sang og musik. Pris: 10 kr. for voksne og 5 kr. for børn.
- Legestuen Maria er et tilbud om lidt ekstra støtte og omsorg i forbindelse med det at være småbarnsmor. Der er åbent hver torsdag kl. 10.00-12.00. Kontakt sognemedhjælperen (38 77 03 22).
- Onsdagstræf & café: Onsdagstræf (hver 14.dg.) med foredrag, musik, sang og kaffebord (kr:25). De øvrige onsdage er der Café (kr:15). For alle.
- Strikke-Caféen fremstiller bl.a. sokker, trøjer og tæpper; til fordel for menighedsplejen. Hver tirsdag kl. 10-13. Se på www.strikke-damerne.dk
- Herrehjørnet tilbyder et par timer for mænd i et rart hjørne af kirken med en kop kaffe/ en øl og en ostemad inden for rækkevidde (kr:15). Herrehjørnet mødes torsdage i ulige uger kl. 14.00-16.00. Kontakt Jørgen Albretsen (38 71 13 94).
- Fællessang: Onsdage kl. 17.00-18.30 for alle sangglade. Kontakt kirkens organist, Peter Jensen (41 83 36 65). Tilmelding ikke nødvendig.

Se Adventskirkens hjemmeside www.adventskirken.dk

Hyltebjerg kirke på Ålekistevej 76

- Singlefamilier: For eneforsørgere med børn er der spising, leg og hygge samt kreativt værksted for børnene den sidste torsdag i hver måned kl. 17. Det er gratis og uden tilmelding. Der er udflugter for familierne ca. 4 gange om året.
- Tirsdagskreds: Et fællesskab, mest for ældre borgere, med foredrag, socialt samvær og udflugter: 2. og 4. tirsdag i måneden kl. 14.00-15.45.
- Besøgstjenesten: For mennesker, der lever alene, som nemt kan føle sig isolerede og ensomme skabes kontakt til besøgsvenner.
- Onsdagscafé: Et åndehul og socialt mødested for mennesker, der har tid midt på dagen. Hver onsdag kl. 14 til 16.
- Spaghetti-gudstjeneste: En kort gudstjeneste på børnenes præmisser, hvor vi spiser sammen bagefter. Det er 2. fredag i måneden kl. 17. Der er ingen tilmelding, og alle kan nå hjem til Disneysjov.
- Musikalsk legestue: Musik og bevægelse for 1-2 årige børn med deres forældre, 10 torsdage fra kl. 15.30 til 16.15. V/musikpædagog Dorte Nielsen.
- Strikkeklub: Vi strikker et par timer 2 tirsdage om måneden til børnehjem i Bulgarien og Bolivia.
- Seniorkor 60+. I 2012 tilbyder vi alle på 60 år og opefter at deltage i Hyltebjerg kirkes seniorkor. Øvedag: tirsdag hver 14. dag kl. 17.00-18.30. Kontakt kirkens organist, Asbjørn Dahl tlf. 28 15 76 13.

Se i øvrigt Hyltebjerg kirkes hjemmeside www.hyltebjergkirke.dk

Vanløse kirke på Ålekistevej 156

- Eftermiddagsmøder: 1. onsdag i måneden kl. 14-16, med foredrag, hygge, sang og kaffe. 10 kr.
- Kirkecafé d. 3. onsdag i måneden kl. 14-16: Dette er et eftermiddagstilbud til alle, som har lyst til at mødes over en kop kaffe og få sunget og snakket. Det er deltagerne selv, der byder ind og former eftermiddagen.
- Familiegudstjenester med saft og hygge 1. lørdag i måneden kl. 11-12: Det er for hele familien, og børnene får altid noget med hjem.
- FDF kreds.

Se Vanløse kirkes hjemmeside
www.vanlosesogn.dk

Grøndalskirken på Hulgårdsvej 7

- Fredagscafé og minicafé for ældre med foredrag og samvær.
- Spaghettigudstjenester: Efter gudstjenesten serveres spaghetti med kødsovs til en rimelig pris. Børn spiser gratis.
- Månedlige aftener for unge mellem 13 og 17, aftenerne tilrettelægges løbende. Pris 5.kr.

