

RÆK UD

Aktivitetskatalog for unge i Rudersdal



Se hvor du kan få rådgivning og støtte

Se udvalgte online tilbud

Find aktiviteter for unge i Rudersdal

Find ind i lokale generationsfællesskaber

Ræk ud - Aktivetskatalog for unge

Jeg er stolt af og glad for at se, hvor mange gode tilbud til unge, som vi har samlet i dette katalog.

Her er der masser af muligheder for at engagere sig i nogle af de mange nære tilbud i Rudersdal. Der er inspiration til at finde ind i de lokale generationsfællesskaber.

Du kan også bruge kataloget til at se, hvor du kan få rådgivning og støtte i en række tilbud her og online. Sidst i kataloget finder du SOS siderne i tilfælde af krise.

Du kan også orientere dig efter de emner der har din interesse. Uanset om det er fritid, integration og etnicitet, køn og seksualitet, miljø, rettigheder, rådgivning og støtte, rusmiddel og ludomani, skole og Uddannelse eller vold.

Der er noget for enhver smag. Frivilligt drevne foreninger står bag

mange af de gode oplevelser og tilbud, der præsenteres her. Frivillige gør nemlig rigtigt meget for deres lokalsamfund, deres medmennesker, og de sager som de brænder for. Kataloget rummer også tilbud fra kulturlivet og kommunen.

Vi ved fra både forskning og sund fornuft, at det bedste vi kan gøre for at styrke vores mentale sundhed, er at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt.

Kom med. Gør en forskel. Bliv klogere og få netværk og nye venner. Det er både sjovt og sundt.

Find et fællesskab, der passer til dig – eller skab noget nyt.

Rigtig god fornøjelse.
Preben Etwil
Formand for Frivilligcentret

Aktiviteter for unge i Rudersdal	6
Backstage – 1-til-1 støtte	6
Backstage – Ung til Ung chat	7
Birkespil - Birkerøds figur-, bræt- og rollespilsforening	8
Broen	9
DFUNK – Makkerpar med Dansk Flygtningehjælps Ungdom	10
DFUNK - Ung til ung i Rudersdal med DFU	11
Dåsen	12
Elevaktiviteter på skoler og gymnasier	13
Idrætsforeninger	13
Lydfest	15
RuBa - Rudersdal BevægelsesAkademi – Bevæg dig med os!	16
Spejderne	17
Teatermejeriet	20
Unge med sorg – sammen om sorgen	21
Ungenetværket	22
Ung i Rudersdal	23
Ungt fællesskab for film og fortællinger	24
Start-up Academy	19
Vedbæk Garden	25
Aktiviteter for flere generationer i Rudersdal	27
Frivilligcenter Rudersdal	27
Kig Ind – Kræftens Bekæmpelse Genbrug	27
Klimabevægelsen Nordsjælland	23
KulNaturforeningen Skodsborg	28
Mantzius Kulturhus	28
Mariehøjkoret	28
Patient og Pårørende foreninger	28
Repaircafe	29
Rudersdal Går Sammen	29
Rytmegruppen Rudersdal	29
Røde Kors Genbrug	29
Verdensmål i Hverdagslivet	29
Online foreninger og tilbud	30
Skole og Uddannelse	33
SOS sider i tilfælde af kriser	35
Vil du være frivillig?	38

Integration og Etnicitet:

DFUNK Makkerpar	10
DFUNK Ung til Ung	11
Etnisk Ung	30

Krise:

Giftlinjen	35
Livslinjen	36
Natteravnene Rudersdal	36
Nordsjællands Politi, Den sociale rådighedsvagt	35
Offerrådgivningen Nordsjælland	36
Psykiatrisk Center Nordsjælland	35
Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i Rudersdal Kommune	10

Køn og seksualitet:

LGBT – Ungdomstelefonen	29
Projekt Janus	29
Red Barnet – Anmeld pornografi med børn	29
Sexlinien	29
Sex & Samfunds Præventions- og Rådgivningsklinik	30

Fritid:

Birkespil - Birkerøds figur-, bræt- og rollespilsforening	8
Broen	9
Dåsen	12
Idrætsforeninger	13
Lydfest	15
Mantzius	
Mariehøjkoeret	21
RuBa – Rudersdal Bevægelsesakademi – dans med os	16
Rudersdal Går sammen	23
Rytmegruppe Rudersdal	24
Skovfit	11
Specialsport	30
Spejdere	17
Start-up Academy	19
Teatermejeriet	20
Ungt fællesskab for film og fortællinger	24
Ung i Rudersdal	24
Vedbæk Garden	25

Miljø:

Kig ind – Kræftens Bekæmpelses Genbrugsbutik	32
--	----

Klimabevægelsen Nordsjælland	27
KulNaturforeningen Skodsborg	34
RepairCafe	35
Røde Kors Genbrug	29
Verdensmål i Hverdagslivet	37
Rettigheder	38
Bisidder Rudersdal	39
Børnerådet	30
Børns Vilkår	30
Rådgivning og støtte:	
ADHD	42
Backstage 1-1 støtte	43
Backstage – UngtilUng online	44
Børnetelefonen	36
Frivilligcenter Rudersdal	45
Girltalk	30
Headspace	30
Landsforeningen mod Selvskade og Spiseforstyrrelser	29
Livscoach	11
Lær at Tackle angst og depression	29
Patient og Pårørende foreninger	50
Unge med sorg – sammen om sorgen	21
Ugenetværket	22
Ung til Ung	30
Ung på linjen Ungdommens Røde Kors	30
Rusmiddel og ludomani:	
Anonym Stofmisbrugsbehandling	30
Center for Ludomani	30
Rusmiddelcenter og rådgivningen	27
Tuba	30
Skole og Uddannelse:	
Fælleselevråd	59
Sammen mod mobning	29
Uddannelse – Uddannelsesvejledning	30
Ungekompasset	30
Vold:	
Klinik for voldtægts ofre	30
Kærestevold	30
Lev uden Vold	65

Embarassante

Der er plads
til dig



Aktiviteter

Backstage er en del af foreningen PEERS. I Backstage tilbyder de 1-1 støtte til unge, bidrager med frivillige unge til ungenetværket, forsøger at have et samarbejde med gymnasierne, deltager i forskellige projekter (bl.a. satspuljeprojektet "sammen ad nye veje").

Formål:

Formålet med Backstage er at tilbyde støtte til unge af unge, som selv har erfaringer med psykosociale vanskeligheder.

