



FrivilligSammen

Sociale organisationer og foreninger i Tønder Kommune



Frivillige 2026|2027



TØNDER
KOMMUNE

Denne pjece beskriver frivillige sociale organisationer/foreninger, som er hjemmehørende i Tønder Kommune, som har en lokal afdeling i kommunen, eller som har lokale kontaktpersoner.

Pjecen er udarbejdet i et samarbejde mellem kommunen, FrivilligSammen og de frivillige sociale organisationer/foreninger og bliver ajourført hvert år.

Organisationer/foreninger, der ønsker at blive optaget i pjecen, kan rette henvendelse til Tønder Kommune, Sundhed, Kultur og Frivillighed, tlf. 21 52 39 29. Optagelse i pjecen er gratis.

Se den digitale udgave af pjecen www.toender.dk/socialeforeninger

Frivillige sociale organisationer og foreninger i Tønder Kommune.

19. udgave september 2026.

Oplag: 1.400

Udgiver:

Tønder Kommune, Sundhed, Kultur og Frivillighed
Jomfrustien 8, 6270 Tønder

Eksemplarer kan bestilles hos:

- FrivilligSammen, Liv Øvlisen Brun Jensen, tlf. 60 24 73 00 eller mail til info@frivilligcentertoender.com
- Tønder Kommune, Kirsten G. Nissen, tlf. 21 52 39 29 eller mail til kn@toender.dk

FORORD



Bjarne Lund Henneberg
Formand for Socialudvalget

Har du lyst til at gøre en forskel for andre? Eller ønsker du at blive en del af et fællesskab, udvide dit netværk og møde nye mennesker? Så finder du måske netop det tilbud eller den forening, der passer til dig i pjecen.

Udbuddet af frivillige sociale organisationer og foreninger i kommunen er stort og alsidigt. Derfor kan det være svært at få et overblik over de mange muligheder. Når du bladrer gennem pjecen vil du få oplysning om foreningerne samt finde kontaktoplysninger, hvis du gerne vil vide mere om den enkelte forening eller aktivitet.

Formålet med pjecen er at synliggøre de frivillige sociale tilbud. Du er derfor meget velkommen til at dele kendskabet til pjecen med andre. Jo flere der får øje på de mange muligheder, desto flere kan få glæde af de fællesskaber, netværk og oplevelser, som foreningerne og de frivillige skaber. For mange mennesker er det netop gennem disse aktiviteter, at nye relationer, fællesskaber og meningsfulde oplevelser opstår.

I kommunen anerkender vi den store værdi, som de frivillige initiativer skaber. Derfor ønsker vi et tæt og konstruktivt samarbejde med foreningerne og de frivillige kræfter. Sammen kan vi udvikle stærke fællesskaber, skabe nye muligheder og sikre, at endnu flere borgere får glæde af de tilbud og aktiviteter, som foreningerne står for.

Tak for din interesse, og en særlig tak til alle frivillige for den store indsats, I yder. Jeres engagement og medmenneskelighed er med til at skabe et rigt, alsidigt og levende foreningsliv i Tønder Kommune.

INDHOLDSFORTEGNELSE (i byer se side 96-98)

FrivilligSammen (Frivilligcenter)	7
Børn, unge og familie	
Autisme Ungdom Syd- og Sønderjylland	8
Ballast	9
Broen Tønder	10
Børns Voksenvenner Tønder	11
Familie Værkstedet Tønder	12
Hele Danmarks Familieklub – Familieklubben Toftlund	14
Home-Start Tønder	15
Natteravnene i Skærbæk	16
Natteravnene i Toftlund	17
Natteravnene i Tønder	18
Red Barnets familieoplevelsesklub	19
Selvhjælp Sydvest - Når børn blomstrer	20
Unge for ligeværd, UFL	21
Efterløns- og pensionistforeninger	
3F Efterløn og Pensionistklub Bredebro, Højer og Skærbæk	22
3F Vestsønderjylland Tønder/Løgumkloster efterløns- og pensionistklub	22
Abild Pensionistforening	23
Agerskov Seniorer	24
Arrild og omegns seniorer	24
Branderup Pensionistforening og Efterlønsklub	25
Bredebro og omegns pensionistforening	26
Danske Seniorer Løgumkloster	26
Hostrup Seniorer	27
Højer Lokale Ældregruppe	28
Møgeltønder Seniorer	28
Nr. Løgum Seniorer	29
Pensionist og Efterlønsklubben "Sydvest" Højer	30
Rømø Husholdningsforening, RHF	31
Senior Metal	32
Skærbæk Seniorer	33
Toftlund og omegns efterløn og pensionistklub	33
Toftlund Seniorer	34
Tønder Pensionistforening	35
Vodder Aktivitetsklub for Seniorer - VAKS	35
Ældreklubben for Højer og Omegn	36
Ældre Sagen, Toftlund-Agerskov	36
Ældre Sagen, Løgumkloster, Bredebro, Skærbæk	37

INDHOLDSFORTEGNELSE (i byer se side 96-98)

Ældre Sagen Tønder-Højer lokalafdeling	38
Øster Højst Seniorer	39
Frivillig aflastning og vågetjeneste	
Frivillig aflastning af pårørende til demente	40
Løgumkloster Sogns Menighedsplejes vågetjeneste, Besøgstjeneste og sorggruppe	41
Vågetjeneste for døende, Røde Kors, Toftlund-Agerskov afdeling	41
Vågetjenesten i Skærbæk	42
Vågetjenesten i Tønder, Højer, Bredebro	42
Humanitære foreninger	
Den Blå Svale, Tønder	43
Røde Kors, Bredebro afdeling	44
Røde Kors, Højer afdeling	44
Røde Kors, Toftlund-Agerskov afdeling	45
Røde Kors, Skærbæk afdeling	46
Røde Kors, Tønder og Løgumkloster	47
Varmestuen, Tønder	48
Idræt, motion og samvær	
Aktiv Fritid, Tønder	49
Aktive Timer, Skærbæk	50
Idræt om dagen i Bredebro	50
Idrætsforeningen Idræt for livet	51
Idrætsforeningen Rend og Hop	52
Motion og Samvær i Højer	53
Senior Danserne i Højer	53
Senior Sjøv i Bedsted	54
Tønder Senior Svømmeklub	54
Støtteforeninger	
Anonyme Alkoholikere, AA	55
Arbejdsskadeforeningen Sønderjylland	56
Dansk Folkehjælp – Økonomi og gældsrådgivning	56
Dansk Handicap Forbund Tønder Afdeling	57
Den kurdiske kulturforening i Tønder	58
Selvhjælp Sydvest	20
Sozialdienst Bezirk Westküste	59
Patientforeninger	
A93 – Social forening for apopleksiramte (senhjerneskedede) og pårørende	60
Alzheimerforeningen	61
Autismeforeningen – Kreds Sønderjylland	62

INDHOLDSFORTEGNELSE (i byer se side 96-98)

Bedre psykiatri Aabenraa/Tønder	62
Dansk Blindesamfund	63
Danske handicaporganisationer, Tønder afdeling	64
Diabetesforeningen Tønder	65
Fællesskab kræftramte/tidligere kræftramte mænd	66
Gigtforeningens Sønderjyllandskreds, lokalgruppe Tønder	67
Hjerneskadeforeningen Aabenraa, Tønder og Sønderborg	68
Hjerteforeningen	68
Høreforeningen, Lokalafd. Aabenraa-Haderslev-Sønderborg-Tønder	69
Kræftens Bekæmpelse, Lokalafdeling Tønder	70
LEV – Tønder Kommunekreds	72
Lungeforeningen, Lokalforeningen Sønderjylland	73
Nyreforeningen, Sønderjylland	74
Osteoporoseforeningen, Afdeling Sønderjylland	75
Parkinsonforeningen Tønder-Klubben	76
Scleroseforeningens afd. for Aabenraa, Haderslev og Tønder	77
SIND, Tønder Lokalforening	78
Tarmforeningen	79
Vennekredse	
Digegårdens Venner, Højer	80
Hjørnegårdens Vennekreds, Bredebro	81
Lindevangs Venner, Løgumkloster	82
Mosbølparkens Vennekreds, Skærbæk	83
Møllevangens Vennekreds, Agerskov	84
Rosenvængets Venner, Skærbæk	84
Seniorcenter Tønders Venner, Tønder	85
Solgårdens Vennekreds, Bedsted	85
Vennekredsen for Richtsens Plejecenter, Tønder	86
Vennekredsen for Toftegården, Toftlund	87
Aktivitetscentre	
Aktivitetshuset SEA, Skærbæk	88
Bredebro Aktivcenter	89
Center Royal, Løgumkloster	90
SeniorCenter Tønder	91
Æ Træfpunkt, Toftlund	92
Besøgsordninger, indkøbsordninger og tryghedsopkald	
Besøgsordninger	93
Indkøbsordninger	94
Tryghedsopkald	95

FRIVILLIGSAMMEN

Henvendelse til: FrivilligSammen, Brundtlandparken 2,
6520 Toftlund, tlf. 60 24 73 00
Mail: info@frivilligcentertoender.com

Hjemmeside: www.frivilligsammen.dk

Facebook: FrivilligSammen

Hvem er vi

FrivilligSammen opstod i marts 2025 som en sammensmeltning af Frivillighedsrådet i Tønder Kommune og Frivilligcenter Tønder.

Vi har som formål at styrke lysten til frivillighed og fremme sociale indsatser gennem fællesskab og samarbejde. Det gør vi dels ved at understøtte vores over 70 medlemsforeninger i deres daglige arbejde og dels ved at agere bindeled mellem Tønder Kommune og den frivillige sociale verden.

FrivilligSammen har en frivillig bestyrelse og en ansat daglig leder.

Hvad kan du bruge FrivilligSammen til som medlemsforening?

Hos FrivilligSammen kan du få hjælp til din forening. Det kan være i form af sparring, rådgivning i forhold til fundraising, synlighed, hjælp til rekruttering og meget mere. Vi har også en løbende dialog med forvaltning og politikere, og vi vil meget gerne tage jeres input og idéer med i snakken. Vi har et stort fokus på at styrke erfaringsudvekslingen på tværs af foreninger og afholder netværksmøder, fyraftensmøder og arrangementer, hvor foreninger og frivillige kan mødes.

Vil du være frivillig?

Du kan altid kontakte os, hvis du har brug for hjælp til at finde en forening at kaste dine kræfter ind i. Vi kan også hjælpe dig, hvis du gerne vil starte en ny social forening, afholde et arrangement eller lave et socialt initiativ.

Søger du et fællesskab?

Hvis du leder efter et socialt fællesskab eller søger støtte og rådgivning, så er der en bred vifte af frivillige, sociale tilbud i vores kommune, som henvender sig til mennesker med forskellige behov og problemstillinger.

Kontakt os, så fortæller vi om mulighederne og hjælper dig med at finde det helt rigtige sted for dig.

BØRN OG UNGE FORENINGER

Autisme Ungdom Syd- og Sønderjylland

Et fællesskab for autister i alderen 13-35 år

Henvendelse til: Lokalbestyrelsen i Autisme Ungdom Sønderjylland
Mail: sydsonder@autismeungdom.dk

Find os her: Facebook: Autisme Ungdom Syd- og Sønderjylland
Instagram: [Autismeungdomsydsonderjylland](https://www.instagram.com/Autismeungdomsydsonderjylland)
Hjemmeside: www.autismeungdom.dk
(under fanen lokalafdelinger)

Hvem er vi:

En ungdomsforening af autister for autister. Vores målgruppe er autister i alderen 13-35 år og personer med relationer på spektret. Vi er en lokalafdeling under hovedforeningen Autisme Ungdom.

Aktiviteter:

Vi arrangerer løbende arrangementer rundt omkring i Syd- og Sønderjylland. Eksempler på aktiviteter: Brætspil & krea, julehygge, "ture ud af huset" og vores årlige generalforsamling. Find kommende aktiviteter på vores hjemmeside og på vores sociale medier.

Medlemskab:

Du kan støtte vores arbejde ved at blive medlem. Jo flere medlemmer vi har, des større forskel kan vi gøre. Medlemskab er fra 75 kr. om året. Du bliver medlem via vores hjemmeside under fanen medlemskab.

Bliv frivillig:

Som frivillig kan du hjælpe med mange forskellige ting - for eksempel at være med til at planlægge aktiviteter, byde deltagere velkommen, lave opslag til sociale medier, tage billeder til arrangementer eller hjælpe med praktiske opgaver på dagen.

Alle kan være frivillige både unge, pårørende og fagpersoner. Vi har brug for alle, som har lyst til at gøre en forskel eller prøve noget nyt. Kontakt os, hvis du vil høre mere.

BALLAST / KFUM's SOCIALE ARBEJDE

- Gratis, professionel hjælp og behandling til børn og unge fra familier med alkohol- og stofmisbrug

Henvendelse til: Børne- og ungebehandler Annette Fugleberg Wind
Tlf. 40 12 86 27, mail: afw@kfumsoc.dk

Formål:

At hjælpe og støtte børn og unge (0-25 år) som vokser op i familier med alkohol- og stofmisbrug.

Mange børn fra familier med misbrug har det svært og trives ikke. Det kan komme til udtryk på mange måder. Børn og unge kan f.eks. blive indadvendte og ensomme. Eller de kan reagere voldsomt, følelsesladet og have svært ved at styre temperamentet.

I gennemsnit sidder der to elever i hver skoleklasse fra familier med et alkohol- eller stofmisbrug.

Aktiviteter:

Ballast hviler på to stærke ben; det terapeutiske behandlingsforløb og det frivilligdrevne fællesskab. Begge ben er lige vigtige.

I behandlingsforløbet som både kan foregå individuelt og i grupper, er fokus på at give de unge redskaber til at mærke og sætte ord på svære følelser, slippe skyld og skam og opleve, at de ikke er alene med deres oplevelser.

Derudover har Ballast også fokus på nybagte/kommende forældre, der selv er vokset op med misbrug i hjemmet. Derfor er Ballast også til de helt yngste, da vi mener, at det er vigtigt at bryde med generationsmønstre. Mange oplever først, at barndomsminder kommer op til overfladen, når de selv bliver forældre.

Hvem er Ballast:

Behandlerne i Ballast er professionelle fagpersoner med bred erfaring i at støtte og vejlede børn og unge i at mestre hverdagen og livet. Frivillige hjælper med bl.a. at transportere børn og unge til behandling, samt er uvurderlig hjælp ved caféen, udflugter og øvrige aktiviteter.

Ballast drives af KFUM's Sociale Arbejde, som er en af Danmarks største sociale, diakonale organisationer med over 173 sociale institutioner og projekter.

Ballast har eksisteret siden 2016 og findes i syv jyske kommuner.

Projektet er finansieret af kommunens NGO-pulje i kombination med fondsmidler og lokale donationer. Læs mere på projektballast.dk.

BROEN TØNDER

- En støtteforening der hjælper udsatte børn til en aktiv fritid

Henvendelse til: Forperson Hanne Aalling Risager
Leosalle 63, 6270 Tønder, tlf. 30 52 93 33

Eller: Birgitte Buch, tlf. 28 23 77 36

Mail: info@broen-tonder.dk
Hjemmeside: www.broen-danmark.dk/tonder

Hvem er vi:

En lokalafdeling af det landsdækkende projekt Broen Danmark, der hjælper børn og unge i Tønder Kommune i alderen 0-18 år til en aktiv tilværelse inden for idræt og andre foreningsaktiviteter. Broen kan støtte i form af tilskud til kontingent og/eller evt. udstyr.

Målgruppen:

Er overordnet socialt udsatte børn og unge herunder:

- Børn og unge, hvor forældrenes situation er en hindring for deltagelse i fritidsaktiviteter.
- Børn og unge med behov for socialt samvær i form af fritidsaktiviteter.
- Børn og unge, som er i fare for at havne i kriminalitet eller misbrug og som vil have gavn af fritidsaktiviteter.

Mål:

At skabe lighed og trivsel så alle børn og unge – uanset social status og baggrund - får chancen for at være aktive, skabe sociale relationer og opleve positive voksne i klub- og foreningsregi.

BØRNS VOKSENVENNER

- Lokalforeningen Børns Voksenvener Tønder

Kontaktperson: Kent Schneefeldt, tlf. 60 92 57 23
Preben Kjærgaard, tlf. 21 75 80 07
Mail: toender@voksenven.dk

Hjemmeside: www.voksenven.dk/toender

Formål:

Børns Voksenvener Tønder skaber livgivende netværk for børn. Det er et glad og sundt budskab, som med få virkemidler skaber en meget stor og positiv forskel for børn. Ideen er, at frivillige ressourcestærke voksne giver tid til almindelige velfungerende børn, der har et spinkelt voksenetværk, og som har brug for mere voksenkontakt, end den de oplever i dagligdagen.

Hvor familienetværket er spinkelt, kan børn have glæde af at få en voksenven. Et supplement til deres hverdag. En voksenven er barnets helt egen ven; en person med TID, LYST og VILJE. Et overskudsmenneske.

Målgruppe: Børn i alderen 6-12 år. **Vener behøver ikke være lige gamle.**

Hvem er voksenven:

Det er frivillige mænd og kvinder i alle aldre med vidt forskellig baggrund. Det er åbne og engagerede mennesker med tid og overskud. Voksenvennen er sammen med barnet 2-4 gange om måneden. En voksenven har en **ren straffeattest og børneattest**, har tavshedspligt og underretningspligt. Det er vores overbevisning at et barn, der bliver set, hørt og forstået af flere voksne, som de har en tæt relation til, får styrket selvværdet. Barnets evne til social kontakt forbedres, og dets syn på livet og verden udvider sig.

FAMILIE VÆRKSTEDET TØNDER

Henvendelse til: Frelsens Hær, Østergade 69, 6270 Tønder
Leder Rasmus Elkjær Larsen, tlf. 31 54 93 05.
Mail: rasmus.elkjaerlarsen@frelsenshaer.dk

Toftlund: Sidsel Colding, tlf. 51 19 63 64
Mail: sidsel.colding@frelsenshaer.dk

Facebook: @frelsenshaertonder

Huset med klokketårnet på Østergade er fyldt med forskellige aktiviteter, og vi er her næsten alle hverdage.

Formål:

Familie Værkstedet er et samskabelsesprojekt mellem Frelsens Hær og Tønder Kommune.

Vi rækker især ud til sårbare børnefamilier, som oplever at stå lidt alene med familiens og hverdagens udfordringer.

I Familie Værkstedet møder vi alle med rummelighed, faglighed, engagement og erfaring. Sammen med familierne finder vi brugbare redskaber og nye veje til at håndtere hverdagens udfordringer – med fokus på at styrke familierne, så de kan hjælpe sig selv og hinanden og skabe et trygt og bæredygtigt familieliv.

Vi har til huse i Tønder og har desuden en afdeling i Toftlund. Samtidig samarbejder vi med andre lokale aktører, så borgere i Tønder Kommune får adgang til de tilbud og fællesskaber, der bedst kan gøre en forskel for dem.

Aktiviteter:

Familie Værkstedet

Fællesskab, netværk, undervisning og aktiviteter med fokus på trivsel, livsmestring og familiesammenhold.

VoksenCafé

Samtaler og fællesskab om temaer, der styrker livet, hverdagen og det gode familieliv.

UngeCafé

Fællesskab og samtaler om livet, relationer, trivsel og de udfordringer, der følger med at være ung.

LæringsCafé

Hjælp til lektier, læsning, regning og struktur – med fokus på, at læring også skal være sjovt.

JobCafé

Fokus på mulighederne ved at have et arbejde, personlige mål og konkrete skridt på vejen mod job.

