

Frivillige tilbud inden for Handicap og Psykiatri i Ringkøbing-Skjern Kommune

SPORT/MOTION	MÅLGRUPPE	BESKRIVELSE	STED	KONTAKT
AOF	Alle	Mange forskellige kurser og aktiviteter, b.la. Yoga, Varmtvandstræning, Kreative fag, Aftenskole mm.	Silkeborg	Hjemmeside: aof.dk Telefon: 86 81 21 00
Parasport Danmark	Personer med fysisk handicap	Aktiviteter inden for mere end 30 sportsgrene	Hele landet	Hjemmeside: parasport.dk Kontaktperson: Sarah Pedersen Telefon: 26 84 77 82
Gigtforeningens Oplysningskreds – Ringkøbing (GOK Ringkøbing)	Personer med handicap og sygdomsramte	Varmtvandstræning, Svømning	Lem	Hjemmeside: gok-ringkoebing.dk Kontaktperson: Preben Holm Telefon: 24 60 96 90 E-mail: prebenholm6950@gmail.com
Gigtforeningens Oplysningskreds – Skjern/Tarm (GOK Skjern/Tarm)	Personer med handicap og sygdomsramte	Varmtvandstræning, Yoga, Pilates o.lig.	Skjern Tarm	Hjemmeside: gokskjern-tarm.dk Telefon: 41 27 37 41 E-mail: ik@gokskjern-tarm.dk
Holmsland Gymnastik og Ungdomsforening	Børn med særlige behov	Gymnastik, Fodbold, Badminton, Håndbold mm.	Holmsland	Hjemmeside: h-gu.dk Kontaktperson: Bent Erik Iversen

				E-mail: info@h-gu.dk
Holmsland Klit Golf Klub	Personer med udviklingshandicap	Golf	Holmsland	Hjemmeside: holmslandklitgolf.dk Kontaktperson: John Clausen Telefon: 97 33 88 00
Lem Boldklub	Personer med psykisk handicap	Fodbold, Gymnastik	Lem	Hjemmeside: 6940.dk Kontaktperson: Søren Damgaard E-mail: damgaard66@gmail.com
Midt-Vest El-Hockey	Personer fra 7 år med fysisk handicap	El-Hockey	Herning	Hjemmeside: parasport.dk/klubber/klubsoegning/midt-vest-el-hockey-693 Kontaktperson: Karen Lisbeth Riiskjær Telefon: 97 38 18 24 E-mail: kaerhusvej11@hotmail.com
Møllebækgaard Handicapriseskole	Børn og voksne med fysisk og psykisk handicap	Ridefysioterapi	Hee, Ringkøbing	Hjemmeside: heeridning.dk Kontaktperson: Hanne Jensen Telefon: 29 64 37 76
Rindum SU	Børn og voksne med fysisk og psykisk handicap	Bordtennis, Gymnastik og bevægelse	Ringkøbing	Hjemmeside: rindumsu.dk Kontaktperson: Torben Nielsen

				Telefon: 24 43 07 08
Ringkøbing Handicap Cykelklub	Voksne med bevægelses-, syns og psykisk handicap	Cykling	Ringkøbing	Hjemmeside: handicapfritid.dk/foreninger/ringkoebing-handicap-cykelklub Kontaktperson: Jonas Dalsgaard Telefon: 42 52 00 87
Ringkøbing IF	Personer med psykisk handicap	Fodbold	Ringkøbing	Hjemmeside: ringkobingif.dk Kontaktperson: Peder Sørensen Telefon: 23 62 46 22
Ringkøbing-Skjern Kulturcenter	Alle	Mange forskellige aktiviteter, b.la. Fitness, Bowling, Dart, Koncerter mm.	Skjern	Hjemmeside: rskulturcenter.dk Telefon: 97 35 45 00
Ringkøbing Rideklub	Alle	Handicapridning og Ridefysioterapi efter aftale	Ringkøbing	Hjemmeside: ringkoebing-rideklub.dk E-mail: Rok.kontor@gmail.com
Rofi Skydning	Personer med psykisk handicap	Skydning	Ringkøbing	Hjemmeside: rofi-skydning.dk Kontaktperson: Jan Thorsted Telefon: 23 95 38 36