Målgruppe:

Man kan være frivillig i "Backstage", hvis man er ung (ml. 18 og ca. 30 år), har haft psykosociale vanskeligheder tæt inde på livet (enten gennem egne levede erfaringer eller pårørende) og har lyst til at hjælpe andre unge, som har det svært.

Mødesteder:

Mødestedet afhænger af hvilken aktivitet i "Backstage", man har lyst til at være en del af. Ungenetværket mødes fx på Rønnebævej 19 og 1-1 støtten tilrettelægges efter den unge borgers ønsker og behov.

Kontaktperson:

Kontakt vores koordinator i Backstage, Rikke, på mail: rikth@rudersdal.dk eller tlf: 72683397. Du kan også læse mere på peers.nu eller ungtilung.com.

The logo for Backstage PEERS features the word "BACKSTAGE" in a stylized, blue, blocky font with a blue outline. Below it, the word "PEERS" is written in a smaller, solid blue font. The background of the logo is a light blue and green gradient.

Har du lyst til at
være frivillig?

Vi støtter unge, og vi
har brug for dig!



Backstage: ung-til-ung-chat

RÅDGIVNING OG STØTTE



Aktiviteter:

Backstage er en del af ”Ung til Ung”, som er en online platform, hvor du kan chatte med os unge frivillige, hvis du som ung har brug for en at snakke med. Det kan være, du føler dig ensom, går igennem noget svært, eller måske har du blot brug for et lyttende øre med een der selv har kendt til at have det svært. Vi er altid klar til en snak. Det hele er selvfølgelig anonymt.

Formål:

Vores formål er at støtte unge, som går igennem noget svært, og som kan have glæde af at snakke med en anden ung.

Målgruppe:

Unge i alderen 16-35år

Mødested:

Det hele foregår online via www.ungtilung.com. Chatten er åben i mandag-torsdag kl. 19-21, samt fredag-søndag kl. 15-17.

Kontakt:

Kontakt vores koordinator i Backstage, Rikke, på mail: rikth@rudersdal.dk eller tlf: 72683397. Du kan også læse mere på peers.nu eller ungtilung.com.

Birkespil: Birkerøds figur-, bræt- og rollespilsforening

Aktiviteter:

Foreningen holder spilleaftner hver torsdag aften, hvor alle er velkomne til at være med til brætspil, figurspil, rollespil m.v. på Mantziusgården i Birkerød.

Formål:

Formål at give interesserede spillere mulighed for at møde andre med samme interesse til hyggeligt samvær og en masse spil.

Målgruppe:

Børn, unge og voksne i alle aldre kan mødes og spille spil med hinanden

Mødested:

Vi mødes hver torsdag 17.30 – 23.00

Mantziusgården i Birkerød,

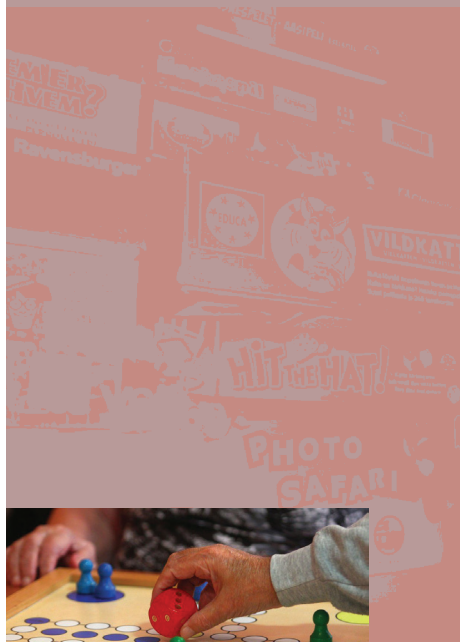
Johan Mantziusvej 7A, 3460 Birkerød

Indgang fra gavlen ud imod kirken og så op på første sal

Kontakt:

Glenn Grøhn Nielsen, stifter af foreningen kan kontaktes på mail Glenn@groehn.dk

FRITID





BROEN DAN

Aktiviteter:

Støtter udsatte børn og unge til en aktiv fritid

Formål:

At støtte udsatte børn og unge med kontingenter og udstyr til idræt eller fritidsaktiviteter. Målet er at få børnene ud blandt andre børn, hvor de kan være en del af et positivt fællesskab og spejle sig i voksne rollemodeller og dermed få nogle succesoplevelser og en styrket tro på sig selv.

Målgruppe:

Børn og unge under 18 år

Mødested:

Broen behandler ansøgninger og har ikke faste møder.

Kontakt:

Broen Rudersdal

E-mail: info@broen-rudersdal.dk

Telefon: 30749504

Aktiviteter:

Makkerpar i Dansk Flygtningehjælps Ungdom (DFUNK) handler om venskab og samarbejde omkring vejen til job og uddannelse.

Formål:

Makker-par er en 1:1 relation, hvor en ung med flugterfaringer matches med en anden ung person, som har erfaring med det danske uddannelsessystem og arbejdsmarked.

Fælles for jer begge er en lyst til at lære et nyt menneske at kende. I bruger tid på oplevelser og aktiviteter, som I synes er sjove, og udforsker sammen muligheder for uddannelse eller job.

Målgruppe:

I er begge mellem 18 og 30 år. I kan søge om at være med, enten som "På vej-makker" eller "Vis vej-makker".

- Bliv På vej-makker: Hvis du er 18-30 år og er kommet til Danmark som flygtning. Eller hvis du leder efter et job eller vil søge ind på en uddannelse.

- Bliv Vis vej-makker: Hvis du er 18-30 år og mestrer det danske sprog. Eller hvis du har erfaring med det danske uddannelsessystem og/eller arbejdsmarked.

Mødested:

I skal som minimum mødes 2 gange om måneden i 1 år. I aftaler selv, hvor og hvornår I mødes.

Kontakt:

Rajesh Holmen, Projektkonsulent, Fremtidsveje
+45 28100483, rajesh@dfunk.dk



DFUNK - Ung til ung i Rudersdal med DFU

INTEGRATION OG ETNICITET



Aktiviteter:

Hos Dansk Flygtningehjælps Ungdom møder unge unge til forskellige aktiviteter, fx udflugter, fællesspisning, sport, spil eller bålhygge en til to gange om måneden. Alle aktiviteter er gratis.

Formål:

Formålet er at en gruppe unge mødes og skaber et fællesskab omkring forskellige fritidsaktiviteter.