Akuthjælp til hverdagens udfordringer

Praktisk hjælp til fx regninger, breve, MitID, indkøb og andre ting, der kan være svære at stå alene med.

Mentorstøtte

Personlig støtte, vejledning og opmuntring – voksen til voksen eller ung til ung.

Brobygning mellem borger og kommune

Hjælp til at finde vej i det offentlige system, herunder støtte som bisidder ved møder.

Økonomisk rådgivning

Støtte til at skabe overblik over økonomien og finde løsninger på økonomiske udfordringer.

Hjemmebesøg, samtaler og støtte

Mulighed for støtte og samtaler i familiens eget hjem, når det giver bedst mening.

Reflekterende gågruppe - Samtale, fællesskab og refleksion – kombineret med en gåtur.

Hold kroppen i gang - Fællesskab og aktiviteter med fokus på bevægelse, sundhed og velvære.

Andagter og sjælesorgssamtaler

Mulighed for at deltage i jævnlige andagter/gudstjenester, samtale og sjælesorg for dem, der ønsker det.

Vi udvikler løbende nye tiltag og indgår nye samarbejder for at imødekomme aktuelle behov og skabe endnu flere muligheder for fællesskab, støtte og udvikling.

HELE DANMARKS FAMILIEKLUB

- Familieklubben Toftlund

Henvendelse til: Frivillig leder Lene Maj Frikke, tlf. 42 40 28 05
Mail: lmfrikke@gmail.com

Hjemmeside: www.heledanmarksfamilieklub.dk

Hvem er vi:

Familieklubben Toftlund er en del af Hele Danmarks Familieklub. I familieklubben mødes familier med forskellige livsomstændigheder i øjenhøjde. Alle familier kan være med, og formålet er at skabe netværk mellem forskellige familier, så de kan spejle sig i hinanden og lære af hinanden. Familieklubben er et frirum og en mulighed for at lave noget værdifuldt sammen som familie.

Hele Danmarks Familieklub er bygget op omkring 4 elementer:

1. Måltidsfællesskabet – vi laver som regel mad over bål
2. Leg og aktivitet
3. Støtte og rådgivningstilbud (varetages ikke konkret på familieklubbens møder, men der henvises til andre tilbud)
4. Brobygning til lokalsamfundet
5. Kom og vær med til sjov, hygge og bål.

Familieklubben drives af et frivilligt team, som står for rammerne omkring måltid og aktiviteter. De frivillige tilbydes løbende uddannelse, sparring og inspiration på nationale træningsdage.

Grundlaget for Hele Danmarks Familieklub er, at vi tror på, at vi er bedre sammen, og at alle familier har noget at byde ind med i fællesskabet. Projektet er et partnerskab mellem KFUM's Sociale Arbejde, FDF og KFUM Spejderne. Det er gratis for både familier og frivillige at deltage.

Familieklubben Toftlund mødes hver anden tirsdag i lige uger på Ejnar Friis Vej 8, 6520 Toftlund, kl. 17-19.

HOME-START TØNDER

Henvendelse til: Koordinator Rikke Okkels, tlf. 42 43 79 10
Mail: toender@home-start.dk

Hjemmeside: <https://www.home-start.dk/afdelinger/toender>
Facebook/instagram: Søg på Home-Start Tønder

Hvem er vi?

Home-Start Danmark er en del af den internationale NGO Home-Start Worldwide, som findes i 22 lande. I Danmark findes Home-Start i 14 kommuner som selvstændige lokale afdelinger, - og vi er Home-Start Tønder. Vores formål er enkelt: At støtte småbørnsforældre i at give deres børn den bedste start på livet. Home-Start Tønder ledes af en børne- og familiefaglig koordinator, som uddanner frivillige og står til rådighed for både familier og frivillige. Al kontakt er fortrolig.

Hvem kan få støtte?

Alle familier i Tønder Kommune med mindst ét barn under skolealderen.

Vores aktiviteter

- Frivillige familievenner giver omsorg, praktisk hjælp, leg og samvær i 2 timer om ugen i et halvt år. Støtten sker i hjemmet,
- Sysselgryden er vores familiefællesskab med hygge, gode snakke, sjov, leg, syslerier, madlavning og fællesspisning.
- Legestue og Craft Café er vores formiddags fællesskab med leg, hygge og samvær. Har du lyst til at bruge hænderne, eller drømmer du om at lære at strikke, hækle, væve, sy, snitte eller noget helt andet, så er vi klar til at hjælpe dig.
- Tre fantastiske feriedage er vores sommerdagsture for familierne i Home-Start.
- Familiemad er et tilbud om at modtage færdiglavede frosne måltider af lokale friske varerester, tilberedt af frivillige kokke og snittere.
- Secondhand-butik sælger det meste til børn op til 15 år og danner ramme om flere af vores frivillige- og familieaktiviteter.

Hvem kan blive frivillig?

Alle, der selv er forældre eller har gode erfaringer med familieliv – også gerne dig, der er vild med håndarbejde, har erfaring med butiksarbejde, madlavning eller er uddannet til at lave mad.

NATTERAVNENE I SKÆRBÆK

Frivillighed • Fællesskab • Tryghed i nattelivet

Kontakt: Dorte Gerlach, Skyttegårdsvej 24, 6780 Skærbæk
Tlf. 21 79 40 80, mail: skaerbaek@natteravnene.dk

Facebook: "Natteravnene i 6780 Skærbæk"

Natteravnene i Skærbæk er en frivillig forening, der skaber tryghed og nærvær i aften- og nattelivet.

Vi er til stede ved byfester, festivaler og andre arrangementer, hvor unge færdes.

Vi er en voksenven i nattelivet – synlige, tilgængelige og altid klar til en snak. Vi hjælper blandt andet med førstehjælp, kontakt til forældre eller giver tryghed, hvis en ung har mistet sine venner.

Den gule jakke gør en forskel

Vi er lette at genkende i vores karakteristiske gule jakker. Vi går altid i hold på mindst 3 personer, gerne både mænd og kvinder.

Vi er ikke til stede for at kontrollere de unge, men for at være synlige og trygge voksne, som de altid kan henvende sig til.

I lommerne har vi bl.a. bolsjer, kondomer og lidt førstehjælpsudstyr.

Hvad kræver det at blive Natteravn?

Det vigtigste er, at du har lyst til at gøre en forskel.

- Du starter med en prøvetur.
- Du har lyst til at være noget for unge.
- Du kan lide dialog og samvær med unge.
- Du kan gå ture på ca. 3 timer, **minimum** én gang om året – gerne flere.
- Du skal kunne godkendes med en ren børneattest.

Du behøver ikke erfaring. Vi sørger for introduktion og relevante kurser, så du føler dig godt klædt på.

Hvad får du som Natteravn?

- Meningsfulde oplevelser og taknemmelige unge.
- Frisk luft og motion.
- Et stærkt socialt fællesskab.
- Introduktion og relevante kurser.
- Værdifuld erfaring som frivillig – også på CV'et.

Kom med på en prøvetur og oplev fællesskabet. Måske er den gule jakke også noget for dig?

NATTERAVNENE I TOFTLUND

Henvendelse til: Rikke Weber, Søndergade 6, 6520 Toftlund
Tlf. 31 23 03 83
Mail: toftlund@natteravnene.dk

Facebook: Natteravnene Toftlund

Aktiviteter:

Natteravnene i Toftlund er en frivillig social forening, hvor medlemmerne er frivillige, og som er med til at passe på de unge til byfester i den gamle Nr. Rangstrup kommune.

Vi går altid 3 natteravne sammen, vi er nemme at kende, da vi har gule T-shirts og gule jakker på.

Som Natteravn er vores fornemste opgave at være der for børn og unge i nattelivet, når de er til byfester i lokalområdet.

Vi har tid til at lytte og giver os tid til børn og unge. Det er vigtigt, at vi er synlige for de unge, det giver de unge mulighed for at henvende sig til os med deres problemer. Det er med til at give børn og unge tryghed i nattelivet.

Alt efter behov har vi plaster med på vores ture eller et bolche, det kunne også være at en har behov for at komme hjem, så hjælper vi med at ringe efter en forælder.

Natteravnene i Toftlund arbejder på at få nye unge ravne på kurser, det er både intro kurser til at blive natteravn, førstehjælp og hjertestarter kurser. Vi oplever, når vi har de yngre med ude at gå, at andre unge kommer mere til os, da de kender mange flere af de unge i byen.

Natteravnene i Toftlund er en del af Natteravnenes Landssekretariat, og vi er blevet til på lokalt initiativ.

Man kan altid kontakte os for en prøvetur, vi ser frem til at høre fra dig, der vil være med til at gøre noget for unge i nattelivet.

NATTERAVNENE I TØNDER

Henvendelse til: Ella Mølgaard, Brorsonsvej 40, 6270 Tønder
Tlf. 21 35 60 17, mail: ellamoelgaard@gmail.com

Facebook: "Natteravnene Tønder"

Aktiviteter:

Natteravnene i Tønder er en frivillig social forening, der går ture i hold på tre personer efter lokalt behov – aften eller nat – i de karakteristiske gule jakker for at passe på de unge i nattelivet. Natteravnene færdes kun i det offentlige rum - aldrig inde, hvor de unge fester.

Natteravnene giver sig tid til at lytte og tale med børn og unge. Gennem synlighed og tilbud om ansvarlig voksenkontakt er vi med til at skabe tryghed, og vi støtter børn og unge, der har behov, f.eks. med et plaster, eller med opkald til forældre om at hente en "forulykket" ung.

På turene oplever vi stor glæde og taknemmelighed fra de unge, og de er rigtig gode til også at gøre os opmærksomme på andre unge, de synes, vi skal tage os af.

Som Natteravn deltager man i online-kurser fra Natteravnenes Landssekretariat og bliver klædt godt på til opgaven. Der vil løbende være opkvalificering med bl.a. førstehjælpskurser.

Hvem kan blive Natteravn:

- Ansvarlige voksne over 18 år med et positivt sind.
- Voksne, der kan lide at have med unge mennesker at gøre.
- Voksne, der kan og vil tage en tørn om aftenen/natten.
- Voksne, der har 3-4 timer til overs én eller flere gange om året – og det er altid godt at kunne tilføje frivilligt arbejde på sit cv.

Du er altid velkommen til at få en uforpligtende prøvetur.

RED BARNETS FAMILIEOPLEVELSESKLUB

under Red Barnets lokalforening i Tønder

Henvendelse til: Berit Gøranson Johansen, tlf.nr. 50 96 82 98
Mail: berij@frivillig.redbarnet.dk

Formål:

Formålet med Red Barnets Familieoplevelsesklub er at give udsatte børn og deres familier nogle gode oplevelser, dejligt samvær og rare minder. Mange forældre har af forskellige årsager ikke mulighed for at give deres børn disse gode oplevelser. Det kan skyldes økonomien, manglende netværk eller manglende ressourcer. Det er vigtigt, at man som familie får mulighed for at gøre noget sammen uden at skulle bekymre sig om dagligdagen. Det er vigtigt, at udsatte børn får de samme muligheder, som dem de går i skole med. Betydningen af at kunne fortælle i klassen, at nu har jeg også været i Legoland, er meget stort for et barn.

Aktiviteter:

Hvert år bliver der planlagt minimum syv arrangementer. I planlægningen tages der udgangspunkt i familiernes ønsker. Der stræbes efter, at der hvert år er 1-2 tilbagevendende arrangementer samt 5-6 nye oplevelsessteder. Omkring august måned sendes nye oplevelsespjecer ud til familierne.

Øvrige aktiviteter: Tombola ved GAK-GAK og julemarkedet. Den årlige landsindsamling 1. søndag i september.

SELVHJÆLP SYDVEST

Henvendelse til: Heidi Borum Ortega
Daglig leder af Selvhjælp Sydvest
Tlf. 22 44 25 00

Eller: Christine Maria Wilhelmsen
Børne- og ungekoordinator
Tlf. 50 13 77 42

Adresse: Brundtlandparken 2, 6520 Toftlund
Mail: mail@selvhjaelpsydvest.dk
Hjemmeside: www.selvhaelpsydvest.dk

Vi har telefontid mandag-torsdag kl. 10-14.00
Kontoret er åbent efter aftale.

Formål:

I Selvhjælp Sydvest tilbyder vi medmenneskelig støtte for børn, unge og voksne, der står i en svær livssituation. Modgang er et livsvilkår, og vi kan alle få behov for nogen at tale med og nogen at dele vores tanker, erfaringer og oplevelser med.

Vi tilbyder et fortroligt frirum gennem:

- **Selvhjælpsgrupper** – hjælp til selvhjælp.
Om f.eks. sorg, sygdom, ensomhed, skilsmisse, mobning, stress, lavt selvværd, pårørende og selvudvikling.
- **Netværksgrupper**
F.eks. venskab, nyt netværk, samvær om fælles aktiviteter og interesser.
- **Når Børn Blomstrer** – selvhjælpsgrupper for børn og unge.
Om f.eks. skilsmisse, mobning, mistrivsel, lavt selvværd, sorg, at være pårørende til forældre eller søskende med sygdom eller diagnose.

Det er gratis at deltage i et forløb, og alle i foreningen arbejder under tavshedspligt. Der er mulighed for fuld anonymitet.

UNGE FOR LIGEVÆRD, UFL

Henvendelse til: Tommy Hindsberg, Skibbroen 9,
Tlf. 40 43 33 61
Mail: holmtommy@outlook.dk

Eller: Næstformand Kevin Eskildsen
Søndergade 6, 6270 Tønder
Tlf. 25 72 52 95

Eller: Koordinator Solvejg Harboe, tlf. 23 84 68 11
Mail: ufltonder@gmail.com
Åbningstid: Onsdage fra kl. 18.00/19.00-21.00

Formål:

UFL er en selvstændig lokalforening, som hører under landsforeningen LigeVærd. Vi har egen lokal bestyrelse, vedtægter og en årlig generalforsamling.

To gange om året planlægger bestyrelsen et program for klubbens aktiviteter i samarbejde med medlemmerne.

Vi arbejder for ligeværdige vilkår for alle unge med særlige behov begrundet i boglige, indlærings- og funktionsmæssige vanskeligheder.

Vort formål er i samarbejde med de unge, at arbejde på at få:

- Et socialt netværk og et aktivt fritidsliv.
- De samme muligheder som andre unge i samfundet.
- Kurser til oplysning og selvudvikling.
- Rejser og feriearrangementer sammen med ligestillede.

Hvem er medlem af UFL?

- Unge fra 18 år, som kan bruge vores tilbud.
- Unge, der har det svært med det boglige.
- Unge, der har gået i specialklasser, specialskoler, praktiske efterskoler eller praktiske uddannelsessteder og andet.

Aktiviteter:

Vi har klubaften hver onsdag fra kl. 19.00 - 21.30. Der udgives et halvårsprogram.

Værested: Vestergade 56, 6270 Tønder

EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENINGER

3F EFTERLØN OG PENSIONISTKLUB BREDEBRO, HØJER, SKÆRBÆK

Henvendelse til: Birthe M. Hansen, Midsommervej 81a,
6261 Bredebro, tlf. 29 61 37 23
Mail: margrethebhansen@hotmail.dk

Eller: Anne Grethe Andersen, tlf. 30 53 12 80
Mail: annegretheandersen11@gmail.com

Formål:

Klubbens formål er at samle alle efterlønsmodtagere og pensionister for i fællesskab at afholde arrangementer af såvel social, politisk og kulturel karakter og dermed styrke fællesskabet.

Aktiviteter:

Der afholdes Spis & Bowl og banko i foråret og i efteråret. Endvidere arrangeres sommerudflugt, julekomsammen, besøg på virksomheder, museumsbesøg.

Der lægges især vægt på det sociale samvær.

3F VESTSØNDERJYLLAND TØNDER/LØGUMKLOSTER EFTERLØNS- OG PENSIONISTKLUB

Henvendelse til: Formand Nis Toft Lauridsen, Hjejlen 92,
6270 Tønder, tlf. 23 98 87 34
Mail: nistoftlauridsen@hotmail.com

Eller: Næstformand Kirsten Hansen
6270 Tønder, tlf. 28 91 31 63
Mail: kirsten-h@live.dk

Formål:

At samle efterlønnere og pensionister og skabe fællesskab imellem de enkelte medlemmer ved forskellige arrangementer.

Optages, som aktive medlemmer i klubben, kan alle, der er eller har været medlem af 3F eller KAD. Endvidere kan ægtefæller eller samlever af disse medlemmer optages som passive medlemmer.

Aktiviteter:

En gang om måneden afholdes der bankospil med sang og kaffepause. Endvidere arrangeres der film, foredrag, sangaftener, besøg på virksomhed m.m.

Vi tager på halv- og heldagsture, hvor vi nogle gange slutter af med fællesspisning.

Hvis der er tilslutning til det, tager vi på en 5 - 6 dages ferie til rejsemål efter ønske fra medlemmer.

ABILD PENSIONISTFORENING

Henvendelse til: Bendt Jakobsen, Gadefennen 15, Abild
6270 Tønder
Tlf. 36 20 05 62
Mail: bendtmona@gmail.com

Eller: Inge Marie Rahr, Egevej 12, Abild, 6270 Tønder
Tlf. 21 39 95 47
Mail: rahr-abild@privat.dk

Formål:

At samle pensionister og efterlønnere til aktive og sociale arrangementer.

Aktiviteter:

I vores forening kan vi tilbyde udflugter, foredrag, virksomhedsbesøg, banko, spisearrangementer, ældregymnastik/stolemotion, vandreture m.m.

AGERSKOV SENIORER

Henvendelse til: Forperson Allan Christensen, Åbakken 8,
6534 Agerskov, tlf. 24 24 67 34
Mail: allgas1619@gmail.com

Eller: Næstperson Jørgen Justesen, Engtoften 13,
6534 Agerskov, tlf. 91 55 72 23
Mail: kju@godmail.dk

Formål:

At samle alle seniorer i området for at varetage deres særlige interesser over for offentlige og private institutioner. Foreningsarbejdet skal medvirke til at skabe en meningsfyldt hverdag med bl.a. arrangementer og alsidige aktiviteter.

Aktiviteter:

I vores forening kan vi tilbyde ét større månedligt arrangement, udflugter, mandagsklub med kortspil, søndagscafé og meget andet. Desuden har vi nu en krolfbane, der kan benyttes alle dage i sommerhalvåret mod betaling. Pr. gang 20 kr. eller 200 kr. pr. sæson.

At være efterløønner eller pensionist behøver ikke at være kedeligt.

ARRILD OG OMEGNS SENIORER

Henvendelse til: Formand Valborg Wind, Højbjergvej 4, Arrild,
6520 Toftlund, tlf. 51 36 40 37
Mail: valborgwind@gmail.com

Eller: Kasserer Agnete Breindahl, Sydmarken 19, Arrild,
6520 Toftlund, tlf. nr. 22 57 03 63
Mail: breindahl.agnethe@gmail.com

Formål:

Foreningens formål er at samle seniorer om aktiviteter af oplysende, kulturel og social art.

Foreningen er upartisk i religiøse og partipolitiske spørgsmål. Bestyrelsen bør, når et medlem føler sig forurettet i forhold til

lovgivningen m.v., forsøge at hjælpe medlemmet til sin ret evt. ved hovedorganisationens hjælp og bistand. (Danske Seniorer).

Aktiviteter:

Bowling, udflugter, foredrag, fællesspisning, underholdning, knipling, gymnastik, billard, krolf og petanque. Aktiviteterne forsøges tilpasset medlemmernes ønsker.

