



Aktivitet og fællesskab i Albertslund



Albertslund Kommune
Den bæredygtige by for børnene, det grønne og fællesskaber

Kvalitetsstandarder og pjecer

Ældre, Sundhed og Social



Kvalitetsstandarder

Kvalitetsstandarderne beskriver kommunens serviceniveau og indeholder information om rammerne for den hjælp og støtte, du kan forvente fra kommunen.

Botilbud og dagtilbud

Forebyggende indsatser og bostøtte

Genoptræning og træning

Handicap-kompenserende ydelser

Hjemmepleje

Hjælpe-midler og velfærds-teknologi

Hjælp til transport og kørsel

Plejebolig og ældrebolig

Rehabili-tering og pleje

Rusmiddel-behandling



Pjecer

Pjecerne indeholder information om nogle andre af kommunens aktiviteter, dine rettigheder og ting du skal være opmærksom på, hvis du modtager hjælp fra kommunen.

Aktivitet og fællesskab i Albertslund

Beboer i plejebolig

Dine rettigheder og muligheder

Når dit hjem bliver en arbejds-plads

Ældre i Albertslund



Hjemmeside

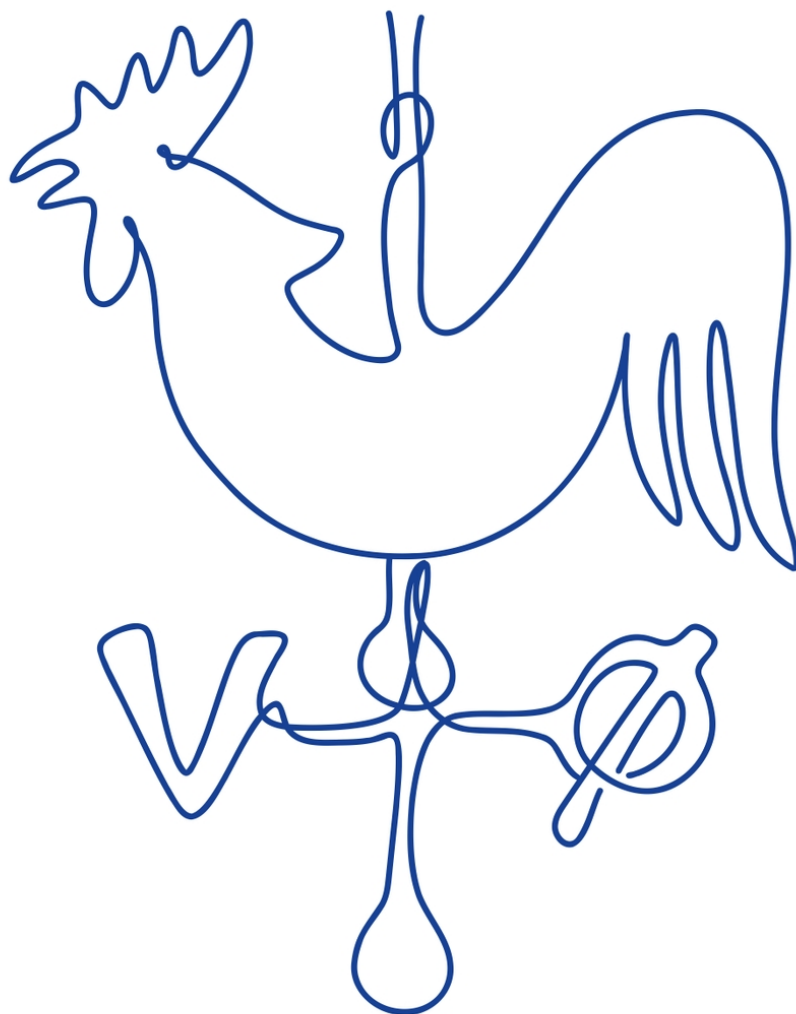
Hjemmesiden samler alle kvalitetsstandarderne og pjecerne, så du altid kan finde det hele ét sted.

albertslund.dk/kvalitetsstandarder

Indhold

Introduktion	5
Mad og kultur.....	6
Bevægelse og motion.....	7
Naturen og det fri.....	9
Kom godt i gang med aktiviteter og fællesskaber.....	10





Introduktion

Albertslund er bygget på et stærkt foreningsliv, hvor du har mulighed for at være en del af forskellige aktiviteter, fællesskaber og meningsfulde hverdagsrelationer.

Aktiviteter og fællesskaber

Aktiviteter og fællesskaber er vigtige for os. Alle mennesker har brug for at være en del af noget større og føle samhørighed med andre mennesker. Dine relationer og de fællesskaber som du er en del af, har nemlig stor betydning for din trivsel.