Målgruppe:

Alle unge i alderen 15-30 år kan være med. Alle, frivillige som deltager, spiller en aktiv rolle i fællesskabet. Derfor bidrager vi alle til at skabe fede oplevelser og et stærkt sammenhold, hvad end vi er i teatret, på stranden eller ude at bowle.

Mødested:

Gruppen mødes ofte på Gården i Nærum, Biblioteksalleen 2, 2850 Nærum.

Kontakt:

Fanny Teferi Pingel fannypingel1@gmail.com

Læs mere om projektet på Dansk Flygtningehjælp Ungdoms Hjemmeside: www.dfunk.dk/forside/det-goer-vi/projekter/lokale-aktiviteter/ung-til-ung



Aktiviteter:

Cafe og musik

Formål:

At lave nogle fede events for unge mennesker, hvor der er noget god hygge, lækre cafeting, og ofte god musik og brætspil.

Målgruppe:

Den primære målgruppe er gymnasieelever, men andre folk, som ikke hører under denne beskrivelse, er selvfølgelig meget velkomne.

Mødested:

Ind til videre har vi holdt nogle events på Mantzius.

Kontakt:

Sander Hallstein Rygaard, Kajerødgade 11, Birkerød,
sanderrygaard4@gmail.com,
daasencafe på instagram og facebook.



Aktiviteter:

Amerikansk fodbold

Søllerød Gold Diggers

Atletik

SNIK Atletik

Holte Atletik Forening

Badminton

Birkerød BK13

Holte Badmintonklub

Rudersdal Badminton

Basketball

Birkerød Basketball

Billard

Birkerød Billard Klub

Cykling

Birkerød Bicycle Club

Holte MTB Klub

Dans

Rudersdal Sportsdanserforening

BAF

Rudersdal Bevægelses
Akademi

Fiskeri

Kajerød Sportsfisker Forening

Nærum Fiskeklub 67

Birkerød Sports- og Lystfiskere

Fodbold

Skjold Birkerød Fodbold

Rudersdal Boldklub

FC Holte

FC Rudersdal

Høsterkøb Fodboldklub 2000

Golf

Søllerød Golfklub

Furesø Golfklub

Gymnastik

Vedbæk Gymnastikforening

SNIK Gymnastik

Skjold Gymnastik Birkerød

Birkerød Gymnastik- og

Trampolinforening

Håndbold

Birkerød Håndbold Klub

Holte Håndbold

Kampsport

Søllerød Budocenter

Rudersdal Bokseklub

Rudersdal Fægteklub

Birkerød Bokseklub

Birkerød Budocenter

Birkerød Judo og Jiu-jitsu Klub

Birkerød Karate Skole

Kickboxing Academy



Løb

Søllerød Orienteringsklub
Orienteringsklubben ØST Birkerød
Birkerøddernes Løbeklub

Motor og modelbiler

Søllerød Model Racing Club
Birkerød Motorsportsklub
Birkerød Radio Control Club

Musik

Vedbæk Garden (for piger)

Programmering

Coding Pirates Birkerød

Ridning

Ørholm Rytterklub
Holte Rideklub
Birkerød Rideforening
Vedbæk Rideklub
Rideklubben Egene

Rollespil

Rudersdal Rollespil-
forening

Skak

Sjælsø Skakklub

Skydning

Søllerød Skytteforening
Birkerød Pistolskytte-
forening
Birkerød Skytteforening

Squash

Birkerød Squashklub

Svømning/Dykning

Vedbæk Sportsdykkerklub
Søllerød Svømmeklub
SNIK Vandpolo
Sigma Swim Birkerød

Tennis

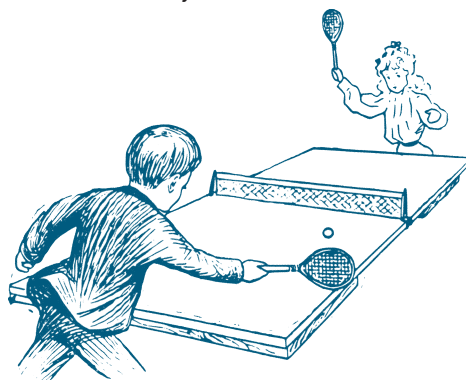
Vedbæk Tennisklub
Trørød Tennisklub
Rudersdal Tennisklub
Nærum Tennisklub
Høsterkøb Tennisklub
Holte Tennisklub
Birkerød Tennisklub

Vandsport

Vov - vedbæk open water
Yachtklubben Furesøen
Vedbæk Sejlkklub
Vedbæk Kajakklub
Holte Roklub
Birkerød Ro- og Kajakklub
Birkerød Sejlkklub
Holte Vandskikklub
Holte Kano- og Kajakklub

Volleyball

Holte IF Volleyball





Aktiviteter:

Lydfest giver dig Danmarks næste upcoming artister. Det er lokal ungekultur i sin rene form, som serverer dig alt hvad du har brug for af musik, drinks, dans på én enkelt sensommerdag. - og så er LYDFEST'21 også et fascinerende univers fyldt fremadstormende artister, lige fra helt unge bands til etablerede hovednavne, fordelt på 3 scener. På en festivalplads bygget fra bunden, med ambitiøse lysinstallationer, kringledede hjørner og plads til alle, lover vi en uimodståelig atmosfære.

Formål:

Formålet er at skabe en fantastisk sensommeraften for unge musikinteresserede i Rudersdal og omegn.

Målgruppe:

Unge mellem 15-25 år

Mødested:

Mantziuslive, 3460 Birkerød

Kontakt:

kontakt@lydfest.dk

Aktiviteter:

Her hos Rudersdal BevægelsesAkademi har vi KompagniX Dansehold med fokus på contemporary, jazz, klassisk balletteknik og forskellige genrer inden for street-dance.

Formål:

Sved på panden, socialt samvær og fede oplevelser til opvisninger

Målgruppe:

Øvede unge på 15-25 år

Mødested:

Kultursalen på Kulturcenter Mariehøj,
onsdage kl. 19-20.30

Kontakt:

Anne Sofie Kvist Houby
ask@ruba.dk

Følg os på facebook:

www.facebook.com/RuBAOfficial





Det Danske Spejder Korps Birkerød Bjørne

er en del af 1. og 2. Birkerød og samler drenge og piger over 16 år. Klanen har egne arrangementer og en årlig tur m.v.

