

RINGSTED KOMMUNE



Den Sociale Vejviser

for Ringsted og omegn 2010



Aktivitets- og Frivilligcenter Hyldegården

Hyldegårdsvej 42, 4100 Ringsted

www.center-hyldegaarden.dk

Tlf.: 57 62 77 99

Forord

Dette hæfte henvender sig til lokalområdets befolkning med oplysninger om, hvilke foreninger m.v., som man kan henvende sig til, hvis man er blevet ramt af særlige problemer som f.eks. kronisk sygdom, svaghed, sindslidelse, misbrug eller hvis man har "ondt i sjælen".

Herudover findes en oversigt over klubber og foreninger, der specielt henvender sig til borgere i pensions- og efterlønsalderen.

De pågældende foreninger, rådgivninger, klubber etc. drives på frivillig social basis. De erstatter naturligvis ikke de etablerede offentlige hjælpemuligheder, men de kan være et godt supplement.

De fleste sociale foreninger og rådgivninger drives udelukkende ved hjælp af den store indsats som frivillige yder. At være frivillig vil sige, at man ikke tjener penge for det stykke arbejde man laver, men at man støtter og hjælper andre mennesker, som har brug for din hjælp. De frivillige giver meget ofte udtryk for, at det at hjælpe andre og være en del af et fællesskab i foreningen er en stor glæde i sig selv. Har du lyst til at hjælpe andre, hvad enten det blot er nogle få timer om ugen eller om måneden, så er du velkommen til at kontakte foreningerne eller mig for at høre nærmere.

Med venlig hilsen

*Dil Bredholt
Frivillighedskonsulent
Ringsted Kommune
Tlf.: 57 62 80 29
E-mail: dimb@ringsted.dk*



Indholdsfortegnelse

Sygdoms- og patientforeninger	3
Tilbud til misbrugere og deres pårørende.....	8
Tilbud til sindslidende	9
Bruger- og pårørenderåd på plejecentre	10
Rådgivende organer nedsat af byrådet.....	10
Ældreorganisationer og pensionistklubber.....	11
Lokal Rådgivning.....	15
Andre sociale tilbud/grupper/foreninger	17
Handicapidræt.....	19
Andre rådgivninger.....	20
Regler for frivilligt arbejde, når man modtager arbejdsløshedsdagpenge eller efterløn.....	24
Regler for frivilligt arbejde, når man modtager kontanthjælp	29
Skattefri godtgørelse til frivillige.....	30

Sygdoms- og patientforeninger

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Alzheimer foreningen <i>Vestsjælland</i>	Alzheimerforeningen er en medlemsorganisation, der har til formål at sikre bedre vilkår for demente og deres pårørende. Den yder rådgivning, information og støtter forskning i demenssygdomme. På Demenslinien kan du få telefonisk rådgivning og svar på spørgsmål om demens.	www.alzheimer.dk Formand: Aase Stær Tlf.: 59 18 93 77 Mobil: 29 38 54 75 Mail: aase.staer@mail.dk Demenslinien Tlf.: 58 50 58 50 Åbningstider: Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9.00 - 15.00 og torsdag kl. 14.00 - 18.00 Mail: demenslinien@alzheimer.dk
Autisme foreningen <i>Vestsjælland</i>	Autismeforeningen har til formål at bidrage til, at der skabes de bedst mulige vilkår for børn/voksne med autisms behandling samt at formidle oplysning til hjemmene.	www.autismeforening.dk Formand: Morten De Voss Tlf.: 58 59 01 15 Mobil: 40 36 57 07 Mail: formand@autist.com
Colitis-Crohn foreningen <i>Vestsjælland</i>	Colitis-Crohn Foreningen har til formål at forsøge at bekæmpe colitis ulcerosa, Crohns sygdom og andre relaterede tarmsygdomme.	www.ccf.dk Formand: Claus Hansen Mail: lummerkrogen@msn.com
ADHD foreningen	ADHD-foreningen arbejder for mennesker, der har udtalte vanskeligheder inden for områderne opmærksomhed og/eller aktivitetskontrol; ofte kombineret med problemer med motorisk kontrol, opfattelse og bearbejdning af sanseindtryk fra kroppen og omverdenen.	www.adhd.dk Sekretariat Rugårdsvej 101, 5000 Odense C Tlf.: 70 21 50 55 Fax: 63 13 42 60 Mail: info@adhd.dk



Organisation	Formål	Info/kontaktperson
<p>Dansk Blinde-samfund</p> <p><i>Vestsjælland</i></p>	<p>Dansk Blindesamfund er en uafhængig privat forening, opbygget og ledet af mennesker, der er blinde eller stærkt svagsynede. På hjemmesiden finder du information om livet med synshandicap, foreningens tilbud og det politiske arbejde.</p>	<p>www.dkblind.dk</p> <p>Kredsformand: Jan Friis Byskovvej 5, 4200 Slagelse Tlf.: 58 52 54 41 Tlf.: 70 24 03 10 Mail: jfr@dkblind.dk</p> <p>Konsulent - Sorø, Ringsted og Slagelse Anne Dorte Rosenkvist Storgade 31A 1, 4180 Sorø Tlf.: 57 84 91 70 Mobil: 21 47 88 05 Mail: adr@dkblind.dk</p>
<p>Dansk Epilepsi forening</p> <p><i>Vestsjælland</i></p>	<p>Epilepsiforeningen varetager personer med epilepsi og deres pårørendes interesser og arbejder for, at personer med epilepsi får den bedst mulige behandling og ikke begrænses i hverdagen.</p>	<p>www.epilepsiforeningen.dk</p> <p>Formand: Berit Andersen Sandåsvej 16, Ulstrup, 4400 Kalundborg Tlf.: 57 67 57 60 Mobil: 20 64 76 47 Mail: berit@ngsob.dk</p>
<p>Danmarks Psoriasis Forening</p> <p><i>Vestsjælland</i></p>	<p>Danmarks Psoriasis Forening er en uafhængig og humanitær forening, der står parat til at hjælpe dem, der har fået psoriasis tæt ind på livet.</p>	<p>www.psoriasis.dk</p> <p>Formand: Ole Rasmussen Rs. Hansens Vej 4, 4520 Svinninge Tlf.: 22 48 63 10 Mail: ora@psoriasis.dk</p>
<p>Diabetesforeningen</p> <p><i>Vestsjælland</i></p>	<p>Diabetesforeningen er en interesseorganisation, der siden 1940 har støttet diabetikere. Foreningen er med til at sætte diabetes på den politiske dagsorden og taler hver dag diabetikernes sag. Foreningen arbejder inden for tre indsatsområder: At forebygge diabetes, at leve godt med diabetes og at helbrede/forske i diabetes.</p>	<p>www.diabetes.dk</p> <p>Formand: Birthe Jensen Tlf.: 57 83 29 62 Mobil: 29 29 76 61 Mail: fredensvej3@stofanet.dk</p>