SG Gymnastik	Personer over 16 år med fysisk og psykisk handicap	Gymnastik, Bevægelse med forskellige redskaber, b.la. tøndebånd, bolde mm.	Skjern Tarm	Hjemmeside: sggymnastik.dk
Skjern Badmintonklub	Børn med særlige behov	Badminton	Skjern	Hjemmeside: skjernbadmintonklub.dk Kontaktperson: Johnny Andersen Telefon: 30 27 69 00
Skjern Håndbold- Special Olympics Håndbold	Personer med psykisk handicap	Håndbold	Skjern	Hjemmeside: foreningen.skjernhaandbold.dk/kontingent/special-olympic Kontaktperson: Charlotte Svarrer Telefon: 24 69 07 95
Skjern Rideklub	Alle	Ridefysioterapi, Handicapridning, Handicaphold	Skjern	Hjemmeside: skjernrideklub.dk Kontaktperson: Anette Lauge Jørgensen Telefon: 40 27 54 90 E-mail: anette@skjernrideklub.dk
Spangen	Personer med fysisk og psykisk handicap	Bowling, Boccia	Ringkøbing Skjern	Hjemmeside: parasport.dk/klubber/klubsoegning/handicap-ik-fskjern-egvad-spangen-680 Kontaktperson: Jette Binzer Pedersen Telefon: 26 14 55 18 E-mail: jetti090464@hotmail.com

Sundhedscenter Vest	Personer med fysisk og psykisk handicap	Forskellige aktiviteter	Ringkøbing Tarm	Hjemmeside: sundhedscenter-vest.rksk.dk Telefon: 99 74 10 34
Tarm-Skjern Svømmeklub	Børn og unge med særlige behov	Svømning	Tarm	Hjemmeside: tarm-skjernsvømmeklub.dk/forside Telefon: 26 29 17 07
CAFE/KLUB/RELIGION/AKTIVITETSCENTRER/ KULTUR MM.	MÅLGRUPPE	BESKRIVELSE	STED	KONTAKT
Cafe Røde Kors – Ringkøbing	Alle	Socialt samvær	Ringkøbing	Hjemmeside: ringkoebing.drk.dk/cafeen Telefon: 97 32 13 56
Den Danske Folkekirke i Skjern	Personer med bevægelses-, -syns-, -læse og psykisk handicap	Gudstjenester for personer med særlige behov	Skjern	Hjemmeside: www.skjernkirke.dk/kontakt Telefon: 97 35 26 11
Den Gode Cafe Tarm	Alle	Cafeen byder på f.eks. udstillinger af lokale kunstnere	Tarm	Hjemmeside: facebook.com/Den-Gode-Cafe-534959006564381 Telefon: 29 80 73 22
Ferierejser for bevægelseshæmmede og raske	Alle	En rejse om året til et varmt land	Sønder Omme	Hjemmeside: handicapfritid.dk/foreninger/ferierejser-for-bevaegelsshaemmede-og-raske

				Kontaktperson: Rasmus Wittendorff Jensen Telefon: 22 76 70 18
Fjordparkens Aktivitetscenter	Førtids- og folkepensionister	Mange forskellige aktiviteter, b.la. Glaskunst, IT, Kortspil, Træværksted mm.	Ringkøbing Skjern Tarm Videbæk Hvide Sande	Hjemmeside: fjordparken-aktivitetscenter.rksk.dk Kontaktperson: Janne Nielsen Telefon: 99 74 10 02
G-Faktor	Unge mellem 15-25 år	Et værested for unge mellem 15-25 år, en genbrugsbutik og mulighed for gratis mad	Ringkøbing	Hjemmeside: g-faktor.dk Kontaktperson: Lene Telefon: 42 95 06 20
LEV Vestjylland Diskotek	Unge over 16 år med udviklingshandicap	Diskotek med live musik	Herning Holstebro	Hjemmeside: facebook.com/levvestjylland
LEV Vestjylland Kulturfestival TreBirke	Personer med handicap	Kulturfestival med div. underholdning	Skjern	Hjemmeside: trebirke.herning.dk/aktiviteter/aktiviteter-paa-tre-birke/aktivitetskatalog/kulturfestival Telefon: 92 28 46 30
Medborgerhuset i Ringkøbing	Alle	Mange forskellige aktiviteter, b.la. Foredrag, Udflugter mm.	Ringkøbing	Hjemmeside: medbring.dk Kontaktperson: Pernille Priess Pedersen Telefon: 97 32 55 30