BRANDERUP PENSIONISTFORENING OG EFTERLØNSKLUB

Henvendelse til: Formand Gunhild Thøisen, Kastanievej 1D,
6520 Toftlund, tlf. 20 92 53 84
Mail: brava@mail.tele.dk

Eller: Kasserer Ingelise Thuesen, Branderup Bygade 40,
6535 Branderup, tlf. 61 36 61 37
Mail: ingelise1000@live.dk

Formål:

At samle alle pensionister og efterlønnere i et meningsfyldt socialt fællesskab ved afholdelse af alsidige foredrag, møder og ture, oplysende såvel som underholdende.

Aktiviteter:

Møder eller ture ca. 1 gang om måneden. Derudover er der kortspil 1 gang om ugen fra oktober til april og læsekrede 1 gang om måneden fra september til april.

BREDEBRO OG OMEGNS PENSIONISTFOR- ENING

Henvendelse til: Lorenz Peter Frisk, Højervej 15, Ballum,
6261 Bredebro, tlf. 40 18 08 27
Mail: boglpfrisk@gmail.com

Eller: Birgit Zümbick, Kniplestien 6, 6261 Bredebro
Tlf. nr. 20 52 08 56

Eller: Bodil Frisk, tlf. 61 54 19 30

Formål:

Foreningens formål er at samle pensionister og efterlønnere til kultu-
relt og socialt samvær ved foreningens forskellige aktiviteter.

Aktiviteter:

I vinterhalvåret arrangeres foredrag, filmforevisning og bankospil. I
sommerhalvåret tilbydes virksomhedsbesøg, hel- eller halvdagsture
og to årlige ferieture af 2-5 dages varighed.

DANSKE SENIORER LØGUMKLOSTER

Henvendelse til: Erik Jensen, Ved Møllen 1, 6240 Løgumkloster
Tlf. 40 22 27 71
Mail: erikjensen6240@gmail.com

Eller: Anna Jacobsen, Tønder Landevej,
6240 Løgumkloster, tlf. 27 63 85 64
Mail: a.m.jacobsen@hotmail.com

Formål:

At samle pensionister og efterlønsmodtagere til fælles aktiviteter,
hvor vi får noget til både hoved og krop og som kan styrke samværet
og fællesskabet blandt os seniorer i Løgumkloster.
Det kan være alt fra foredrag til fælles cykelture, udflugter og rejser,
krolfspil og vinsmagning. Men det kan også være meget andet?

Foreningen er upartisk i partipolitiske og religiøse spørgsmål.

Foreningen er medlem af Danske Seniorer, hvor foreningen kan få hjælp til foreningsarbejdet og medlemmerne får Seniorbladet seks gange årligt. I bladet får man oplyst alt om de aktiviteter, der sker i foreningen.

Aktiviteter:

Vi har foredrag, udflugter, ferietur, sang og sammenkomster. I januar og fremefter har vi 10 gange madkursus i enkelt madlavning. Det er for enlige mænd og kvinder.

HOSTRUP SENIORER

Henvendelse til: Ernst Fries, Nørretoften 13, 6270 Tønder
Tlf. 29 85 44 70, mail: friesenborg@hotmail.com

Eller: Lis Skriver, Kærvej 25, Jejsing, 6270 Tønder
Tlf. 28 86 59 34, mail: lisskriver55@gmail.com

Hjemmeside: <http://jejsing.infoland.dk/>

Formål:

At samle alle pensionister for, at varetage deres interesser over for offentlige og private myndigheder og derved skabe en indholdsrig tilværelse for medlemmerne ved afholdelse af alsidige møder af både oplysende og underholdende karakter, samt studieture i sommerhalvåret. Foreningen er upartisk i både religiøse og partipolitiske spørgsmål. Foreningen er medlem af Danske Seniorer.

Aktiviteter:

Fra april til november spilles der krolf om torsdagen fra kl. 14 på banen bag forsamlingshuset. Fra september til maj er der stolegymnastik hver tirsdag kl. 10.00-11.00 på Jejsing Friskole. Derudover tilbydes udflugter, foredrag og ferierejser mv.

HØJER LOKALE ÆLDREGRUPPE

Henvendelse til: Formand Karen Beatrice Thomsen
Chr. Ohlsenvænget 10, 6280 Højer
Tlf. 30 31 79 56
Mail: karenbeatricethomsen@outlook.dk

Eller: Kasserer Winnie Scheelke, Nørremarken 25,
6280 Højer, tlf. 61 13 51 11
Mail: ws@privat.tele.dk

Formål:

Vores formål er at ældre borgere i Højer og omegn, der ikke har nære pårørende i nærheden, kan føle sig trygge i hverdagen.

Aktiviteter:

Vi har en telefontjeneste med fire opkaldere, der hver dag mellem kl. 8.00-8.30 ringer til de ældre, der er tilmeldt.

I maj måned afholdes "spissammen" for alle på 60+ i Gamle Højer Kommune. Vi hygger os med lækker mad og dejlig underholdning.

I oktober holder vi foredrag med et af kommunens udsendte emner. Det foregår på Det gamle Rådhus i Højer og er for alle på 60+.

MØGELTØNDER SENIORER

Henvendelse til: Poul Erik Henriksen, Tved 232, 6270 Tønder
Tlf. 23 30 16 84, mail: tved232@outlook.dk

Eller: Hanne H. Frandsen, Møllevej 11, Møgeltønder,
6270 Tønder, tlf. 40 19 07 98
Mail: hannahfrandsen@gmail.com

Formål:

At samle alle seniorer til afholdelse af udflugter, alsidige møder af både oplysende og underholdende karakter samt at skabe en meningsfyldt og indholdsrig tilværelse for medlemmerne. Foreningen er upartisk i både religiøse og partipolitiske spørgsmål.

Som medlem kan alle optages fra det år, hvor man er fyldt 60 år. Som passivt medlem kan enhver person eller virksomhed optages, som ønsker at støtte foreningen. Disse betaler et fast årligt kontingent.

Passive medlemmer har ikke tale- eller stemmeret ved generalforsamlingen.

Aktiviteter:

I sommerhalvåret har vi udflugter og grillaften. Fra september til juni har vi følgende aktiviteter:

- Slægtsforskningscafé i klubhuset ved Møgeltønder Skole hver tirsdag. Kontakt Jens N. Jensen, tlf. 23 98 84 90.
- Krolf. Vi spiller krolf hver torsdag kl. 10.00 undtagen helligdage. Vi spiller på sportspladsen bag ved Slotsgaden. Alle kan være med. Kølle og kugle kan lånes til at starte med.
- Strikkecafé om tirsdagen i klubhuset ved Møgeltønder Skole i ulige uger fra kl. 12.30 til 15.30. Der serveres kaffe og kage, pris 25 kr. Evt. spørgsmål til Marianne på tlf. 24 94 59 66 eller Lajla på tlf. 21 22 27 97.

Husk at man som 60-årig kan blive medlem af Møgeltønder seniorer.

NR. LØGUM SENIORER

Henvendelse til: Kirsten Damm, Enghavevej 55,
6240 Løgumkloster, tlf. 20 40 95 32
Mail: kissdamm.kd@gmail.com

Eller: Laila Holdt, Enghavevej 49, Løgumgårde,
6240 Løgumkloster, tlf. 61 74 04 52
Mail: losholdt@gmail.com

Formål:

At samle pensionister og efterlønsmodtagere, således at de kan bevare kontakten til det øvrige samfund. Foreningen tilbyder aktiviteter af oplysende, kulturel og social art, f.eks. udflugter, foredrag og virksomhedsbesøg.

Foreningen er upartisk i partipolitiske og religiøse spørgsmål.

Foreningen er medlem af Danske Seniorer, hvor foreningen kan få hjælp til foreningsarbejdet og medlemmerne får seks gange om året et blad med orientering til ældre, og der er mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter.

Aktiviteter:

Aktiviteter en gang om måneden undtagen i juli og august og to gange fællesspisning for alle i Nr. Løgum Sogn. Der tilbydes stolemotion en gang ugentligt om fredagen fra kl. 10-11 i oktober, november, januar, februar og marts.

PENSIONIST OG EFTERLØNSKLUBBEN "SYDVEST" HØJER

Henvendelse til: Finn Bramm, Digevej 5, Emmerlev, 6280 Højer
Tlf. 23 23 39 60
Mail: finn.bramm@gmail.com

Formål:

At være et fristed for pensionister af alle kategorier. Man kan optages som medlem ved betaling af et fastsat kontingent. Klubben skal være absolut upolitisk.

At udøve klubvirksomhed ved at samle medlemmerne til møder, besøg, fester, udflugter, rejser og andet. Aktivitet på en alsidig og indholdsrig måde.

At stimulere de ældres livslyst.

Aktiviteter:

Foredrag ved forskellige oplægsholdere, bankospil og julefrokost. To gange årligt arrangeres tøjfremvisning.

Arrangementerne foregår på Højer Hus, Ballumvej 10, 6280 Højer, onsdage kl. 14.00 - 16.00 i ulige uger fra september frem til juni.

RØMØ HUSHOLDNINGSFORENING, RHF

Henvendelse til: Formand Sonja Hansen, Stormstræde 32,
6792 Rømø, tlf. 41 40 55 84
Mail: bentsonja.hansen@gmail.com

Eller: Næstformand Marina Krog, Håndværkervej 26,
6792 Rømø, tlf. 24 64 01 49
Mail: marina.krog@yahoo.dk

Hjemmeside: www.romohusholdningsforening.dk
Facebook: Rømø Husholdningsforening – RHF

Formål:

Foreningen støtter så vidt muligt øens positive udvikling, som vil være til gavn for både medlemmer og øens øvrige beboere.

Foreningen vægter det sociale samvær og netværk mellem medlemmerne på øen højt. Inklusion er vigtigt for os.

Foreningens arrangementer indeholder og dækker medlemmernes interesse for både kultur, traditioner, sundhed, økologi, natur og miljø m.m. Som medlem kan optages enhver, der kan tilslutte sig foreningens formål.

Aktiviteter:

Vi har en Torsdagsklub, hvor der i vinterhalvåret er mulighed for at lave håndarbejde og få hjælp til at kniple, strikke og hækle.

Der spilles kort, billard, bordtennis og brætspil. Endvidere er der stolemotion for alle. Ældre deltagere, der ikke er mobile, tilbydes en kørselsordning. Der er Torsdagsklub kl. 14-17 og kl. 19-22 i "Æ Fristej" i Medborgerhuset, Engvej 5, 6792 Rømø.

Vi har en Sprogcafé for ikke-danske bosiddende på Rømø, hvor vi øver dansk samtale. Det foregår torsdage kl. 18.00-19.30 i Medborgerhuset i vinterhalvåret.

Vi arrangerer også pakkebanko, sangaften, madaften, brødbagning, øl-smagning m.m.

En gang om ugen, året rundt, kan man deltage i gangmotion med efterfølgende kaffehygge. Turen varer ca. 1 time.

I sommerhalvåret mødes vi torsdag aften og cykler ud i naturen et par timer.

Af andre arrangementer kan nævnes banko, bowl og spis, modeopvisning m.m. samt forskellige udflugter.

Vi passer også biblioteket, som er åbent for alle, når der er aktiviteter i Medborgerhuset. Og vi sørger for, at der altid er et udvalg af bøger tilgængelige i vores bogskab, som er placeret udendørs og tilgængeligt for alle døgnet rundt.

Der informeres yderligere om arrangementer og aktiviteter på foreningens hjemmeside og på vores Facebookside.

SENIOR METAL

Henvendelse til: Kurt Carstensen, tlf. 21 44 55 31
Mail: kurt-carstensen@hotmail.com

Formål:

Klubbens formål er at samle efterlønnere og pensionister og skabe fællesskab imellem de enkelte medlemmer ved forskellige arrangementer.

Optages, som aktive medlemmer i klubben, kan alle, der er, eller har været medlem af Metal. Endvidere kan ægtefæller eller samlevere af disse medlemmer optages som passive medlemmer.

Aktiviteter:

Der planlægges med fire arrangementer årligt. Klubeftermiddagene byder på udflugter, virksomhedsbesøg og foredrag m.m. - ofte afsluttes med fællesspisning på Grønnevej 4 i Tønder.

SKÆRBÆK SENIORER

Henvendelse til: Arne Lønborg, Kagebøl 39, 6780 Skærbæk
Tlf. 74 75 43 43 / 21 74 43 00
Mail: arneloenborg@dukamail.dk

Eller: Peter Keller, Jægertoften 36, 6780 Skærbæk
Tlf: 22 40 50 79
Mail: peter.hansen.keller@gmail.com

Hjemmeside www.skaerbaekseniorer.dk

Formål:

Foreningens formål er at samle pensionister og efterlønsmodtagere om aktiviteter af oplysende, kulturel og social art.

Som medlemmer kan optages alle, der er på efterløn eller modtager stats- eller socialpension samt øvrige, der støtter foreningens formål. Foreningen er medlem af pensionistorganisationen Danske Seniorer.

Aktiviteter:

Telefontjeneste, udflugter og rejser er en væsentlig del af foreningens program, ligesom møder og foredragstilbud. Foreningen samarbejder med andre foreninger vedrørende kursusvirksomhed samt afvikling af større arrangementer.

TOFTLUND OG OMEGNS EFTERLØN OG PENSIONISTKLUB

Henvendelse til: Formand Inger Riis, Bøgevej 7, 6520 Toftlund
Tlf. 51 90 74 83
Mail: frumadsen3@gmail.com

Eller: Conny Carstensen, mail: connyholm31@gmail.com

Formål:

Klubben er tværfaglig og upartisk. Formålet er at samle efterlønsmodtagere og pensionister i Toftlund området til forskellige arrangementer og kammeratligt samvær.

Nye medlemmer kan optages, såfremt de har været medlem af et LO-forbund inden for de sidste 10 år og er gået på efterløn eller pension.

Aktiviteter:

Klubben mødes i Æ Træfpunkt og afholder i løbet af året mange forskellige aktiviteter. Klubbens medlemmer får tiden til at gå med f.eks. foredrag, bowling, gymnastik, krolf, kegling, spis-sammen aftener, dans, udflugter og ferieture.

TOFTLUND SENIORER

Henvendelse til: Andreas Jensen, Ryttervænget 8, 6520 Toftlund
Tlf. 21 76 24 55
Mail: Toftlundseniorer@hotmail.com

Eller: Verner M. Backmann, Jægerskoven 73,
6520 Toftlund, tlf. 21 46 47 04
Mail: verner@toftlund.net

Formål:

At samle sognets pensionister i indholdsrigt og meningsfyldt socialt samvær og derudover støtte medlemmerne over for myndighederne. Som aktivt medlem kan optages enhver, der oppebærer pension, efterløn eller er fyldt 60 år.

Aktiviteter:

Vi holder normalt 1 mdl. møde i en ulige uge i vinterhalvåret med foredrag, underholdning, musik, sang og meget mere. De fleste arrangementer afholdes i "Æ Træfpunkt".

Og hvis du har lyst, kan du derudover deltage i svømning, gymnastik, kortspil, kegling og krolf to gange ugentlig.

TØNDER PENSIONISTFORENING

Henvendelse til: Alma Pedersen, Blegen 3 st. th., 6270 Tønder
Tlf. 27 58 55 08
Mail: alma@siweb.dk

Formål:

At samle alle pensionister for at varetage deres interesser over for offentlige og private myndigheder. Foreningen er upartisk i både religiøse og partipolitiske spørgsmål. Som medlem kan optages alle, der oppebærer en social eller statspension samt personer eller virksomheder, der ønsker at støtte foreningens arbejde.

Aktiviteter:

Vi har to årlige udflugter og en julefrokost.
Der afholdes banko på SeniorCenter Tønder i ulige uger om mandagen fra kl. 19.00.

VODDER AKTIVITETSKLUB FOR SENIORER (VAKS)

Henvendelse til: Rita Ebbesen, Algade 32 B, Frifelt,
6780 Skærbæk, tlf. 20 48 35 92
Mail: ebbesen.2018@gmail.com

Eller: Waldemar Jednoral, Roagervej 6, Frifelt,
6780 Skærbæk, tlf. 74 75 73 09
Mail: waljednoral@mail.dk

Formål:

Foreningens formål er at samle pensionister og efterlønsmodtagere om aktiviteter af oplysende, kulturel og social art. Som medlemmer kan optages alle, der er på efterløn eller modtager stats- eller socialpension samt øvrige, der støtter foreningens arbejde.

Aktiviteter:

Der er eftermiddage med foredrag eller underholdning, udflugter m.m. Arrangementerne foregår i Vodder Idrætscenter, Sportsvej 3, 6780 Skærbæk.

ÆLDREKLUBBEN FOR HØJER OG OMEGN

Henvendelse til: Svend Åge Nielsen, Viben 90, 6270 Tønder
Tlf. 24 22 37 47, mail: viben90@hotmail.com

Eller: Inger Schou, Peter Jessensvej 3, Daler,
6280 Højer, tlf. 51 30 92 18

Formål:

Socialt samvær og underholdning for alle over 60 år - "helt upolitisk". Vi er lydhøre overfor både store og små problemer, som de ældre har "offentligt og privat" samt sorger og glæder.

Aktiviteter:

Der er foredrag med lysbilleder, bankospil, udflugter og hyggeeftermiddage og spis-sammen, hvor der serveres en sønderjysk egnsret. Arrangementerne foregår på Højer Hus fra september til juni, på onsdage i lige uger og starter kl. 14.00.

ÆLDRE SAGEN TOFTLUND-AGERSKOV

Henvendelse til: Karsten Gam, tlf. 20 49 02 62
Mail: fm.toftlund-agerskov.525@aeldresagen.dk

Formål:

- At virke for ældres sag.
- At virke for den ældre generations medindflydelse i samfundet og medbestemmelse over egne vilkår.
- At opnå størst mulig tilslutning hertil i befolkningen.
- At tale ældres sag overfor regering, Folketinget, regioner, kommuner og andre, der træffer beslutninger med indvirkning på ældrebefolkningens forhold.
- At bidrage til at opfylde ældres ønsker og forventninger til tilværelsen, såsom ved samvær indbyrdes og med yngre generationer. For herved og på andre måder at medvirke til at sikre ældre friheden til og forudsætningerne for at klare sig selv bedst og længst muligt på egne betingelser, som livsglade aktive og ligeværdige medlemmer af samfundet.

Aktiviteter:

Der arrangeres: Udflugter, strikning, hækling, yoga, bowling, kegling, petanque, seniordans, virksomhedsbesøg, IT- undervisning, IT- Café, kurser af forskellig art, motions- gåture i naturen.

DEMENS - Er det en besøgsven, du har brug for?

Vi har uddannet besøgsvenner, der vil forsøge at gøre en forskel ved at aflaste nogle timer i hjemmet.

Det kan være én at tale med, læse en bog eller avisen, se på billeder eller gå en tur.

Det kan være, at ægtefællen til den demente, skal til frisør eller på indkøb. m.m.

Telefonstjernen: Gratis tryghedsopkald.

Indkøbsordning: Har du problemer med indkøb, hjælper vi.

ÆLDRE SAGEN LØGUMKLOSTER, BREDEBRO, SKÆRBÆK

Henvendelse til: Peter Iversen Hansen, 6240 Løgumkloster
Tlf. 42 43 85 70, mail: pogahansen@live.dk

Eller Ingelise Nissen, 6780 Skærbæk, tlf. 21 64 11 89
Mail: ingelise6780@outlook.dk

Formål:

Ældre Sagen er en almennyttig forening hvis formål bl.a. er:

- At virke for ældres sag.
- At virke for den ældre generations medindflydelse i samfundet og medbestemmelse over egne vilkår.
- At opnå størst mulig tilslutning hertil i befolkningen.
- At tale de ældres sag over for regeringen, Folketinget, regioner, kommuner og andre, der træffer beslutninger med indvirkning på ældrebefolkningens forhold.
- At bidrage til at opfylde ældres ønsker og forventninger til tilværelsen, såsom ved samvær indbyrdes og med de yngre generationer, for herved og på andre måder at medvirke til, at sikre ældre friheden til og forudsætningerne for at klare sig selv bedst og længst muligt på deres egne betingelser, som livsglade, aktive og ligeværdige medlemmer af samfundet.