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Foreningen af Danske DøvBlinde	Fddb arbejder for bedre forhold for døvblinde / synshørehæmmede.	www.fddb.dk Kløverprisvej 10 B, 2650 Hvidovre Tlf.: 36 75 20 96 Tekst-tlf.: 36 48 50 96 Fax: 36 38 85 85 Mail: fddb@fddb.dk
Foreningen Adoption og Samfund <i>Vestsjælland</i>	Adoption & Samfund er båret af engagerede medlemmer, der frivilligt arbejder for adoptionsagen. Som medlem kan du bl.a. få gode råd og vejledning fra erfarne adoptanter og deltage i arrangementer, hvor dine børn møder andre adopterede.	www.adoption.dk Formand: Lene Borg Tlf.: 59 43 92 01 Mobil: 40 60 92 01 Mail: lene.borg.tv2b@hotmail.com
Gb-foreningen	Støtte/patientforeningen for fedmeopererede, de der overvejer, de der venter og deres pårørende. Rundt om i landet findes støttegrupper, hvor det er muligt at møde andre, som venter på eller allerede har fået foretaget en fedmeoperation. Støttegrupperne er private og mødes under uforpligtende forhold. Læs mere på foreningens hjemmeside.	www.gb-foreningen.dk
Gigtforeningen <i>Midtsjælland</i>	Gigtforeningen er en sygdomsbekæmpende forening, som arbejder for bedre vilkår for 700.000 danskere med ondt i led, ryg og muskler.	www.gigtforeningen.dk Formand: Dorte Sørensen Elmevænget 7, 4060 Kirke Såby Tlf.: 46 49 23 16. Træffes bedst mellem kl. 16 - 20 Mail: dorte.s@get2net.dk
HjerneSagen <i>Ringsted</i> Sygdoms- og patientforeninger	HjerneSagen er en privat landsdækkende forening for mennesker ramt af blodprop eller blødning i hjernen, deres pårørende og andre interesserede. HjerneSagen arbejder blandt andet for at forebygge, at mennesker rammes af blodprop eller blødning i hjernen, at sikre bedst mulig behandling og genoptræning af ramte, at sikre bedst mulig støtte til de ramte og deres pårørende.	www.hjernesagen.dk www.hjernesagen-ringsted.dk Formand: Hans Erik Tolstrup Christensen Cirkelhusene 1, 4100 Ringsted. Tlf.: 57 61 35 77 Mail: 12strup@dlgtele.dk

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Hjerte-foreningen <i>Ringsted</i>	Hjerteforeningen varetager hjerte/karpatienters interesser over for beslutningstagere og sundhedsvæsen gennem en aktiv politisk indsats både internationalt og nationalt. Hjerteforeningen arbejder med forskning i hjertekarsygdomme, forebyggelse af hjertesygdomme og patientstøtte.	www.hjerteforeningen.dk Formand: Kim Fjord Smedemestervej 20, 4100 Ringsted Tlf.: 57 64 35 70 Mail: fjord@post.tele.dk
Høre-foreningen <i>Ringsted</i>	Høreforeningen arbejder for at forbedre livsvilkårene for mennesker med lyd- og høreproblemer.	www.hoeforeningen.dk Formand: Kurt Christensen Tlf.: 57 61 11 41 Mail: ringsted@hoeforeningen.dk
Kræftens Bekæmpelse <i>Ringsted</i>	Kræftens Bekæmpelse arbejder for et "Liv uden kræft".	www.cancer.dk Gratis telefonrådgivning Tlf.: 80 30 10 30 Formand: Niels Peter Broen Sjællandsgade 17, 1. tv. 4100 Ringsted Tlf.: 57 61 28 26 Mail: dallris@oncable.dk
Landsforening LEV <i>Ringsted</i>	LEV er en privat landsdækkende forening for udviklingshæmmede, pårørende og andre interesserede. Kredsen arbejder for at øge synligheden lokalt via kontakt til og dialog med beslutningstagere og samarbejdspartnere – herunder skoler, værksteder, bosteder, idræts- og fritidsorganisationer, den kommunale forvaltning samt politikere.	www.lev.dk Formand: Mona Williams Mail: williamsz@ofir.dk
Muskelsvind-fonden Sygdoms- og patientforeninger	Muskelsvindfondens formål er at forbedre livskvaliteten for mennesker med muskelsvind og for deres familie.	www.muskelsvindfonden.dk Kongsvang Allé 23, 8000 Århus C. Tlf.: 89 48 22 22 Mail: info@muskelsvindfonden.dk

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Osteoporoseforeningen <i>Roskilde/ Ringsted</i>	<p>Osteoporoseforeningen har til formål at udbrede kendskabet til sygdommen og forebyggelse heraf. Dette sker via landssekretariatet, afdelingerne, hjemmesiden, lægetelefonen, diætistelefonen, medlemsblad, pjecer, opskriftbog, foredrag samt aktiviteter over hele landet.</p>	<p>www.osteoporoseforeningen.dk</p> <p>Kontaktperson: Birgit Jensen Møllegade 11, 2. th. 4100 Ringsted Tlf.: 45 81 05 69 Mobil: 20 61 57 93 Mail: millemis.jensen33@gmail.com</p>
Ordblinde/dysleksi forening <i>Vestsjælland</i>	<p>Foreningen varetager interesser for mennesker med ordblindhed/dysleksi over for myndigheder og offentligheden. Foreningen skal arbejde for en generel anerkendelse af ordblindhed/dysleksi og udbrede kendskabet til vilkår og muligheder for mennesker med ordblindhed/dysleksi.</p>	<p>www.ordblindeforeningen.dk</p> <p>Formand: Peter Bislev Apollovej 15, 4200 Slagelse Tlf.: 58 52 28 87 Mail: pb@ordblindvest.dk</p> <p>Rådgivning på Ringsted bibliotek Anni Bøge Jørgensen Munkebjergvej 2, 4100 Ringsted Tlf.: 57 61 65 43 Mail: abj@ordblindvest.dk</p>
Scleroseforeningen <i>Ringsted</i>	<p>Scleroseforeningen er en privat sygdomsbekæmpende forening, der som sit hovedformål har at støtte de omkring 9.500 danskere med sygdommen multipel sclerose og lette vilkårene for de mange danske familier, der har sygdommen inde på livet.</p> <p>I Scleroseforeningen kan du få gratis, professionel rådgivning af eksperter. Scleroseforeningen tilbyder overalt i landet gratis socialrådgivning, psykologhjælp og telefonisk lægerådgivning i det, der kaldes medlemsrådgivningen. Du skal være medlem af Scleroseforeningen for at benytte dig af tilbuddet.</p>	<p>www.scleroseforeningen.dk</p> <p>Formand: Lisbeth Balling Thyrasvej 4, 4100 Ringsted Tlf.: 43 43 67 47 Mail: bjarneoglisbeth@hansen.mail.dk</p>
Stomi-foreningen <i>Vestsjælland</i> Sygdoms- og patientforeninger	<p>Stomiforeningen COPA varetager interesser for stomi- og reservoieropererede samt personer med sygdomme, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir.</p>	<p>www.copa.dk</p> <p>Formand: Grethe Krog Syvendeskovvej 33 Undløse, 4340 Tølløse Tlf.: 59 18 96 93</p>