Teater for alle	Alle	Handicapaktiviteter, Teater/Scenekunst	Ringkøbing	Kontaktperson: Mette Bak Telefon: 22 87 00 41 E-mail: mettebak71@gmail.com
INTERESSE- ORGANISATIONER	MÅLGRUPPE	BESKRIVELSE	STED	KONTAKT
ADHD- Foreningen Midt- Vestjylland	Personer med ADHD og deres pårørende	Mange forskellige aktiviteter, b.la. Information, Udvikling, Aktiviteter, Forældretræning mm.	Hele landet	Hjemmeside: adhd.dk Telefon: 70 21 50 55
CP Danmark – Landsforeningen for cerebral parese	Personer med cerebral parese og deres pårørende	Mange forskellige aktiviteter, b.la. Kurser, Foredrag, Rådgivning, Aktiviteter, Bisidderordning mm.	Hele landet	Hjemmeside: cpdanmark.dk Telefon: 38 88 45 75
Dansk Handicapforbund Ringkøbing-Skjern Kommune	Personer med handicap og deres pårørende	Medlemsaktiviteter og tilbud: Sommer- og weekendkurser, Ferieophold med betalte hjælpere, Sommerferier og Juleophold på DF's ferie- og kursuscenter på Fyn mm. Rådgivning: Sociale handicapbiler, Boligindretning, Adgangsforhold mm.	Ringkøbing- Skjern Kommune	Hjemmeside: https://danskhandicapforbund.dk/da#gsc.tab=0 Telefon: 39 29 35 55

Foreningen Døv Blinde	Døvblinde/synshøre-hæmmede og deres pårørende	Mange forskellige aktiviteter, b.la. Selvhjælps- og netværksgruppe, Rådgivning, Oplysning, Aktiviteter mm.	Ringkøbing-Skjern Kommune	Hjemmeside: fddb.dk Telefon: 36 75 20 96
Hjernesagen i Ringkøbing-Skjern Kommune	Personer med senhjerneske og deres pårørende	Mange forskellige aktiviteter, b.la. Social samværsgruppe, Foredrag, Underholdning, Møder, Udflugter, Sammenkomster med kaffe mm.	Ringkøbing-Skjern Kommune	Hjemmeside: hjernesagen.dk/ringkoebing-skjern Telefon: 36 75 30 88
Høreforeningen Ringkøbing-Skjern Lokalfdeling	Personer med hørenedsættelse og døvblevne	Rådgivning, Oplysning, Netværksgrupper	Ringkøbing-Skjern Kommune	Hjemmeside: hoeforeningen.dk/regioner/region-midtyjylland Kontaktperson: Mette Westergaard Mark Telefon: 60 89 99 07
Landsforeningen Autisme – Kreds MidtVest	Personer med autisme og deres pårørende	Vejledning, Rådgivning, Undervisning	Herning	Hjemmeside: kredsmidtvest.dk Kontaktperson: Lise Lotte Bjerge Telefon: 20 95 21 84
Landsforeningen for Downs Syndrom	Personer med Downs Syndrom og deres pårørende	Mange forskellige aktiviteter, b.la. Selvhjælps- eller netværksgrupper, Rådgivning, Kultur,	Århus Syd- og Sønderjylland Fyn Nord Sjælland Hovedstaden	Hjemmeside: down.dk Telefon: 27 34 04 77