Email: seniorleder@1b.dk

Birkeklanen

er en aktiv klan med en masse arrangementer af forskellig karakter i løbet af spejderåret. Vi afholder to gange årligt afholder vi et klankollektiv, en årlig sommerlejr samt nogle hyggelige turer og fester. Klanen deltager også aktivt på gruppens arrangementer, herunder gruppeture, julehyggemødet, samt bidrager til den samlede ledergruppe. Klanen står også bag arrangementet Adventure Camp m.v.

www.birkegruppen.dk

E-mail klan@birkegruppen.dk

Telefon 24 59 32 92

1. Holte gruppe

har fokus på fællesskab, oplevelser, udvikling og Udfordrende oplevelser i naturen. Gruppen er medlem af Det Danske Spejderkorps (DDS), som også bliver kaldt de blå spejdere. Hytten ligger på Havarthigaarden i Holte - lige op ad Kirkeskoven. Spejderne er delt i fire aktive grene.

Klan fra 16-24 år.

www.1holte.dk

Frederikslund Gruppe Spejder

er friluftsliv, fællesskab og udfordringer for børn, unge og voksne i Holte. Klanen er for over 16 årige. Kommunal Klan har møde hver onsdag, hvor vi mødes og planlægger den næste tur/aktivitet eller laver et projekt. Det kunne f.eks. være en ny bålplads. I klanen tager vi på adventure-spejd kurser og ture sammen med lederne, f.eks. har vi været på klatreture og lavet en masse vilde adventurespejd-ting på spejdercenteret i Kandersteg (Schweiz). Det har bl.a. inkluderet tree top climbing og white water river rafting.

www.frederikslund.dk

Geels Gruppe

har en klan, som hedder Klan-Jeg-Få-Dit-Nummer. Klanen er fælles om at tage beslutninger og skabe gode spejderoplevelser for hinanden. Man har mulighed for at lære mange nye mennesker at kende blandt andet gennem kurser, klanmøder på tværs af divisionen og landet, adventureløb, spejderfester og mange flere ting.

www.geels.dk

Trørødspejderne

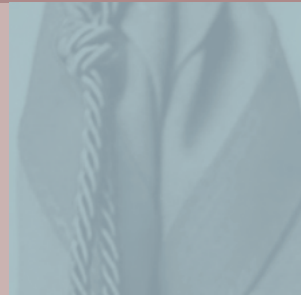
Klanspejdere har fællesskabet og samværet med spejderkammeraterne i centrum. Her har spejderne selv ansvar for arbejdet i patruljen, de vælger selv deres leder, og de bestemmer selv deres aktiviteter. De tager ofte på ture til internationale lejre. Det er det udfordrende og uafhængige spejderliv, som bliver afprøvet. Spejderne udvikler og gennemfører selv deres projekter.

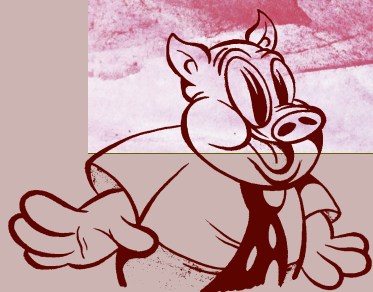
www.trorodspejderne.dk

Vedbæk Vikinger Søspejder

Klanen er for de 16+ årige. Klanen har kølbåden Karpen, som er en Scankap-99. Klanen sejler indimellem kapsejls og tager på lange ture i sommerhalvåret.

www.vikingerne.org





Aktiviteter:

Start-up Academy er et talentudviklingsprogram for unge iværksættere i tæt samarbejde med Nærum og Birkerød Gymnasium. Henover tre måneder arbejder unge på egne forretninger, mens de får undervisning og sparring fra dygtige iværksættere og praktikere på området. Afslutningsvis skal unge på forløbet, pitche egne virksomheder til en lokal Rudersdal udgave af Løvens Hule, hvor vinderen kåres og får tildelt ét års mentorprogram hos en af løverne. Forløbet kører én gang årligt, hvor unge tilmelder sig på baggrund af en talk om iværksætteri og innovation.

Formål:

Akademiet styrker unge i troen på sig selv og deres handlekompetencer. Akademiet giver unge et udsyn og en platform, hvor de udvider deres komfortzone og møder ligesindede omkring fælles håb og drømme.

Målgruppe:

Programmet er skræddersyet 3. g'er på Nærum og Birkerød Gymnasium, der enten læser innovation eller erhvervsøkonomi.

Mødested:

Programmet forløber henover 3 måneder, oktober – januar, hvor unge deltager i workshops, undervisningsgange, konkurrencer mm.

Kontakt:

Anna Louise Nøhr. E-mail: Alou@rudersdal.dk
Følg forløbet på instagram: Startupakademiet

Aktiviteter:

TeaterMejeriet er en forening for børn og unge i alderen 8 til 25 år med næsten 200 medlemmer og 12 professionelle undervisere. I den daglige undervisning er det medlemmernes egne ideer, der er i fokus. Gennem hold, med teater-, musik-, danse-, rap-, radio- og scenografihold, er medarbejderne med til at sætte medlemmernes fantasi løs i et rum, med eksperimenteren og opdagelse i egen kreativitet og idérigdom. Den faglige støtte styrker udforskning af egen stemme og opbygger en tillid til, at det, man selv har at sige, er noget værd.

Formål:

TeaterMejeriet står på to ben: Den holdbaserede undervisning og de sociale aktiviteter. Så TeaterMejeriet er både en dramaskole, og et socialt samlingspunkt. TeaterMejeriet bidrager til udviklingen af medlemmernes identitet, kreativitet og samarbejdsevner og tilbyder børn og unge meningsfulde fællesskaber i trygge rammer med engagerede og nærværende voksne.

TeaterMejeriet har derfor både en kulturfaglig og pædagogisk profil, og aktiviteterne balancerer mellem kunstnerisk autenticitet og forståelsen for æstetiske læreprocessers betydning for udviklingen af børn og unges faglige, sociale og personlige kompetencer.

TeaterMejeriets samlede aktiviteter giver børn og unge en unik mulighed for at udfolde og udvikle sig og blive klogere på sig selv og på fællesskabet.

Målgruppe:

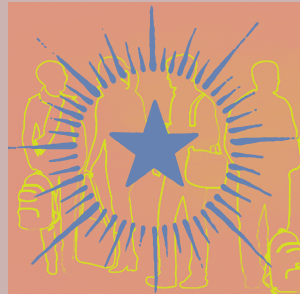
Børn og unge i alderen 8-25 år

Mødested:

I TeaterMejeriet på Kulturcenter Mariehøj
Man-tors. mellem 15-22.

