



Ringsted
Kommune

Tilbud i Ringsted til mennesker med særlige behov

Nedenstående findes en samlet oversigt over tilbud i Ringsted kommune til mennesker med særlige behov.

Oversigten er inddelt i:

- Tilbud til mennesker med udviklingshandicaps
- Tilbud til mennesker med psykisk sårbarhed
- Tilbud til mennesker med specifikke funktionsnedsættelser /somatiske problematikker

Desuden findes oversigter over:

- Mulighed for sparring og vejledning
- Nationale rådgivningslinjer og patientforeninger

Tilbud til mennesker med udviklingshandicaps

Ringsted Handicap IF

Foreningens hovedformål er at skabe idrætstilbud til alle handicapgrupper.

Ringsted Handicap tilbyder i øjeblikket følgende idrætter:

- Svømning på alle niveauer, varmtvandssvømning og varmvandssvømning særligt for autister.
- Badminton for børn og unge.
- Boccia er et spil, der ligner petanque. Det kan spilles af alle grupper af handicap fra 10 år og opefter. Der findes hjælpemidler i form af rampe til bolden. Boldene er lavet af læder, så man kan spille indendørs.
- Bowling kan spilles af alle grupper af handicap, som kan bevæge sig selv. Der er hjælpemidler til at afvikle spillet i bowlinghallen. Aldersgruppen er fra 15 og op.

Se info om tid og sted på de enkelte hold her: <http://www.ringsted-hif.dk/index.php?page=aktiviteter&lang=da>

Foreningen lægger stor vægt på indholdet i alle aktiviteter uden at glemme den sociale dimension.

Tilbuddene også er rettet mod den øvrige familie.

Gennem året/sæsonen udbydes desuden forskellige aktiviteter (se aktivitetskalenderen på hjemmesiden).

<http://www.ringsted-hif.dk/>

Lykkelige

TMS All Stars er en del af Lykkelige, som er et håndboldfællesskab, der henvender sig til børn og unge i alderen 5-16 med udviklingshandicap. Træningen foregår i Ringsted Sportscenter (Tværalleé 8, 4100 Ringsted) onsdag 16.00-17.00. LykkeLiga er håndbold for mennesker med udviklingshandicaps. Man lærer at spille håndbold og bliver en del af et unikt fællesskab.

Kontakt cheftræner Lis Hansen på lishhansen@hotmail.dk

Kontakt Ringsted Kommunes Fællesskabsguider:

Ring eller SMS til 30 62 43 86 eller skriv en mail til: kontakt@faellesskabsby.dk

Fællesskabsby
Ringsted



Ringsted
Kommune

Klub Svanen

Klub Svanen er et fristed for alle over 15 år, som har et fysisk og/eller psykisk handicap. Formålet er, at man kan mødes til hyggeligt samvær og gode oplevelser. I Klub Svanen er der plads til alle, trods vores forskelle. Her sker der altid lidt for enhver smag, og her er mulighed for at skabe sig en masse nye venskaber med klubbens mange andre medlemmer. Der afholdes klubaftener hver tirsdag og torsdag kl. 18.30-21.30. Hver klubaften arrangeres en aktivitet. Man skal melde sig ind i klubben og betale kontingent for at deltage i klubbens aktiviteter. Oversigt over aktiviteter kan ses på hjemmesiden.

<http://klubsvanen.dk/da>

Tilbud til mennesker med psykisk sårbarhed

Foreningen FRISK

Foreningen FRISK er en forening med aktive fritidstilbud til psykisk sårbare mennesker. Foreningen har til formål, at motivere til at dyrke idræt i fællesskab med andre samt tilbyde kulturoplevelse. Aktiviteter tager sit udgangspunkt i glæde og fællesskab, og de tilrettelægges, så alle kan deltage.

FRISK har også en biografklub (selvstændigt kontingent), hvor man sammen går i biografen.

Man skal være medlem for at deltage i aktiviteterne i FRISK.

