

*Børskatalog*



# Frivilligbørs



Netværksdag

21.04.2026



Frivilligcenter  
HVIDOVRE

## Indholdsfortegnelse

Praktisk information.....	2
Ønsker og tilbud er opdelt efter kategori:	
Lokaler og materialer .....	2
Foredrag, kurser og undervisning.....	3
Kultur og oplevelser .....	5
Rådgivning og kommunikation.....	6
Praktisk hjælp.....	7
Diverse øvrige tilbud/ønsker .....	7

## Praktisk information

### Hvordan foregår frivilligbørsen?

For at gøre det lettere at finde hinanden, er børsområdet inddelt i temaer. Du kan selv vælge om du vil starte med at stille dig hen til det temaområde, hvor du har noget at tilbyde eller om du vil starte ved det temaområde, hvor du har ønsker. Frivilligbørsen varer 75 minutter. For at få det optimale ud af tiden anbefaler vi at du orienterer dig i dette katalog på forhånd.

### Aftaler

Når du og en samarbejdspartner har indgået en aftale, skriver I det ned på den aftaleseddel, I får udleveret på dagen. Derefter går I hen til Børsnotaren, som kopierer aftalen, så begge parter og frivilligcentret får en kopi. Hver gang der indgås en aftale, sætter vi et klistermærke på væggen.

### Evaluering

Bagerst i din velkomstpakke finder du et kort spørgeskema til evaluering. Det vil betyde meget for os, hvis du bruger to minutter på at udfylde det og smide det i kassen ved udgangen, inden du går.

### Live musik og gratis sandwich

Når frivilligbørsen er slut byder vi på gratis sandwich med mulighed for tilkøb af drikkevarer. Det foregår i baren ude foran Strungesalen. Efter en kort pause vil der være live musik med *Hoffe og den Ægte Søn* inde i Strungesalen. Her vil der også være mulighed for uformel net-working.

## Lokaler og materialer

Vi	Tilbyder
Kulturhus Risbjerggaard	Udlån af lokaler med udstyr i Kulturhus Risbjerggaard.
Krogstenshave plejehjem	Udlån af mødelokaler
Kulturhuset BuQetten	Lokaler via KMD booking og gennem daglig leder
Hvidovre Kirke	Det er en mulighed ved godgørende formål.
Hvidovre KUNST	Udstilling af kunst og lign.
Pensionistforeningen Nordlyset	Udlån af mødelokale og have
Sundhed & Forebyggelse	Udlån af lokaler

### Lokaler og materialer

Vi	Ønsker
Åndedræt i Fokus	Et fast lokale til workshops, undervisning og opbevaring af materialer ville være drømmen.
Mirko Accounting ApS	Muligvis et sted til workshops i fremtiden.
Madbanken Hvidovre	Vi mangler lokale til vores madbank
Osteoporoseforeningen	Lokale en gang imellem, til når vi afholder patient til patientmøde
Hvidovre KUNST	Mødelokale gerne med mulighed for aflåst opbevaring til kunst og andre materialer vi bruger kunstens hus - samle billedkunsten
Hvidovre Familiehus	Vi afholder jævnligt forældreaftener o.lign. hvor vi har brug for lokaler.
Talenter i Spil	Lokale til workshops (gulvplads)
Seniorforening	Opbevaring af cykelværksted
Headspace Hvidovre	Lokaler til fremtidige events / workshops

## Foredrag, kurser og undervisning

Vi	Tilbyder
Kulturhus Risbjerggaard	Kulturhus Risbjerggaard planlægger og afholder foredrag.
Åndedræt i Fokus	Vi tilbyder undervisning og workshops i åndedrætstræning
Headspace Hvidovre	1. Sundhedsfremmende workshops til børn og unge (12-25) f.eks. Pas på presset, Eksamensangst 2. Info oplæg om Headspace 3. Workshops og oplæg til fagpersoner
Hemingway Club	Vi vil gerne undersøge muligheden for at give mænd på plejehjem et frirum der kun er deres. En lille klub kun er for mænd, på et konkret plejehjem. Dvs. et tilrettet koncept som