Tilbud til misbrugere og deres pårørende

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Anonyme Alkoholikere	<p>På hjemmesiden kan du finde aktuelle tider og steder for AA-møder i Ringsted, bl.a. i Sogne-gården.</p> <p>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 komme sig af alkoholisme. Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke.</p>	<p>www.anonyme-alkoholikere.dk</p> <p>Hvis du har brug for hjælp om alkoholmisbrug Alle dage fra kl. 8.00 - 24.00 Tlf.: 70 10 12 24 Mail:kontakt@anonyme-alkoholikere.dk Du får svar inden for 24 timer.</p>
Rådgivningscenter i Ringsted for stofmisbrugere	Rådgivning og behandling.	<p>www.ringsted.dk/raadgivningscentret</p> <p>Nørregade 56, 4100 Ringsted Tlf.: 57 62 79 30 Personlig henvendelse dagligt 9.00 - 12.00 Telefonisk henvendelse dagligt 9.00 - 12.00 og 14.00 - 17.00 (kun mandag til torsdag)</p>
Rådgivningscenter i Ringsted for alkoholmisbrug	Rådgivning og behandling.	<p>www.ringsted.dk/raadgivningscentret</p> <p>Nørregade 56, 4100 Ringsted Tlf.: 57 62 79 30 Personlig henvendelse hverdag 9.00 - 10.30 og 14.00 - 17.00 (kun mandag til torsdag) Telefonisk henvendelse dagligt 9.00 - 12.00 og 14.00 - 17.00 (kun mandag til torsdag)</p>
Kirkens Korshær 	Kirkens Korshær er en privat, social, folkekirkelig hjælpeorganisation, der har sit virkeområde blandt samfundets marginaliserede og understøttede grupper: ensomme, hjemløse, psykisk syge og misbrugere.	<p>www.kirkenskorshaer.dk</p> <p>Kontaktperson: Michael Raasig Café Dagmar Sct. Bendtsgade 10, 4100 Ringsted Mobil: 25 56 65 67 Mail: ringsted@kirkenskorshaer.dk Personlig henvendelse mandag til fredag 9.00 - 14.00</p>

Tilbud til sindslidende

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Landsforeningen SIND	SIND har til formål at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende. SIND arbejder for trivsel, forebyggelse og helbredelse.	www.sind.dk Formand: Ingelise Svendsen Tlf.: 59 91 28 05 Mail: is42@email.dk
<i>Vestsjælland</i>		Telefonrådgivning: 4. tirsdag i måneden kl. 18 – 19 Tlf.: 29 11 25 70 Eller kontakt Ingelise Svendsen Tlf.: 59 91 28 05 eller medlem af SINDs pårørendeudvalg Inge Okkerholm Tlf.: 59 93 15 84
<i>Ringsted/ Sorø lokalforening</i>	Støtte til sindslidende og deres pårørende	Lokalformand: Kristian Sørensen Sct. Hansgade 20, 2.tv., 4100 Ringsted Tlf.: 20 95 45 89 Mail: krisen@privat.dk
Værestedet Bjælken	Bjælken tilbyder kontakt, samvær og aktiviteter for sindslidende.	www.ringsted.dk/institutioner Leder: Henrik Suhr Østre Parkvej 2 E, 4100 Ringsted Tlf.: 57 62 79 50



Bruger- og pårørende- råd på plejecentre

Organisation

Info/kontaktperson

**Knud Lavard
Centret**

Formand: Finn Hansen
Graversensvej 4,
4100 Ringsted

**Solbakken
Plejecenter**

Formand: Billy Jensen
Søbredden 26 Svogerslev,
4000 Roskilde
Tlf.: 46 38 43 81
Mobil: 61 28 43 81

**Plejecenter
Ortved**

Formand: Dorte Trane
Tlf.: 57 61 65 03
Mail: dorte@email.dk

Rådgivende organer nedsat af Byrådet

Organisation

Info/kontaktperson

**Handicap-
rådet**

Formand: Jan Jakobsen
Kristoffersvej 11,
4100 Ringsted
Tlf.: 61 69 31 50
Mail: jak@jan-jakobsen.dk

Ældrerådet

Formand Ejgil Risager
Tlf.: 57 61 44 93,
Mail: aaeri@mail.dk

Frivilligrådet

Formand: Hanne Hyltdgaard
Mail: hhy@ringsted.dk



Ældreorganisationer og pensionistklubber

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Aktivitets-klubben Vesterled	Socialt samvær.	Mødested: Fredensvej 9, Benløse, Kontakt: Bent Kofoed Sletten 12, 4100 Ringsted Tlf.: 57 61 47 57
Benløse Pensionist-udvalg	Socialt samvær.	Kontakt: Dita Nygaard Lokesvej 21, 4100 Ringsted Tlf.: 57 61 12 77 Mail: nygaards@postkasse.com
DSB Pensionisterne Ringsted	Socialt samvær.	Kontakt: Tove Pedersen Drosselvej 3, 4100 Ringsted Tlf.: 57 61 51 75
Aktivitets- og frivillig-center Hyldegården	Hyldegården er et aktivitetshus fortrinsvis for byens ældre borgere og førtidspensionister. Hyldegården er handicapvenlig.	www.center-hyldegaarden.dk Hyldegårdsvej 42, 4100 Ringsted Åben hverdage kl. 10 - 15 Telefontid tirsdage kl. 10 - 14 Tlf.: 57 62 77 99 Mail: hyldegaarden4100@gmail.com
Aktivitets-rådet for Hyldegården		Formand: Kurt Hansen Tlf.: 57 61 48 53 Mobil: 22 10 92 41 Mail: vognmand@hansen.mail.dk Frivillighedskonsulent Dil Bredholt Tlf.: 57 62 80 29 Mail: dimb@ringsted.dk
Hygge-klubben Syd	Socialt samvær.	Mødested: Nordrupsvej 107, Rønnevang Kontakt: Lis Tuborg Bedstedvej 95, 4100 Ringsted Tlf.: 57 52 53 01

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Dansk Røde Kors, Ringsted		<p>www.ringsted.drk.dk</p> <p>Formand: Erna Wulff Tlf.: 57 64 33 19 Mobil: 29 25 57 68 Mail: ejwulff@dbmail.dk</p>
Besøgs-tjeneste	<p>Et tilbud til alle, der føler sig ensomme eller isolerede, og som savner personlig kontakt med andre mennesker. En besøgsven er et menneske, som har tid og lyst til at være noget for et andet menneske, der har brug for lidt støtte og opmuntring i hverdagen.</p> <p>Man skal som besøgsven være parat til en hyggelig sludder, til at lytte, læse op eller gå en lille tur, men først og fremmest være til stede. Det er både at give og få, glæden ved besøgene bør være gensidig. Som besøgsven kommer man også med i et fællesskab med andre besøgsvenner. Vi har ca. 30 besøgsvenner.</p>	<p>Kontaktperson: Lone Sunekær Tlf.: 57 60 03 81 Mail: lonesunekaer@hotmail.com</p>
Telefonkæde	<p>Et tilbud om en daglig opringing, hvis formål er at skabe trykthed i hverdagen for mennesker, som bor alene. Deltagerne i kæden, 3–8 personer, ringer dagligt på et bestemt tidspunkt, i rækkefølge til hinanden, for at høre om alt er vel. Lederen starter og slutter telefonkæden. En anden type er stjerne-kæde, hvor lederen ringer til samtlige deltagere.</p>	<p>Kontaktperson: Bent Bigum Tlf.: 57 67 37 44 Mail: Bent_bigum@hotmail.com</p>
Nørkle-arbejdet	<p>Et led i det internationale hjælpearbejde, og en social aktivitet i Danmark. I nørklegrupper syr og strikker man tøj efter bestemte opskrifter, til børn i katastroferamte lande rundt om i verden. Samtidig hygger man sig i hinandens selskab med kaffe og snak.</p> <p>En del sidder hjemme og strikker eller syr. Der er i alt ca. 45 nørklere.</p>	<p>Kontaktperson: Susanne Wurtz Tlf.: 57 61 93 31 Mail: Mormor@loveletters.dk</p> <p>Mødesteder: Mandag eftermiddag i Ringsted Kulturhus, Søgade 3</p> <p>Tirsdag formiddag på Hyldegården, Hyldegårdsvej 42.</p> <p>Onsdag eftermiddag i Birkely, Næstvedvej 392 i Veterslev.</p>
Ældre-organisationer og pensionistklubber		

