



## Baggrund

Nedenfor følger en oversigt over frivillige tilbud og hjælpemuligheder, der kan være relevante og til gavn og glæde for Gladsaxe Kommunes borgere under corona-krise. Nogle af tilbuddene indgår i kommunens faste tilbud, medens andre er etableret alene som følge af corona-krise. Nogle af tilbuddene er lokale, kommunale andre er nationale. Det skal understreges, at der findes mange flere frivillige initiativer og tilbud, etableret under corona-krise, end vi har her på listen. Men vi forsøger løbende at indsamle så mange relevante tilbud som muligt, og bestræber os på at opdatere listen under corona-krise på kommunens hjemmeside: [www.gladsaxe.dk/hjaelpemuligheder](http://www.gladsaxe.dk/hjaelpemuligheder) (prøv at se om linket virker).

## Frivillige organisationer og foreninger

### Dansk Folkehjælp yder akuthjælp til følgende 4 hjælpeindsatser:

- Nødvendige dagligvareindkøb og udbringning.
- Nødvendige medicinindkøb og udbringning.
- Madudbringning som fx midlertidige madpakkeordninger eller tilbud fra cateringfirmaer.
- Nødvendig praktisk hjælp til akutte, tekniske småproblemer, fx skift af sikringer, TV eller telefoni.

Der kræves henvisning via kommunen. Kontakt ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på tlf. 39 57 55 43 eller mail: [sofeel@gladsaxe.dk](mailto:sofeel@gladsaxe.dk) eller ældrekonsulent Annette Borch på tlf. 39 57 55 41 eller mail: [anbrbo@gladsaxe.dk](mailto:anbrbo@gladsaxe.dk)

### Røde Kors

#### Corona Hjælpenetværket i Røde Kors yder hjælp til følgende 4 hjælpeindsatser:

- Indkøb
  - Hundeluftning
  - Pakke- og medicin afhentning eller
  - Andre praktiske gøremål.
- Vær obs. på, at hjælpen omfatter IKKE børnepasning.

Man kan få hjælp, hvis man kan svar ja til ét af følgende spørgsmål:

- Er ældre og føler sig i risiko for at blive smittet.
- Er særlig udsat fx pga. sygdom (fx hjertekarsygdom, lungesygdom, nedsat immunforsvar og kræft) og derfor har valgt at gå i selvisolation.
- Er mistænkt for at være smittet og er derfor i hjemmekarantæne.
- Er syg af coronavirus og er derfor i hjemmekarantæne.

Røde Kors har åbnet **Corona Hjælpenetværket** som hjælp til alle dem, som enten er syge, er i karantæne eller særlig udsat for at blive smittet med coronavirus. Borgere, der har brug for hjælp eller ønsker at blive en del af Hjælpenetværket for andre, kan udfylde en formular eller ringe til Røde Kors på 35 29 96 60. Telefonerne er åbne mellem kl. 9-19 mandag til søndag.

Besøg [www.rodekors.dk](http://www.rodekors.dk)

## **”SnakSammen” – et tilbud i Røde Kors**

- SnakSammen er et tilbud, hvor man kan få ”Besøg” af en frivillig samtaleven over mobilen, tabletten eller computeren. Tilbuddet er et samarbejde mellem Røde Kors og [www.Boblberg.dk](http://www.Boblberg.dk)
- Besøg [www.snaksammen.dk](http://www.snaksammen.dk) og få en samtaleven og nogle gode snakke.

## **Kræftens Bekæmpelse**

- Online-gruppe: Alene sammen - i corona-isolation.
- Besøg [www.cancerforum.dk/grupper/livet-med-kræft/alene-sammen-i-corona-isolation](http://www.cancerforum.dk/grupper/livet-med-kræft/alene-sammen-i-corona-isolation)

## **Oversigt over forskellige handicaporganisationers corona-sider**

- Her finder du en oversigt over de forskellige handicaporganisationers corona-sider.
- Besøg [handicap.dk/nyheder/faa-info-om-corona-dit-handicap](http://handicap.dk/nyheder/faa-info-om-corona-dit-handicap)

## **NEFOS - netværket for selvmordsramte**

- Ring tlf. 51 90 95 84 eller 6312 1226 alle ugens dage kl. 09.00-18.00.
- Besøg [www.nefos.dk](http://www.nefos.dk)

## **Ældre Sagens Ældretelefon**

- Få eller bliv telefonven.
- Besøg [www.aldretelefonen.dk](http://www.aldretelefonen.dk)

## **Hjælp til at ”mødes” over FaceTime, Messenger og Skype + hjælp til indkøb og varelevering over nettet + hjælp til installering af MobilePay**