Kontakt:

Nicolai Nyholm, Øverødvej 246A, 2840 Holte
admin@teatermejeriet.dk, tlf: 45804560



Unge med sorg - sammen om sorgen

RÅDGIVNING OG STØTTE



21

Aktiviteter:

Unge med sorg møder hinanden i sorgcafeer og sorggrupper i Frivilligcenter Rudersdal. Unge frivillige, der selv har oplevet sorg, sætter cafeer og grupper i gang.

Formål:

Ingen unge skal være alene om sorgen. En gruppe unge frivillige, der alle har oplevet sorg og følt sig alene i sorgen skaber bedre muligheder for, at unge kan være sammen om sorgen, støtte hinanden i den svære tid og hjælpe hinanden med at lære at leve med sorgen.

Målgruppe:

Alle unge, der har erfaring med sorg er velkomne til at deltage i sorgcafeerne, og det er muligt at tage en ven eller en fra familien med til sorgcafeen.

Grupperne er for unge der har mistet en forældre, en søskende, en bedsteforældre, en nær ven eller klassekammerat.

Mødested:

Der er cafeer et par gange hvert forår og efterår og sorggrupperne udbydes, når der er nok deltagere.

Frivilligcenter Rudersdal, Øverødvej 246 A i Holte.

Kontakt:

Frivilligcenter Rudersdal

info@frivilligcentret.dk

Se mere her:

www.frivilligcentret.dk/unge-med-sorg

Aktiviteter:

Et socialt inkluderende fællesskab, hvor der ingen fast dagsorden er. Man har mulighed for at spille spil, tale over en kop kaffe/te, lave mad sammen, spille dart og tage på ture sammen.

Formål:

At tilbyde nogle rammer, hvor unge som oplever at have psykosociale vanskeligheder har mulighed for at indgå i et fællesskab med ligesindede.

Målgruppe:

Unge i Rudersdal Kommune i aldersgruppen 18-35 år, som oplever at stå uden for det "normale" fællesskab og som gerne vil skabe et socialt netværk med andre unge. Ungenetværket er uvisiteret.

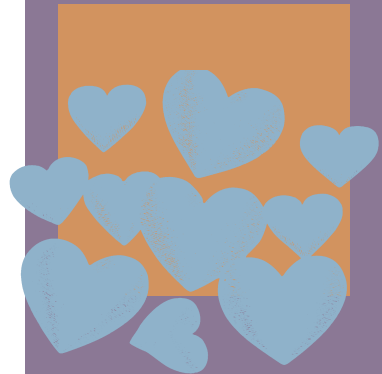
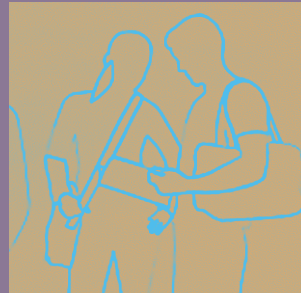
Mødested:

"På Sporet" Rønnebærvej 19. Hver tirsdag fra kl. 17-19

Kontakt:

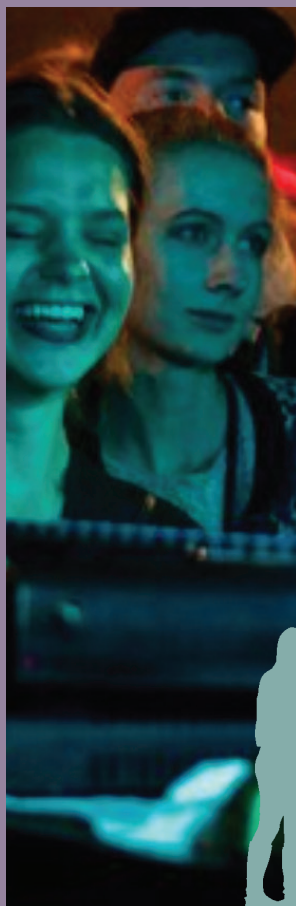
Rikke Thomsen

E-mail: rikth@rudersdal.dk



Ung i Rudersdal

RÅDGIVNING OG STØTTE



23

Se mere her:
www.ungirudersdal.dk

Aktiviteter:

Fritidsundervisning jævnfør Ungdomsskoleloven. Ligger primært i vores tre ungemiljøer, Birkerød, Nærum og Holte.

Ungemiljøer (en moderne form for klubtilbud). Birkerød, Nærum, Holte og Vedbæk.

Formål:

At skabe sunde fællesskaber for unge med fokus på trivsel, dannelse og læring

Målgruppe:

12 – 25 år

Mødested:

Der er cafeer et par gange hvert forår og efterår og sorg-grupperne udbydes, når der er nok deltagere. Frivilligcenter Rudersdal, Øverødvej 246 A i Holte.

Kontakt:

FaceBook: Ung i Rudersdal

Spørgsmål: ungi@rudersdal.dk



Ungt fællesskab for film og fortællinger

FRITID

Aktiviteter:

Gruppe af filminteresserede unge som fortæller historier igennem digitale medier. De har pt gang i et dokumentarfilmprojekt om veteraner. Gruppen finder selv de historier, som de vil fortælle, og får sparring og støtte fra Ung i Rudersdal.

Formål:

Filmproduktion og fortælling af unges historier

Målgruppe:

Filminteresserede unge mellem 15-20 år

Mødested:

Mødes løbende på Discord

Kontakt:

Lise Mikkelsen
Ung i Rudersdal
Øverødvej 246B
2840 Holte

Lisem@rudersdal.dk
Tel: 42657901





Aktiviteter:

I Vedbæk Garden lærer man at spille musik og sammen skaber vi et miljø, hvor det sociale og den personlige udvikling er højeste prioritet.

Formål:

Vedbæk Gardens formål er musik og fællesskab.

I Vedbæk Garden lærer medlemmerne at være en del af en helhed og tilegner sig forståelse for hinandens styrker og svagheder samt udvikler bevidsthed om egne ressourcer.

Målgruppe:

Vores målgruppe er alle unge piger med lyst til at spille musik, få nye udfordringer og indgå i et unikt fællesskab. Vores medlemmer er i alderen 8-20 år.