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Ringsted Pensionistforening	Bankospil hver mandag.	Anlægspavillonen Tværalle 5, 4100 Ringsted
Tirsdagsklubben for Gyrstinge, Bringstrup og Sigersted	Socialt samvær.	Kontaktperson: Hilde Andersen Borgvej 7, 4180 Sorø Tlf.: 57 84 48 40 Mail: hilde.pico.andersen@gmail.com
Tværfaglig Seniorklub	Klubbens formål er at samle efterlønsmodtagere og pensionister i et bredt samarbejde på tværfagligt plan. At varetage deres interesser, afholde møder, foredrag og andre former for aktiviteter.	Kontaktperson: Tove Petersen Hybenvej 9a, 4100 Ringsted Tlf.: 57 61 55 63 Mobil: 22 96 99 54
Vetterslev-Høm Pensionist- og efterlønsklub	Socialt samvær.	Mødested: Birkely, Næstvedvej 392 Kontaktperson: Gerda Nielsen Tofteåsvej 27, Benløse, 4100 Ringsted Tlf.: 57 67 41 20
Ældre klubben Anne-Marie Gården	Socialt samvær.	Kontaktperson: Lilly Nielsen Amtstue Alle 70, 4100 Ringsted Tlf.: 57 61 98 73
Ældre klubben i Jystrup	Socialt samvær.	Mødested: Aktivitetshuset Jystrup Kontaktperson: Jenny Knudsen Nebsmøllevej 64, 4100 Ringsted Tlf.: 57 52 80 68 Mobil: 20 95 95 34

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Ældreidræt i Ørslev	Intet handicap eller alder er en hindring for deltagelse.	Kontaktperson: Lissi Hansen Ørslev stationsvej 14 4100 Ringsted Tlf.: 20 49 10 61 Mail: logjch@live.dk For kvinder: Hver tirsdag kl. 10 - 12 i Ørslev Idrætsforeningshus Mulighed for hold for mænd
Ældre Sagen Ringsted	Ældre Sagen, Ringsted er en lokalafdeling af den landsdækkende almennyttige organisation Ældre Sagen, som er uafhængig af parti-politik, religion og etniske forhold. Foreningen arbejder for at alle voksne – uanset alder – skal have retten til at bestemme over egen tilværelse, have et meningsfuldt liv og mulighed for at deltage aktivt i samfundet.	www.aeldresagen.dk Formand: Arner Frederiksen Tlf.: 57 61 09 63 Mail: ullafr@mail.dk Besøgstjeneste/netværk Kontakt: Kirsten Clausen Tlf.: 57 64 30 40 Mail: henning.clausen@mail.dk
Senior Service	En gratis indkøbsordning for ældre borgere udført af frivillige, der foretager dine indkøb og leverer varerne til dig. Du kan også henvende dig, hvis du har lyst til at hjælpe til som frivillig.	Kontaktperson: John Rasmussen Tlf.: 57 61 82 45 Mobil: 20 71 21 30 Mail: jora@turbopost.dk
Ørslev Seniorforening	Socialt samvær.	Formand: Aase Christensen Kærehave Skovvej 44, 4100 Ringsted Tlf.: 56 38 14 30

Lokal Rådgivning

Organisation

Formål

Info/kontaktperson

Advokat- vagten

Ret&Råd advokaterne i Ringsted giver juridisk vejledning ca. hver 2. torsdag fra kl. 16.30 - 18.00. Rådgivningen er mundtlig, gratis og anonym.

www.ringstedbib.dk

Ring på 57 62 70 01 for at få oplyst datoer, eller se på hjemmesiden

Rådgivningen foregår på
Ringsted Bibliotek
Tværalle 1-3,
4100 Ringsted.

Du kan ikke bestille tid, men fra kl. 16 kan du trække et nummer til køen. Alle, uanset økonomiske forhold kan benytte rådgivningen, men du skal møde op personligt. Tag gerne alle relevante papirer med.

Dansk Flygtninge- hjælp

Ringsted

Rådgivning

Frivillige rådgivere, yder hver anden mandag i ulige uger rådgivning i Næstved om for eksempel familie-sammenføring, opholdstilladelse, integrationsloven, sociale ydelser og psykosociale forhold. Men man kan også få hjælp til at forstå afgørelser og breve fra offentlige myndigheder, vejledning om behandlingsmuligheder, samt håndtering af forskellige problemer og konflikter.

www.flygtning.dk

Åben: Mandag i ulige uger
fra 16 - 18
Futuracentret
Farigmagsgade 22,
4700 Næstved

Lektiehjælp på Ringsted Bibliotek
Frivilliggruppe i Ringsted Kommune
- en del af Dansk Flygtningehjælp

Kontaktperson på biblioteket:
Lars Rune Laen Jørgensen
Ringsted Bibliotek
Tværalle 1-3, 4100 Ringsted
Tlf.: 57 62 70 18
Mail: lajo@ringsted.dk
Aktiviteter: Lektiehjælp for børn/
unge



Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Offer- rådgivning	<p>Rådgivningen er målrettet alle personer, samt eventuelt pårørende, som har været udsat for en forbrydelse eller ulykke. Offerrådgivningen fungerer i dag som en 100 % frivillig organisation baseret på "græsrodsprincippet", der er uafhængig af myndigheder og som tilbyder ofrene fuldstændig anonymitet.</p> <p>Rådgivningen yder ingen behandling, men udelukkende menneskelig kontakt og forståelse, samt råd og vejledning.</p>	<p>www.offerraadgivning.dk</p> <p>Rådgivning for Midt- og Vestsjællands Politikreds Tlf.: 23 68 60 01 (åben hele døgnet - ved besked på telefonsvarer ringes tilbage snarest).</p>
Ringsted Krisecenter for Kvinder og børn	<p>Ophold, krisehjælp og behandling i forhold til den oplevede vold. Ringsted Krisecenter er en privat, selvejende institution, der har til formål at forebygge og bekæmpe vold i familien og dermed i samfundet samt at mindske voldens skadevirkninger.</p> <p>Et moderne bo- og behandlingstilbud til voldsudsatte kvinder og børn.</p>	<p>www.ringsted-krisecenter.dk</p> <p>Forstander: Kirsten Hejnfelt Sorøvej 22, 4100 Ringsted Tlf.: 57 61 89 94 Mail: info@ringsted-krisecenter.dk</p>
Ældre Sagen	<p>Ældrepolitik, bisidder og hjælp ved kontakt til offentlige myndigheder.</p>	<p>www.aeldresagen.dk</p> <p>Formand: Arner Frederiksen Tlf.: 57 61 09 63 Mail: ullafr@mail.dk</p> <p>Åben rådgivning hver torsdag kl. 10 – 12 Jørgen Roedsvej 1, 4100 Ringsted Tlf.: 57 67 44 60</p>
Aktivitets- og Frivillig- center Hyldegården	<p>Hjælp til selvhjælp - Et tilbud om en samtale. Går du og tumler med et problem, og kunne du tænke dig at få lidt input til at komme videre, så er du velkommen til at henvende dig med henblik på hjælp til selvhjælp.</p>	<p>Frivillighedskonsulent: Dil Bredholt Hyldegårdsvej 42, 4100 Ringsted Tlf.: 57 62 80 29</p>