FRISK annoncerer tilbud og aktiviteter på deres Facebook: <https://www.facebook.com/ifrisk>

Kontaktperson: Sussi Bolwig (SBR@ringsted.dk)

Faste aktiviteter:

- **Mandag:**
13.00 – 15.00: Styrke/motionstræning (Ringsted sportscenter)
15.00 – 16.30: Gå hold, vi går 5 km (*Vi starter/slutter fra Østre Parkvej 2f*)
- **Tirsdag:**
15.00 – 16.30: Krolf (*Østre parkvej 2f*) *dette er kun i perioden efter påske til efterårsferien.*
- **Onsdag:**
15.00 – 16.00: Cykling 10 km (*sommeren*) og Mtb (*vinteren*) Her cykler vi gerne 2 timer (Vi starter/slutter fra Østre Parkvej 2f)
- **Torsdag:**
17.00 – 20.00: Klubaften (*Østre Parkvej 2f*)
- **Fredag:**
13.00 – 15.00: Boldspil, vi spiller floorball, badminton, volleyball og petanque (*Hal C, Ringsted sportscenter*)

YES Ringsted

Sangfællesskab for psykisk sårbare. Der synges populære sange og hygges med kaffe og kage. Sangfællesskabet mødes hver anden onsdag (lige uger) på Bjælken, Østre Parkvej 2F, 4100 Ringsted, kl 14.15 - 15.30.

Alle er velkomne. Man kommer bare og er med - også selvom man bare vil sidde og lytte.

Læs mere og find kontaktoplysninger på: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/sangfaellesskab>

Kontakt Ringsted Kommunes Fællesskabsguider:
Ring eller SMS til 30 62 43 86 eller skriv en mail til: kontakt@faellesskabsby.dk

Fællesskabsby
Ringsted



Ringsted
Kommune

SIND

Foreningen SIND har til formål er at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelser og deres pårørende. SIND arbejder for trivsel, forebyggelse og rehabilitering.

Du kan læse om foreningens løbende arrangementer (udflugter, fællesspisninger, julehygge mv.) for Ringsted og Sorø her: <https://sind.dk/find-sind/sind-sjaelland/sind-ringsted-soroe>

Derudover har SIND også en Facebook-side, som man kan følge med på: https://www.facebook.com/SINDRingstedSoroe/?locale=da_DK

Omsorgsfuld Søndag

SIND-klubben i Ringsted mødes hver søndag til "Omsorgsfuld Søndag", der styrker det gode, sociale sammenhold. Her byder SIND på hyggeligt samvær og et spil, hvis du har lyst. Der serveres kaffe, te og kage. Alle er velkomne og det er gratis at deltage. Tilmelding er ikke nødvendig.

SIND er klar til at tage imod dig i tidsrummet kl. 12:00 - 15:00 på Bjælken (Østre Parkvej 2F i Ringsted).

Du kan se mere her: <https://sind.dk/find-sind/sind-sjaelland/sind-ringsted-soroe/omsorgsfuld-soendag>

Bjælken

Værestedet Bjælken blev etableret i oktober 1997 som u-visiteret værested for psykisk sårbare borgere i Ringsted Kommune. Bjælkens status som u-visiteret værested betyder at man som borger selv kan møde op eller ringe og aftale et besøg. Værestedet Bjælken er et aktivitets- og samværstilbud der tilbyder støtte og rådgivning. Værestedet Bjælken henvender sig til sindslidende borgere i alderen 18 år og op, som har lyst og mod på at være aktiv deltagende i værestedets aktiviteter, og som ønsker at udvikle deres sociale færdigheder.

<https://ringsted.dk/da/borger/omsorg-sundhed/vaerestedet-bjaelken>

Karuplund Ridecenter

Karuplund Ridecenter har forskellige tilbud til mennesker med særlige behov. De tilbyder blandt andet rideterapi på hold eller alene, samtalerapi med hesten som fælles tredje og en mentorordning. Læs mere om Karuplund Ridecenter (<https://rideklubbenkaruplund.dk/>) og kontakt Rikke på:

rikke.karup@hotmail.com

Tilbud i Ringsted til mennesker med specifikke funktionsnedsættelser /somatiske problematikker

Ringsted S&E sport

Ringsted S&E sport har en række sundhedshold målrettet mennesker med specifikke funktionsnedsættelser: "Knogleholdet" er vedligeholdende og genoptræning af ryg, hofter og knæ primært for gigtramte og på "Lungeholdet" tilbydes vedligeholdende og genoptræning af lunger og kredsløb.