	det vi allerede har for mænd på 60+. Men vi bliver jo også ældre, og vi tror mænd vil komme ud fra deres værelser for at deltage. Men det vil kræve et tæt samarbejde med det plejehjem der vælges af forvaltningen.
Avedøre IF Square Dance	Undervisning i Square dance
Madbanken Hvidovre	Vi vil gerne med tiden tilbyde kurser i madspild, og madlavning af overskudsmad
Advokatfirmaet Janne Køster	Diverse juridiske oplæg inden for familie- og arveretlige spørgsmål
Osteoporoseforeningen	Foredrag i Osteoporoseforeningens regi
Hvidovre kommune - forebyggelseskonsulenterne	Det vil være fint at vi på sigt kan afholde oplæg i forskellige klubber og foreninger om vores tilbud og omlæg. Vi vil afholde behovsbestemte arrangementer, målrettet vores målgruppe: borgere uden praktisk og personlig hjælp over 65 år
Kulturhuset BuQetten	Vi har forskellige foredrag, alt efter interesse og økonomiske muligheder
HandleRUM	Værtskabsuddannelse til frivillige og medarbejdere i foreninger (frivilligvært - grøn madvært - grøn ambassadør) Workshops (Grønne fællesskaber, der forandrer - Folkelig grøn omstilling - Maden som løftestang - Handlefællesskaber i praksis - Regenerativ borgerinvolvering) Rådgivning, sparring og hjælp til projektudvikling og funding.
Hvidovre Kirke	Vi har f. eks. foredrag, koncerter og undervisning for bl.a. at være en del af lokalsamfundet, skabe fællesskab og mulighed for fordybelse i eksistens og kultur.
Hvidovre KUNST	Kunstrelateret
Hvidovre Familiehus	Vi afholder forældreaftener, for forældre til børn i Hvidovre Kommune. F.eks. har vi afholdt oplæg (i samarbejde med andre) om børns digitale vaner, børn med store følelser, teenagere med store følelser, oplæg om søvnhygiejne m.m.
Talenter i Spil	Workshop om at finde ro i hovedet via grounding og åndedræt = "Mærk'lige foredrag" (angst, stress, tankemylder, søvnbesvær, adhd, udbrændthed)
Pensionistforeningen Nordlyset	Tilbyder foredrag f.eks. hvor vore ældre medlemmer fortæller minder
Solutions4u.dk	Undervisning/Foredrag i Rådgivning og vejledning til de gode arbejdsstillinger, indenfor kontor, laboratorier, behandlerbranchen (kosmetik, negle, massage, frisør m.m.), tandlæge, dyrlæge og undervisning
Sundhed og forebyggelse	I Paletten er der mange forskellige tilbud.

Foredrag, kurser og undervisning	
Vi	Ønsker
Kulturhus Risbjerggaard	Vi søger gode ideer fra borgerne.
Mirko Accounting ApS	Vi tilbyder et kursus i regnskabsprogrammet e-conomic.
Madbanken Hvidovre	Hjælp til kurser i madlavning
Plejehjemmet Krogstenshave(daghjemmet)	Krea aktiviteter - foredrag- dans og musik (Foredrag) Hvidovre i gamle dage eller noget der omhandler tiden 1940-nu
Hvidovre kommune - forebyggelseskonsulenterne	Vi er altid interesseret i emner, der kan inspirere os i forhold til vores arbejde - måske endda et samarbejde med civilsamfundet og lokale aktører. Det kan handle om fællesskaber, ensomhed, digitalisering, søvn, træningsfællesskaber - og livskvalitet i det hele taget.
Krogstenshave Plejehjem	Vi ønsker at undersøge, om der er aktører, der kunne tilbyde oplæg, arrangementer eller lign. for vores beboere på plejehjemmet
Idrætsrådet Hvidovre	(Hjælp) til at understøtte / afhjælpe foreningers problemstillinger i forbindelse med bogføring og regnskabs aflæggelse.
Pensionistforeningen Nordlyset	Modtager gerne forslag
Headspace Hvidovre	Hvordan hjælper vi unge bedre ind i fællesskaber? Arbejdet med unge skoletilknytning/skolevægtring

## Kultur og oplevelser

Vi	Tilbyder
Kulturhus Risbjerggaard	Diverse events og offentlige åbne arrangementer
Krogstenshave plejehjem	Cykelture/bilture med beboerne
Madbanken Hvidovre	Maduddeling
Osteoporoseforeningen	Vi tilbyder gåture, hvis man er medlem af Osteoporoseforeningen
Hvidovre kommune - forebyggelseskonsulenterne	Vi vil gerne oplyses om alle de kulturelle tiltag der findes i Hvidovre, så vi kan videreformidle til vores borgere. Det kunne fx være viden om åbne haver - teater etc.
Kulturhuset BuQetten	Vi har både udflugter, events som fx workshops mm
Hvidovre Kirke	Vi har f. eks. udflugter, omvisning i kirke samt større arrangementer som f. eks. Halloweenarrangement for hele familien.
Idrætsrådet Hvidovre	Afholdelse af " Vi fejrer frivilligheden " i samarbejde med Risbjerggaard gruppen.
Hvidovre KUNST	Kunstrelaterede

