

Frivillige ildsjæle gør en forskel



Information på www.fri-villig.dk

Banegårdspladsen 1 A • 4800 Nykøbing F. • Tlf. 5482 0055 • Mobil 5128 1205

Patientforeningernes Netværk

Information og Rådgivning

Personlig henvendelse mandag kl. 17.00 - 19.00.
Frisegade 25, Nykøbing F.

Telefon 50495455 alle hverdage kl. 11.00 - 19.00

www.patientforeningernesnetvaerk.dk

Vi gir' mænd en hånd, hvis livet er gået i sort

Råd og vejledning på tlf. 7025 9011
hverdage kl. 8-20
l-f@mandecentret.dk



Mandecentret Lolland-Falster
Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1A, Nykøbing F.

Diabetesforeningen

Åben rådgivning Tirsdag i lige uger kl. 14-16
Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1A, Nykøbing F.

Tirsdag d. 13.dec. tilbyder vi måling af blodsukker.

diabetes foreningen |  Diabetes - Kost - Motion
Tavshedspligt
www.diabetes-guldborgsund.dk

Fibromyalgi Guldborgsund

Rådgivning og forening for fibromyalgiramte -deres pårørende og andre interesserede

Arrangementskalender ses på

www.fibromyalgiguldborgsund.dk

eller oplyses ved henvendelse på tlf. 51211604

Stillingsopslag: Medarbejder til RK-butik

Vil du arbejde sammen med andre ?

Er du glad for at sælge tøj ?

RK Butikken, Jernbanegade 32, 4800

Ring Ulla ulla@barklund.dk

5413 6617

Efter kl 16.

Dansk Røde Kors 

Colitis Ulcerosa - Crohns sygdom

Torsdag d. 1. dec.
kl. 19, Sygehuset,
Fjordvej 15, Nykøbing F.
Mødelokale: Anemonen

Overlæge Lars Martinsen og sygeplejer-
sker fra ambulatoriet fortæller om
nye behandlinger, mens vi **julehygger**.
Sidste tilmeldingsdag er 23. november til

Morten tlf.: 22939840 eller Dorte tlf.: 24831483

Balance & Velvære

- en forening for det alternative og spirituelle

Gratis gruppehealing og meditation

Hver mandag kl 17.30

Friserhuset, Frisegade 25, 4800 Nykøbing F.

Træning med STORE bolde

Styrke - udholdenhed - koordination - balance i kroppens
muskler og led. Godt for alle og især hvis du har sygdoms-
relaterede problemstillinger heriblandt Lymfødeme.

Sted: Kettinge Fritidscenter, Kettingevej 78, Kettinge

Tid: Tirsdag kl. 15:30 - 17:00. Vedr. pris og deltagelse:

henvendelse til **Gå-i-gang** Instruktør Ulla Fink Ulriques tlf.: 23 24 84 23

Vi hjælper udsatte børn & unge i alderen

6 - 17 år

til en aktiv og indholdsrig tilværelse
med idræt og foreningsaktiviteter

 **BROEN-GULDBORGSUND**
www.broen-guldborgsund.dk

info@broen-guldborgsund.dk
www.broen-guldborgsund.dk

Vil du gerne gøre en forskel for nogen?

Du yder en frivillig indsats når:

din indsats er ulønnet, og har udgangspunkt
i dine egne ønsker og ressourcer.

indsatsen er synlig og til glæde for andre
end dig selv, din familie og dit eget netværk

Der er en masse spændende foreninger, der har brug for frivillige!
Har du et par timer om ugen, og kunne du tænke dig at give en hånd-
rækning som:

Frivillig i en netværksgruppe - sorggruppe - studiekreds - selvhjælpsgruppe?

Frivillig bisidder - rådgiver - vejleder - voksenalder - lektiehjælper?

Frivillig medhjælp i en forenings administrative del - passe telefon, skrive
referat, lave mødeindkaldelser?

Praktisk frivillig ved foreningens arrangementer - lave kaffe, tænde lys og
gøre det hyggeligt, planlægge aktiviteter og arrangementer, være tovholder
og idemager?

Frivillig besøgsven eller motionsven hos ældre i eget hjem?

Frivillig hyggeonkel / tante på sociale væresteder, steder for psykisk
sårbar, hjemløse eller andre steder?

Der er altid brug for dig og din frivillige indsats!

Har du lyst til at yde en frivillig indsats

så ring tlf.: 5128 1205

og aftal en tid til en vejledende samtale,
så finder vi noget der matcher dine ønsker og behov.