Se mere på www.grondalskirken.dk

Frikirken Betlehem på Jernbane Allé 29

- Teenageklub og ungdomsgudstjeneste med café.
- Seniorkirke: Gudstjeneste én gang i måneden.

Se www.betlehem.dk



Plejhjemmenes sociale tilbud

Der er i alt fire plejehjem i Vanløse. Her er der kun taget dem med, som også har tilbud til øvrige vanløseborgere.

Plejecentret Bonderupgård

Spisemuligheder: Ældre over 67 år kan efter aftale komme og spise frokost. Aktivitetscentret Bonderupgård i Vanløse har 150 medlemmer og har stor succes med at danne mange forskellige netværk. Du kan komme lige fra gaden og bliver udfordret ved selv at være en del af aktiviteterne, i det omfang som passer ind i din hverdag.

God hjemmelavet mad kan nydes i hyggelige rammer, som indbyder til socialt samvær.

Fysisk træning: Stavgang, gymnastik, fitness, Qi gong, dans, mm

Hjernelounge: Internet, billedbehandling, tekstbehandling, facebook, skype, mm.

Nyhedsdebat: Litteraturklub, politisk dialogklub, mm.

Spil: wii, quiz, dart, bowling, billard, banko, mm.

Kultur: Film, foredrag, udstillinger, musik, mm.

Plejhjemmet Damsøgaard

Spisemuligheder: Ældre fra området kan efter aftale komme og spise varm frokost. Der kommer ca. 5-6 dagligt.

Spisesteder

For mange borgere er der et behov for at have nogle steder at tage hen og købe et måltid til billige penge. Disse steder rummer mange, der ellers ville spise alene eller ikke få lavet ordentligt mad.

Nedenfor er skitseret nogle af spisemulighederne i Vanløse, det er lykkedes at finde frem til.

- Vanløse Kulturstation
- Grøndal centret
- Plejehjem/ Aktivitetscentre



Foto:Thurid Slyrte van Steenwijk

Fingeren på Vanløses puls

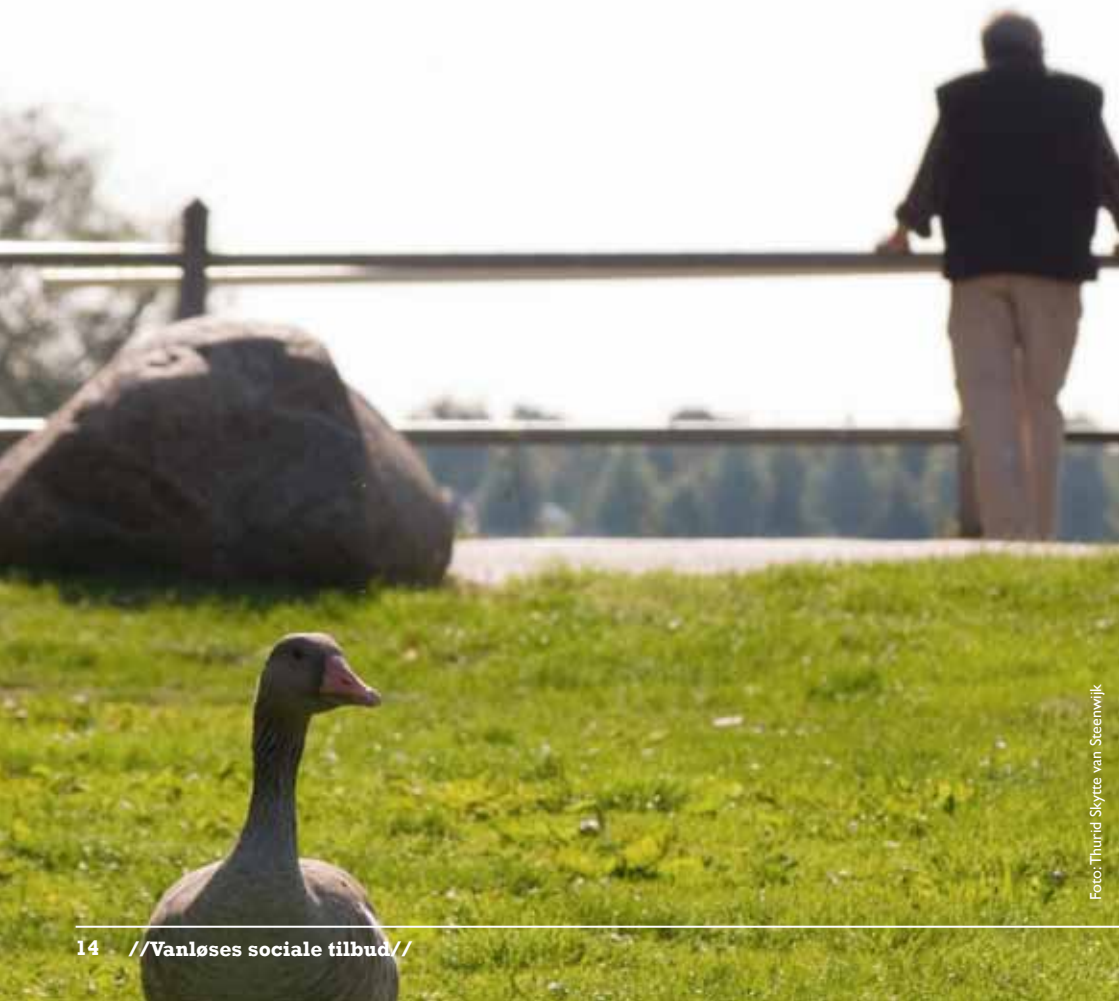
På [www](http://www.vanloeselokaludvalg.kk.dk)