På de videre sider kan du finde inspiration til at finde nye eller udvide de aktiviteter samt fællesskaber, som er noget for dig. Der findes nemlig mange måder at søge fællesskaber på, som du kan være en del af.

Bruger eller frivillig

Fællesskaber og aktiviteter kan ikke stå alene – der skal være nogen, der deltager eller bruger et fællesskab. Ligeså skal der være frivillige, der kan være med til at holde gang i samt drive aktiviteter og fællesskaber.

I pjecen kan du få inspiration til aktiviteter og fællesskaber, hvor du både kan være bruger eller frivillig, og derigennem finde et nyt fællesskab.

Sådan skal pjecen læses

Pjecen er tematisk bygget op omkring aktiviteter og fællesskaber. Eksempelvis er temaet: 'Bevægelse og motion' omdrejningspunkt for forskellige aktiviteter og fællesskaber, som du kan indgå i.

Således giver pjecen ikke en komplet oversigt over aktiviteter og fællesskaber. Den kan være en inspiration til forskellige måder f.eks. at søge fællesskaber på. Pjecen giver dig desuden nogle værktøjer til, hvordan du f.eks. selv kan starte en aktivitet eller et fællesskab på.

Andre muligheder for aktiviteter og fællesskaber kan du finde ved at holde øje med Kulturkalenderen på kommunens hjemmeside, Albertslund Kommunes Facebook og Albertslund Posten. Hold også øje med de arrangementer, som annonceres på opslagstavler i dit lokalområde og i din boligopgang.

Pjecen er udarbejdet i juli 2024. Ændringer kan forekomme, så kontaktoplysninger er vejledende.

Vidste du, at du kan finde et overblik over flere foreninger i Albertslund på:

[Startside - KMD Booking](#)

[Vejviser \(frivilligcenter.nu\)](http://frivilligcenter.nu)

Mad og kultur

At samles om mad og kultur er ikke et nyt fænomen. Mad og kultur kan bringe folk sammen, hvilket kan bidrage til mental sundhed, samt afhjælpning af ensomhed og isolation.

Madfællesskaber på mange måder

Fællesskaber og gode måltider skaber både indhold og livskvalitet. Madlavning og måltider kan således være med til at skabe ramme for nye fællesskaber, relationer, venskaber og samtaler.

Et madfællesskab kan komme til udtryk i mange forskellige foranstaltninger. Det kan både være et sted, hvor man blot mødes til fællesspisning. Ligeså kan et madfællesskab være et sted, hvor man mødes for at lave et måltid sammen, hvorefter dette nydes i fællesskab.

Nye madfællesskaber i Albertslund

Selvom der måske allerede findes nogle madfællesskaber i Albertslund, er dette ikke ensbetydende med, at du ikke kan starte dit eget op.

Det kan være, at du har en god idé til et madfællesskab, hvor det er muligt at mødes omkring madlavningen og måske et bestemt samtaleemne.

Som borger i Albertslund er det muligt at låne lokaler i Sundhedshuset, som kan danne rammen om et madfællesskab. Her kan foreninger booke lokaler til fællesspisninger. Kontakt Kultur og Fritid på kffs@albertslund.dk, hvis du er interesseret i at høre mere om mulighederne.

Aktiviteter omkring et måltid

På trods af at maden er omdrejningspunktet for et madfællesskab, muliggør et madfællesskab også andre aktiviteter. For eksempel kan man lave andre aktiviteter under en fællesspisning. I forbindelse med fællesspisning kan man blandt andet strikke, hække, male eller noget helt fjerde, imens man nyder et måltid sammen.

Kultur og aktiviteter

Kulturelle aktiviteter og oplevelser kan skabe samhørighed, og vi kan som mennesker føle os en del af noget større. Desuden kan kulturelle aktiviteter gøre os glade, hvilket er godt for vores mentale trivsel.

I Albertslund er der rig mulighed for at deltage i kulturelle aktiviteter. Albertslund er kendt som den lille kulturhovedstad, da byen byder på meget kunst og kultur på trods af byens størrelse.

Du kan både besøge dyregården, badesøen og vikingelandsbyen. Desuden er der Albertslund Musikteatret, Albertslund bibliotek og Forbrændingen som årligt afholder mange kulturelle, litterære og musikalske arrangementer. Hold øje med Albertslund Kommunes hjemmeside om kulturkalender under Kultur og Fritid:

[Kulturkalender | Albertslund Kommune](#)

Kultur som samlingspunkt

I Albertslund findes der forskellige kulturelle fællesskaber, som du kan deltage i. Eksempelvis kan du i Porten samles med andre omkring iværksætteri, kreativitet og fællesskab. Her er det netop muligt for kunstnere, iværksættere og ildsjæle at skabe de oplevelser, som de har på hjertet.