		Kreativt arbejde, Sammenkomster mm.	Bornholm	
Landsforeningen Ligeværd – Lokalforeningen Vestjylland	Børn/Familie, Kvinder, Mænd, Unge, Ældre/Seniorer, Personer med handicap	Foreningens formål er at fremme ligeværdigheden i alle livets forhold for medborgere med særlige behov, grundet i bøglige, indlærings- og funktionsmæssige vanskeligheder. Foreningen arbejder for at samfundet rummer ligeværdige muligheder for den enkelte	Vestjylland	Hjemmeside: ligevaerd.dk Telefon: 86 20 85 70
Landsforeningen SIND, Ringkøbing-Skjern	Personer med sindslidelse og deres pårørende	SIND driver klubber for sindslidende, hvor de har et fristed, bliver accepteret og respekteret på egne præmisser, får mulighed for at etablere nyt netværk, er med i aktiviteter samt er med i et fællesskab, der også er afhængig af din indsats eller deltagelse	Ringkøbing- Skjern Kommune	Hjemmeside: sind.dk/ringkoebing-skjern Kontaktperson: Kirsten Cæsar E-mail: kirstencaesar@gmail.com
LEV – Ringkøbing-Skjern Kommunekreds	Personer med handicap og deres pårørende	Sammen med andre kommunekredse arrangeres idrætsstævner diskoteker for	Ringkøbing- Skjern Kommune	Hjemmeside: vestjylland.lev.dk Kontaktperson: Poul-Erik Jensen Telefon: 28 73 84 05

		udviklingshæmmede. Kurser og møder for forældre og pårørende		
Ordblinde/ dysleksiforeningen	Personer med ordblindhed og dysleksi samt deres pårørende	Foreningen varetager interesser for personer med ordblindhed/dysleksi over for myndigheder og offentligheden samt arbejder for en generel anerkendelse af funktionsnedsættelsen	Hele landet	Hjemmeside: ordblindeforeningen.dk E-mail: kontor@ordblind.org
Ringkøbing-Skjern Lydavis	Personer med syns- og læsehandicap	Avis på CD i mp3 format, indeholder lokale nyheder	Tarm	Hjemmeside: frivilligvest.dk/samarbejdsprojekter/lydavisen Telefon: 82 30 67 70
Scleroseforeningens lokalafdeling Ringkøbing- Skjern	Personer med sklerose	Mange forskellige arrangementer	Tarm	Hjemmeside: scleroseforeningen.dk Kontaktperson: Hans Marinus Grønlund Pinderup Telefon: 22 46 80 47
ULF- Udviklingshæmmedes Landsforbund	Personer med udviklingshæmning og andre med særlige behov samt deres pårørende	Foreningen arbejder politisk for udviklingshæmmedes selv-og medbestemmelse. Mange forskellige aktiviteter, b.la. rejser, aktiviteter mm.	Hele landet	Hjemmeside: ulf.dk Telefon: 75 72 46 88

Ulykkespatient- og polioforeningen	Personer med bevægelseshandicap mm efter polio og ulykker	Foreningen giver råd og vejledning efter en ulykke. Mange forskellige aktiviteter, b.la. foredrag, arrangementer mm.	Hele landet	Hjemmeside: ulykkespatient.dk Telefon: 36 73 90 00
BESØGSVENNER	MÅLGRUPPE	BESKRIVELSE	STED	KONTAKT
Borris og Faster Sognes Besøgstjeneste	Voksne med fysisk og psykisk handicap, sygdomsramte, ældre, ensomme	Besøgsven	Ringkøbing-Skjern Kommune	Hjemmeside: rksk.dk/borger/frivillig/frivillig-tilbud-oversigter/besoegsven Kontaktperson: Ebbe Sunesen Telefon: 29 45 18 34
Rindum og Ringkøbing Sogne	Voksne med fysisk og psykisk handicap, sygdomsramte, ældre, ensomme	Besøgsven	Rindum Ringkøbing	Hjemmeside: rksk.dk/borger/frivillig/frivillig-tilbud-oversigter/besoegsven <u>Rindum</u> Kontaktperson: Meta Christensen Telefon: 21 74 53 91 <u>Ringkøbing</u> Kontaktperson: Vera Proustgård Telefon: 40 38 31 61
Røde Kors Besøgstjeneste	Voksne med fysisk eller psykisk handicap, sygdomsramte, ældre, ensomme	Besøgsven	Videbæk Tarm Hvide Sande og Holmsland Ringkøbing	Hjemmeside: rksk.dk/borger/frivillig/frivillig-tilbud-oversigter/besoegsven <u>Videbæk</u>