Tryghedsopkald i Skærbæk i samarbejde Skærbæk Seniorer

Henvendelse til: Ingelise Nissen, Fuglevænget 36, 6780 Skærbæk, tlf. 21 64 11 89, mail: ingelise6780@outlook.dk

Tryghedsopkald i Løgumkloster v. Ældre Sagen

Henvendelse til: Bente B. Iversen, tlf. 60 19 40 45.

Vort formål er, at give de ældre og deres familie tryghed i hverdagen ved hver morgen, at blive kontaktet af en opringer, der spørger til dagens og nattens forløb. Hvis der ikke opnås kontakt, rettes der henvendelse til hjemmeplejen, der tager sig af sagen.

Hjemmeside og nyhedsbreve

Tilmeld dig nyhedsbrevet og få nyheder og information om lokalafdelingens aktiviteter og arrangementer. Tilmeld dig med din mailadresse på: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/loegumkloster-bredebroskaerbaek

ÆLDRE SAGEN TØNDER-HØJER LOKALAFDELING

Henvendelse til: Formand Børge Rossen, Frilandsvej 21,
6270 Tønder, tlf. 31 59 09 20
Mail: fm.toender-hoejer.541@aeldresagen.dk

Eller: Verner Nissen Hye, Prilen 7, 6280 Højer
Tlf. 40 41 46 74
Mail: vernernissen47@gmail.com

Hjemmeside: www.aktiviteter.aeldresagen.dk/Lokal-Afdelinger/Toender-Hoejer

Formålsparagraf og mål:

Ældre Sagens hovedformål er at kæmpe for et samfund, hvor alle kan leve et godt og langt liv:

- Hvor personen er vigtigere end alderen,
- hvor alle har mulighed for at udfolde sig på egne betingelser,
- hvor der er støtte og omsorg til dem, der har behov for det.

Ældre Sagen for Tønder-Højer har derfor som mål, at leve op til formålsparagraffen ved, at virke for den aldrende generations medindflydelse i samfundet og medbestemmelse over egne livsvilkår:

- Gennem socialt-humanitært arbejde at give hjælp, omsorg, støtte og nærvær til mennesker, der har behov for dette.
- I samarbejde med Ældrerådet, at fungere som talerør over for politikerne, erhvervslivet og samfundet generelt for, at skabe samfundsforbedringer.
- Tilbyde oplevelser, aktiviteter og netværk gennem mange medlemsaktiviteter i form af:
 1. Aflastning for pårørende til demente.
 2. Netværk i forbindelse med socialt-humanitært arbejde.
 3. Hjælp i forbindelse med indkøbsordning.
 4. Aktiviteter i form af kegling, bowling, motion-fitness, styrketræning med socialt samvær, riffel – og pistolskydning, cykling, svømning, motion i naturen og kortspil.
 5. Arrangementer i form af udflugter, rejser, teaterbesøg, møde- og foredragsvirksomhed.

ØSTER HØJST SENIORER

Henvendelse til: Johan Sørensen, Mølleparken 101
6240 Løgumkloster, tlf. 21 79 17 60
Mail: bygmester@outlook.dk

Eller: Pia Johanning, tlf. 50 71 90 51
Mail: fam.johanning@os.dk

Formål:

Foreningens formål er at samle alle efterlønnere og pensionister for at varetage deres interesser over for offentlige og private myndigheder og skabe en meningsfyldt og indholdsrig tilværelse for medlemmerne.

Aktiviteter:

Der afholdes alsidige møder af både oplysende og underholdende karakter, samt studieture om sommeren.

Vi har ældregymnastik og stolemotion i vinterhalvåret og om sommeren har vi tre udflugter og spiller krolf en gang ugentligt.

Vi deltager sammen med andre foreninger i byfest, hvor vi laver mad til familiecykeltur. Det gør vi også i uge 36 hvert år, hvor skolerne og børnehaverne har en del arrangementer bl.a. familiecykeltur med spising. Vi laver maden og der har været fra 110 til 140 deltagere hvert år.

FRIVILLIG AFLASTNING OG VÅGETJENESTE

FRIVILLIG AFLASTNING AF PÅRØRENDE TIL DEMENTE I TØNDER KOMMUNE

Henvendelse til: Ninna Martensen, tlf. 40 18 51 53

Eller: Annegrethe Rasmussen, tlf. 61 70 68 77
Mail: mail@ahrasmussen.dk

Formål:

At aflaste pårørende til demente. Ældresagen, Røde Kors og Alzheimerforeningen er i Sønderjylland fælles om et demensprojekt. Det startede i Tønder i 1997, hvor 3 personer var på kursus som frivillig aflaster.

Aktiviteter:

Man tilbyder at komme nogle timer i hjemmet, det aftales i de enkelte tilfælde. Den pårørende kan på den måde bibeholde den sociale kontakt, som er meget vigtig. Aflasterne får ingen løn, og har selvfølgelig tavshedspligt. Henvendelse kan ske til de 3 ovennævnte personer. Alle kan henvende sig.

LØGUMKLOSTER SOGNS MENIGHEDSPLEJES VÅGETJENESTE, BESØGSTJENESTE OG SORGGRUPPE

Vågetjeneste: Karen Andresen, tlf. 27 19 92 29
Mail: karenandresen@bbsyd.dk

Eller: Sognepræsten, tlf. 74 74 47 47

Besøgstjeneste: Kirsten Christensen, tlf. 22 34 44 78

Vågetjenesten:

Vågetjenestens formål er at være og yde støtte og hjælp til døende de sidste dage.

Vågekonerne tilbyder deres hjælp i dag-, aften- og nattetimer.

Vågekonerne deltager ikke i selve plejen.

Sorggruppe:

Henvendelse vedr. deltagelse i sorggruppen kan ske til:

Reimer Post, tlf. 30 91 45 54 eller mail: repo1947@gmail.com.

VÅGETJENESTE FOR DØENDE, RØDE KORS, TOFTLUND OG AGERSKOV

Daglig leder af vågetjenesten er: Anna Ingerslev, tlf. 22 88 43 10
Mail: annaingerslev@me.com
Træffes på hverdage kl. 8-17

Formål:

Ingen skal dø alene.

Vågetjenesten kan være til stede, hvis der ingen pårørende er. Vågetjenesten kan være med til at give tryghed og nærvær i de sidste døgn.

Aktiviteter:

Vågere kan være til stede i dag-, aften- og nattetimer.

Vågere deltager ikke i plejemæssige opgaver og erstatter således ikke besøg af fagpersonalet.

VÅGETJENESTEN I SKÆRBÆK

Ved spørgsmål om vågetjeneste eller behov kontakt:

Aktivitetsleder: Linda Roager, tlf. 24 26 20 18
Træffes mandag til fredag fra kl. 8.00-12.00
Mail: 1kroager@gmail.com (ikke til vågetjeneste)

Eller: Maj-Britt Stub, tlf. 28 15 07 64
Træffes i weekenderne fra kl. 8.00-12.00
ved akut behov for hjælp

Vågetjenesten i Skærbæk tilbyder at våge ved døende.

Vågetjenesten i Skærbæk tilbyder at komme ud i hjemmene eller på plejecentre i Skærbæk og på Rømø (gl. Skærbæk kommune).

Vi er en gruppe frivillige, der kan sidde hos din døende pårørende, hvis du ikke magter det selv, eller gerne vil have et andet menneske hos dig i den sidste svære tid.

VÅGETJENESTEN I TØNDER, HØJER OG BREDEBRO

Ved spørgsmål eller brug for vågetjenesten kontaktes:

Gruppeleder: Lizzy Hansen, tlf. 21 81 37 90

Aktivitetsleder: Marianne Demant, tlf. 61 11 43 93
Mail: mtrigedemant@gmail.com

Vågetjenesten er oprettet i et samarbejde mellem Tønder Kommune og Røde Kors, hvor frivillige tilbyder at være til stede og give omsorg i de sidste timer af et døende menneskes liv.

Vågetjenesten tilbyder at komme ud i hjemmene og på plejecentrene i Tønder, Højer og Bredebro.

Ved spørgsmål bedes du kontakte Lizzy Hansen mandag – fredag inden kl. 14.00.

HUMANITÆRE FORENINGER

DEN BLÅ SVALE, TØNDER

Henvendelse til: Robert Refslund-Nørgaard
Den Blå Svale, Vestergade 56, 6270 Tønder
Tlf. 61 24 14 65, mail: svalen@blaakors.dk

Åbningstider: Mandag, onsdag og fredag kl. 10.00-14.00
Tjek hjemmesiden for evt. ændrede åbningstider

Hjemmeside: www.blaasvale.dk

Formål:

Vi er et samværstilbud, en "dagligstue", for dig der kæmper med misbrugsrelaterede udfordringer, sindslidelser, psykisk sårbarhed og ensomhed.

Den Blå Svale er et rusfrit værested med fokus på at hjælpe og støtte dig i din hverdag og i forhold til at finde og nå dine mål. Vi arbejder ud fra sloganet: "Alle skal have et håb".

Aktiviteter:

I åbningstiden er der gratis kaffe på kanden. Til middag sælges "lavt belagt smørrebrød" for små penge. Det er muligt at hjælpe med praktiske opgaver i huset.

Vi lægger stor vægt på fællesskab og åbenhed, og der er god mulighed for at få nye kontakter. Vi hygger os, griner, spiller, spiser og snakker. Svalen er også stedet, hvor du kan få støtte til kontakt til det offentlige, banken, lægen eller måske til at genoptage kontakten til familien.

Hos os kan du møde ligesindede, du kan komme præcis, som du er – og du kan også komme, når du ikke har det godt.

RØDE KORS, BREDEBRO AFDELING

Henvendelse til: Formand Lis Andersen, midsommervej 102, 6261 Bredebro, tlf. 42 19 94 10
Mail: lisfinn.andersen@gmail.com

Eller: Birte Carstensen, Søndervang 8, 6261 Bredebro
Tlf. 21 75 91 04
Mail: carstensen1104@gmail.com

Hjemmeside: www.drk.dk

Formål:

At støtte de initiativer, som Røde Kors sætter i værk.
At gøre medmenneskelighed til nøgleord, der betyder handling.

Aktiviteter:

Besøgstjeneste, nørklegruppe, genbrugsbutik med tøj på Brogade 1, vågetjeneste i samarbejde med Højer og Tønder afd.

Bemærk: Samtlige afdelinger i Tønder Kommune er samlet i en kommunekreds, hvor vi har flygtningehjælp, førstehjælp, samaritter, ferieborn og julehjælp. Formand er Thyra Lange Wraa, Skærbæk.

RØDE KORS, HØJER AFDELING

Henvendelse til: Formand Karen Olling, Nørrevej 21, 6280 Højer
Tlf. 22 45 93 07, mail: karoll@rodekors.dk

Eller: Leder af besøgs- og ledsagertjenesten
Marianne Nielsen
Tlf. 74 78 20 71 / 50 44 76 16
Mail: blocknielsen@gmail.com

Formål:

At støtte de initiativer, som Røde Kors sætter i værk for at hjælpe mennesker i nød – lokalt og internationalt.
At gøre **medmenneskelighed** til et nøgleord, som betyder, at afdelingen ikke bare snakker, men handler.

Aktiviteter:

- Vi driver en moderne genbrugsforretning med fokus på tøj, nørklervarer og bøger.
- Nørklerne mødes hver anden mandag og strikker til fordel for mange nødlidende i mindre privilegerede lande.
- Vore besøgs- og ledsagertjeneste har til formål, at ældre har mulighed for at modtage besøg af en uddannet frivillig eller få ledsagelse af en Røde Kors medarbejder i forbindelse med besøg hos lægen eller på sygehuset.
- Vi deltager hvert år i landsindsamlingen til fordel for Røde Kors.
- Vi er med, når der er Fåremærken i Højer. Indtægten gør det muligt at sende 4 -5 børn på en uges sommerlejr. Det er børn fra Højer, som ellers ikke ville få så mange positive sommerferieoplevelser som de fleste.
- Sammen med de andre Røde Kors afdelinger i Tønder Kommune tager vi del i flygtningearbejdet og den lokale samaritertjeneste.
- I samarbejde med Tønder afdelingen har vi en vågetjeneste, hvor uddannede lokale Røde Kors frivillige kan sørge for, at ingen i Højer kommer til at ligge alene i den sidste stund.

RØDE KORS TOFTLUND-AGERSKOV AFD.

Henvendelse til: Formand Mogens Hvidtfeldt Lorentzen
Markvænget 22, 6520 Toftlund
Tlf. 40 36 49 24, mail: moglor@rodekors.dk

Eller: Kasserer Kornelia Laugesen,
Høllevang 27, 6520 Toftlund
Tlf. 29 13 29 95, mail: korlau@rodekors.dk

Hjemmeside: www.drk.dk

Formål:

- At støtte de initiativer, som Røde Kors sætter i værk for at hjælpe mennesker med behov.
- At gøre MEDMENNESKELIGHED til nøgleord, der betyder handling.

Aktiviteter:

Genbrugsbutik, besøgstjeneste, vågetjeneste, integration med sprogcafeer i Toftlund og i Skærbæk, samtalegruppe for seniorer med tit-

len: "Fortæl for Livet", julehjælp, juleaften med Røde Kors og internationalt arbejde med støtteprojekter.

Bemærk venligst: Samtlige afdelinger i Tønder Kommune er samlet i en kommunekreds, hvor vi samarbejder om støtte til integration for tilflyttere, undervisning i førstehjælp, samaritter-aktivitet, støtte til ferielejre for børn og unge og om julehjælp. Formand for kommunekredsen er Thyra Lange Wraae, Skærbæk.

RØDE KORS, SKÆRBÆK AFDELING

Henvendelse til: Formand Marianne Vind, Skolegade 49,
6780 Skærbæk, tlf. 60 70 73 05
Mail: marvin@rodekors.dk

Eller: Næstformand Helene Ehlers, Åbenråvej 131,
6780 Skærbæk, tlf. 53 28 12 01
Mail: helhle@rodekors.dk

Hjemmeside: www.rodekors.dk
Se i øvrigt Facebooksiden: Rødekors6780skærbæk

Formål:

At støtte de initiativer som Røde Kors sætter i værk for at hjælpe mennesker i nød-, lokalt og internationalt.

Aktiviteter:

- Vågetjeneste
- Besøgsvenner
- Familieven
- Sprogcafé
- Fortæl for livet
- Samaritter
- Genbrugsbutik
- Landsindsamling 1. søndag i oktober

Vi tilbyder Røde Kors uddannede samaritter til vagttjeneste i forbindelse med f.eks. sportsstævner, koncerter, ringridning osv. eller hvor tilstedeværelse af samaritter anses for formålstjenligt.

Kontakt Andreas Munk, tlf. 21 66 61 79, mail: andmun@rodekors.dk

Alle Røde Kors afdelinger i Tønder Kommune er også samlet i en fælles gruppe, som sammen varetager følgende aktiviteter:
Førstehjælp, flygtningearbejde, sommerferie for børn og julehjælp.

RØDE KORS, TØNDER OG LØGUMKLOSTER

Henvendelse til: Formand Katja Foverskov Quilty, tlf. 61 47 11 76
Mail: Katqui@rodekors.dk

Eller: Næstformand Ole Bille Petersen
Mail: Olepet@rodekors.dk

Røde Kors er en stor civilsamfundsorganisation på det sociale område. Vi hjælper mennesker i sårbare situationer og handler på de humanitære behov vi ser - lokalt, nationalt og internationalt. Vi tager ansvar i velfærdssamfundet, engagerer os i medmenneskelig handling og er synligt til stede i hele landet.

Aktiviteter lokalt:

- Beredskab - lokal indsats i krisesituationer.
- Besøgstjeneste - besøgsven for hjemmeboende og plejehjemsboere.
- Førstehjælpskurser - for grupper samt virksomheder og skoler.
- Fortæl for Livet - gruppeforløb for ældre med samtale og fællesskab.
- Landsindsamling - første weekend i oktober.
- Julehjælp - familier med behov kan søge om økonomisk støtte.
- Nørklere - et fællesskab omkring det at strikke og hækle med humanitært formål.
- Sprog Café - mulighed for at øve dansk i samarbejde med den lokale sprogskole.
- Tryghedsopkald - opringning og samtale hver dag for tryghed og sikkerhed.
- Vågetjeneste - ingen skal dø alene.
- Tombola - genererer midler til humanitære formål.
- Butik - genbrugsbutik med formål at skabe midler til hjælpearbejdet.
- Seniorfritidspas - i samarbejde med Tønder Kommune tildeles midler til deltagelse i fællesskaber.

VARMESTUEN, TØNDER

Henvendelse til: Thomas B. Sørensen
Varmestuen
Østergade 37, 6270 Tønder
Tlf. 31 13 00 30
Mail: kontakt@varmestuen.nu

Åbningstider: Tirsdag, torsdag og søndag
fra kl. 18.00-21.00 (mad fra 18.30)

Hjemmeside: www.varmestuen.nu

Facebook: <https://www.facebook.com/Varmestuen.nu/>

Formål:

Varmestuen er stedet, hvor alle kan komme og få en snak og et måltid mad. Man skal ikke tilmelde sig eller ringe besked, men bare møde op fra kl. 18.00 – 21.00 hver tirsdag, torsdag og søndag. Der er kaffe og te på kanderne, og maden serveres fra kl. 18.30.

Varmestuen er stedet, hvor du kan møde andre mennesker og få en hyggelig snak.

Vi er to, der hver aften sørger for det praktiske og sætter rammerne. Vi er frivillige, der kan lytte, men vi er ikke del af noget behandlings-tilbud eller en del af noget offentligt system. Alle kommer som almindelige mennesker og mødes. Alt foregår i rolige og afslappede omgivelser, og mange kommer ofte og har fået venner i varmestuen.

Alle er velkomne.

Aktiviteter:

Vi mødes tre gange om ugen til lidt mad og en kop kaffe.

IDRÆT, MOTION OG SAMVÆR

AKTIV FRITID TØNDER

Henvendelse til: Susanne Schmidt, Østergade 41, 6270 Tønder
Tlf. 26 60 06 65
Mail: hansenpou@gmail.com

Eller: Poul Erik Hansen, Østergade 41, 6270 Tønder
Tlf. 71 48 99 79
Mail: hansenpou@gmail.com

Find os også på WWW.AKTIVFRITIDTOENDER.DK eller på Facebook Aktiv Fritid Tønder!!

Formål:

Det er Aktiv Fritids formål at være et tilbud til alle borgere i Tønder Kommune – unge som ældre - der har tid og lyst til idræt, motion og samvær i dagtimerne. Kontakt en af ovenstående, få mere at vide og få en aftale så er du i gang!

Aktiviteter:

Foreningen tilbyder **badminton, svømning, bordtennis og vinter-kroif** i Tønderhallerne, Sønderlandevej 4-6, Tønder. **Sommer-kroif** ved EUC på plænen overfor OK-tanken på Plantagevej, samt fra ca. 1. maj til 30. september **Padel-tennis** på banen i det ny multi-område bag hallerne i Tønder.

OBS! Vi underholder os med "sommerspil" fra første TORSDAG i JUNI til sidste TORSDAG i august. Prøv bordtennis, badminton og pickleball.