Bevægelse og motion

Bevægelse og motion er vigtigt for os alle. Vi skal alle have mulighed for at leve et liv med fysisk, mental og social velvære, hvor gode rammer for aktiviteter skaber nye muligheder for fællesskaber.

Bevægelses og motion på mange måder

I Albertslund er der mange muligheder for at deltage i aktiviteter, der har bevægelse og motion som omdrejningspunkt.

Bevægelses- og motionsaktiviteter kan spænde helt fra træningsfællesskaber til den årlige Sundhedsdag i kommunen. Der findes således mange muligheder for dig som borger, hvor der er fokus på bevægelse og motion.

På trods af at bevægelse og motion er bærende for disse aktiviteter og fællesskaber, er det ikke ensbetydende med, at de ikke rummer mere. Bevægelsesaktiviteter og motionsfællesskaber kan også rumme andre elementer som eksempelvis gode samtaler med andre, nyde en kop kaffe sammen efter endt træning eller spise noget mad sammen.

Motion for ældre

Når du bliver ældre, er det godt for både krop og sind at holde sig fysisk aktiv. Her kan det være en mulighed at blive del af et fællesskab, hvor man kan mødes med andre for at holde sig fysisk aktiv.

I Albertslund er der rige muligheder for ældre at blive del af aktiviteter eller fællesskaber, der har bevægelse og motion som omdrejningspunkt. Eksempelvis findes Det Åbne Aktivitets- og Træningscenter, som er et kommunalt tilbud for pensionister eller førtidspensionister, der er hjemmeboende og selvhjulpen. I Det Åbne Aktivitets- og Træningscenter er der mulighed for samvær, aktiviteter, fysisk træning og gode snakke med andre fra Albertslund. Udover Det Åbne Aktivitets- og Træningscenter er der mange idrætsforeninger i Albertslund, som har træning og aktiviteter målrettet ældre borgere. Blandt andet AIF Senior Idræt har en bred palette af aktiviteter fra padel til seniorvolley, gå-fodbold, cykling og petanque. Du kan læse mere om AIF Senior Idræt på følgende link:

aif-senioridraet.dk

Vidste du, at du kan starte din egen forening op?

Hvis du brænder inde med en god idé til enten en aktivitet eller forening, er der rig mulighed for at starte din egen forening op. Her kan du f.eks. låne lokaler af kommunen eller søge midler til foreningen. Du kan læse mere på side 9.

Aktiviteter til krop og sind

At holde sig i gang behøves ikke nødvendigvis kun at være fysisk aktivitet. Det er også vigtigt at holde sig i gang på andre måder.

Eksempelvis kan det være godt at holde hovedet i gang med aktiviteter. Dette kan f.eks. være ved at deltage i en læseklub, spille skak osv. Ligeledes kan det være aktiviteter, hvor du bruger dine hænder til at male, sy, væve, arbejde med ler osv.

Desuden findes Sundhedsfællesskabet, hvor det er muligt at deltage i forskellige motionsaktiviteter for personer med en psykiatrisk diagnose, er psykisk sårbar eller har ondt i livet uden en diagnose.

Nye aktiviteter og fællesskaber

På trods af at der allerede findes forskellige aktiviteter og fællesskaber i Albertslund, der har bevægelse eller motion som omdrejningspunkt, er dette ikke ensbetydende med, at du som borger ikke kan starte dit eget fællesskab op.

I tilfældet af at du har en god idé til en aktivitet eller et fællesskab, som omkranser bevægelse og motion, er du altid velkommen til at kontakte Kultur og Fritid og høre hvilke muligheder, der er (kffs@albertslund.dk)

Vidste du, at der er et aktivitetscenter i Albertslund?

Aktivitetscenter Damgårdshave rummer både fællesskaber og aktiviteter for kultur, kreativitet, motion og naturen, som du kan blive en del af. I aktivitetscentret har du også selv mulighed for at starte en ny aktivitet op. Aktivitetscenter Damgårdshave er for alle over 55 år. Du kan læse mere om centret på følgende link:

[Damgårdshave – Endnu en WordPress-blog](#)

Naturen og det fri

Naturen og det fri kan skabe gode rammer for aktiviteter og meningsfulde fællesskaber mellem mennesker. Gode relationer er vigtige, og har stor betydning for menneskers trivsel.

Aktiviteter og fællesskaber i naturen

Aktiviteter i naturen kan være vigtige byggeklodser i tilvejebringelsen af fællesskaber. Naturen kan muliggøre at komme væk fra hverdagens pres, hvor man i stedet kan nyde samværet og samtalerne med hinanden. Mange oplever naturen som et frirum, hvor der kan være plads til fordybelse og refleksion.