Mødested:

Kulturcenter Mariehøj hver tirsdag kl. 15:30-20:30

Nærum Skole hver torsdag kl. 18:00 – 20:00.

Udover dette har vi masser af arrangementer i weekenderne, alt fra koncerter i lokalområdet til ture med overnatning i indland og udland.

Kontakt:

Via vores hjemmeside www.vedbaekgarden.dk eller

facebook <https://www.facebook.com/VedbækGardenDK>

Eller på mail: vg@vedbaekgarden.dk

Du kan også gå på youtube og se en masse spændende videoer om vores liv i Vedbæk Garden.

An illustration of a woven basket overflowing with yellow hearts. The basket is tilted and contains several hearts of various sizes. The background is a solid reddish-brown color. The text 'Aktiviteter for flere generationer' is written across the basket in white, bold, sans-serif font.

Aktiviteter for flere generationer

Aktiviteter for flere generationer



Bisidder Rudersdal

Tag en bisidder med når du skal til et vanskeligt møde eller en samtale du frygter. Den frivillig bisidder er et menneske, som støtter dig i at blive set, hørt og forstået i mødet med fx en offentlig myndighed eller i sundhedssystemet. Bisidderen kan støtte dig i at din sag bliver sagligt og grundigt behandlet.

Kontakt info@frivilligcentret.dk



Frivilligcenter Rudersdal

Frivilligcentret viser vej til fællesskaberne i foreninger og grupper. Du kan også få inspiration til at blive frivillig.

Se mere på www.frivilligcentret.dk



Kræftens Bekæmpelse Genbrug i Birkerød

Genbrugsbutikken har bæredygtigt kvalitets genbrug som tøj, møbler, isenkram, boligtilbehør og masser af godt genbrug til børn. Her kan du købe bæredygtigt og støtte en vigtig sag. Du kan også blive frivillig.

Vi er på facebook



Klimabevægelsen i Nordsjælland

Klimabevægelsen er en bred folkelig bevægelse, der kæmper for en seriøs og retfærdig klimapolitik. Dette er en gruppe for medlemmer af Klimabevægelsen i Danmark, der befinder sig i Nordsjælland. Her er der mulighed for at gå i dialog med andre medlemmer for at planlægge workshops, demonstrationer eller andet.

Vi er på facebook



Livscoach

Få gratis træning i at realisere dine drømme eller løse de udfordringer, som du går og bikser med. Frivilligcentrets livscoaches Sofie Scheibye og Jakob Bowyer Larsen tilbyder gratis individuelle coaching-forløb for dig, der gerne vil have hjælp til at komme videre i livet.

www.frivilligcentret.dk



KulNaturforeningen Skodsborg

I foreningen møder du kulturen i naturen - naturen i kulturen... simpelt enkelt og grønt. Her er der urtevandinger, gran-tour, vild mad om bålet kombineret med musik og sang. **www.facebook.com/kulnatur.dk**



Skovfit.dk

Her kan du træne i naturen året rundt.

www.facebook.com/skovfit.dk

Mantzius Live

MantziusLive er spillested i Mantzus Kulturhus i Birkerød. Oplev alt fra smalle kunstarter til storslåede koncerter med danske og udenlandske navne. Her er musik, teater, stand-up, musicals, opera, revy, foredrag og meget, meget mere. Du kan også blive en del af frivilligruppen.

www.facebook.com/MantziusLive



Mariehøjkoret

Rytmaskor på 32 deltagere, både mænd og kvinder. Der synges 2- og 3-stemmigt, evt. 4-stemmigt. Korleder Birgitte Jacobsen akkompagnerer på klaver, evt. guitar og harmonika. Alle kan være med og der er ikke stemmeprov.

Koret synger i Kulturcenter Mariehøj i Holte

www.frivilligcentret.dk/borger/abne-faellesskaber



Patient og PårørendeForeninger

Pårørende og patientnetværket i Frivilligcenter Rudersdal samler foreninger og grupper, der har patienter og pårørende som målgruppe. Foreningerne arbejder sammen for at fremme fællesskab og trivsel blandt patienter og pårørende, forebygge ensomhed og mistro og styrke kendskabet til tilbud til patienter og pårørende. Foreningerne i netværket har hver for sig aktiviteter for pårørende.

Vi rummer: Danske Handicaporganisationer, DemensNetværk Rudersdal, Det Rullende Korps, Diabetescafeen, Forældreforeningen, Frivilligcenter Rudersdal, Gigtforening, Hovedstad Nord, HASØ - Handicap i Søllerød, Hjerneskadeforeningen Nordsjælland, Hjerteforeningen, Høreforeningen Rudersdal, Kræftens Bekæmpelse Rudersdal, Netværk for Sårbare Borgere Rudersdal, Osteperoseforeningen Nordsjælland, Parkinsonforeningen, Peers, Ressourcebanken Rudersdal, SIND i Rudersdal, Støtteforeningen Hospice Rudersdal, Ældre Sagen Rudersdal.

Læs mere om netværket på www.frivilligcentret.dk



Repaircafe Rudersdal

Få hjælp til at reparere dine ting i stedet for at kassere dem. Vi er en forening af frivillige, der har skabt åbent værksted i Bakkehuset. Senere åbnede vi i Kulturcenter Mariehøj, med planer om endnu en afdeling i Birkerød. Du er også velkommen til at blive frivillig.

Værkstedet Bakkehuset i Vedbæk er åben, torsdag i ulige uger, kl. 10.00

I Kulturcenter Mariehøj (Indgang C i kælderens i det nord-østlige hjørne) er åben sidste torsdag måneden fra kl. 16.00.

Se mere på www.frivilligcentret.dk



Aktiviteter for flere generationer



Rudersdal går sammen - vil du med?"

Via facebook, gør vi det nemt at finde gåture. Det er for alle, som trænger til at røre sig i fællesskab med andre.

www.facebook.com/groups/rudersdalgaarsammen



Rytmegruppen Rudersdal

Vil du være med i en eksperimenterende begynder-rytmegruppe på tværs af generationer? Birgitte Jacobsen er frivillig leder af gruppen. Hun er musiker, spiller klaver, guitar og harmonika, mest rytmisk musik. Hun er også erfaren korleder af blandt andet Mariehøjkoeret og har undervist børn og unge i guitar i Nærum Kulturcafe. Ideen er, at gruppen i fællesskab skal dygtiggøre sig i brug af diverse rytmegivere – og øve en stabil rytmisk puls, i forskellige stilarter og efterhånden i individuel improvisation!