Træning sker i Ringsted Sport Center (Tværalle' 8, 4100 Ringsted).

Kontakt Ringsted S&E-Sport på SMS: 31747409 eller mail: sundhed@ringsted-se.dk og hør om plads og tider eller book en prøvetime.

<https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/seniorfitness>

Kontakt Ringsted Kommunes Fællesskabsguider:
Ring eller SMS til 30 62 43 86 eller skriv en mail til: kontakt@faellesskabsby.dk

Fællesskabsby
Ringsted



Ringsted
Kommune

Dansk Blindesamfund: Klub for blinde og svagtseende

Er du blind eller stærkt svagtseende? Har du lyst til at mødes med andre med et synshandicap eller stærk synsnedsættelse? Så kom til omsorgsklub med Dansk Blindesamfund tirsdage i lige uger på Hyldegården. Vi mødes og snakker, drikker kaffe, spiser kage og hører foredrag.

<https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/klub-blinde-svagtseende>

Diabetesforeningens Lokalfdeling Ringsted - Motivationsgruppe for mennesker med type 2-diabetes og pårørende

Diabetesforeningens Motivationsgrupper er et tilbud til dig, der gerne vil ændre din livsstil, og derved få et bedre liv med diabetes. Vi mødes på Valdemarsskolen og laver sund mad og motion sammen og udveksler erfaringer om livet med diabetes.

<https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/motivationsgruppe-mennesker-med-type-2-diabetes-paarørende>

Gigtforeningens Oplysningskreds - Afspænding og bevægelseslære i varmtvandsbassin: Undervisning for alle med funktionsnedsættelse i bevægelsesapparatet, led- og/eller muskelsmerter:

<https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/afspaending-bevaegelseslaere-varmtvandsbassin>

Gigtforeningens Oplysningskreds - Fysiopilates for personer med led- og muskelsmerter: Undervisning målrettet personer med led- og muskelsmerter: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/fysiopilates-personer-med-led-muskelsmerter>

Hjerteforeningen Ringsted - Hjertecafé på Hyldegården: Under caféen vil der være forskellige indlæg, foredrag eller underholdning. Der serveres kaffe og kage. Hjerteforeningens medlemmer består både af hjertepatienter, pårørende og andre godhjertede mennesker, der gerne vil kæmpe for hjertet sammen med os: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/hjertecafe-paa-hyldegaarden>

Hjerteforeningen Ringsted – Hjertemotion: Motion for alle, der gerne vil forebygge hjertekarsygdomme, der har eller har haft udfordringer med hjertet og pårørende: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/hjertemotion>

Hjerteforeningen Ringsted - Gå Med i Hjerteforeningen: Gåture om søndagen fra Bøllingsvej for personer, der gerne vil forebygge hjertekarsygdomme, der har eller har haft udfordringer med hjertet og pårørende: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/gaa-med-hjerteforeningen>

Ungeliv: Ungeliv er for unge i alderen 12- 25 år, der har problemer på grund af psykisk sårbarhed. I ungeliv er der mulighed for at få individuelle samtaler, gruppebehandling og deltage i Ungecafé:

<https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/ungeliv>

Prostatakræftforeningen PROPA - Samtalegruppe for pårørende til prostatakræftramte mænd: Er du pårørende til en prostatakræftramt? Så bliv en del af denne samtalegruppe, hvor du kan møde andre i samme situation, dele dine erfaringer og tale åbent om private problemer i et hyggeligt og afslappet miljø. Vi mødes løbende i Knud Lavard Centret: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/samtalegruppe-paarørende-til-prostatakraeftramte-maend>

Kræftens Bekæmpelses lokalforening i Ringsted: Gå-hold for kræftramte, pårørende og efterladte:

Er du eller har du været kræftramt? Eller er du pårørende til en person med kræft? Så vær med når Kræftens Bekæmpelses lokalforening i Ringsted arrangerer gåture hver onsdag kl. 14 fra trappen til Hyldegården. Efter gåturen får vi os en kop kaffe og noget kage i et af Hyldegårdens lokaler. Hvis du ikke er

Kontakt Ringsted Kommunes Fællesskabsguiden:
Ring eller SMS til 30 62 43 86 eller skriv en mail til: kontakt@faellesskabsby.dk

**Fællesskabsby
Ringsted**



Ringsted
Kommune

så mobil, er du også velkommen til bare at deltage i kaffedrikningen: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/gaahold-kraeftramte-paaroerende-efterladte>

Scleroseforeningen Lokalafdeling Ringsted: Cafémøde for mennesker med sclerose og pårørende:

Et cafémøde for dig, der gerne vil møde andre mennesker med sclerose og pårørende til en uforpligtende snak over en kop kaffe/te og kage. Vi mødes på Café La Rustica den 1. tirsdag i hver måned til hygge og erfaringsudveksling: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/cafemoede-mennesker-med-sclerose-paaroerende>

Mulighed for sparring og vejledning

Få sparring og inputs fra Ringsteds Fællesskabsguider

Fællesskabsby Ringsted er et initiativ, der skal gøre det nemmere for alle at blive en del af Ringsteds foreninger og fællesskaber. Som en del af initiativet er der opbygget en fællesskabsoversigt (www.faellesskabsby.dk), hvor man kan søge i en database over byens foreninger og fællesskaber og finde andre borgere med samme interesser. Fællesskabsby Ringsted vil på den måde gøre det nemmere for alle voksne i Ringsted at finde vej til byens fællesskaber og sikre, at alle oplever at blive taget godt imod.

Med initiativet har Ringsted fået et team af Fællesskabsguider, der står klar med inspiration og sparring, og som kan guide borgere til at finde en relevant forening eller fællesskab. Fællesskabsguiderne har det lokale kendskab til tilbud i Ringsted Kommune og kan give råd og vejledning ift. lokale tilbud i byen. Du kan også som pårørende kontakte Fællesskabsguiderne og få idéer og input til relevante tilbud til en ven eller et familiemedlem. Fællesskabsguiderne kan kontaktes alle hverdage i dagtimerne. Ring til os på 30 62 43 86 eller send en e-mail til os på kontakt@faellesskabsby.dk.

Specialsports sportsmatching

Når man skal finde en specialsport kan man være nødt til at kigge ud over kommunegrænsen for at finde det helt rigtige tilbud. Specialsport er en non-profit organisation, der hjælper mennesker med særlige behov til deltagelse i foreningsliv. De kan vejlede om tilbud og muligheder i hele Region Sjælland og yder telefonisk rådgivning: <https://specialsport.dk/dig-som-aktiv/sportsmatching/> og har desuden en specialsportsguide, hvor du kan søge hjælpe til af afklare muligheder og interesser: <https://specialsportguide.com/>

Nationale rådgivningslinjer og patientforeninger

Levs aftentelefon: Har du et udviklingshandicap eller er du tæt på en person med et udviklingshandicap? Så kan du ringe til Levs aftentelefon og tale om en konkret problemstilling eller det, der er svært i hverdagen: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/levs-aftentelefon>

Bedre Psykiatri: Telefonrådgivning til pårørende af personer med psykisk sygdom:

<https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/bedre-psykiatri-telefonraadgivning-til-paaroerende-personer-med-psykisk-sygdom>

Kontakt Ringsted Kommunes Fællesskabsguider:
Ring eller SMS til 30 62 43 86 eller skriv en mail til: kontakt@faellesskabsby.dk

Fællesskabsby
Ringsted



Ringsted
Kommune

Ligeværd – Ligelinien: Er du forælder eller pårørende til et barn, ung eller voksen med særlige behov? Har du brug for hjælp til at forstå lovgivningen, finde den helt rette fritidsaktivitet eller uddannelsessted til en ung med særlige behov eller noget helt andet? Så ring til Ligelinien: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/ligelinien>