- Savner du samvær med andre, familie, venner, de andre nede i klubben? Og kunne du tænke dig at ”mødes” digitalt med dem via pc, smartphone, iPhone, iPad/tablet eller Mac-pc via videoopkald over [FaceTime](#), [Messenger](#) eller [Skype](#)? Så er der hjælp at hente på hjemmesiden hos [Seniorklubberne i Høje Gladsaxe](#), som tilbyder gratis vejledning og instruktion i tjenesterne. Her finder du også vejledning til, hvordan du kan foretage [indkøb af dagligvarer på nettet](#) og få dine varer leveret til døren. Ligesom du kan få hjælp til at installere [MobilePay](#) på din mobiltelefon via en app.
- Du skal blot følge instruktionerne i videoerne og PDF-dokumenterne, som ligger på Seniorklubberne i Høje Gladsaxes hjemmeside på linket: [www.SeniorklubberneHG.dk](http://www.SeniorklubberneHG.dk)

## **Frivillig it-hjælp i kommunen**

- Savner du hjælp og vejledning over telefonen til it-tekniske udfordringer, så kontakt frivillig it-hjælper Ove Johanneson. Du kan fx få hjælp til at oprette NemID, gå på netbank, åbne din digitale post, ordne din kontakt til det offentlige (kommunen, SKAT, borger.dk m.m.), bestille Rejsekortet, søge på nettet, åbne og vedhæfte filer, printe ud, få vejledning i selvbetjeningsmuligheder på nettet (el-regning, telefonabon. mv). Ove yder også starthjælp til billedbehandling og slægtsforskning.
- Ove Johanneson træffes alle hverdage mellem kl. 10-12 på telefon 24 52 41 90.

## **Borger til borger**

### **Boblberg - online platform for borger-til-borger-netværk**

- Besøg [www.boblberg.dk](http://www.boblberg.dk) og find nye venner, bekendte og interessefællesskaber.

## **Facebook**

- Der findes mange Facebook-grupper og Facebook-sider, som bruges til at oplyse om og koordinere aktiviteter og konkret hjælp borgere imellem, som fx facebookgrupperne [Os der bor i Mørkhøj](#), [Infogruppe Høje Gladsaxe](#), [2860 Søborg](#) samt [2880 Bagsværd](#).

## **Hjælp til indkøb i Gladsaxe**

- To tidligere Ung-til-ung-frivillige fra Høje Gladsaxe står til rådighed for at foretage indkøb for borgere, som ikke selv kan.
- Ring til Birgül på tlf. 28 30 21 60 eller Nabaa på tlf. 25 53 28 60.

## **Netværksgrupper i De Frivilliges Hus**

- De Frivilliges Hus er lukket, men grupperne, som plejer at holde til i huset, fortsætter med at mødes via telefonsamtaler, SMS-kæder samt Facebook-grupper.
- Borgere kan kontakte tovholderne for at blive introduceret til gruppens aktiviteter under corona-tiden. Find mere info om aktiviteterne i De Frivilliges Hus samt oplysning til tovholderne på [gladsaxe.dk/kommunen/frivillighed/de-frivilliges-hus/aktiviteter-og-grupper](https://gladsaxe.dk/kommunen/frivillighed/de-frivilliges-hus/aktiviteter-og-grupper)

## **Lokalområdet**

### **Lokale initiativer i boligområderne**

- Der forgår meget frivillighed i boligområdet i form af nabo-til-nabostøtte og nabohjælp.
- Kontakt Helhedsplanen i Værebros Park (Mohammed på tlf. 6114 98 45) og i Høje Gladsaxe (Christine Bille på tlf. 24 93 19 47) for at høre nærmere.

## **Kommunale tilbud**

### **Telefonkæden – et kommunalt tilbud til ældre, som har brug for et tryghedsopkald og en snak**

- Er du alene, og har du brug for et tryghedsopkald og en lille snak hver morgen, så er Gladsaxe Kommunes Telefonkæde en mulighed for dig. Telefonkæden er et tilbud til ældre, svækkede, udsatte og sårbare borgere, som ikke har familie i nærheden eller et netværk omkring sig. Opkaldet foretages af en af kommunens frivillige Telefonkæde-oringere, hver morgen på alle ugens hverdage mellem kl. 8-9. Det er gratis at være med i ordningen.  
Ønsker du at være med i Telefonkæden, så kan du tilmelde dig ordningen elektronisk via linket eller hos ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på [sofeel@gladsaxe.dk](mailto:sofeel@gladsaxe.dk) eller på tlf. 39 57 55 43.
- Link: [gladsaxe.dk/kommunen/borger/seniorer/aktivitet-og-samvaer/telefonkaede](https://gladsaxe.dk/kommunen/borger/seniorer/aktivitet-og-samvaer/telefonkaede)

## **Støtte og rådgivning**

### **Rådgivning i De Frivilliges Hus**

- Har du brug for økonomisk rådgivning, så få hjælp på tlf. 70 22 02 30.
- Foreningen Far rådgiver fortsat på [www.foreningenfar.dk](http://www.foreningenfar.dk) og via telefonen på 72 40 66 69.