AKTIVE TIMER SKÆRBÆK

Henvendelse til: Formand Bodil Gubi, tlf. 24 60 39 89
Mail: gubi@mail.tele.dk

Eller: Peter Steffensen, tlf. 30 61 69 76
Mail: bpsteff@bbsyd.dk

Hjemmeside: www.aktivetimer.dk

Formål:

Foreningens formål er at arbejde for medlemmernes sundhed og fællesskab ved at aktivere seniorer, ledige og andre ved idræt og bevægelse.

Aktiviteter:

Bowling, krolf, dart, gåture i skoven, gymnastik for kvinder, gymnastik for mænd, hensyntagen gymnastik, banko, bordtennis, petanque, seniordans, varmtvandstræning, oplevelsesture, spinning og reparationscafe samt sociale aktiviteter.

IDRÆT OM DAGEN I BREDEBRO

Henvendelse til: Peter Knudsen, Søndergade 50, 6261 Bredebro
Tlf. 22 33 36 83, mail: peterknudsen10@gmail.com

Eller: Flemming Jordt, tlf. 20 92 44 88
Mail: bredebrohallen@live.dk

Sted: Bredebro Idrætscenter, Langagervej 64, Bredebro

Formål:

At give pensionister, førtidspensionister og andre, der har fri om formiddagen, mulighed for at få sig rørt. Tilbuddet gælder borgere fra hele Tønder Kommune. Idræt om dagen hører ind under BIF.

Aktiviteter:

Der er aktiviteter lige fra kortspil, padel, badminton, bordtennis og lignende. Derudover er der holdtræning med instruktør i gymnastik om torsdagen kl. 9.30-10.30.

IDRÆTSFORENINGEN IDRÆT FOR LIVET

Henvendelse til: Idrætskoordinator Karina Blicher Nielsen,
Jomfrustien 8, 6270 Tønder, tlf. 23 69 03 53
Mail: kabni@toender.dk

Formål:

Vores mål er at skabe et frivilligt idrætsfællesskab for mennesker med psykiske sårbarheder - at gøre plads til alle, som kan opleve at livet bøvler.

IDRÆT for Livet blev stiftet i 2021 og drives som en ordinær idrætsforening af borgerne selv med en bestyrelse og med rig mulighed for at have medindflydelse og ejerskab over foreningen.

Aktiviteter:

Hos os kan du deltage i forskellige bevægelsesaktiviteter bl.a. gåture, badminton, flextræning (øvelser med elastik), dart samt billard i Toftlund, Tønder, Skærbæk og Arrild. Som noget nyt kan foreningen tilbyde vandsjov, hvilket er øvelser i svømmebassin.

Til alle aktiviteter tages der hensyn til psykiske sårbarheder, og du har mulighed for at blive tilknyttet en støtte- eller tryghedsperson. Det sociale fællesskab er vigtigt hos os, hvilket kommer til udtryk ved, at vi ofte mødes både inden samt efter aktiviteterne.

Vi arrangerer også sociale arrangementer i foreningen, og med jævne mellemrum arrangeres aktiviteter sammen med andre foreninger. Ønsker du billigere og lettere adgang til foreningslivet, bevægelse, sjov og samvær – så kontakt idrætskoordinatoren eller kig forbi en af vore aktiviteter:

Mandage:

- Gåtur kl. 11-12 fra Østergade 40, Tønder
- Flextræning kl. 12.30-14 i Østergade 69 i Tønder

Tirsdage:

- Badminton kl. 11.30-13 i Tønderhallerne (Hal 2)

Onsdage:

- Vandsjov kl. 12-13 i Arrild Svømmehal
- Badminton kl. 14-15.30 i Skærbækcentret (Hal 2)

Torsdage:

- Dart kl. 10-12 i Toftlund.
- Gåtur kl. 12.30-14 fra Skærbækcentret.

Fredage:

- Billard og dart kl. 11-13 i SeniorCenter Tønder.

Kom gerne i god tid – da alle aktiviteter starter med hyggeligt samvær for dem, som har lyst.

IDRÆTSFORENINGEN REND OG HOP

Henvendelse til: Formand Kirsten Clausen, Ravsted Storegade 3,
6372 Bylderup Bov
Mail: rendoghop.toender@gmail.com

Hjemmeside: www.rendoghop123.dk

Der er også en verden for dig:

Mennesker med handicap, både børn og voksne, vil også gerne dyrke sport. Sport giver glæde, fordi man har det sjovt. Selvtillid, fordi der er noget, man mestrer. Spænding, fordi man er sammen med andre.

Idrætsforeningens formål:

Handicap-idrætsforeningen REND og HOP's formål er at tilbyde idræt og forskellige sociale aktiviteter til fysisk og psykisk udviklingshæmmede unge og voksne.

Hvem er vi?

Handicap-idrætsforeningen REND og HOP har eksisteret siden 1997 for VOKSNE fysisk og psykisk udviklingshæmmede. Idræt for børn blev startet d. 1. september 2011.

Aktiviteter for unge og voksne:

Vinter: Yoga, kegling, svømning, bowling og halhockey.

Sommer: Krolf, fodbold/håndbold og Aktiv i naturen med gå og løb-ture.

MOTION OG SAMVÆR I HØJER

Henvendelse til: Jette Jepsen, Prilen 27, 6280 Højer
Tlf. 51 25 49 22, mail: frede.jepsen@mail.dk

Eller: Olga Simonsen, Nørrevej 45,
6280 Højer, tlf. 74 48 26 39

Formål:

Foreningen tilbyder motions- og fritidsaktiviteter til borgere i Højer. Aktiviteterne foregår hver tirsdag fra kl. 9.30 til 11.30 i Marskhallen, Halvej 1, Højer og de, der har lyst og mulighed kan deltage. Foreningen satser på idræt, motion og samvær.

Aktiviteter:

Der udøves gymnastik, kortspil og fælles samvær. Bestyrelsen arrangerer desuden enkelte ture til Skærbæk Fritidscenter, hvor der bowles.

SENIOR DANSERNE I HØJER- Dans dig glad

Henvendelse til: Per Jacobsen, Agertoften 8, 6280 Højer
Tlf. 21 41 09 95
Mail: cpjacobsen30@gmail.com

Eller: Helga Krag, tlf. 61 54 54 97

Formål:

Foreningens formål er, at borgere der har lyst til at danse seniordans, kan mødes i Højer. Dansen foregår fra september til april. Vi danser onsdage i ulige uger fra kl. 19.00 til 21.15 under ledelse af Erling Kristensen. Vi danser på Digeskolens Bibliotek, Nørrevej 80, 6280 Højer.

Aktiviteter:

Dans, social hygge og kaffepause og vi synger et par sange.

SENIOR SJØV I BEDSTED

Henvendelse til: Anne Lise Nielsen, Lundbyesvej 14, Bedsted,
6240 Løgumkloster, tlf. 61 20 57 77
Mail: noa@bbsyd.dk

Eller: Kirsten Hansen, Lundbyesvej 28, Bedsted,
6240 Løgumkloster, tlf. 21 30 73 29
Mail: katelt@mail.dk

Formål:

Socialt samvær og udbrede idræt/ aktiviteter for alle.

Aktiviteter:

Socialt samvær, sang, musik, fællesspisning, udflugter, natur, motion, petanque og krolf. Vi mødes to gange om ugen, hver onsdag og fredag.

TØNDER SENIOR SVØMMEKLUB

Henvendelse til: Fmd. Erling Møller Kristensen, Munkeparken 68,
6240 Løgumkloster
Tlf. 74 74 38 12 / 51 22 62 32
Mail: erlingdans@mail.dk

Eller: Karin Knudsen, Møllevænget 16,
Jejsing, 6270 Tønder, tlf. 29 80 28 55
Mail: henningk19@gmail.com

Formål:

Svømning for alle handicappede børn og voksne i Tønder Svømmehal.

Aktiviteter:

Hver torsdag fra kl. 10.15-11.15 (Ikke helligdage og skoleferier) er der Handicapsvømning, så er du interesseret, kan du møde op i Tønderhallen kl. 10.00 eller ringe til et af ovenstående telefonnumre.

STØTTEFORENINGER

ANONYME ALKOHOLIKERE, AA

AA vagttelefon: Tlf. 70 10 12 24

Kontaktperson i Tønder: Gert, tlf. 24 23 00 46
Mail: gertmurer53@gmail.com

Hjemmeside: www.anonyme-alkoholikere.dk

Formål:

Anonyme Alkoholikere er et fællesskab af mænd og kvinder, der deler erfaring, styrke og håb for at kunne løse deres fælles problem og derigennem hjælpe andre til, at genvinde helbredet efter misbrug af alkohol.

Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke. Der betales intet kontingent. AA klarer sig selv økonomisk gennem egne frivillige bidrag.

- AA er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, politisk sammenlutning eller institution.
- AA tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen uvedkommende sag.

Vort eneste mål er at holde os ædru og hjælpe andre til at opnå ædruelighed.

Aktiviteter:

Anonyme Alkoholikere afholder møder: Hver mandag kl. 19.00 – 20.00 på Tønder Medborgerhus, Østergade 63, Tønder.

ARBEJDSKADeforeningen SØNDERJYLLAND

Henvendelse til: Bianca Rossen, Tved 120, 6270 Tønder
Tlf. 30 35 72 10
Mail: bianca.rossen@jubii.dk

Eller: Meta Magnussen, tlf. 26 39 49 03
Mail: meta@metam.dk

Formål:

Vi er der, når der er nogle, der gerne vil snakke arbejdsskadeproblemer, og henviser gerne videre i systemet, såfremt det er relevant.

Aktiviteter:

Vi holder banko i 3 F's lokaler, Grønnevej, 6270 Tønder, en gang om måneden fra efterår til sommerferien begynder.

DANSK FOLKEHJÆLP, ØKONOMI- OG GÆLDSRÅDGIVNING

Henvendelse til: Mail: raadgivning@folkehjaelp.dk
Tlf. 70 220 230

Hjemmeside:

<https://www.folkehjaelp.dk/folkehjaelpen-i-danmark/helhedsorienterede-indsatser/okonomisk-raadgivning/>

Formål

Dansk Folkehjælp er i verden – lokalt, nationalt og globalt – for at bekæmpe fattigdom, insisterer på lige muligheder for alle, øge fællesskabers handlekraft og skabe varige sociale forandringer.

Vi anerkender alle menneskers ret til basal social og økonomisk tryghed, og vi tror på, at alle grundlæggende gerne vil kunne mestre egen tilværelse.

Målgruppe:

Rådgivningen er for dig, der står i en udsat økonomisk situation, og som har brug for en håndsrækning til at få skabt overblik og sat privatøkonomien i system og handlet på de økonomiske udfordringer.

Efter kontakt til Dansk Folkehjælp, ringer en Frivillig Økonomisk Førstehjælper for en uddybende samtale, hvor du både kan få vejledning og sendt videre til et rådgivningsforløb. Rådgivningsforløbet aftales individuelt med en fast rådgiver.

Tilbud:

Dansk Folkehjælp tilbyder hjælp og rådgivning til:

- Budget og rådighedsbeløb.
- Håndtering af gæld og kreditorer.
- Breve og henvendelser vedr. økonomi.
- Skattemappen og kontakt til det offentlige.
- Ansøgning om gældssanering/eftergivelse af offentlig gæld m.m.
- Vejledning om boligstøtte, enkeltydelser og andre støtteordninger.
- Spareråd og hjælp til at få mest muligt ud af din økonomi og meget mere...

Rådgivningen er gratis, fortrolig og uvildig, og forgår i

- **Medborgerhuset**, Østergade 63, 6270 Tønder
- **Sundhedshuset Toftlund**, Danavej 15, 6520 Toftlund

Kvalificerede Frivillige Økonomi- og Gældsrådgivere med den nødvendige livs- og erhvervserfaring, og kendskab til gældende lovgivning, er klar til at hjælpe dig.

DANSK HANDICAP FORBUND TØNDER AFDELING

Al henvendelse til: Hanne Kokholm, tlf. 40 46 67 75
Mail: hekw@jubii.dk

Bisidder: Dansk Handicap Forbund har uddannede bisiddere i lokalafdelingen. Disse er Hanne Kokholm og Jens Petersen.

Formål:

Lokalforeningen beskæftiger sig bl.a. med tilgængelighed/universel design for personer med funktionsnedsættelser, herunder især nybyggeri, ombygninger og tilgængelighed for alle i Tønder Kommune til offentlige bygninger og samlingssteder, som svømmehaller, medborgerhuse, biblioteker osv.

DHF Tønder Afdelingen beskæftiger sig også med lokal socialpolitik,

foredrag, fundraising, bisiddertjeneste, rådgivning, oplysnings- og informationsaftener, underholdning og socialt samvær på lokalt plan.

Lokalafdelingen hører under Region Syddanmark i Dansk Handicap Forbund. Lokalafdelingens område dækker Tønder Kommune.

Lokalafdelingen har til opgave at fremme forbundets formål inden for sit eget område i overensstemmelse med forbundets vedtægter, herunder at følge op på kongres- og hovedbestyrelsesbeslutninger på lokalt plan.

DEN KURDISKE KULTURFORENING I TØNDER

Henvendelse til: Formand Mohammed Massom Hassan
Tlf. 27 51 19 57
Mail: massom101@gmail.com

FB side: الجمعية الثقافية الكردية في تونا الدنمارك Tønder Kommune.

Alle bekendte/venner kan opnå medlemsskab af vores FB side ved at kontakte Adam Alhamdou.

Formål:

At styrke og medvirke til:

- Kendskab og sammenhold mellem den kurdiske befolkning og den danske befolkning i Tønder.
- Integration og læring af det danske sprog.
- Børn og unges integration og respekt for det danske samfunds værdier og love.
- Udvikling af børn og unges færdigheder (kunstnerisk, mentalt og fysisk).
- Motivation af medlemmerne til det danske arbejdsmarked.
- Ligestilling mellem kønnene.

Aktiviteter:

Arrangere og/eller danne:

- møder med forskellige organisationer/grupper
- foredrag om relevante emner
- kulturelle "Events" fra begge kulturer
- hold: Sport og dans
- ture/udflugter for medlemmerne til forskellige steder i Danmark

- møder med skole og øvrige institutioner med henblik på børn og unges trivsel

Medlemskab og krav:

- Kurdere i Tønder Kommune (over 18 år).
- Ren straffeattest og godt ry.
- Acceptere og udvise solidaritet med foreningens formål og vedtægter.

SOZIALDIENST BEZIRK WESTKÜSTE (Afdelinger i Højer, Løgumkloster, Tønder)

Henvendelse til: Formand Georg Thomsen, Hjortholmvej 6,
Øster Højst, 6240 Løgumkloster
Tlf. 51 21 41 13
Mail: hjortholmvej6@jubii.dk

Eller: Irene Feddersen, Hjejlen 65, 6270 Tønder
Tlf. 21 80 43 12
Mail: irene-feddersen@hotmail.com

Kontaktpersoner i de forskellige afdelinger:

Højer: Birthe Oden, Syrenvej 3, 6280 Højer
Mail: bk.oden@bbsyd.dk

Løgumkloster: Christa Lorenzen, Slotsgade 1b, 6240
Løgumkloster, tlf. 21 80 16 88
Mail: christalorenzen55@gmail.com

Tønder: Irene Feddersen – se oplysninger ovenfor

Hjemmeside: www.sozialdienst.dk

Formål:

Sozialdienst Bezirk Westküste er en forening, som påtager sig sociale opgaver indenfor det tyske mindretal i kommunen, men alle er velkomne også nye tilflyttere, som har lyst til at lære os at kende. Foreningen giver hjælp til selvhjælp.

Aktiviteter:

I det kulturelle område tilbyder vi "Åbent Hus" eftermiddage, som finder sted i Det tyske Menighedshus, Garvergade 14, 6240 Løgumkloster og i Tønder i Brorson Hus, når ikke andet er angivet. I Højer i Det Gamle Borgmesterkontor.

Programmet er varierende med sang, film, foredrag, skovture med naturvejleder, lottospil, kortspil, udflugter, påskefrokost med børnehaverbørn – forældre - bedsteforældre, håndarbejde, stolegymnastik, bordtennis, slægtsforskning, cykelture - for alle også pensionister osv. Foreningen baseres på frivilligt socialt omsorgsarbejde. Alle er velkomne!

Foreningen har 2 familievejledere. De står til rådighed alle ugens hverdage. Telefontid er fra kl. 8-9.

Ilka Jankiewicz, tlf. 22 24 88 09 har område Højer, Løgumkloster, Skærbæk og Bredebro. **Linda Søndergaard**, tlf. 22 24 88 03 har område Tønder og omegn.

Familievejlederne udfører rådgivning ved: Tilflytning fra udlandet, dødsfald, skilsmisseproblemer, kommunale anliggender (bisidder), misbrug, f.eks. seksuelle overgreb, hjælp til selvhjælp, kommunikationsproblemer mellem børn/forældre/skole, laver forældreskole ang. mobning osv. Familievejlederne har tavshedspligt.

PATIENTFORENINGER

A93 – SOCIAL FORENING FOR APOPLEKSI- RAMTE (SENHJERNESKADEDE) OG PÅRØ- RENDE

Henvendelse til: Laust Mensel, Hjejlen 71, 6270 Tønder
Tlf. 30 55 43 42
Mail: lakimensel@webspeed.dk

Hjemmeside: www.A93-Toender.dk

Formål:

At skabe et trygt fællesskab for målgruppen (senhjerneskedede) i form af at udsende medlemsblade og afholde sociale arrangementer.

Foreningen henvender sig til alle med interesse for senhjerneskeade-området. Det vil sige personer, der efter en blodprop i hjernen eller en hjerneblødning, har fået nogle følgevirkninger. Det kan også være efter en trafikulykke eller en hjerneoperation. Følgerne kan være tab af sprog, halvsidige lammelser, koordinationsbesvær m.m. Alle med interesse kan optages som medlem. Kontingentet udgør 100 kr. pr. person pr. år.

Aktiviteter:

Arrangementerne bekendtgøres i de medlemsblade, der udsendes til foreningens medlemmer mindst fire gange om året.

ALZHEIMERFORENINGENS LOKALAFDELING I SØNDERJYLLAND

Repræsenteret i Tønder Kommune ved kontaktperson:

Ruth Nørgaard, tlf. 29 33 56 60
Mail: ruth@galsted.dk

Formål:

Alzheimerforeningen ønsker at:

Virke for bekæmpelse og behandling af Alzheimers sygdom og andre demenssygdomme, samt for bedring af vilkårene for personer med demens og pårørende.

Aktiviteter:

Lokalt i Sønderjylland og i Tønder Kommune arrangeres bl.a. aktiviteter med sociale og oplysende indhold – ex. høstfest, foredrag m.m.

AUTISMEFORENINGEN – KREDS SØNDERJYLLAND

Henvendelse til: Formand Malene Jørgensen:
Mail: soenderjylland@autismeforening.dk

Hjemmeside: <https://www.autismeforeningen.dk/soenderjylland>

Hvem er vi?

Autismeforeningen er en landsdækkende, almennyttig forening stiftet i 1962 med det formål at forbedre forholdene for personer med autisme, deres pårørende og deres netværk. Kreds Sønderjylland er én af 16 lokale kredse og dækker kommunerne Haderslev, Sønderborg, Aabenraa og Tønder.

Formål:

I kredsen arbejder vi for at formidle viden om autisme til børn, unge, voksne, pårørende og fagfolk. Vores mål er at skabe større forståelse og bedre rammer for mennesker med autisme. Det gør vi blandt andet igennem kurser, foredrag og andre arrangementer.