Andre sociale tilbud, grupper og foreninger

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Autisme- forældre- netværk	Forældre støtter hinanden.	Kontaktperson: Benny Chordt Hansen Tlf.: 59 52 22 21 Mobil: 60 22 73 97 Mail: chordt@ka-net.dk
DH-Ringsted, Danske Handicap- organisa- tioner	DH-Ringsted er en afdeling af Danske Handicaporganisationer (tidl. De Samvirkende Invalideorganisationer). Afdelingens formål er at være et samlingssted for kommunens handicaporganisationer. DH-Ringsted skal udpege repræsentanter til en række kommunale råd og udvalg – ikke mindst det kommunale handicapråd.	www.handicap.dk Formand: Lisbeth Balling Scleroseforeningen Thyrasvej 4, 4100 Ringsted Tlf.: 43 43 67 47 Mail: bjarneoglisbeth@hansen.mail.dk
Landsby- foreningerne i Ringsted kommune	Sammenslutningen styrker landområdernes kontakt til Ringsted kommune og samarbejder med især sogneforeninger (borgerforeninger, sogneforeninger, landsbylaug, K udvalg, lokalråd og landsbyforeninger) om i videst omfang at tale landområdernes sag i forbindelse med de kommunalpolitiske beslutninger. "Landsbyforeningerne" er imidlertid paraplyorganisation for alle foreninger og institutioner i landområderne – idrætsforeninger, spejdergrupper, ældreklubber, forsamlingshuse, skoler, børnehaver, menighedsråd m.fl. Gennem "Landsbyforeningerne" kan alle foreninger og institutioner være med til at påvirke de politiske beslutninger og forhåbentlig sikre at brede interesser bliver tilgodeset i forbindelse med landdistriktsudviklingen.	www.landsbyforeningerne.dk Formand: Dorte Lau Baggesen Langebjergvej 88, Skee, 4100 Ringsted Tlf.: 57 52 57 39 Mail: bangogbaggesen@mail.dk



Organisation	Formål	Info/kontaktperson
SOS-børnebyerne <i>Ringsted</i>	<p>SOS-Børnebyerne er verdens største private humanitære børneorganisation, der har som mål at hjælpe nødlidende børn. SOS-Børnebyerne giver forældreløse og forladte børn en familie, et trygt hjem og hjælper dem, så de kan skabe deres egen fremtid.</p> <p>SOS-Børnebyerne er uafhængig af politiske og religiøse interesser; uden skelen til politik, race og religion arbejder SOS-Børnebyerne ud fra FN's Børnekonvention dér, hvor behovet er størst.</p>	<p>www.sos-borneby.dk</p> <p>Kontaktperson: Margot Hadsund Tlf.: 57 67 60 44 Mail: ringsted@sos-borneby.dk</p>

Handicapidræt

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Ringsted Handicap Idrætsforening		<p>Formand: Jørgen Ellekjær Sneslev Sognevej 45, 4100 Ringsted Tlf.:57 61 53 18 Mobil: 24 69 08 03 Mail: aase-jorgen@os.dk</p>
Ringsted Shotokan Karateskole		<p>Kontaktperson: Michael Remontiussen Mobil: 22 77 35 76 Mail: remontiussen@hotmail.com</p>
Ditlevhøj Rideklub		<p>Formand: Merete Langkilde Benløseparken 103, 2.tv., 4100 Ringsted Mail: m.langkilde@privat.dk</p>

Andre sociale tilbud, grupper og foreninger

Andre rådgivninger

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
AIDS-Linien	AIDS-Linien er Sundhedsstyrelsens tilbud til dig, der ønsker rådgivning og information om hiv, sexsygdomme og nødprævention via telefon, brevkasse og chat. Til dette arbejde er der fem ansatte rådgivere og ca. 40 frivillige rådgivere, som alle løbende modtager undervisning, sådan at AIDS-Linien til enhver tid er ajourført med den seneste viden på området.	www.aids-linien.dk Åbningstider: Hverdage kl. 9 - 20, weekend & helligdage kl. 11 - 15 Tlf.: 33 91 11 19
ANGSTlinien	Landsforening for angste og pårørende. Står du som pårørende til en angstramt, og føler dig hjælpeløs? Angstlinien er der for at hjælpe dig! Det er aldrig for sent at vise din omsorg og bekymring! Ring for at høre, hvordan du kan bidrage den angstramte med hjælpende ord og støtte.	www.angstlinien.dk Rådgivningstelefonen er selvfølgelig også åben for angste! Åben alle hverdage kl. 18.30 - 21.30 Tlf.: 70 20 71 70 Mail: brevkassen@angstlinien.dk
Børns Vilkår i Danmark	Børns Vilkår en privat, humanitær organisation, der i mere end 30 år har arbejdet for alle børn i Danmark, men med en særlig indsats for de børn, som har det svært. Målet er at sørge for, at alle børn kan få den hjælp, de har behov for og sikre børns ret til en god barndom og et godt liv.	www.bvdk.dk Trekronergade 126 F 2500 Valby Tlf.: 35 55 55 59 Mail: bornsvilkar@bornsvilkar.dk



Organisation	Formål	Info/kontaktperson
<p>Børns Vilkår</p> <p><i>Rådgivning</i></p> <p>Børne-Telefonen er din telefon!</p>	<p>Du kan ringe, chatte eller skrive om dine problemer - uanset om du synes, de er små eller store. Du behøver ikke at fortælle, hvem du er eller hvor du ringer fra. Man kan heller ikke se dit telefonnummer. Og du bestemmer selv, hvad du vil gøre, når du har talt med en rådgiver.</p> <p>Det er voksne rådgivere, der passer BørneTelefonen, BørneChatten og BørneBrevkassen i deres fritid. De har alle sammen et godt kendskab til børn og deres problemer.</p>	<p>BørneTelefonen er din telefon! Den er oprettet for at give dig gode råd eller en at snakke med - helt gratis.</p> <p>Tlf.: 116 111</p> <p>Åbningstider: Mandag - torsdag kl. 12 - 21 samt fredag kl. 12 - 19</p> <p>Børnechatten www.bornsvilkar.dk/Global/Right-Menu/BorneChatten.aspx</p>
<p>Forældre-Telefonen</p>	<p>ForældreTelefonen er en rådgivning for alle voksne om børn og unge. På ForældreTelefonen kan forældre og andre voksne ringe og få rådgivning om børn og unge i alle aldersgrupper. Du kan ringe, uanset om problemerne er store eller små. Alle kan være i tvivl, være bekymrede eller have behov for én at vende vores overvejelser med.</p>	<p>Tlf.: 35 55 55 57</p> <p>Åbningstider: Mandag til torsdag kl. 12 - 21. Fredag kl. 12 - 19</p>
<p>Forældreforeningen Vi har mistet et barn</p>	<p>Foreningen har bl.a. til formål at formidle kontakt mellem forældre, der har mistet et barn ved sygdom, trafikdrab, ulykker, selvmord og drab, at oprette selvhjælpsgrupper rundt omkring på landsplan og at støtte og vejlede forældre og pårørende.</p>	<p>www.mistetbarn.dk</p> <p>Kontaktperson: Mariann Bechgaard Munkehøjvænge 9, 3520 Farum Tlf.: 44 95 15 48 Mail: mb@mistetbarn.dk</p>