			Skjern	<p>Kontaktperson: Karen Thomsen Telefon: 97 17 21 46 Kontaktperson: Elsebeth Aggerholm Telefon: 29 90 05 04</p> <p><u>Tarm</u> Kontaktperson: Mette Højlund Telefon: 41 15 51 23</p> <p><u>Hvide Sande og Holmsland</u> Kontaktperson: Ingrid Enevoldsen Telefon: 23 64 16 51 Kontaktperson: Sys Jeppesen Telefon: 23 42 59 90</p> <p><u>Ringkøbing</u> Kontaktperson: Karin R. Andersen Telefon: 97 32 38 37</p> <p><u>Skjern</u> Kontaktperson: Alice Bagge Telefon: 26 96 95 97</p>
Tryg Fonden Besøgshunde	Beboere på plejehjem	Besøgshund som træningsmotivation, en-til-en besøg, gruppebesøg	Hele landet	<p>Hjemmeside: besogshunde.dk/tilmelding/oensker-i-at-faa-besoeg-af-en-hund</p> <p>Telefon: 45 26 08 14 E-mail: hund@trygfonden.dk</p>
AFLASTNING	MÅLGRUPPE	BESKRIVELSE	STED	KONTAKT

Aflastningstjenesten, Klittens Menighedspleje	Alvorligt syge, personer med demens eller kronisk syge i hjemmet, som bliver passet af pårørende	At aflaste den pårørende der i det daglige tager sig af en syg. Tryghed, nærhed og samtale. At lytte. At være tilstede på hjemmets betingelser	Holmsland Klit	Hjemmeside: kirkernepaaklitten.dk/klittens-menighedspleje Kontaktperson: Erna Degn Telefon: 23 70 18 93 Kontaktperson: Kirsten Degn Telefon: 29 85 72 70
Aflastningstjenesten, Ringkøbing og Rindum Menighedspleje	Alvorligt syge, personer med demens eller kronisk syge i hjemmet, som bliver passet af pårørende	At aflaste den pårørende der i det daglige tager sig af en syg. Tryghed, nærhed og samtale. At lytte. At være tilstede på hjemmets betingelser	Ringkøbing Rindum	Hjemmeside: rksk.dk/borger/frivillig/frivillig-tilbud-oversigter/aflastningstjenester-et-tilbud-til-personer-der-passer-syge-i-hjemmet Kontaktperson: Ruth Grysbæk Telefon: 23 46 92 63
Skjern-Tarm aflastnings- og vågetjeneste	Langvarigt syge, personer med demens og døende i hjemmet eller på ældrecenter	At aflaste den pårørende der i det daglige tager sig af en syg. Tryghed, nærhed og samtale. At lytte. At være tilstede på hjemmets betingelser	Skjern Tarm	Hjemmeside: tarpastorat.dk/menighedsplejen/aflastningstjenesten Kontaktperson: Grethe Holm Telefon: 21 23 71 86 Kontaktperson: Inga Bay Telefon: 25 12 07 80
Ældre Sagens Aflastningstjeneste	Alvorligt syge, personer med demens eller kronisk syge i hjemmet, som bliver passet af pårørende	At aflaste den pårørende der i det daglige tager sig af en syg. Tryghed, nærhed og samtale. At lytte. At være tilstede på hjemmets betingelser	Videbæk	Hjemmeside: rksk.dk/borger/frivillig/frivillig-tilbud-oversigter/aflastningstjenester-et-tilbud-til-personer-der-passer-syge-i-hjemmet Kontaktperson: Karin Haunstrup Telefon: 26 68 74 21 Kontaktperson: Erna Andersen