Vi samarbejder med kommuner, institutioner, fagpersoner og andre, der ønsker at styrke indsatsen for mennesker med autisme.

Som medlem kan du deltage i kurser, udflugter, ferieaktiviteter og få rådgivning fra foreningens socialrådgiver.

Følg os på vores Facebookside: Autismeforeningen Kreds Sønderjylland

BEDRE PSYKIATRI AABENRAA/TØNDER

Henvendelse til: Formand Torben Poczkaj, tlf. 25 72 94 92
Mail: aabenraa-toender@bedrepsykiatri.dk

Hjemmeside: www.bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/aabenraa

Facebook: Bedre Psykiatri Aabenraa og Tønder

Formål:

Bedre Psykiatri er en forening for pårørende til mennesker med psykisk sygdom eller alle andre, der vil støtte arbejdet for en bedre psykiatri. Vi tilbyder bl.a. foredrag, arrangementer og fællesskaber. Følg med på vores facebookside for at få indblik i vores arrangementer. Bliv medlem og få glæde af alle vores mange tilbud for kun 250 kr. om året.

Aktiviteter:

Vi har pårørendecafé den anden tirsdag i hver måned kl. 18.30 - 20.30 i Senior Center Tønder, Ribe Landevej 39, Tønder.

I pårørendecaféen kan du møde op helt uforpligtende til en fortrolig snak, hvor vi deler små og store sorger, hjælper og støtter hinanden, finder håb og muligheder. Det er lettere at få sat ord på og at blive mødt og forstået af andre pårørende til en psykisk syg/sårbar. Der er naturligvis tavshedspligt. Du behøver ikke være medlem af foreningen - alle er velkomne.

DANSK BLINDESAMFUND I TØNDER

Henvendelse til: Kredsformand Sønderjylland
Michael Lauritzen
Tlf. 52 66 21 10, mail: mjl@blind.dk

Hjemmeside: www.blind.dk

Vi er en lokalafdeling, som har specialiseret os i at hjælpe, rådgive og servicere synshandicappede mennesker til at tackle hverdagens praktiske gøremål samt bidrage til et mere aktivt og indholdsrigt liv med oplevelser. Vi har en kompetent konsulentttjeneste, som yder gratis rådgivning, og herudover har vi følgende muligheder for tilbud og medlemskab:

Netværksgruppen

Netværksgruppen mødes den sidste torsdag i måneden på Abild skole, Ribelandvej 62, 6270 Tønder fra kl. 14.00 til 16.00. Alle med et synstab og pårørende kan deltage. Vi er et rigtig socialnetværk med rigtig mange forskellige aktiviteter tilpasset blinde- og svagtsynede, hvor alle deltager på lige fod.

Kontaktperson: Jette Moshage på telefon 30 52 93 82 eller mail jettemoshage@gmail.com.

Aktivitetsmedlemmer

Folk med et nedsat syn fra 30 % eller mindre kan blive aktivitetsmedlemmer. Kontingentet koster her 250 kr.

Kontakt Michael Lauritzen på tlf. 52 66 21 10 / mjl@blind.dk

DANSKE HANDICAPORGANISATIONER, TØNDER AFDELING

Henvendelse til: Formand Kurt Serup Poulsen, tlf. 40 26 35 86
Mail: kurbod@gmail.com

Hjemmeside:

<https://handicap.dk/lokalafdelinger/syddanmark/dh-toender>

Formål:

At varetage fælles interesser for landsdækkende medlemsorganisationer, der arbejder for at forebygge, eliminere, begrænse eller afhjælpe følgerne ved medfødt eller tilstødt langvarig fysisk, psykisk, intellektuel, kognitiv eller sensorisk funktionsnedsættelse.

DH's lokalafdelinger blev stiftet i 2005. Afdelingens formål er at være samlingssted for kommunens handicaporganisationer. Afdelingen skal desuden være med til at sikre en konstruktiv dialog med kommunens politikere, embedsmænd og borgere.

Det er den lokale afdeling DH's opgave at udpege repræsentanter til en række kommunale råd og udvalg - ikke mindst til det kommunale handicapråd.

DH Lokalafdelingen yder ikke støtte til den enkelte borger – dette gøres af den relevante organisation.

DIABETESFORENINGEN TØNDER

Et lokalt fællesskab for mennesker med diabetes og deres pårørende

Henvendelse til: Diabetesforeningen Tønder
Mail: toender@diabetes.dk

Find mere information på: www.diabetes.dk

Hvem er vi?

Diabetesforeningen Tønder er en lokal del af Diabetesforeningen. Vi arbejder for et godt liv med diabetes og for at skabe fællesskab, viden og støtte for mennesker med diabetes, pårørende og andre med interesse for diabetes.

Uanset om du selv lever med diabetes, er pårørende eller ønsker at støtte sagen, er du velkommen hos os.

Aktiviteter:

Vi arrangerer løbende lokale aktiviteter i og omkring Tønder. Det kan for eksempel være hyggelige sammenkomster, gåture, foredrag, informationsmøder og arrangementer med fokus på livet med diabetes, sundhed og fællesskab.

Find information om kommende aktiviteter på Diabetesforeningens hjemmeside.

Medlemskab

Du kan støtte arbejdet for mennesker med diabetes ved at blive medlem af Diabetesforeningen. Som medlem er du med til at styrke diabeteskampen, støtte forskning, rådgivning og politisk arbejde samt skabe gode lokale fællesskaber.

Læs mere om medlemskab på www.diabetes.dk.

Bliv frivillig

Som frivillig kan du være med til at gøre en forskel lokalt. Du kan blandt andet hjælpe med at planlægge aktiviteter, byde deltagere velkommen, dele information, skabe fællesskab eller hjælpe praktisk ved arrangementer.

Alle, der har lyst til at bidrage, kan være frivillige – både mennesker med diabetes, pårørende og andre interesserede.

Kontakt os på toender@diabetes.dk, hvis du vil høre mere.

FÆLLESSKAB KRÆFTRAMTE/TIDLIGERE KRÆFTRAMTE MÆND I TØNDER KOMMUNE

Henvendelse til: Poul Suhr Nielsen
Tlf. 61 60 91 45
Mail: mandeklubben.toender@gmail.com

Vi er en selvstændig og uafhængig klub "Fællesskab kræftramte / tidligere kræftramte mænd i Tønder Kommune".

Fællesskabet er en gruppe af mænd, som alle har eller har haft kræft inde på livet.

Det er et frirum til at tale med ligestillede i trygge rammer og derudover have muligheden for sammen at få oplevelser, der ikke drejer sig om kræft, og deltage i sociale aktiviteter.

Alle har meget stor indflydelse på, hvad der skal ske.

I Fællesskabet kan du komme frit, behøver ikke at komme fast, og kan altid invitere nye ligestillede med.

Vi mødes ca. 9 gange årligt og har medlemsmøder, udflugter, natureture, virksomhedsbesøg og 1 gang årligt madlavning.

Ambitionen bag Fællesskabet er, at deltagerkredsen er bredt sammensat fra alle områder i Tønder Kommune. Deltagere i Fællesskabet skal om muligt ikke have udgifter ved at deltage i dets aktiviteter.

De aktiviteter som bliver arrangeret skal bidrage til at styrke den mentale trivsel og styrke mændenes livskvalitet.

Vi er alle på samme hold og alle er velkommen.

Kontakt Fællesskabet hvis du vil høre mere.

GIGTFORENINGENS SØNDERJYLLANDS KREDS, LOKALGRUPPE I TØNDER

Henvendelse til: Finn Hedegaard
Frigrunden 25, 6270 Tønder
Tlf. 29 68 19 60
Mail: fh@toha.dk

Hjemmeside: www.gigtforeningen.dk

Gigt er den mest udbredte kroniske sygdom i Danmark. Over 700.000 mennesker i Danmark er berørt - det svarer til hver 8. af os!

Gigtsygdomme kaldes også sygdomme i bevægeapparatet, muskel- og skeletsygdomme eller reumatiske sygdomme. De mest udbredte er slidgigt, krystalgigt (herunder urinsyregigt), rygsygdomme og leddegigt. Dertil kommer en lang række andre mindre udbredte gigtsygdomme.

Fælles for gigtsygdommene er, at de vedrører knogler, muskler, sener og led. De fleste gigtsygdomme viser sig blandt andet i smerter, træthed, stive led og nedsat funktionsevne. Men sygdommens karakter og forløb varierer meget.

Formål:

Hovedformålet er, at synliggøre Gigtforeningen i lokalområdet for herigennem, at oplyse om foreningens arbejde såvel indenfor forskning som rådgivning. Vi er også behjælpelige med en generel oplysning inden for gigtområdet.

Aktiviteter:

Der vil i årets løb blive afholdt foredrag indenfor smerter og smertelindring inden for området både for medlemmer, men også for ikke medlemmer og vores foredrag/info møder er åbne for alle. Vi deltager også på messer eller går sammen med andre foreninger, hvor vi får lejlighed til at udbrede kendskabet til Gigtforeningen. Arrangementer bliver annonceret i det lokale ugeblad.

HJERNESKADEFORENINGEN AABENRAA, TØNDER OG SØNDERBORG

Henvendelse til: Annette Dall, Branderup Bygade 5, 6535 Branderup
Tlf. 28 14 32 73, mail: ad@hsf-ats.dk

Hjemmeside: hjerneskadet.dk/lokalafdelinger/region-syddanmark/aabenraa-toender/

Formål:

Vores hovedformål er at synliggøre Hjerneskadeforeningen i lokalområderne og herigennem foreningens arbejde samt at være medvirkende til at understøtte socialt samvær for den ramte og pårørende.

Er der brug for hjælp til forståelse/afgørelse af en sag ved læge, kommune eller bank, har vi en uddannet bisidder.

Aktiviteter:

Der vil være forskellige aktiviteter i løbet af året, såsom foredrag, sang, udflugter, samtalecafé og afholdelse af Hjerneuge i uge 11. Hver torsdag har vi motion ved Tønderhallerne fra kl. 17-20.

Vi starter med motion fra kl. 17-18, derefter er der spil til kl. 18, og kl. 19 er der fællesspisning. Vil man spise med, skal tilmeldingen ske til Annette Dall på sms til tlf. 28 14 32 73 dagen før.

HJERTEFORENINGEN

Henvendelse til: Formand Vivi-Ann Clausen, Hjejlen 90,
6270 Tønder, tlf. 21 69 53 85
Mail: toender@hjertereforeningen.dk

Eller: Sekretær Hans Bossen, tlf. 91 15 39 31
Mail: bossenhh@gmail.com

Eller: Dorte Kruhl, tlf. 42 46 83 93
Mail: stald-bakkegaarden@hotmail.com

Eller: Andrea Jørgensen Thomsen, tlf. 30 95 92 97

Hjemmeside: <https://lokal.hjerteforeningen.dk/toender>
www.hjerteforeningen.dk

Formål:

I Tønder Hjerteforening formidler vi Hjerteforeningens budskaber om forebyggelse, oplyser om hjertesygdom og støtter patienter og pårørende.

Aktiviteter:

Vi har flere hold med Hjertemotion i Tønder Kommune:

Tønder: Tirsdage og torsdage

Løgumkloster: Tirsdage

Skærbæk: Onsdage

Toftlund: Onsdage

Hjertemotion giver deltagerne tryghed under træningen, da holdene ledes af erfarne fysioterapeuter, der har blik for den enkeltes for-måen.

Ved siden af Hjertemotion tilbyder vi forløb med undervisning i MediYoga (medicinsk yoga) i samarbejde med MediYoga-instruktør Henriette Liengård, i hendes klinik i Østergade. Undervisningen foregår mandage.

Nyt tiltag:

GåMed/Gå sammen i Naturen-Tønder i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse på onsdage, i ulige uger med start i uge 35 kl. 16.00 fra Solsikkepladsen i Tønder.

Endelig tilbyder vi i et samarbejde mellem Tønder Kommunes Sundhedsafdeling, Tønder Golfklub og øvrige patientforeninger et gratis forløb, hvor man som borger med kroniske lidelse kan lære at spille golf på golfbanen ved Rørkær.

HØREFORENINGEN, LOKALAFDELING AABENRAA-HADERSLEV-SØNDERBORG- TØNDER

Henvendelse til: Formand Kirsten Juul Jensen, Gl. Færgevej 71, Al-nor, 6300 Gråsten. Tlf. 53 29 45 00
Mail: kirstenjensen22@gmail.com

Hjemmeside: www.hoereforeningen.dk

Formål:

Interessevaretagelse:

- Høreforeningen arbejder for bedre livsvilkår for de mennesker, der er berørt af høreproblemer eller sygdomme i øret. Høreforeningen søger såvel centralt som lokal indflydelse på, at disse borgere får de samme muligheder for at kommunikere og for at deltage i samfundet, som normalthørende medborgere har.

Forebyggelse og støj:

- Høreforeningen arbejder for at nedsætte eller helt forhindre risici for høreskader i forbindelse med støj på uddannelsesinstitutioner, på arbejdspladsen og i fritiden.

Støtte og information:

- Høreforeningen arbejder på at informere om ørets sygdomme, høreproblemer, hjælpemidler m.v. samt på at støtte medlemmerne i at håndtere tilværelsen som høreskadedet/hørehandicappet.
- Høreforeningen kan deltage i økonomiske aktiviteter til fremme af formålet og til fordel for medlemmer.
- Høreforeningen udgiver det de af Hovedbestyrelsen fastlagte medlemsblad(e). Høreforeningen opretter og driver en hjemmeside: www.hoereforeningen.dk.

Aktiviteter:

Yde råd og vejledning og afholde orienterende møder af folkeoplysende karakter og sociale sammenkomster alene eller sammen med andre lokalafdelinger eller på tværs af andre geografiske skel og i netværksgrupperinger.

KRÆFTENS BEKÆMPELSE, LOKALAFDELING TØNDER

Kontakt:

Annegrete Henriksen, tlf. 22 83 84 46

Eller:

Maj-Britt Petersen, tlf. 30 91 08 15

Mail:

Fri-Tonder@cancer.dk

FaceBook:

www.facebook.com/KraeftensBekaempelseTonder

Hjemmeside: www.cancer.dk/kontakt>toender-lokalforening

Formål:

Foreningen er en støtteforening til Kræftens Bekæmpelse. Vores formål er at varetage medlemmernes interesser i Kræftens Bekæmpelse, samt at støtte kræftramte patienter og pårørende i vores lokalområde.

Lokalrådgivning:

I samarbejde med Tønder Kommune har Kræftens Bekæmpelse en lokalrådgivning, hvor det er muligt for kræftpatienter og pårørende gratis at få rådgivningssamtaler med en rådgiver fra Kræftrådgivningen i Aabenraa.

Tid og sted: Sundhedsafdelingen, Jomfrustien 8, Tønder

Tirsdage i lige uger kl. 12.30-16.30

Tidsbestilling hos Kræftrådgivningen i Aabenraa på tlf. 70 20 26 72 eller mail aabenraa@cancer.dk

Aktiviteter:

Aktiviteter vil blive annonceret på vores hjemmeside, Facebook og på lokale medier.

Vi deltager i Stafet for livet i Skærbæk.

Lyserød lørdag: Afholdes altid lørdagen i uge 40.

Lyserød lørdag er en landsdækkende indsamling, til kampen mod Brystkræft. Har på landsplan eksisteret siden 2008.

Varmtvandstræning, onsdage kl. 10.00 – 11.00 i Tønder svømmehal. Oplysning og tilmelding, se vores hjemmeside/Facebook side.

Stole- og styrketræning med fysioterapeuter, Station 28, den tidligere brandstation, Jernbanegade 28, Tønder.

For oplysning og tilmelding, se vores hjemmeside/Facebook side.

Café Pause, 1. torsdag i måneden fra kl. 14.00 – 17.00. Tilmelding ikke nødvendig. Et fristed for kræftpatienter/overlevende og pårørende. Her kan der læses, drikke kaffe/the, strikke, snakke eller bare være. Medborgerhusets Café. Østergade 63, Tønder.

Gå-hold. Kom med ud og nyd naturen, fællesskabet og den friske luft, når Kræftens Bekæmpelse i Tønder inviterer til gåture i lokalom-

rådet. Turen starter ved Solsikkepladsen, Astronom Hansensgade 2A, 6270 Tønder. Længde og tempo tilpasses fra gang til gang så alle kan være med. Vi mødes onsdage i ulige uger kl. 16.00-17.00. Se mere på vores hjemmeside.

En vigtig opgave for foreningen er, at skaffe økonomiske midler til Kræftens Bekæmpelse. Disse økonomiske midler som lokalforeningen frembringer, vil blive brugt i forskningsarbejdet, oplysende arbejde, og direkte patient-støtte. Derfor støtter vi op omkring nogle af de landsdækkende arrangementer.

Alle der er medlem af Kræftens Bekæmpelse, er automatisk medlem af lokalforeningen.

LEV – TØNDER KOMMUNEKREDS

Henvendelse til: Kirsten Clausen, Ravsted Storegade 3,
6372 Bylderup Bov, tlf. 74 64 70 15
Mail: k.clausen@clausen.mail.dk

Eller: Kurt Serup Poulsen, Markgade 11, 6270 Tønder
Mail: kurbod@gmail.com

Hjemmeside: www.toender.lev.dk

Lev er en landsdækkende organisation for mennesker med udviklingshandicap, pårørende og andre interesserede – dannet i 1952.

Formål:

Udviklingshandicappede drømmer om et godt liv så tæt på det normale som muligt. Der skal ydes hjælp for at nå dette mål. Det arbejder vi for i Lev - Tønder Kommunekreds.

Aktiviteter:

Lev gennemfører blandt andet en lang række af aktiviteter, der er med til at styrke udviklingshandicappedes selvværd, livskvalitet, egen kultur og værdighed. Dette giver større mulighed for at leve et liv på lige fod med andre.

LUNGEFORENINGEN, LOKALFORENINGEN SØNDERJYLLAND

Henvendelse til: Lungeforeningens lokale kontaktperson:
Sonja Løbner
Tlf. 61 76 38 01, mail: sonjabagger@gmail.com

Hjemmeside: www.lunge.dk – under lokalforeninger.

Formål:

Lokalforening Sønderjylland har sammen med Selvhjælp Sydvest, Frivilligcenter Tønder og Tønder Kommune været med til at oprette en netværksgruppe i Tønder for lungesygge og deres pårørende. Vi mødes for at træne sammen og have et socialt samvær med ligesindede.

Aktiviteter:

Vi træner hver uge med egne instruktører og DVD på storskærm. En gang månedligt foregår træningen ved fysioterapeut. Vi har diverse redskaber (ikke maskiner) til træningen. Før træningen og i en evt. pause drikker vi medbragt kaffe, hører lidt nyheder og har socialt samvær. En gang om måneden vil vi forsøge at få forskellige fagpersoner, såsom diætist, fysioterapeut, ergoterapeut, kol-sygeplejerske, læge, iltleverandør, en sjov historiefortæller m.fl. til at komme med oplæg.

Mødesteder:

Tønder Medborgerhus, Østergade 63, 6270 Tønder

Tidspunkt: Mandag kl. 9.30 – 11.30

Tovholder: Sonja Løbner, tlf. 61 76 38 01, mail: sonjabagger@gmail.com

Sundhedshuset Toftlund, Danavej 15, 6520 Toftlund

Tidspunkt: Torsdag fra kl. 10.00-11.00 og sidste torsdag i måneden er der kagedag til kl. 12.00.