### **Headspace Gladsaxe**

- Her kan unge få mulighed for at tale med nogen om det, der fylder hos dem.
- Link: [www.headspace.dk/chat](https://www.headspace.dk/chat) eller ring: 25 97 41 84.

## **Hotlines**

### **Det Nationale Sorgcenters psykologiske hotline**

- Er dit barn bekymret for corona? Ring til vores nye hotline.
- Besøg [sorgcenter.dk/news/er-dit-barn-bekymret-for-corona-ring-til-vores-nye-hotline/](https://sorgcenter.dk/news/er-dit-barn-bekymret-for-corona-ring-til-vores-nye-hotline/) eller ring på tlf. 69 16 16 67 hver dag kl. 9-16.

## **Fælles myndigheds-hotline**

- På den fælles hotline kan du få generel information om, hvordan du skal forholde dig til COVID-19. Hotlinen er åben døgnet rundt 24/7.
- Er du syg og har brug for rådgivning, skal du ikke ringe til hotline, men til din læge.
- Fælles myndigheds-hotline har tlf.nr.: 70 20 02 33.

## **Psykiastrifonden**

- Psykiastrifonden rådgiver mennesker, som oplever, at COVID-19-epidemien påvirker deres mentale helbred, lige fra generelle bekymringer og angst for smitte og smittespredning, dels fra mennesker, der oplever, at isolation og et begrænset socialt liv påvirker deres psykiske sundhed. Vi rådgiver også mennesker, der i forvejen har en psykisk sygdom eller sårbarhed, og som oplever at behandling, hjemmebesøg og lignende nu er forandret eller indstillet med den konsekvens, at deres symptomer i nogle tilfælde bliver værre.
- Psykiastrifonden har tlf.nr.: 39 25 25 25.

## **Online-kurser**

### **Center for Frivilligt Socialt Arbejde**

- CFSA tilbyder en række webinarer, der klæder såvel frivillige som ansatte på til at navigere foreningen, dig selv og andre sikkert gennem corona-krisen.
- Link: [www.frivillighed.dk](http://www.frivillighed.dk)

### **KL - Digital kompetenceudvikling af frivillige borgere og medarbejdere**

- Link: [www.kl.dk/tema/covid-19-coronavirus/kompetenceudvikling-ifm-covid-19/](http://www.kl.dk/tema/covid-19-coronavirus/kompetenceudvikling-ifm-covid-19/)

### **Lær at tackle angst og depression online**

- Internetkurset gør det muligt at arbejde med symptomer på angst eller depression hjemmefra.
- Link: [laerattackle.dk/angst-og-depression/angst\\_online/](http://laerattackle.dk/angst-og-depression/angst_online/)

## **Fonde – kun for organisationer, foreninger og virksomheder (ikke for privatpersoner)**

### **Tuborgfondets akutpulje**

- Akutpuljen er målrettet civilsamfundets ungdomsorganisationer og skal sikre aktiviteter og fællesskaber målrettet mennesker, der er særligt berørt af den aktuelle COVID-19-krise.
- Læs mere og søg støtte på linket: [www.tuborgfondet.dk](http://www.tuborgfondet.dk)

### **TrygFondens akutpulje**

- Akutpuljen er målrettet organisationer og foreninger til sociale indsatser for sårbare grupper under coronavirus-krisen. Puljen understøtter den hjælp, som mange organisationer og foreninger pt. giver til mennesker med særlige behov under den aktuelle situation med virusmitte i samfundet. Puljen er målrettet allerede etablerede organisationer og foreninger, som har kapacitet til at give en konkret hjælp til de mennesker, der lige nu har behov for støtte. De aktiviteter, der kan søges om støtte til, skal bygge på organisationens eller foreningens eksisterende aktiviteter i form af fx udvidelse af kapacitet, opskalering, tilretning af fokus, rekruttering af frivillige mv. Akutpuljen kan ikke søges af privatpersoner og kommercielle og politiske aktører. Svar på ansøgning bestræbes indenfor 3 dage.
- Organisationer og foreninger kan læse mere og søge støtte på linket: [www.trygfonden.dk](http://www.trygfonden.dk)

### **TrygFondens socialøkonomiske pulje**

- Den socialøkonomiske pulje er målrettet virksomheder med en social profil.
- Virksomheder kan læse mere søge støtte på linket: [www.trygfonden.dk](http://www.trygfonden.dk)