Det er derfor næsten kun fantasien, der kan sætte grænser for, hvilke aktiviteter og fællesskaber naturen og det fri kan skabe rammerne for.

Naturskønne Albertslund

Albertslund er omgivet af skov, grønne arealer, en vandhave, to "bjerge" og cykelstier. Alt dette skaber gode forudsætninger og rammer for oplevelser og aktiviteter i det i fri. Derfor er der rige muligheder i Albertslund for at nyde naturen i fællesskab med andre.

Eksempelvis er det muligt at blive en del af fællesskabet De "Gamle Sure" Mænd M/K, der mødes og går en tur i Albertslund – ofte med et pitstop til en kop kaffe. Du kan se mere om dette fællesskab på følgende link:

albertslund.dk/aktivitet-og-faellesskab

Aktiviteter i naturen

Naturen kan danne rammen for flere aktiviteter, der kan binde os sammen. Mulighederne for aktiviteter i naturen er derfor mange, hvor nye fællesskaber kan opstå ude i det fri. Aktiviteter i naturen og det fri kan spænde helt fra lystfiskeri, orienteringsløb, vandretur, cykling, madlavning over bål.

Vidste du, at der er et frivilligecenter i Albertslund?

Frivilligcenter Albertslund er en selvstændig forening, der brænder for lokale fællesskaber, frivillighed og foreningslivet i og omkring Albertslund. Her rådgiver og vejleder, Frivilligcenter Albertslund, foreningslivet og mennesker, som søger fællesskab eller som gerne vil være frivillig.

Kom godt i gang med aktiviteter og fællesskaber

Fællesskaber er vigtige for os alle, hvorfor det er vigtigt, at der er plads til at nye aktiviteter og fællesskaber kan opstå. På denne side kan du blive klogere på, hvordan du kan komme i gang med at opstarte nye aktiviteter eller fællesskaber.

Hvorfor starte en forening op selv?

Der findes mange muligheder for at indgå i fællesskaber, hvor der allerede findes en lang række forskellige foreninger. Det er dog ikke ensbetydende med, at der ikke kan opstå nye fællesskaber og foreninger.

Måske det kan virke uoverskueligt, hvordan man lige selv starter en forening. I følgende afsnit kan du blive klogere på dette. Her kan du blandt andet læse om, hvordan du kan låne lokaler af Albertslund Kommune, oprette en forening, søge tilskud eller puljer.

Frivilligecenter Albertslund har mange gode fællesskaber med forskellige interesser og er altid åbne for at få flere borgere med i deres aktiviteter:

[Forside - FrivilligCenter Albertslund](#)

Hvordan opretter jeg en forening?

Der er forskellige ting, du skal være opmærksom på, hvis du gerne vil starte din egen forening op. Eksempelvis skal du søge kommunen om at oprette en forening. Desuden skal du/foreningen nedskrive vedtægter for foreningen.

Du kan læse mere om oprettelsen af en forening her:

[Opret en ny forening | Albertslund Kommune](#)

Medarbejdere i Kultur & Fritid er altid behjælpelige med rådgivning og sparring i forhold til, hvordan og hvorledes man griber det an. Du er altid velkommen til at sende en mail til kffs@albertslund.dk

Søg tilskud

Albertslund Kommune giver tilskud til frivilligt socialt arbejde (§ 18). Formålet med frivilligt socialt arbejde er at løse eller forebygge sociale eller sundhedsmæssige problemer i forhold til adfærd, forsørgelse eller omsorg. Det kan f.eks. være gennem netværksskabende aktiviteter eller sundhedsfremmende initiativer. Således skal initiativerne være til gavn for borgere i Albertslund med særlige behov.

Hvis tilskuddet kan være relevant for dig, kan du læse mere om tilskuddet her:

[\(§18\) Tilskud til frivilligt socialt arbejde | Albertslund Kommune](#)

Lån lokaler af kommunen

Hvis du mangler et sted til din aktivitet, fællesskab eller forening, er det muligt at låne lokaler i Albertslund Kommune. Det er muligt både at låne lokaler til arrangementer, møder eller træning. Der kan forekomme bestemte retningslinjer alt efter, hvilken type lokale du låner.

Du kan læse mere om retningslinjerne for lån af lokaler, samt hvordan du booker lokalerne her:

[Startside - KMD Booking](#)





ALBERTSLUND KOMMUNE
BØRN, SUNDHED & VELFÆRD
Nordmarks Allé 1
2620 Albertslund
+45 4368 6868
albertslund@albertslund.dk
www.albertslund.dk