Tovholder:

Elly Pedersen, tlf. 23 25 12 82, mail: ellymogensp@gmail.com

NYREFORENINGEN, SØNDERJYLLAND

Henvendelse til: Vibeke Hermansen, tlf. 22 55 31 43
Mail: vibekehermansen@gmail.com

Eller: Formand Vicki Hach, Sønderborg, tlf. 30 73 19 49

Hjemmeside: www.nyre.dk

Hvem er vi: Nyreforeningen er en åben patientforening og interesseorganisation, der har til formål at varetage interesserne for nyre- og urinvejssyge, pårørende og donorer.

Organisationen blev stiftet i 1975, og har i dag ca. 5.500 medlemmer fordelt på 16 kredse, hvoraf Sønderjylland er den ene.

I Kreds Sønderjylland, startet 1988, har vi ca. 260 medlemmer fordelt på patienter, pårørende og støttemedlemmer.

Værdigrundlag:

Livskvalitet. Vi møder livet i alle afskygninger i form af håb, sorg, glæde, frustration, livsmod m.m. Derfor insisterer vi på livskvalitet og livsglæde; men tager også livet alvorligt, når det synes håbløst og meningsløst.

Nærhed. For os er nærhed meget vigtig, derfor har vi et stærkt lokalt engagement og tæt personlig kontakt, både til Dialysen (sygehuset) og til patienter og pårørende.

Frivillighed. Alt vi foretager os lokalt sker på frivillig basis. Det er lysten til og glæden ved at gøre noget for andre, der er vores drivkraft. Slår vores faglige kunnen ikke til, henviser vi til Landsforeningen.

Aktiviteter:

I Dialysen på Sønderborg Sygehus arrangerer vi 3–4 gange årligt forskellig underholdning, banko og Luciaoptog. Desuden serverer vi kaffe / rundstykker, æbleskiver og gløgg eller andet.

For vore medlemmer arrangerer vi hen over året forskellige oplevelser: F.eks. busture, musikalske arrangementer, fester eller oplysende møder.

Desuden kan både medlemmer og andre interesserede møde os på Nyrernes dag i maj, Kulturnatten, julemarked eller andre steder, hvor vi er synlige.

OSTEOPOROSEFORENINGEN AFDELING SØNDERJYLLAND

Henvendelse til: Jette Hübschmann, Løgumkloster, tlf. 23 42 42 88

Eller: Bente Berndt, Tønder, tlf. 60 80 28 95

Hjemmeside: www.osteoporose.dk

Formål:

Afdelingen i Sønderjylland er startet i 1997. Osteoporoseforeningen er en patientforening, der har det formål at udbrede viden om sygdommen og hjælpe osteoporoseramte.

Aktiviteterne er arrangementer med oplysninger om blandt andet kost, motion, forebyggelse og behandling og naturligvis socialt samvær. Yde rådgivning til mennesker med osteoporose samt støtte forskning i knogleskørhed.

Ifølge Osteoporoseforeningens Landsorganisation er der et stort mørketal, da det skønnes, at omkring 800.000 er ramt af sygdommen, men kun ca. 120.000 modtager behandling. Det er derfor nødvendigt at sætte ind med information og forebyggelse.

Hvem skal undersøges for knogleskørhed?

- Arvelig disposition (forældre, søskende eller børn har knogleskørhed)
- Lav kropsvægt
- Brud efter mindre uheld eller spontan opståede
- Overgangsalder før 45 år
- Lav fysisk aktivitet
- Lav indtagelse af kalcium og D-vitamin
- Rygning
- Stort alkoholforbrug
- Andre sygdomme, der øger risikoen for knogleskørhed samt nogle former for medicin.

Aktiviteter:

Der afholdes alsidige arrangementer for medlemmer, pårørende og andre interesserede bl.a. lægeforedrag og gåture.

PARKINSONFORENINGEN, TØNDER-KLUBBEN

Henvendelse til: Ida Marie Krogh Skau, tlf. 25 70 36 06
Mail: ida@kroghskau.dk

Eller: Lene Kousgaard, tlf. 28 92 03 49
Mail: lenekousgaard@yahoo.dk

Hjemmeside: www.parkinson.dk
<https://parkinson.dk/kredse/2833-soenderjylland/klubber/>

Facebook: Parkinson lokalforening Tønder
<https://www.facebook.com/groups/308392558488230>

Formål:

- At være det naturlige samlingspunkt for parkinsonramte og deres pårørende med hensyn til vidensformidling, erfaringsudveksling, netværksdannelse og sociale aktiviteter.
- At udbrede kendskabet til og skabe forståelse for parkinsons sygdom, og for sygdommens symptomer og konsekvenser.
- At bidrage til at parkinsonramte sikres bedst mulige behandlingsmuligheder og livsvilkår samt lige muligheder ift. andre medborgere.
- At skabe forståelse for og støtte til pårørendes særlige situation og behov.

Vi afholder klubmøder med fagligt og socialt indhold: **Kaffemøder**, hvis indhold defineres af, hvad de fremmødte medlemmer har på hjerte, og **fyraftensmøder** med fokus på både viden om parkinsons sygdom og mestringsstrategier som kostråd, stemmetræning, fodpleje, hjælpemidler osv.

Vi har **sociale arrangementer** som f.eks. julefrokost, samt aktiviteter med fokus på **bevægelse og motion**. De pårørende har et samtaleforum i vores **pårørendegruppe**.

Derudover deltager vi i større arrangementer i Sønderjyllandskredsen, og vi samarbejder med kommunens øvrige patientforeninger om fælles arrangementer.

Aldrig alene med parkinson. Det er foreningens strategi, både lokalt og nationalt. Velkommen til klubmøde; kontakt os gerne med spørgsmål.

SCLEROSEFORENINGENS LOKALAFDELING FOR AABENRAA, HADERSLEV OG TØNDER KOMMUNER

Henvendelse til: Forperson Jytte Westphal, tlf. 28 18 66 12
Mail: jyttewestphal6@gmail.com

Eller: Helle Nissen, Elmegårdsvej 6, 6792 Rønmø
Tlf. 40 98 42 05

Hjemmeside: www.scleroseforeningen.dk

Café:

Hver måned den 1. tirsdag fra kl. 16.00 – 18.00 i SeniorCenter Tønder, Ribe Landevej 39 i Tønder, er der Sclerose-komsammen-café. Men kontakt inden Helle på tlf. 40 98 42 05 eller Selvhjælp Sydvest i Skærbæk på tlf. 74 75 10 35 / mail: mail@selvhjaelpsydvest.dk

Formål:

Scleroseforeningens lokalafdeling har til formål at støtte medlemmer med sclerose og deres familier, udbrede kendskabet til sygdommen og foreningen, samt at arbejde aktivt med kommunens handicappolitik.

Dette gøres gennem arrangementer, hvor medlemmer og deres pårørende kan mødes til fælles inspiration om kost, motion, nyeste viden om forskning, oplysning om sociallovgivningen og til aftener, hvor man i hinandens selskab kan tale frit om de udfordringer, sclerosen giver.

Scleroseforeningen er en privat sygdomsbekæmpende forening, som driver to hospitaler i Ry og Haslev, hvor medlemmer kan blive indlagt og behandlet af et team af specialister i sclerose.

Desuden tilbyder foreningen ferieophold i Dronningens Ferieby ved Grenå, hvor der er 44 handicapvenlige huse i naturskønne omgivelser.

SIND, TØNDER LOKALFORENING

Henvendelse til: Formand Anne Hvidberg Jørgensen
Leosalle 70, 6270 Tønder, tlf. 24 61 20 09
Mail: annehvidberg@mail.dk

Hjemmeside: www.sind.dk – Region Syddanmark – Tønder lokalforening.

Facebookgruppe:

<https://www.facebook.com/groups/2482338198567534/>

Formål:

At være med til at skabe større forståelse og tolerance i vort samfund for sindslidende og deres pårørende.

Tage og støtte initiativer til fordel for sindslidende med henblik på trivsel, forebyggelse og helbredelse.

Pårørende:

Pårørende er velkomne til at henvende sig på alle hverdage mellem kl. 17.00–19.00 til formanden på telefon 24 61 20 09.

SIND HUSET, Østergade 40, 6270 Tønder holder åbent:

Mandag-fredag fra kl. 10.00–13.00, søndag fra kl. 14.00–17.00.

Der henvises til SIND programmet, som kan tilsendes på mail eller afhentes i SIND huset, Østergade 40, Tønder.

Klubben fungerer som samlingssted, hvor det er muligt at deltage i forskellige aktiviteter og hyggelige timer med ligesindede.

Der forekommer ofte aktiviteter uden for huset, det er derfor en god idé at rette telefonisk henvendelse for nærmere information.

Hvis det er svært at møde op alene, kan afhentning på bopæl aftales.

TARMFORENINGEN SØNDERJYLLAND

Henvendelse til: Formand Ida Gram
Mail: soenderjylland@tarmforeningen.dk

Hjemmeside: www.tarmsygdomme.dk/foreningen/lokalafdelinger/

Tarmforeningen er en landsdækkende organisation for folk med colitis ulcerosa, crohns sygdom samt andre relaterede tarmsygdomme, herunder irritabel tyktarm.

Der er omkring 65.000 danskere, der lider af inflammatoriske tarmsygdomme, og dette tal er desværre stigende. Sammen med irritabel tyktarm har op mod 1 million danskere ondt i tarmene.

Tarmforeningen Sønderjylland dækker de 4 kommuner i Sønderjylland: Tønder, Åbenrå, Haderslev og Sønderborg.

Formål:

Hovedformålet er at synliggøre Tarmforeningen i lokalområdet, for herigennem at oplyse om foreningens arbejde, samt være med til at give vores medlemmer mulighed for socialt samvær for den ramte og pårørende.

Aktiviteter:

Vi afholder i løbet af året flere forskellige arrangementer for vores medlemmer. Hvert år laver vi minimum 2 informative foredrag, f.eks. om vores sygdomme, følgesygdomme eller kost m.m. Dertil afholder vi hvert år også arrangementer, hvor der er fokus på det sociale og muligheden for erfaringsudveksling, dette kan være til julebanko, café møder, minigolf, eller hvad vi nu finder på at invitere til.

Vi prøver også at lave forskellige arrangementer for børn og unge i Sønderjylland, der er ramt af tarmsygdomme.

VENNEKREDSE

DIGEGÅRDENS VENNER

Henvendelse til: Kirsten Christensen, Vestertoft 6, 6280 Højer
Tlf. 51 81 39 01
Mail: kfchristensenhojer@gmail.com

Eller: Ellen Johannsen, Prilen 18, 6280 Højer
Tlf. 23 23 10 42

Formål:

Digegårdens Venner er en forening, der blev stiftet 1993.

Foreningen har til formål at styrke sammenholdet og fremme glæden og trivslen for beboerne på Digegården, samt udføre forskellige aktiviteter sammen med beboerne. Det er f.eks. at være deltager og hjælper ved åbne arrangementer, komme på besøg, køre eller gå en tur med beboerne, læse avis, kortspil og meget andet. Vores filosofi er "Livet skal leves - hele livet".

Alle, der har lyst, kan være medlem af Digegårdens Venner.

Har du overskud og ressourcer til at lave frivilligt arbejde, har vi også brug for dig. Kontakt os gerne på tlf. 74 78 95 10.

HJØRNEGÅRDENS VENNEKREDS, BREDEBRO

Henvendelse til: Hanne Clausen, Visbyvej 4, 6261 Bredebro
Tlf. 28 72 64 86, mail: clausen.brede4@gmail.com

Eller: Annelise Petersen, Langager 17, 6261 Bredebro
Tlf. 61 26 81 65
Mail: anneliseogborge20@gmail.com

Formål:

Foreningen blev startet i 1998. Det er foreningens formål at give gode oplevelser, fremme fællesskabet, være med til at skabe liv og trivsel for beboerne på Hjørnegården samt hjemmeboende pensionister. Gode oplevelser er med til at give glæde og styrke sammenholdet i hverdagen.

Aktiviteter:

De aktiviteter vennekredsen udfører, er bankospil, blomsterbinding, pakkeleg, spil, formiddagssang, hvor vi først starter med kaffe og rundstykker, underholdning, udflugter, sommerhusophold, busture ud i det blå m.m.

Vennekredsen deltager også i arrangementer, som plejecentret Hjørnegården arrangerer.

Indtægter til dette sker gennem salg af medlemskontingent og salg fra vores genbrugsbutik. I butikken sælges alt indenfor genbrug, dog ikke tøj. Dette gør, at vi økonomisk er i stand til at arrangere vores aktiviteter og være med til anskaffelse af ting, som plejecentret måtte have brug for.

Alle kan være medlem af vennekredsen, og med dit medlemskab kan du være med til at gøre en forskel.

Har du lyst til at være frivillig hjælper i vennekredsen eller i genbrugsbutikken, kan du uforpligtende tage en snak med os.

LINDEVANGS VENNER

Henvendelse til: Jytte Jensen, Ved Møllen 1, 6240 Løgumkloster
Tlf. 29 83 69 56
Mail: jytte2205@outlook.com

Eller: Birthe Matzen, tlf. 61 76 04 36
Mail: birthematzen@gmail.com

Formål:

- At medvirke til at arrangere aktiviteter på Lindevang for beboere og borgere i lokalområdet.
- At samarbejde med personale og beboere for på denne måde at være med til, at centret fungerer som et hjem med selvstændige mennesker med egne ønsker, interesser og sociale behov.
- At skabe trivsel for alle parter.
- At være medlem af vennekredsen og på denne måde være med til at støtte de faste aktiviteter.

Aktiviteter:

- BANKO hver anden uge i ulige uger fra kl. 14-16. Vi starter med kaffe og kage.
- Vi har søndagshygge for beboerne første søndag i hver måned.
- En frivillig kommer rundt på afdelingerne en gang om ugen og sælger småting.
- Frivillige "skubbere" kører med beboerne.
- Frivillige kører tur med bussen hver onsdag (når vejret tillader det).

SANGAFTEN hver anden uge i lige uger fra kl. 19.00-20.30. Til disse sangaftner spiller et orkester på fem mand. Vi mener, at dette er en meget god aften både for beboerne og pårørende – i pausen får vi kaffe og kage.

Endvidere deltager vennekredsen i fester og arrangementer, som Plejecenter Lindevang arrangerer i årets løb.

MOSBØLPARKENS VENNEKREDS, SKÆRBÆK

Henvendelse til: Formand Christa Degn Thyssen, tlf. 61 74 04 14
Mail: degn-thyssen@outlook.dk

Eller: Næstformand Michael Beck, tlf. 24 98 11 78
Mail: michaelbeck6780@hotmail.com

Formål:

1. At være medvirkende til at plejecenter "Mosbølparken" kommer til at fungere som et hjem, hvor man får besøg og opmærksomhed af familie og venner i lighed med, hvad man gjorde før indflytningen på hjemmet, samt at være medvirkende til at gøre hverdagen mindre ensformig for beboerne.
2. At fremme fællesskabet imellem personale/familie/beboere og venner til fælles gavn og glæde for disse.
3. At synliggøre overfor lokalsamfundet, at selv om man bor på et plejecenter, er man fortsat et menneske og derfor også interesseret i de ting, der sker ude omkring.

Aktiviteter:

Vennekredsen arrangerer: Køreture ud i det blå, bankospil, midsommerfest, adventsfest, grillaftener, sommerhusophold 14 dage, høstfest, grillaften med helstegt pattegris, cykelture med Chat Rickshaws el-cykel,

julehygge, syng sammen, spiller petanque om sommeren, forskellige underholdnings arrangementer m.m. for beboerne.

Vennekredsen afholder tombola sammen med julehygge, sælger medlemskontingent, og ejer en genbrugsbutik sammen med Rosenvængets Venner. Genbrugsbutikken skaber det økonomiske grundlag for de forskellige anskaffelser, som vennekredsen giver til glæde og gavn for hjemmets beboere og personale.

Vennekredsen driver en fælles beboerbus sammen med "Rosenvængets Venner".

MØLLEVANGENS VENNEKREDS

Henvendelse til: Conni Nielsen, tlf. 20 29 56 76
Mail: conni.nielsen@hotmail.com

Formål:

En kreds af frivillige, der gennem sit virke i årets løb, afholder forskellige arrangementer og skaffer midler til glæde og gavn for Møllevangen og dens beboere.

Aktiviteter:

Vi arrangerer Sankthansfest, banko, julehobbyudstilling, udflugter og sommerhusophold for beboere m.m.

Alle kan tegne medlemskab og derigennem støtte Vennekredsens arbejde.

ROSENVÆNGETS VENNER

Henvendelse til: Formand Egon Jessen, tlf. 42 57 60 04
Mail: egongunhild@gmail.com

Hjemmeside: www.rosenvaengetsvenner.dk

Formål:

Rosenvængets venner er en forening, der blev stiftet i 1998.

Rosenvænget er indrettet til ca. 25 handicapboliger, hvor vennekredsens formål er:

Søge at fremme fællesskabet i hverdagen ved tvangsfri omgang med hinanden imellem såvel beboere, personale, venner og pårørende, så man undgår, at hverdagen bliver en trædemølle.

Sørge for at overskuddet fra samtlige aktiviteter i foreningen anvendes efter bestyrelsens afgørelse til gavn og glæde for beboerne på Rosenvænget og arbejdet i de frivillige foreninger i henhold til foreningens formålsbestemmelser.

Aktiviteter:

Vennekredsen har en fælles beboerbus med Mosbølparken, som Rosenvænget må gøre brug af, når de skal til diverse arrangementer eller på udflugt.

Alle interesserede kan være medlem af vennekredsen for 50,- kr. pr. år, og dit medlemskab kan være med til at gøre en forskel.

SENIORCENTER TØNDERS VENNER

Henvendelse til: Formand Annegrete Lynggaard
Strædet 9, Møgeltønder, 6270 Tønder
Tlf. 40 89 11 42, mail: Straedet9@mail.dk

Eller: Kirsten Winther, Østergade 79, 6270 Tønder
Tlf. 52 38 39 05, mail: kswinther@bbsyd.dk

Formål:

I samarbejde med ledelsen af Seniorcenteret:

- at medvirke til at skabe de bedst mulige forhold for brugerne.
- at give brugerne gode oplevelser, der gør hverdagen mindre ensformig.
- at fremme fællesskabet mellem brugere, familie, venner og personale til gensidig gavn og glæde.
- at medvirke til synliggørelse af Seniorcenter Tønder i forhold til lokalsamfundet.

Alle interesserede er velkomne i vennekredsen. Som medlem kan man være aktiv eller passiv.

Aktiviteter:

Vennekredsen støtter centerets aktiviteter og ugentlige arrangementer samt udflugter for brugerne og centerets årstidsfester m.m.

SOLGÅRDENS VENNEKREDS

Henvendelse til: Jytte P. Gram, Markledgade 28, 6240 Løgumkloster
Mobil 23 74 78 38, mail: jyttepgram@live.dk

Eller: Jette Hübschmann, Dravedvej 20, Mosbøl,
6240 Løgumkloster, mobil: 23 42 42 88
Mail: jettehubschmann@hotmail.com

Formål:

- At arrangere aktiviteter og socialt samvær til glæde for beboerne og brugerne på Solgården.
- At give beboerne/brugerne oplevelser, der gør hverdagen mindre ensformig.

- I samarbejde med Solgården og beboerne/brugerne medvirker vi til, at alle føler sig som selvstændige mennesker med egne ønsker, interesser og sociale behov.
- At medvirke til at synliggøre Solgården i forhold til samfundet.