Pensionistforeningen Nordlyset	Åbne foredrag
Headspace Hvidovre	Vi afholder en Netværkscafe hvert år for fagpersoner og samarbejdspartnere, med formålet at styrke og understøtte den mentale trivsel for børn og unge i aldersgruppen 12-25 år.
Sundhed og forebyggelse	I vores daghøjskole for demens har vi en gruppe kaldet "aktive Liv" der er på udstillinger m.m.
Hvidovre Teaterforening	Vi tilbyder professionelle teateroplevelser
<b>Kultur og oplevelser</b>	
<b>Vi</b>	<b>Ønsker</b>
Krogstenshave plejehjem	Ønsker til aktiviteter for beboerne på plejehjemmet. Vi afholder ofte arrangementer med udefrakommende
Plejehjemmet Krogstenshave(daghjemmet)	Diverse udstillinger på Krogstenshave
Krogstenshave Plejehjem	Vi er interesserede i at høre, om der er nogen, der tilbyder muligheder for beboere på plejehjem, hvor vi kan besøge med en gruppe af beboere.
Idrætsrådet Hvidovre	Genoprettelse af Idrætsforeningernes Hædringer
Hvidovre KUNST	Samarbejde med andre aktører inden for kunst. Evt. skabe "multioplevelser", fællesskabsevents på tværs af alder, køn m.v.
Pensionistforeningen Nordlyset	Modtager gerne ideer

## Rådgivning og kommunikation

<b>Vi</b>	<b>Tilbyder</b>
Mirko Accounting ApS	Vi tilbyder rådgivning i bogføring og regnskab.
Advokatfirmaet Janne Køster	Juridisk rådgivning indenfor familie-og arveret
HandleRUM	Sparring og rådgivning ifm. projektudvikling.
Headspace Hvidovre	Gratis anonym rådgivning for unge 12-25
<b>Rådgivning og kommunikation</b>	
<b>Vi</b>	<b>Ønsker</b>
Avedøre IF Square Dance	Finansiering af danseaftener

Hvidovre KUNST	Samarbejde og idéudveksling til div. Opgaver, søgning af tilskud fra div. fonde så gode ideer bliver mulige
Solutions4u.dk	Hjælp til indretning i virksomheder, (reception, kantine/frokoststue, kontor, lager m.m.) og til hjemmearbejdspladser, samt salg af produkter hertil. Hjælp til udvikling og produktion af specialfremstillede produkter eller videreudvikling af eksisterende.

## Praktisk hjælp

Vi	Tilbyder
Krogstenshave plejehjem	Vi har frivillige
Kulturhuset BuQetten	Praktisk hjælp til arrangementer primært i Avedøre Stationsby
Hvidovre Kirke	Mange af vores arrangementer og sær-gudstjenester kunne næppe afvikles uden hjælp fra frivillige - så vi kan altid bruge flere frivillige medarbejdere.
Hvidovre KUNST	At være idémagere, men nej til frivillige hænder
Røde Kors	Tilbyder i nogen grad hjælp til udsatte borgere.
Sundhed og forebyggelse	Aktiviteter i Paletten

### Praktisk hjælp

Vi	Ønsker
Kulturhus Risbjerggaard	Frivillige til opsætning og afvikling af events.
Krogstenshave plejehjem	Hjælp til arrangementer
Madbanken Hvidovre	Vi søger frivillige, dog har vi dem vi har brug for lige nu
Beboerrådgivningen	Frivillige søges til genbrugsbutik og morgenmadscafe
Plejehjemmet Krogstenshave(daghjemmet)	Ledsager til at tage på tur - alle mulige aktiviteter - foredrag om fx foto, blomster mm
Krogstenshave Plejehjem	Det kunne være frivillige eller foreninger, der kunne tilbyde hjælp i forbindelse med afvikling af forskellige aktiviteter på plejehjemmet, som fx. ved sommerfest, ture ud af huset eller lign.
Hvidovre KUNST	Printning af plakater, salg af kaffe/kage, kagebagning, indkøb osv.

## Diverse øvrige tilbud/ønsker

Vi	Tilbyder
Avedøre IF Square Dance	Andre foreninger og firmaer 1 times gratis introduktion til Squaredance



Idrætsrådet Hvidovre	Rådgivning og støtte overfor vores medlemsforeninger
Hvidovre Familiehus	Vi er et kommunalt tilbud, der arbejder under Barnets Lov, særligt §30 om forebyggende indsatser til børn og unge.
Røde Kors	En ny frivillig
Pensionistforeningen Nordlyset	Kendskab til fonde, hører gerne om andres erfaringer
Solutions4u.dk	Solutions4u.dk tilbyder kun salg af kvalitetsprodukter indenfor indretning til virksomheder og hjemmearbejdspladser. Herunder også rådgivning og vejledning til de gode arbejdsstillinger. Hjælp til udvikling og produktion af specialfremstillede produkter eller videreudvikling af eksisterende.
<b>Diverse øvrige tilbud/ønsker</b>	
<b>Vi</b>	<b>Ønsker</b>
Krogstenshave plejehjem	Vi ønsker brug af civilsamfundet i forhold til vores beboere, men gerne til arrangementer på Krogstenshave, men kunne også være vi kunne komme til et sted, med brug af vores bus
Madbanken Hvidovre	Bofællesskab, dele lokaler eller på anden måde sambo
Krogstenshave Plejehjem	Vi er åbne overfor muligheder som vi endnu ikke selv kender til. Det kunne fx. være nogen der kunne hjælpe ældre med IT
Idrætsrådet Hvidovre	Gerne flere Idrætsforeningsmedlemmer som medlem af Idrætsrådet Hvidovre