				Telefon: 41 57 14 68
FORENINGER/RÅD	MÅLGRUPPE	BESKRIVELSE	STED	KONTAKT
Grønbjerghjemmets Venner	Forening for beboere på Grønbjerghjemmet	Forskellige fælles aktiviteter	Grønbjerg	Kontaktperson: Annette Pedersen Telefon: 23 46 87 75
Red Barnets Familieoplevelsesklub	For forældre som af forskellige grunde har brug for lidt hjælp til at give deres børn gode oplevelser.	Forskellige aktiviteter for børn i alderen 5-12 år, samt forældre og søskende.	Hele landet	Hjemmeside: redbarnet.dk/vaer-med/lokalforeninger/ringkoebing-skjern-kommunes-lokalforening Kontaktperson: Michelle Bækby Telefon: 29 71 13 78 E-mail: ringkobingfamilieoplevelsesklub@redbarnet.dk
Ringkøbing-Skjern Kommunes Handicapråd	Personer med handicap	Rådet rådgiver byrådet i handicappolitiske spørgsmål. Rådet udvikler dialogen mellem handicappede mennesker, deres organisationer og kommunen. Desuden behandler rådet alle lokalpolitiske spørgsmål, som har med mennesker med handicap	Ringkøbing	Hjemmeside: rksk.dk/om-kommunen/raad-naevn-syn-og-kommissioner/handicapraad Telefon: 99 74 11 24 E-mail: handicap@rksk.dk
Stjernes kud 2019	Forening for borgere tilknyttet Støttecenter Ringkøbing og Videbæk	Forskellige fælles aktiviteter	Ringkøbing	Kontaktperson: Anette Hansen Telefon: 40 46 45 04 E-mail: sia.hansen@mail.dk

TFG 15 (Team Fredensgade)	Forening for borgere tilknyttet Fredensgade	Forskellige fælles aktiviteter	Skjern	Kontaktperson: Anette Hansen Telefon: 40 46 45 04 E-mail: sia.hansen@mail.dk
Tryllestaven	Alle	Forskellige aktiviteter inden for de kreative fag	Tarm	Hjemmeside: tryllestaven-tarm.dk Kontaktperson Tove Lauritsen Telefon: 22 43 10 47 E-mail: tove@tovelauritsen.dk
Tusindfryd 16	Forening for borgere tilknyttet Rosengården	Forskellige fælles aktiviteter	Skjern	Kontaktperson: Anette Hansen Telefon: 40 46 45 04 E-mail: sia.hansen@mail.dk
Veteraner Ved Fjorden	For veteraner, pårørende samt sympatisører	Veteran Café, Veteran Shelter, Veteran Hjælp, andre aktiviteter	Ringkøbing-Skjern Kommune	Hjemmeside: veteranervedfjorden.dk Telefon: 28 72 32 82 E-mail: veteranervedfjorden@gmail.com
Å-Center Syds Venner	Forening for borgere tilknyttet Å-Center Syd	Forskellige fælles aktiviteter	Skjern	Kontaktperson: Preben Holm Telefon: 24 60 96 90 E-mail: prebenholm6950@gmail.com
UNDERVISNING/ LEKTIEHJÆLP	MÅLGRUPPE	BESKRIVELSE	STED	KONTAKT
Brugerlærer i RSK	Alle	Gratis undervisning i Ringkøbing-Skjern Kommune på b.la. folkeskoler, ungdomsuddannelser,	Skjern	Hjemmeside: brugerlaerer.dk Kontaktperson: Dan Lind Hansen Telefon: 23 65 10 74

		personaleforeninger, plejehjem mm.		
LOF Ringkøbing-Skjern	Alle	Aftenskole med undervisning inden for Yoga, Mindfulness, Madlavning, Sprog, Kreativitet, Kor, Fotolære mm.	Ringkøbing- Skjern Kommune	Hjemmeside: lof.dk/rksk Telefon: 40 75 05 26 E-mail: risk@lof.dk
BORGERRÅDGIVER	MÅLGRUPPE	BESKRIVELSE	STED	KONTAKT
Borgerrådgiver i RSKS	Alle borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune	Det er borgerrådgiverens opgave at behandle henvendelser om kommunens sagsbehandling og den personlige betjening. Borgerrådgiveren skal fungere som mægler og bidrage til at få løst uoverensstemmelser, før de bliver til en konflikt.	Ringkøbing	Hjemmeside: www.rksk.dk Kontaktperson: Mia Uldum Lundsberg Telefon: 29 63 92 84 E-mail: borgerraadgiveren@rksk.dk

Udarbejdet af Handicap og Psykiatri, Ringkøbing-Skjern Kommune. Senest revideret august 2022

Henvendelser vedrørende oversigten bedes rettes til Udviklingskonsulent Senka Delic, e-mail: senka.delic@rksk.dk