Aktiviteter:

Solgården er en kombination af ældreboliger og et socialt botilbud. Vennekredsen vil gerne give beboerne/brugerne oplevelser, der gør hverdagen indholdsrig. Dette gøres i samarbejde, da ønsker og behov er meget varierende og forskellige med:

- Småudflugter i nærområdet.
- Hygge og sang/musik eftermiddage.
- Formiddage med spil af forskellige arter.
- Bankospil i hver måned.
- Gudstjenester 1. torsdag i måneden.
- Stor sommerfest, helst i haven, med kendte solister.
- Hjælper de forskellige teams med økonomiske ønsker og andre behov og ønsker.
- Indkøber og giver julegaver til alle, efter egne ønsker.
- Markerer beboeren/brugerens fødselsdag med en blomst.

Alle interesserede kan være aktive eller passive medlemmer af vennekredsen.

VENNEKREDSEN FOR RICHTSENS PLEJECENTER

Henvendelse til: Niels Jørgen Petersen, Kærvej 36, Jejsing,
6270 Tønder, tlf. 23 80 53 45
Mail: etrib@bbsyd.dk

Eller: Karin Lauritzen, Ved Dammen 56,
6240 Løgumkloster, tlf. 61 27 43 03
Mail: karinlauritzen@gmail.com

Formål:

- At medvirke til at plejecentret fungerer som et hjem, hvor man tilgodeser beboernes ønsker og interesser.
- At fremme fællesskabet imellem beboere, pårørende, venner og personalet.

- At give beboerne oplevelser, der gør hverdagen mindre ensformig.
- At medvirke til at synliggøre plejecentret i forhold til samfundet.

Alle, der er interesserede i at støtte et meningsfyldt arbejde til gavn for vore ældre medborgere, er velkomne i vennekredsen.

Som medlem kan man være aktiv eller passiv. Ønsker man at yde en aktiv indsats, får man glæden ved et godt socialt fællesskab i tilgift.

Aktiviteter:

For at opnå en god kontakt til beboerne aflægger medlemmer af vennekredsen regelmæssige besøg på plejecentret. Desuden arrangeres årstidsfester, musikunderholdning, bankospil, besøg hos vore venner ude i lokalsamfundet, udflugter og sommerhusophold.

VENNEKREDSSEN TOFTEGÅRDEN

Henvendelse til: Formand Anneline Nielsen
Jægerskoven 47, 6520 Toftlund
Tlf. 41 58 89 62
Mail: annelineachner@gmail.com

Eller: Inger Callesen, mail: ingercallesen@bbsyd.dk

Formål:

Foreningen medvirker til, at ældrecentret fungerer som et hjem, hvor man er et selvstændigt menneske med egne ønsker, interesser og sociale behov.

At fremme fællesskabet, personale, familie, beboere og venner imellem.

Aktiviteter:

Vennekredsen arrangerer banko på Toftegården, udflugter og hjælper til på Toftegården ved næsten alle arrangementer.

AKTIVITETSCENTRE

AKTIVITETSHUSET SEA, SKÆRBÆK

Henvendelse til: Aktivitetshuset SEA, Søndervang 1,
6780 Skærbæk, mail: 6780SEA@gmail.com

Hjemmeside på internettet: www.sea6780.dk

Eller: Formand Rigmor Goth Olsen
Solsortevej 6
6780 Skærbæk
Tlf: 22 57 60 06
Mail: hjembo@bbsyd.dk

Følg SEA på Facebook: Aktivitetshuset SEA

Formål:

Aktivitetshusets formål er at give alle kommunens seniorer, førtidspensionister samt borgere, som står udenfor arbejdsmarkedet et sted, hvori der gennem fælles aktivitet såsom beskæftigelse, underholdning, oplysning m.m. kan skabes en aktiv tilværelse.

Aktiviteter:

Læsekrede, gymnastik, dans, knipling, orkis og andet håndarbejde, kreative mandage, porcelænsmaling, vævning, billard, datastue, bogudlån, minibanko og hver onsdag eftermiddag foredrag eller underholdning.

BREDEBRO AKTIVCENTER

Henvendelse til: Bredebro Aktivcenter
Langagervej 64, 6261 Bredebro

Birte Jørgensen
Storegade 35d
6261 Bredebro
Tlf. 23 43 76 50
Mail: bj080354@icloud.com

Eller: Margit Bossen
Borg 2
6561 Bredebro
Tlf. 30 92 68 10
Mail: margitbossen@outlook.com

Følg Bredebro Aktivcenter på Facebook: Bredebro Aktivcenter

Formål:

At give alle borgere over 60 år samt førtidspensionister med pårørende og ledige på arbejdsmarkedet et sted, hvori der gennem fælles aktivitet såsom beskæftigelse, underholdning, oplysning mv. kan skabes en aktiv tilværelse.

Aktiviteter:

Kortspil, fællesspisning, brætspil, foredrag, underholdning, stolegymnastik, malerhold, kaffe og socialt samvær.

CENTER ROYAL, LØGUMKLOSTER

Henvendelse til: Center Royal, Markledgade 6,
6240 Løgumkloster
Mail: kontor@centerroyal.dk

Eller: Formand Birthe Sørensen
Mølleparken 65, 6240 Løgumkloster
Tlf. 20 29 07 57
Mail: birthe.kraghs@gmail.com

Hjemmeside på internettet: www.centerroyal.dk

Formål:

Aktivitetscenter for alle over 60 år og pensionister i Tønder Kommune.

Der er mange aktiviteter på Center Royal. Deltagelse giver samvær og hygge, mulighed for at finde nye venner og genopfriske gamle bekendtskaber. For alle aktiviteterne gælder det, at vi samles om kaffen i caféen, hvor det sociale samvær er i højsædet.

Aktiviteter:

Der er mulighed for at deltage i billard, edb, foredrag, kortspil og andre spil, knipling, porcelænsmalning, stolegymnastik, motionsgymnastik, musik, bagning, rengøring, skat, stenslibning, dart, bordtennis og banko.

Vi afholder "spise sammen" fire gange årligt og en julefrokost. I samarbejde med Ældre Sagen arrangerer vi søndags suppespisning.

Torsdagsaktiviteterne arrangeres af vores aktivitetsgruppe.
Henvendelse til Anna Petersen, tlf. 22 34 44 73,
mail: annap7049@gmail.com

SENIORCENTER TØNDER

Henvendelse til: SeniorCenter Tønder, Ribe Landevej 39,
6270 Tønder
Mail: sencentoender@gmail.com

Eller: Formand for centerrådet Paul Skøtt
Tlf. 30 54 12 34
Mail: Paul-skoett@outlook.dk

Eller: Næstformand for centerrådet Inga Petersen
Tlf. 42 19 68 22
Mail: kaerborg@godmail.dk

Hjemmeside på internettet: www.seniorcenter.dk

Formål:

SeniorCenter Tønder er et aktivitetscenter, der tilbyder en lang række aktiviteter med forebyggende og sundhedsfremmende sigte. Aktiviteterne bliver skabt og planlagt i tæt dialog mellem brugere, centerråd og frivillige.

Formålet er, at der gennem aktiviteter skabes socialt fællesskab, og at brugerne oplever glæde og øget livskvalitet.

SeniorCentret har mange frivillige hjælpere, som dels leder de forskellige aktiviteter, og dels hjælper med praktiske opgaver.

Aktiviteter:

SeniorCenter Tønder er åbent for alle pensionister og efterlønsmodtagere. Åbningstiderne kan findes på vor hjemmeside og i vort program, som også kan ses på hjemmesiden.

I SeniorCenter Tønder tilbyder vi:

Forskellige slags gymnastik, styrketræning, yoga og latindans, træværksted, billard og bordtennis. Hverdags engelsk og tysk, kabaret, akvarel og akrylmaling, kreative timer, korsang, hyggetime, underholdning, seniordans og udflugter. Er du udemenneske kan du delta i vores hyggelige have.

Æ TRÆFPUNKT I TOFTLUND

Henvendelse til: Æ Træfpunkt, Jyllandsgade 14, 6520 Toftlund

Eller: Lilly Riggelsen, Kærvej 3, 6520 Toftlund
Tlf. 61 33 44 29
Mail: lilly.riggelsen@gmail.com

Eller: Lene Larsen, Jægerskoven 91, 6520 Toftlund
Tlf. 51 35 42 68
Mail: lenelarsen1956@outlook.dk

Hjemmeside på internettet: www.traefpunktet.dk

Formål:

Foreningens formål er at drive ejendommen Jyllandsgade 14, Toftlund, som et samlingssted for kommunens ældre med henblik på, at der skabes en aktiv pensionisttilværelse ved for eksempel oplysning, underholdning, beskæftigelse og lignende.

Ejendommen, som er en selvejende institution drives på et almennyttigt grundlag, ledes af en bestyrelse, der er identisk med foreningens bestyrelse.

Foreningens medlemmer er Toftlund og omegns efterløn og pensionistklub, Ældresagen i Toftlund - Agerskov og Toftlund Seniorer.

BESØGSORDNINGER

Forening	Navn/telefon:	Mail:
Menighedsplejen Løgumkloster	Kirsten Christensen Tlf. 22 34 44 78 Jytte Termannsen Tlf. 61 71 74 89	ckirstenlouise@gmail.com jyttetermannsen@gmail.com
Røde Kors Bredebro	Lena Cornelsen Tlf. 28 58 38 10	lenacornelsen@gmail.com
Røde Kors Højer	Marianne Nielsen Tlf. 50 44 76 16	blocknielsen@gmail.com
Røde Kors Skærbæk	Tove Tersbøl Tlf. 20 70 57 28	tovter@rodekors.dk
Røde Kors Toftlund-Agerskov	Hanne Holmgaard Tlf. 42 16 34 60 Ruth Betzer Tlf. 21 62 60 18 Connie Jette Simonsen Tlf. 29 62 84 23	holmgaards@hotmail.com conniejettesimon- sen@gmail.com
Røde Kors Tønder	Anne Kirstine Thomsen Tlf. 24 25 39 47	Anne.kirstine@bbsyd.dk
Sozialdienst	Ursula Petersen Tlf. 74 62 18 59	mail@sozialdienst.dk
Ældre Sagen Toftlund-Agerskov, demensbesøgsven	Annegrethe Rasmussen Tlf. 61 70 68 77	mail@ahrasmussen.dk

Besøgsordning

En besøgsordning giver mennesker, der vanskeligt kan forlade egen bolig, regelmæssig kontakt med omverdenen igennem en besøgsven. Besøgsvennen kommer som oftest på besøg en gang om ugen. De får en snak over kaffen, læser avisen, spiller kort eller hvad de nu har lyst til.

Hvis man ønsker en besøgsven, kan man henvende sig til den besøgsleder, der findes i det nærmeste lokalområde, se ovennævnte oversigt.

Frivillige, der gerne vil være besøgsven, er også velkomne til at henvende sig til ovennævnte besøgsledere.

Besøgslederen er personen, der matcher besøgsven og besøgsvært. Besøgsven og besøgsvært får introduktion til ordningen. I nogle tilfælde kan det tage tid at finde en besøgsven, der passer sammen med en besøgsvært eller omvendt.

INDKØBSORDNINGER

Forening	Navn/telefon:	Mail:
Ældresagen i Løgumkloster, Brede- bro og Skærbæk	Løgumkloster- området Peter I. Hansen Tlf. 42 43 85 70	pogahansen@live.dk
Ældre Sagen Toftlund-Agerskov	Toftlund/Agerskov- området Ole Jensen Tlf. 21 69 78 19	ole@toftlund.net
Ældre Sagen, Tønder-Højer	Tønder-området (postnr. 6270) Annegrethe Fogh Lokvig Tlf. 30 11 51 13	annegrethelokvig@hotmail.com

Indkøbsordning

I oversigten herover ses frivillige indkøbsordninger i kommunen.

Ordningerne er forskellige, men de tilbyder alle hjælp til indkøb for handicappede, gangbesværede og svagelige ældre, der ikke selv er i stand til at klare transport og indkøb.

TRYGHEDSOPKALD

Forening	Navn/telefon	Mail:
Højer Lokal Ældregruppe	Karen B. Thomsen Tlf. 30 31 79 56	karenbeatricethom- sen@outlook.dk
Røde Kors, Tønder afdeling	Wiebke Johnsen Tlf. 21 31 35 64 Annelise Tækker Tlf. 74 78 28 24	wiebke@Johnsen.biz
Telefontjenesten v. Ældre Sagen Toft- lund-Agerskov	Kristian Kristensen Tlf. 31 33 20 31	kk010646@gmail.com
Tryghedsopkald i Skærbæk Ældre Sa- gen/Skærbæk Seniorer	Ingelise Nissen Tlf. 21 64 11 89	ingeli- se6780@outlook.dk
Tryghedsopkald i Lø- gumkloster v. Ældre Sagen	Bente B. Iversen Tlf. 60 19 40 45	bente- knud@iversen.mail.dk

Tryghedsopkald

De ovennævnte foreninger sørger for daglige tryghedsopkald pr. telefon til pensionister, der har brug for det. Disse opkald kan være med til, at man føler sig mere tryg.

INDHOLDSFORTEGNELSE - BYER

Bredebro

3F Efterløn og Pensionistklub Bredebro, Højer og Skærbæk	22
Bredebro Aktivcenter	89
Bredebro og omegns pensionistforening	26
Hjørnegårdens Vennekreds, Bredebro	81
Idræt om dagen i Bredebro	50
Røde Kors, Bredebro afdeling	44
Vågetjenesten i Tønder, Højer, Bredebro	42
Ældre Sagen, Løgumkloster, Bredebro, Skærbæk	37

Højer

3F Efterløn og Pensionistklub Bredebro, Højer og Skærbæk	22
Digegårdens Venner, Højer	80
Højer Lokale Ældregruppe	28
Motion og Samvær i Højer	53
Pensionist og Efterlønsklubben "Sydvest" Højer	30
Røde Kors, Højer afdeling	44
Senior Danserne i Højer	53
Sozialdienst Bezirk Westküste	59
Vågetjenesten i Tønder, Højer, Bredebro	42
Ældreklubben for Højer og omegn	36
Ældre Sagen Tønder-Højer lokalafdeling	38

Løgumkloster

3F Vestsønderjylland Tønder/Løgumkloster efterløns- og Pensionistklub	22
Center Royal, Løgumkloster	90
Danske Seniorer Løgumkloster	26
Lindevangs Venner, Løgumkloster	82
Løgumkloster Sogns Menighedsplejes vågetjeneste, Besøgstjeneste og sorggruppe	41
Nr. Løgum Seniorer	29
Røde Kors, Tønder og Løgumkloster	47
Senior Sjøv i Bedsted	54
Sozialdienst Bezirk Westküste	59
Solgårdens Vennekreds, Bedsted	85
Ældre Sagen, Løgumkloster, Bredebro, Skærbæk	37
Øster Højst Seniorer	39

INDHOLDSFORTEGNELSE - BYER

Skærbæk

3F Efterløn og Pensionistklub Bredebro, Højer og Skærbæk	22
Aktive Timer, Skærbæk	50
Aktivitetshuset SEA, Skærbæk	88
Mosbølparkens Vennekreds, Skærbæk	83
Natteravnene i Skærbæk	16
Rosenvængets Venner, Skærbæk	84
Røde Kors, Skærbæk afdeling	46
Rømø Husholdningsforening, RHF	31
Skærbæk Seniorer	33
Vodder Aktivitetsklub for Seniorer - VAKS	35
Vågetjenesten i Skærbæk	42
Ældre Sagen, Løgumkloster, Bredebro, Skærbæk	37

Toftlund

Agerskov Seniorer	24
Arrild og omegns seniorer	24
Branderup Pensionistforening og Efterlønsklub	25
FrivilligSammen (frivilligcenter)	7
Hele Danmarks Familiekлуб – Familiekлубben Toftlund	14
Møllevangens Venner, Agerskov	84
Natteravnene i Toftlund	17
Røde Kors, Toftlund-Agerskov afdeling	45
Selvhjælp Sydvest	20
Toftlund og omegns efterløn og pensionistklub	33
Toftlund Seniorer	34
Vennekredsen for Tofttegården, Toftlund	87
Vågetjeneste for døende, Røde Kors Toftlund-Agerskov afd.	41
Ældre Sagen i Toftlund-Agerskov	36
Æ Træfpunkt, Toftlund	92

Tønder

3F Vestsønderjylland Tønder/Løgumkloster efterløns- og pensionistklub	22
Anonyme Alkoholikere, AA	55
A93 – Social forening for apopleksiramte (senhjerneskedede) og pårørende	60
Abild Pensionistforening	23
Aktiv Fritid, Tønder	49
Arbejdsskadeforeningen Sønderjylland	56
Den Blå Svale, Tønder	43
Den kurdiske kulturforening i Tønder	58
Familieværkstedet Tønder	12
Hostrup Seniorer	27
Idrætsforeningen Idræt for livet	52
Idrætsforeningen Rend og Hop	52
Møgeltønder Seniorer	28

INDHOLDSFORTEGNELSE – BYER

Natteravnene i Tønder	18
Red Barnets familieoplevelsesklub	19
Røde Kors, Tønder og Løgumkloster	47
SeniorCenter Tønder	91
Seniorcenter Tønders Venner, Tønder	85
SIND, Tønder Lokalforening	78
Unge for ligeværd, UFL	21
Senior Metal	32
Sozialdienst Bezirk Westküste	59
Tønder Senior Svømmeklub	54
Tønder Pensionistforening	35
Varmestuen, Tønder	48
Vennekredsen for Richtsens Plejecenter, Tønder	86
Vågetjenesten i Tønder, Højer, Bredebro	42
Ældre sagen Tønder-Højer lokalafdeling	38

Øvrige

Alzheimerforeningen	61
Autisme Ungdom Syd- og Sønderjylland	8
Autismeforeningen Kreds Sønderjylland	62
Ballast	9
Bedre psykiatri Aabenraa/Tønder	62
Broen Tønder	10
Børns Voksenvenner Tønder	11
Dansk Blinde Samfund	63
Dansk Folkehjælp – Økonomisk Rådgivning Tønder	56
Dansk Handicap Forbund Tønder Afdeling	57
Diabetesforeningen Tønder	65
Frivillig aflastning af pårørende til demente	40
FrivilligSammen (frivilligcenter)	7
Fællesskab kræftramte/tidligere kræftramte mænd i Tønder Kommune	66
Gigtforeningens Sønderjyllandskreds, Lokalgruppe Tønder	67
Hjerneskadeforeningen Aabenraa, Tønder og Sønderborg	68
Hjerteforeningen	68
HOME-Start Familiekontakt i Tønder	15
Høreforeningen, Lokalafd. Aabenraa-Haderslev-Sønderborg -Tønder	69
Kræftens Bekæmpelse, Lokalafdeling Tønder	70
LEV – Tønder Kommunekreds	72
Lungeforeningen, Lokalforeningen Sønderjylland	73
Nyreforeningen, Sønderjylland	74
Osteoporoseforeningen, Afdeling Sønderjylland	75
Parkinsonforeningen Tønder	76
Scleroseforeningens afd. for Aabenraa, Haderslev og Tønder	77
Selvhjælp Sydvest	20
Tarmforeningen	79

Socialkompas:

Socialkompas er en digital platform, som samler sociale tilbud og synliggør dem til gavn for borgere, civilsamfund og kommuner.

Søg på <https://tonder.socialkompas.dk> eller brug QR-koden



Fritidsportalen:

Fritidsportalen indeholder et foreningsregister med kontaktoplysninger på en lang række foreninger. Her kan du nemt søge efter den forening, du ønsker at komme i kontakt med.



Se den digitale udgave af folderen
- www.toender.dk/socialeforeninger



TØNDER
KOMMUNE

Tønder Kommune · Wegners Plads 2 · 6270 Tønder
Tlf.: 74 92 92 92 · Mail: toender@toender.dk · www.toender.dk



Frivillig social-området
TØNDER KOMMUNE