Andre rådgivninger

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Mit Frirum	<p>Når mor eller far drikker.</p> <p>Du er ikke alene. Mindst 60.000 børn og unge lever i familier, hvor mor eller far drikker. På hjemmesiden kan du få råd og vejledning, skrive til brevkasse og meget mere.</p>	www.mitfrirum.dk
Livslinien	<p>Livslinien er en humanitær organisation, der forebygger selvmord og selvmordsforsøg. Der ydes anonym telefon- og netrådgivning til selvmordstruede mennesker, pårørende og efterladte. Al rådgivning varetages af Livsliniens frivillige rådgivere.</p>	<p>www.livslinien.dk</p> <p>Tlf.: 70 20 12 01 (almindelig telefontakst) Åbent alle dage kl. 11 - 23</p>
Kræftlinien	<p>Kræftlinjen er en gratis telefonrådgivning for kræftpatienter, pårørende, efterladte og andre, der har brug for rådgivning i forbindelse med kræft. Både opkaldet og selve samtalen betales af Kræftens Bekæmpelse, dog ikke opkald fra udlandet.</p>	<p>www.cancer.dk</p> <p>Tlf.: 80 30 10 30 Åbningstider: Hverdage 9 – 21, lørdag - søndag kl. 12 – 17. Helligdage lukket.</p> <p>Hvis du vil vide mere om Kræftens Bekæmpelses arbejde i Ringsted kommune, er du velkommen til at kontakte nedenstående.</p>
Ringsted		<p>Formand: Niels Peter Broen Sjællandsgade 17, 1. T.v., 4100 Ringsted Tlf.: 57 61 28 26 Mail: dallris@oncable.dk</p>

Andre
rådgivninger

Organisation	Formål	Info/kontaktperson
Linien	Liniens formål er at yde medmenneskelig støtte til sindslidende, og deres pårørende, samt mennesker i krise og andre som måtte have brug for det.	www.liniens.dk Tlf.: 35 36 26 00 Åbent hver dag kl. 16 - 24
Psykiatridondens telefonrådgivning	Information og hjælp - personligt og anonymt. Har du brug for viden om psykiske sygdomme, har du brug for en at tale med, eller er du pårørende til et menneske med psykisk sygdom, så er du velkommen til at ringe til PsykiatriFondens Telefonrådgivning.	www.psykiatridonden.dk Tlf.: 39 25 25 25 Mandag - fredag kl. 11 - 23 Lørdag, søndag og helligdage kl. 11 - 19
Savn	Indsatte har også pårørende og mange af dem er børn. SAVN rådgiver og støtter børn og pårørende til indsatte. SAVN er for alle som har en forælder, kæreste, søn, bror eller anden pårørende, der sidder i fængsel.	www.savn.dk Tlf.: 26 19 93 85
Støttecentre mod Incest i Danmark	Støttecenter mod incest er en selvejende institution, der henvender sig til voksne kvinder og mænd som i deres barndom har været udsat for incest/sekstelt overgreb, samt deres pårørende.	www.incest.dk Thorvaldsensvej 3, 1871 Frederiksberg C Tlf.: 33 13 63 83 Telefontid: Mandag kl. 15 - 16, tirsdag kl. 9 - 13, onsdag kl. 12 - 15. Torsdag og fredag lukket.
Andre rådgivninger		

Regler for frivilligt arbejde, når man modtager arbejdsløshedsdagpenge eller efterløn

Efter pjeces udgivet af Center for frivilligt socialt arbejde, revideret 2007.

Indledning

Hvis du modtager arbejdsløshedsdagpenge eller efterløn og gerne vil udføre frivilligt socialt arbejde, skal du være opmærksom på de regler, som er på området.

Nogle former for frivilligt arbejde medfører træk i arbejdsløshedsdagpenge og efterløn time for time. Andre opgaver må du udføre i gennemsnit 4 timer pr. uge, mens du i en lang række opgaver må yde lige så mange timers frivilligt arbejde pr. uge, som du har lyst til. Du skal især være opmærksom på, at du som udgangspunkt kun må udføre frivilligt arbejde i en frivillig organisation, forening eller lignende, som er frivilligt grundlagt og hvis primære formål ikke er at skabe overskud. Det er uden betydning, om organisationen helt eller delvist er finansieret af offentlige midler. I denne pjeces kan du læse om de regler, der gælder. Reglerne gælder for modtagere af arbejdsløshedsdagpenge, efterløn, overgangsydelse og seniorydelse.

Tre typer af frivillig indsats

I lovgivningen er den frivillige indsats opdelt i aktiviteter og frivilligt ulønnet arbejde:

1. En aktivitet, der ikke kan eller vil kunne udbydes som almindeligt lønarbejde, medfører ikke fradrag i dine dagpenge- eller efterlønsydelse.
2. Frivilligt ulønnet arbejde, som kan eller vil kunne udbydes som almindelig lønarbejde, medfører fradrag i dine dagpenge- eller efterlønsydelse.
3. En frivillig indsats, der vedrører primær drift og vedligeholdelse medfører altid fradrag i arbejdsløshedsdagpenge eller efterløn.

Disse bestemmelser er begrundet i hensynet til, at frivilligt ulønnet arbejde ikke må medvirke til at tage arbejde fra personer på almindelige løn- og arbejdsvilkår. Frivilligt ulønnet arbejde må heller ikke medvirke til at begrænse omfanget af arbejde, der udbydes på normale lønvilkår.

Definition på aktiviteter og frivilligt ulønnet arbejde

- Aktiviteter er arbejde, som et medlem udfører frivilligt og ulønnet for frivillige organisationer, foreninger og lignende, og som ikke kan udbydes som almindeligt lønarbejde.
- Frivilligt ulønnet arbejde er arbejde, som et medlem udfører for en frivillig organisation, forening eller lignende, og som kan udbydes som almindeligt lønarbejde.

Aktiviteten eller arbejdet anses for ulønnet, selvom du modtager et beløb til dækning af udokumenterede udgifter, som er forbundet med aktiviteten eller arbejdet og som efter ligningslovens regler ikke er skattepligtige. Disse beløb medfører ikke fradrag i dine dagpenge eller efterlønsydelse.

Eksempler på aktiviteter og frivilligt ulønnet arbejde

En frivillig aktivitet eller frivilligt ulønnet arbejde kan sigte mod at øge enkeltpersoner eller grupperes livskvalitet, give omsorg til disse eller løse velfærdsproblemer.

Aktiviteter kan være:

- Almindelige forefaldende aktiviteter i sociale cafeer, medborgerhuse og væresteder. Disse aktiviteter kan for eksempel være: servering, lave kaffe, tale med gæsterne og hjælpe med at lave mad.
- Ekspedition og tøjsortering i genbrugsbutikker
- Være besøgsven, give indkøbshjælp eller ledsagelse til indkøb/forskellige aktiviteter.
- Indsamle penge til organisationer
- Lettere omsorgsopgaver som at aflaste pårørende til syge i eget hjem eller skænke kaffe på plejehjem
- Rådgivning, der ikke kræver/forudsætter, du har en særlig uddannelse.

Hvis du modtager dagpenge eller efterlønsydelse, kan du uden begrænsning udføre frivillige aktiviteter.

Frivilligt ulønnet arbejde kan være:

- Socialrådgiver på krisecenter
- Jurist i retshjælp
- Rådgivning der kræver eller forudsætter en særlig uddannelse
- Egentlig pleje af ældre, syge eller handicappede i eget hjem, som en offentlig myndighed ikke er forpligtet til at udføre

Du må kun udføre frivilligt ulønnet arbejde i op til 4 timer pr. uge. De 4 timer regnes som et gennemsnit over en udbetalingsperiode.