På www.vanloeselokaludvalg.kk.dk kan du finde relevant information om arbejdet i lokaludvalget, herunder arrangementer, nyheder m.v.

På www.vanloesebydelsportal.dk kan du følge med i, hvad der sker i bydelen. Alle foreninger kan oprette sig på portalen og derigennem styrke bydelens netværk.

Vanløsebasen

www.vanloesebasen.dk er en privat hjemmeside styret af et lokalt vanløseægtepar. Her kan vanløseborgerne på overskuelig vis blandt andet finde et stort udvalg af Vanløses tilbud og foreninger. Ægteparret er en vigtig aktie i et vanløsenetværk, ikke kun på det sociale område.



Søg støtte til aktiviteter i Vanløse

Hvis du har en god idé eller brænder for at skabe bedre forhold for bestemte samfundsgrupper i Vanløse, kan du søge støtte hos Vanløse Lokaludvalg. Lokaludvalget uddeler hvert år midler til aktiviteter for Vanløses borgere.

Vanløse Lokaludvalg har blandt andet støttet:

- Etableringen af en integrationsforening og et kvarterhus i Grøndal
- Foredrag og debatmøder
- Koncerter
- Konferencer
- Ture til museer og udstillinger
- Sommermarkeder og julemarkeder

Lokaludvalget ønsker en mangfoldighed i arrangementerne og opfordrer derfor alle borgere, grupper og foreninger i Vanløse til at søge støtte.

På www.vanloeselokaludvalg.kk.dk finder du ansøgningskemaet, og her kan du også læse mere om puljemidlerne. Du søger ved at sende et udfyldt ansøgningskema, en kortfattet projektbeskrivelse og et budget elektronisk til vanloeselokaludvalg@okf.kk.dk eller med brev til sekretariatet for Vanløse Lokaludvalg, Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal, 2720 Vanløse.

Eksempler på andre steder, hvor man kan søge om støtte til vanløseprojekter:

- Vanløse Lokaludvalg
- Nordea i Vanløse
- Arbejdernes Landsbank i Vanløse
- Jyske Bank i Vanløse
- Danske Bank i Vanløse

Aktivitetskatalog

Oversigt over Vanløses sociale tilbud

1. oplag, trykt i 500 eksemplarer
København, december 2011
Udarbejdet af:

Den sociale arbejdsgruppe

Layout:

PRinfoTrekroner

Billeder:

Thurid Skytte van Steenwijk

ISBN 978-87-992786-0-2

Hæftet kan rekvireres hos:

Vanløse Lokaludvalg

Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal
2720 Vanløse

Tlf. 38 19 08 60

vanloeselokaludvalg@okf.kk.dk