Kontakt info@frivilligcentret.dk



Røde Kors webbutik i Nærum.

WEBBUTIK - Rundforbivej 271a st. Nærum. Hvis du vil være frivillig eller blot have mails om lagersalg, kan du tilmelde dig via e-mail:

naerum.webbutik@rodekors.dk



Verdensmål i Hverdagslivet

Verdensmål i Hverdagsliv er en nonprofit organisation baseret på frivillige kræfter. Formålet med foreningen er at styrke sammenhængen mellem FNs 17 Verdensmål og vores handlinger i hverdagen - gøre verdensmålene til hverdagsmål. I foreningen kan vi hjælpe og inspirere hinanden og andre til at oversætte verdensmålene til hverdagshandlinger. Vi ønsker at iværksætte en række konkrete tiltag, som kan synliggøre og få dialogen og handlekraften i gang i forhold til Verdensmålene. Foreningen er for børn, voksne, unge og gamle - alle som ønsker at passe på vor jord og alt liv på den. Handling begynder med, at vi som mennesker tager stilling og finder ud af, hvor vi hver især og sammen kan gøre en forskel i vor hverdag for verdensmålene.

www.verdensmlihverdagsliv.dk



ADHD-Foreningen

ADHD-foreningen yder råd og vejledning om ADHD. På hjemmesiden er der også nogle samtalefora for børn og unge

Web: www.adhd.dk / 70 21 50 55

Anonym Stofmisbrugsbehandling

Et tilbud, for alle over 18 år - gratis stofmisbrugsbehandling samt professionel rådgivning til at komme ud af et stof(mis)brug, København
33 66 20 02

Børnerådet

Information om børns rettigheder
www.boerneportalen.dk
Tlf.: 33 78 33 00

Børns Vilkår

BørneTelefonen 116 111
www.bornetelefonen.dk

Center for Ludomani

www.ludomani.dk
Tlf.: 70 11 18 10

Etnisk Ung

LOKK's ungerådgivning er en gratis anonym landsdækkende telefonrådgivning, der henvender sig til unge med etnisk minoritetsbaggrund, som oplever alvorlige konflikter i deres familie.
www.etniskung.dk
Ungerådgivning Tlf.: 70 27 76 66

GirlTalk

Anonym chat- og SMS-rådgivning for piger og unge kvinder fra 12-24 år. Frivillige rådgivere er klar til at tale om alt fra menstruation til familieproblemer og dårligt selvværd – altid med udgangspunkt i det, som du gerne vil tale om.

www.girltalk.dk

Headspace

Headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25år. Der er ingen ventetid, og man kan ringe, sende en mail eller chatte.

www.headspace.dk/chat

Kærestevold / Violent relationship

Chatten: Mandag til torsdag kl 17 – 21 Også til unge der oplever at mor eller far slår. Anonym Telefon hotline varetaget af LOKK på

tlf. 70 20 30 82 (Åbent hele døgnet).
www.ditforhold.dk

Klinik for Voldtægtsofre

Nordsjællands Hospital, Hillerød
Gynækologisk ambulatorium, G0211,
indgang 2C, Helsevej 2 3400 Hillerød
Tlf.: 48 29 63 65 (hele døgnet)

LMS Landsforeningen mod spiseforstyrrelse og selvskade

LMS's overordnede formål er at give støtte, rådgivning og information til personer, der er ramt af en spiseforstyrrelse eller er selvskadende samt til pårørende.

www.spiseforstyrrelser.dk og

www.selvskade.dk

Tlf.: 70 10 18 18.

LGBT – Ungdomstelefonen

LGBT Danmarks Rådgivning kan du få en uforpligtende snak om de tanker, du gør dig. Kort sagt lidt af hvert om livet som bøsse, lesbisk, biseksuel eller transperson!

Tlf.: 33 36 00 80

Lær at takle angst og depression – webkursus for unge

Unge med angst og depression kan sidde derhjemme, mens de går på webkurset LÆR AT TACKLE angst og depression. Onlineforløbet giver ny inspiration og konkrete redskaber til at arbejde med dine udfordringer. Kurset er for unge mellem 15 og 25 år. Der er løbende kursusopstart. Kontakt Frivilligcentret på info@frivilligcentret.dk eller lisbeth@frivilligcentret.dk.

Projekt Janus

Børn og unge med seksuelt overskridende adfærd. Telefonisk rådgivning og ambulante behandling til drenge og piger i alderen 6-18 år med seksuelt bekymrende / krænkende adfærd og deres familier. www.januscentret.dk

Tlf.: 33 69 03 69

Red barnet

Anmeld pornografi med børn

Internet-hotline mod pornografi med børn, som formidler oplysninger fra borgerne om ulovlige overgrebsbilleder af børn, mest på hjemmesider på internettet. www.redbarnet.dk/
Anmeld-børneporno

Rusmiddelcenter

Teglporten Birkerød

www.rusmiddelcenter.rudersdal.dk

Tlf.: 46 11 31 20

Sammenmodmobning

hjemmeside om mobning

www.sammenmodmobning.dk

Sexlinien

Sex og samfunds telefonrådgivning om seksuelle spørgsmål og problemer, prævention, seks sygdomme, graviditet, nødprævention, abort m.m.

www.sexlinien.dk

Tlf.: 70 20 22 66

Sex & Samfunds Præventions- og Rådgivningsklinik

www.sexogsamfund.dk

Tlf.: 33 93 10 10

SPECIAL SPORT

Special sport hjælper børn og unge med særlige behov og handicap til et aktivt foreningsliv.

www.specialsport.dk

Tlf.: 61 70 30 60

TUBA

hjælp, rådgivning og terapi

TUBA tilbyder hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i hjem med alkoholmisbrug.

www.tuba.dk

Chat: www.tuba.dk/chat

Uddannelse- og ungevejledere i Rudersdal

UddannelsesGuiden

Min Vejleder

Genvej.nu ???? ser underligt ud

www.rudersdal.dk/service/saerligt-indsats-over-unge-kui

Uddannelse - Ungekompasset

Rådgivning til valg af uddannelse for psykisk sårbare

www.ungekompasset.dk

Ung på linje – og Ung Online, Ungdommens Røde Kors

Frivilligt uforpligtende og anonymt samtaletilbud til unge mellem 13 og 30 år, der mangler nogen at tale med om problemer og oplevelser. Unge frivillige sidder klar ved chat og telefon for at lytte og snakke om lige præcis det, du har brug for www.urk.dk/ung-pa-linje-og-ung-online

Tlf.: 70 12 10 00

Ungtilung.com

Digital platform til sårbare unge i alderen 16-35. Anonym individuel chat rådgivning, gruppechat og tema mentorforløb for unge, som kæmper med angst, ensomhed, stress, kærestesorger, eksamenspres, nervøsitet og tankemylder.