Spørgsmål til afklaring

Når du skal vurdere i hvilken kategori dit frivillige arbejde hører til, kan du stille dig selv følgende spørgsmål:

1. Hvis ikke frivillige påtog sig opgaven, ville den da ikke blive udført?
2. Udføres lignende opgaver i din organisation af lønnede medarbejdere?
3. Hvis du ser på andre organisationer, som har tilsvarende formål, størrelse og organisering, er det så normalt lønnede medarbejdere, der udfører opgaver, som ligner din?
4. Er der planer om, at lønnede medarbejdere på sigt skal overtage opgaven?
5. Kræver opgaven særlige uddannelsesmæssige forudsætninger?

Svarer du ja til spørgsmål 2- 5, er der stor sandsynlighed for, at dine opgaver vil høre under kategorien "frivilligt ulønnet arbejde", som er begrænset til i gennemsnit 4 timer ugentligt.

Frivilligt arbejde, der altid medfører fratræk

Nogle typer af frivilligt arbejde vil altid medføre fratræk i dagpenge eller efterløn. Det drejer sig om frivilligt arbejde, der udføres i:

- Private erhvervsvirksomheder
- Stat, amt, kommune eller institutioner herunder
- Udlandet

Det kan også være arbejdets karakter, som medfører, at der bliver trukket for timer i dine dagpenge/efterlønsydelse. Her skelnes i reglerne mellem primær drift og vedligeholdelse.

Primær drift og vedligeholdelse

Primær drift er arbejde, der er med til at sikre organisationens overordnede, administrative drift. Det kan f.eks. være personaleadministration, ledelse eller økonomistyring. Primær drift er også arbejde, som en offentlig myndighed er forpligtet til at udføre. Det kan for eksempel være udbringning af mad til ældre hjemmeboende. Når du udfører ulønnet arbejde, som er primær drift, vil det altid medføre fradrag i dine arbejdsløshedsdagpenge eller i din efterløn.

Undtagelse

Der er undtagelser og her følger eksempler på primær drift, som ikke medfører fradrag:

- Arbejde i omstilling
- Arkivarbejde
- Receptionistopgaver
- Mindre koordineringsopgaver
- Mindre administrative opgaver
- Ved indsamling
- Koordination og formidling af frivilligt arbejde
- Sættning af vagtplaner for frivillige
- Bogholderi og revision i mindre foreninger

Vedligeholdelse

Vedligeholdelse er arbejde, der sikrer, at de fysiske rammer er i orden. Det er f.eks. arbejde med varme, vand og elektricitet, som forudsætter autorisation, men ved vedligeholdelse forstås også daglig rengøring, malerarbejde og lignende. Ulønnet arbejde i denne kategori vil altid medføre fradrag i arbejdsløshedsdagpenge eller efterløn.

Undtagelse

Også her er der undtagelser. Her følger eksempler på vedligeholdelsesopgaver, som ikke medfører fradrag:

- Lejlighedsvis rengøring eller den årlige hovedrengøring i klubhuset
- Maling af klubhuset eller spejderhytten
- Opkridtning af boldbaner
- Vinterklargøring af søspejdernes både
- VVS-arbejde og elektrikerarbejde, som ikke kræver autorisation (under forudsætning af, at det ikke er sædvanligt at ansætte lønnet arbejdskraft til denne form for arbejde, og at arbejdet ikke tidligere har været udført af lønnet arbejdskraft)

Hvornår må man udføre frivilligt arbejde?

Som udgangspunkt skal du udføre dit frivillige arbejde i frivillige organisationer.

En frivillig organisation, forening eller lignende er frivilligt grundlagt og må ikke have til formål at skabe overskud. Et eventuelt overskud skal anvendes til almen-nyttige formål. Den frivillige indsats skal være en betydelig del af organisationens grundlag. Desuden skal det være frivilligt at virke for organisationen. Det betyder, at du ikke som et led i offentlig aktivering kan arbejde som frivillig i en frivillig organisation, fordi det har økonomiske konsekvenser for dig selv, hvis du f.eks. afslår at påtage dig arbejdet – derfor er det ikke frivilligt arbejde.

Eksempler på frivillige organisationer:

- organisationer eller foreninger med et socialt eller humanitært sigte
- kirkelige foreninger
- kulturelle foreninger
- beboer-, ejerlejligheds- eller grundejerforeninger
- sportsforeninger
- patientforeninger
- selvorganiseret arbejde

Oplysningspligt

Hvis du udfører frivilligt ulønnet arbejde, som er omfattet af reglen om max. 4 timer i gennemsnit over en udbetalingsperiode, skal du oplyse din A-kasse om arbejdets art og hvilken organisation, forening eller lign., du udfører arbejdet for. Det gør du på dit dagpenge- eller ydelseskort. Husk også at skrive "FU" på dit dagpengekort og det antal timer, du har arbejdet frivilligt og ulønnet.

Det samme gælder, hvis du udfører arbejde, som er primær drift eller vedligeholdelse, som medfører fradrag fra første time, medmindre arbejdet er undtaget fra disse bestemmelser.

Sker der ændringer i karakteren af dit frivillige arbejde, eller i antallet af timer du arbejder frivilligt, som har betydning for, om der skal ske fradrag i din ydelse eller eventuelt for fradragets størrelse, skal du give din A-kasse skriftligt meddelelse om det.

Husk

Det er din A-kasse, der træffer afgørelse i hvert enkelt tilfælde. Du skal derfor altid orientere din A-kasse om dit frivillige arbejde.

I særlige tilfælde er det af betydning at få A-kassens afgørelse skriftligt. Enten fordi du ønsker at anke deres afgørelse, eller fordi du med en skriftlig afgørelse har bevis for, at A-kassen har godkendt dit frivillige arbejde, så der ikke senere kan opstå tvivl, som kan komme dig til skade.

Rådighedsforpligtelse

Når du er på arbejdsløshedsdagpenge, skal du stå til rådighed for arbejdsmarkedet. Det, at du deltager i frivilligt arbejde, ændrer ikke ved din forpligtelse til at stå til rådighed.

Det betyder, at du ikke må være mere bundet til den frivillige aktivitet, end at du umiddelbart kan begynde på et lønnet arbejde.

Når du modtager efterløn, skal du ikke stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

Ankemulighed

Det er din A-kasse, der tager stilling til, hvilken kategori dit frivillige arbejde tilhører. A-kassen skal altid begrunde afgørelsen skriftligt. Er du utilfreds med A-kassens afgørelse, kan du klage til Arbejdsdirektoratet. Du kan klage direkte til Arbejdsdirektoratet over alle afgørelser, der er truffet af en A-kasse. Dette gælder, uanset om afgørelsen er truffet af en afdeling eller en hovedledelse.

Din A-kasse skal altid stemple klagen med den dato, hvor de har modtaget den. Du behøver ikke at klage skriftligt. Hvis du klager telefonisk eller ved at møde personligt frem, skal A-kassen på et notat anføre datoen for klagen, hvem der har afgivet klagen og de hovedsynspunkter, som du har fremført.

Hvis du klager via e-mail skal A-kassen sikre, at det kan dokumenteres, hvornår e-mailen kom frem til A-kassen. Der er ikke krav om, at du skal begrunde din klage.