Pårørende i Danmark - Pårørendetelefonen for pårørende til personer der er ramt af sygdom eller handicap: Få en snak med en pårørendementor om livet som pårørende til én, der er ramt af sygdom eller handicap: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/paaroerendetelefonen-paaroerende-til-personer-er-ramt-sygdom-eller-handicap>

Videnscenter om handicap

Videnscenter om handicap har en temaside om fritidsliv. Her kan du finde de nyeste rapporter og undersøgelser om fritidsliv med handicaps. <https://videnomhandicap.dk/fritidsliv/>

Demenslinien: Rådgivning og støtte til personer med demens og deres pårørende: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/demenslinien>

Telefonrådgivning for alle med bækkenløsning/bækkendysfunktion og pårørende: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/telefonraadgivning-alle-med-baekkenloesningbaekkendysfunktion-paaroerende>

Dansk Blindesamfund - Synslinjen: Har du eller er du tæt på en, som har en udfordring med synet? Så kan I ringe til Synslinjen telefon 45 80 00 10 og få gratis støtte og rådgivning af frivillige rådgivere, der sidder klar med et lyttende øre: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/synslinjen>

Epilepsiforeningens rådgivningstilbud: Har du epilepsi? Eller er du pårørende til en person med epilepsi? Så kan du melde dig ind i Epilepsiforeningen og få professionel rådgivning af sygeplejerske og socialrådgivere via e-mail eller telefon: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/epilepsiforeningens-raadgivningstilbud>

Gigtforeningens Digitale Venner: Digitale Venner er for alle, der lever med gigt: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/gigtforeningens-digitale-venner>

Hjernerystelsesforeningen – Hjernerystelseslinjen: Du kan ringe til Hjernerystelseslinjen, hvis du har brug for råd og vejledning om hjernerystelser: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/hjernerystelseslinjen>

Hjerneskadeforeningen - Online netværk for personer med hjernesker og for pårørende: Har du selv en hjerneskade? Eller er du pårørende til en person med hjerneskade? Så har Hjerneskadeforeningen online samtalegrupper, der enten er for ramte eller for pårørende eller for både ramte og pårørende. Vi har samtalerum for stort set alle aldersgrupper: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/online-netvaerk-personer-med-hjernesker-paaroerende>

Hjerteforeningens – Mail, telefonisk eller online rådgivning for hjertepatienter og pårørende: Er du bekymret, eller har du spørgsmål om sygdom eller symptomer? Er du i tvivl om, hvor meget motion du kan dyrke, eller hvad du bør spise? Har du spørgsmål om dine rettigheder og muligheder, eller er der andet, du er i tvivl om i forbindelse med livets videre forløb? Så kan du ringe til Hjertelinjen: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/hjertelinjen-mail-telefonisk-raadgivning-hjertepatienter-paaroerende>

Kontakt Ringsted Kommunes Fællesskabsguider:
Ring eller SMS til 30 62 43 86 eller skriv en mail til: kontakt@faellesskabsby.dk

Fællesskabsby
Ringsted



Ringsted
Kommune

Landsforeningen Autisme - Juridisk telefonrådgivning for medlemmer: Landsforeningen Autisme tilbyder juridisk telefonrådgivning af vores socialrådgiver til foreningens medlemmer:

<https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/landsforeningen-autisme-juridisk-telefonraadgivning-medlemmer>

Nyreforeningen – Nyrelinjen: Er du nyresyg, pårørende eller donor? Så kan du melde dig ind i Nyreforeningen og gøre brug af Nyreforeningens rådgivningstilbud: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/nyrelinjen>

Scleroseforeningens rådgivningstilbud: Har du sclerose eller er du pårørende til en person med sclerose? Så kan du melde dig ind i scleroseforeningen og modtage personlig og professionel rådgivning, fx kan du tale med vores læge, psykolog eller socialrådgiver: <https://faellesskabsby.dk/find-faellesskab/scleroseforeningens-raadgivningstilbud>

ANDET

Sommeraktiviteter for børn og unge med særlige behov

Parasport Danmark har samlet en række aktiviteter – herunder sommeraktiviteter for børn og unge:

<https://parasport.dk/aktiviteter/boern-unge/sommeraktiviteter-for-boern-og-unge/>