Ring hele døgnet.

Tlf.: 60170196



Mange elever engagerer sig i udviklingen på deres skole eller gymnasium.

Elevråd

Der er elevråd på 8 folkeskoler i Rudersdal Kommune: Birkerød Skole, Holte Skole, Ravnholm Skole, Rude Skov Skole, Skovlyskolen, Søholmskolen, Trørøds skolen, Vedbæk Skole. Det sammen gælder de 3 privatskoler: Rudersdal Lilleskole, Nærum Privatskole, Birkerød Privatskole

Fælleselevråd

Rudersdal Fælleselevråd fremmer og styrker elevdemokratiet i Rudersdal Kommune og arbejder for elevernes uddannelsespolitiske interesser. Fælleselevrådet er en inspirationskilde for elevrådsarbejdet på alle kommunens folkeskoler.

Birkerød Gymnasium

Birkerød Gymnasium har et lokalt afsæt – og et internationalt udsyn. Kombinationen af det lokale med det internationale giver anledning til at reflektere over, hvordan vi som skole udforsker det at være en del af et globalt fællesskab med et globalt ansvar – i en lokal sammenhæng.

Eleverne er engageret i elevråd og udvalg men eleverne



deltager også i Røde Kors' gymnasieindsamling og er som det første gymnasium i landet blevet udnævnt til et Røde Kors Gymnasium. Røde Kors som organisation og deres værdier en tydelig rollemodel for, hvordan man som individ kan gøre en forskel for sin ven, sin nabo, og en fremmed.

Nærum Gymnasium

Eleverne på Nærum Gymnasium har støttet børn og unge i Bondo, Kenya i en årrække ud over elevrådsarbejde og udvalg. Hvert år i september bruger NAG's elever én skoledag på at samle ind til deres 42 fadderbørn i Bondo, ét fadderbarn for hver klasse. Hvert år indbringer indsamlingen ca. 250.000 kroner, og over årene er det nu blevet til lidt over 2 millioner kroner. Indsamlingen dækker ikke bare de 42 fadderbørn årligt, det er også blevet til en række andre ting i Bondo. Elev-arbejdet med indsamlingen og samarbejdet med Planbørnefonden er udelukkende organiseret af eleverne og koordineres af skolens MAC-udvalg (MAC står for Make A Change). Arbejdet er desuden en del af den almene globale dannelse på NAG.



SOS SIDEN

I tilfælde af en krisesituation kan du række ud efter hjælp hos kommunen i Psykiatrisk Center eller hos nogle af de centrale foreninger

Kommune

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i Rudersdal Kommune

Stationsvej 36, 3460 Birkerød

boemogfamilie@rudersdal.dk

Tlf.: 4611 0000

Akut hjælp ved psykiske kriser i arbejdstiden Rudersdal Kommune, Social og Sundhed på tlf.: 46 11 50 00

Akut hjælp aften og weekend

Rudersdal Kommunes vagtcentral: Tlf. 45 80 33 55

Akuttilbuddet i Lyngby er åbent døgnet rundt.

Tlf.: 70 26 50 01

SMS: 24 94 10 01

Nordsjællands Politi,

Den sociale rådighedsvagt på tlf. 49 27 14 48

Psykiatrisk Center Nordsjælland

Akutmodtagelsen – Hillerød Hospital Dyrehavevej 48, 3400 Hillerød

Psykiatrisk skadestue Tlf. 38 64 32 00

Giftlinjen

En landsdækkende telefonrådgivning, hvor alle kan få direkte råd og hjælp i tilfælde af forgiftning tlf.: 82 12 12 12

BørneTelefonen

døgnet rundt på tlf.: 116111

www.bornetelefonen.dk

Lev Uden Vold

hotline med akut hjælp ved vold eller trussel om vold

www.levudenvold.dk og tlf.: 70 20 30 82

Livslinien

Du kan kontakte Livsliniens telefonrådgivning,

alle årets dage fra kl. 11-05, tlf.: 70 201 201

Livsliniens chatrådgivning er kun åben mandag og torsdag

kl. 17-21 samt lørdag kl. 13-17 på www.livslinien.dk

Natteravnene Rudersdal

Natteravnenes formål er at skabe lokal tryghed og livsglæde i det offentlige rum blandt børn og unge. Natteravnene Rudersdal er en frivillig social forening, der går ture i hold på tre m/k'er efter lokalt behov – i de karakteristiske gule jakker.

Se mere www.rudersdal.natteravnene.dk

Kontakt: rudersdal@natteravnene.dk

Offerrådgivningen i Nordsjælland

Offerrådgivningen hjælper ofre, vidner og pårørende i forbindelse med voldsomme og chokerende oplevelser som ulykker, kriminalitet og trafikuheld hele døgnet.

www.offerraadgivning.dk og tlf.: 72 58 66 00

Kom og vær med hos os

Fire ud af ti danskere har valgt at være frivillig - og der er også plads til dig.

Forskningsundersøgelser viser, at der er mange forskellige grunde til at vi bliver frivillige

- Vi gør en forskel
- Vi bliver gladere
- Vi bliver klogere
- Vi får netværk og nye venner
- Vi får gode oplevelser
- Vi får større indsigt i vores lokalsamfund.

Velkommen i det frivillige forenings fællesskab med næsten 90 foreninger, hvor der også er åbne fællesskaber, selvhjælp og støtte til at starte sin egenforening.

Kom find et fællesskab, der passer til dig – eller skab noget nyt.

Få inspiration på www.frivilligcentret.dk
Kontakt os: info@frivilligcentret.dk



Frivilligcenter Rudersdal
Kulturcenter Mariehøj
Øverødvej 246A
2840 Holte

Telefon: 45 89 00 56

E-mail: info@frivilligcentret.dk

www.frivilligcentret.dk

Følg os på Facebook:

Frivilligcenter Rudersdal

Åbningstider:

mandag til torsdag fra kl. 10 til 15
samt efter aftale.

Frivilligcentret er handicapvenligt.