Klagefrist

En klage skal være modtaget i A-kassens hovedledelse inden 4 uger efter, at afgørelsen er kommet frem til dig. Hvis du sender din klage til afdelingskontoret, sender de den videre til hovedledelsen, og fristen på de fire uger er modtagelsen i A-kassen.

Arbejdsdirektoratets adresse er

Arbejdsdirektoratet
Finsensvej 78, 2000 Frederiksberg
Tlf.: 38 10 60 11
Mail: adir@adir.dk

Hvad kan din organisation gøre?

Det er den enkelte A-kasse, der skal tage stilling til den enkeltes frivillige arbejde. Som organisation kan I støtte jeres frivillige på forskellig vis: – ved at gøre frivillige på dagpenge og efterløn opmærksomme på reglerne, f.eks. ved at uddele denne pjece.

- ved at være behjælpelig med at lave skriftlige beskrivelser af det frivillige arbejde, som den frivillige kan tage med til A-kassen.

Her kan du læse mere om reglerne

Reglerne for frivilligt arbejde og arbejdsløshedsdagpenge og efterløn er beskrevet i:

- Bekendtgørelse af lov om arbejdsløshedsforsikring mv., nr. 874 af 11/09/2005.
- Bekendtgørelse om fradrag i arbejdsløshedsdagpenge mv., nr. 492 af 12/06/2003.
- Vejledning om ændring af vejledning om fradrag i arbejdsløshedsdagpenge mv., nr. 105 af 17/11/2004.
- Vejledning om klage over a-kassernes afgørelser, nr. 79 af 01/09/2004.
- Bekendtgørelse om fleksibel efterløn, nr. 1621 af 13/12/2006.

Du kan finde bekendtgørelser, vejledning mv. i Retsinformation.

Vil du vide mere

Har du spørgsmål, eller ønsker du råd og vejledning emne, er du velkommen til at ringe til Center for frivilligt socialt arbejde og tale med en af rådgiverne på telefon: 66 14 60 61, du kan også sende en e-mail med dit spørgsmål: info@frivillighed.dk

Regler for frivilligt arbejde når man modtager kontanthjælp

34 af 28/04 2010. Vejl. om rådighed og sanktioner for personer der ansøger om eller modtager kontanthjælp eller starthjælp.

En person, der udfører frivilligt arbejde, kan modtage kontanthjælp, hvis deltagelsen i det frivillige arbejde ikke er til hinder for, at personen kan opfylde den generelle forpligtelse til at stå til rådighed.

Der skal desuden være tale om arbejde, der ikke sædvanligvis kan udbydes som lønnet arbejde.

Det vil afhænge af kommunens konkrete vurdering, om personen kan opfylde sin rådighedsforpligtelse samtidig med udførelsen af det frivillige arbejde.

Skattefri godtgørelse til frivillige

Kilde: Center for frivilligt socialt arbejde

Er der mulighed for at udbetale eksempelvis skattefri telefongodtgørelse til frivillige, der yder en indsats i vores forening?

Ja, det er der. Frivillige foreninger og organisationer har mulighed for at yde skattefri godtgørelse til såvel befordring, rejse, telefon og administration.

Ligningsloven

Reglerne om skattefri godtgørelse findes i ligningsloven, der er en del af skattelovgivningen. Ligningsloven giver mulighed for, at ulønnede bestyrelsesmedlemmer eller frivillige, ulønnede medhjælpere, der yder bistand som led i foreningens skattefri virksomhed, kan modtage skattefrie godtgørelser fra foreningen.

Betingelsen for, at frivillige kan modtage en godtgørelse fra foreningen uden personligt at skulle indtægtbeskattes, er, at godtgørelsen udbetales til dækning af udgifter, som modtageren afholder på foreningens vegne. Samtidig må godtgørelsen ikke overstige de satser, der fastsættes af Ligningsrådet.

Befordring

Foreningen har mulighed for at refundere de faktiske udgifter til tog, bus eller lignende efter regning. Derudover er der mulighed for at give en godtgørelse for kørsel i egen bil.

I 2009 har Ligningsrådet fastsat satsen til 3,56 kroner pr. km for kørsel indtil 20.000 km. pr. år, derefter falder godtgørelsen til 1,90 kroner pr. kørt km. Hvis man som forening finansierer befordringsgodtgørelsen af midler fra statslige puljer eller lignende, skal man anvende den lave takst.

Rejser

Hvis man har overnatning på rejser, som strækker sig ud over 24 timers varighed, kan der udbetales et beløb til udokumenterede udgifter til kost og små fornødenheder.

I 2009 har Ligningsrådet fastsat dette beløb til 455 kroner pr. hele døgn og derefter falder taksten til 1/24 pr. påbegyndt time.

Der er også mulighed for at dække udokumenterede udgifter til logi. Dette er fastsat til 195 kroner pr. døgn.

Ved en-dagsrejser af mindst fem timers varighed kan der udbetales indtil 60 kroner pr. dag til dækning af merudgifter til fortæring.

Telefon og internet

Der kan gives skattefri godtgørelse på op til 2000 kroner pr. år til dækning af telefon- og internetudgifter.

Administration

Der kan gives en skattefri godtgørelse på indtil 1200 kr. til dækning af kontorartikler, porto, møder mv.

Øvrigt

Til køb, vask og vedligeholdelse af særlig beklædning og lignende kan der udbetales indtil 1.650 kroner om året.

Refusion efter regning

I stedet for udbetaling af skattefri godtgørelse kan foreningen vælge at refundere de frivilliges udgifter efter regning.

Man kan ikke få både godtgørelse og refusion efter regning for samme udgiftsart, men man kan udmærket få godtgørelse for den ene type udgift, f.eks. for telefon, og refusion for en anden udgift f.eks. rejseudgifter.

Regler om skattefri godtgørelse til frivillige

Du kan finde reglerne i: *Bekendtgørelse om udbetaling af skattefri godtgørelse til ulønnede bestyrelsesmedlemmer eller til frivillige, ulønnede medhjælpere, der yder bistand som led i foreningens skattefri virksomhed*, Bekendtgørelse nr. 1023 af 21/08/2007.

Opdateret den 4. december 2009

Aktivitets- og Frivilligcenter Hyldegården

Hyldegården er et aktivitetshus for alle borgere i Ringsted Kommune, dog især pensionister og efterlønsmodtagere. Hyldegården ejes og drives af Ringsted Kommune, der afholder alle udgifter i forbindelse med driften.

Huset styres af et Aktivitetsråd, der vælges af brugerne i samarbejde med Frivillighedskonsulenten.

Hyldegården har til formål at:

- Medvirke til at skabe en meningsfyldt hverdag for borgere, især ældre, efterløns- og før-tidspensionister.
- Skabe grobund for nye selvstyrende aktiviteter og tilbud
- Medvirke til informationsformidling
- Sikre størst mulig brugerindflydelse
- Afholde arrangementer, der er åbne for alle
- Igangsætte grupper og andre aktiviteter til støtte mellem mennesker for derved at øge den enkeltes livsmod og sociale netværk
- Skabe kontakt til foreninger og organisationer med henblik på samarbejde omkring sociale tiltag

Aktivitets- og frivilligcenter Hyldegården

www.center-hyldegaarden.dk

Hyldegårdsvej 42, 4100 Ringsted
Tlf.: 57 62 77 99 (tirsdag kl.10- 14)
Mail: hyldegaarden41@gmail.com

Frivillighedskonsulent Dil Bredholt
Tlf.: 57 62 80 29
Mail: dimb@ringsted.dk

