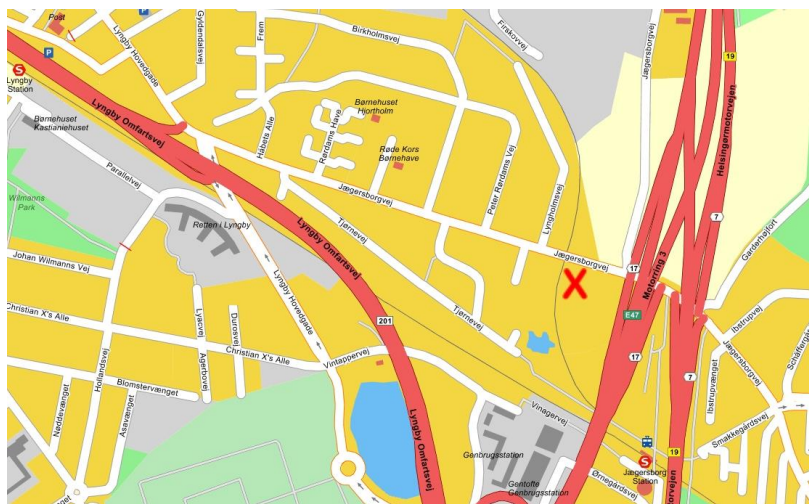


Foreningen Lyngby Lænken  
Jægersborgvej 66A, 2.th., 2800 Kgs. Lyngby  
(Der er elevator)  
Tlf: 42 83 21 75 (& 42 92 30 15)  
Mail: [laenkenlyngby@gmail.dk](mailto:laenkenlyngby@gmail.dk)

Torsdage 09.30-12.00 & 16.00-19.00



Kopi med tilladelse af Krak.dk

Foreningens kommende arrangementer, se:  
[www.lyngby.laenken.dk](http://www.lyngby.laenken.dk)



Lyngby Lænken 2021c

## Har du brug for et fællesskab uden alkohol?



Har du lyst til at møde andre,  
som har alkoholproblemer  
tæt inde på livet?

Så mød op i Foreningen Lyngby Lænken.

*I samarbejde med Novavi Ambulatorium  
på samme adresse.*



### **Hvad kan foreningen betyde for dig?**

Når man som ny skal prøve at ændre sine alkoholvaner, så er det rart i en periode at komme i et alkoholfrit miljø. Hos os kender alle til problemerne, så du kan snakke med ligesindede om misbrug og følgerne. Det er med til at skabe en afslappet stemning og et godt fællesskab. For mange betyder det et brud på den daglige rutine, og muligheden for at opbygge et personligt netværk, få inspiration og nye impulser.

Men vi snakker lige så meget om alt muligt andet; hvad der rør sig i samfundet, privat eller i vores aktive foreningsliv. Vil du fornemme lidt af stemningen i foreningen ved fællesarrangementerne, så prøv vores "onsdagsspising" for bare 50 Kr. lavet af vores frivillige dygtige kok.

### **Kontaktmedarbejderen**

I foreningen er der også frivillige kaldet kontaktmedarbejdere, som kender problemerne fra egen erfaring. De er uddannet gennem Lænken's interne kurser, og kan støtte og rådgive dig. Du er altid velkommen til at henvende dig til en af os for en fortrolig snak, og du kan også få en orientering om Lænken's mange muligheder.

*Kontaktmedarbejderne har tavshedspligt, og det samme forventer vi af dig som bruger.*

### **Aktiviteter og arrangementer**

Vi keder os ikke i foreningen, hvor der jævnligt er arrangementer og ture 'ud af huset'. Vi spiser godt, både ved de hyggelige onsdagsspising såvel ved større middage. Og så har vi mange fællesture til kultursteder mv. i Storkøbenhavnsområdet - ofte med en middag på en restaurant som afslutning. Det er alt sammen med til at give dig et aktivt liv, og at du kan få nogle spændende oplevelser uden alkohol.

### **Er der medlemspligt i foreningen?**

Nej, så du skal ikke føle dig forpligtet. Mange kommer i en længere periode før de evt. melder sig ind. Men ligesom i andre foreninger er der fordele i et medlemskab, hvor du får en stor rabat på foreningens arrangementer.

En ekstra fordel er, at du som medlem af foreningen i Lyngby, også er medlem af Landsforeningen Lænken med de mange tilbud - bla. kurser, højskoleferier og arrangementer.

Et medlemskab koster blot 50 kr. pr. måned. Er du pårørende, familie, ven og/eller kollega kan du også være medlem.



*Laugesens Have som Landsforeningen ofte benytter til højskoleophold.*

### **Bestyrelse, generalforsamling og økonomi**

Foreningen Lyngby Lænken drives som andre foreninger af en bestyrelse med formand og kasserer. Hvert år i marts afholder vi vores generalforsamling. Foreningen er en del af Landsforeningen Lænken og virker indenfor dennes formålsparagraffer / idégrundlag. Foreningens økonomi hviler på kontingent, salg af 'billetter' til arrangementerne, kaffe/vand, samt støtte fra de nærmeste kommuner og lokale fonde. Kontaktpersoner og bestyrelse arbejder ulønnet som frivillige.

### **Vil du vide mere?**

I vores hyggelige foreningslokale hænger den store opslagstavle. Her kan du orientere dig om bla. vores kommende arrangementer mm., Landsforeningens kurser, højskoleophold mv. Så kig ind hos os og spørg evt. efter en fra bestyrelsen. Vi er altid parate til at fortælle om foreningen, vores tilbud og hjælpe nye tilrette i foreningen.

**Kom forbi og få en kop kaffe, alle er velkomne!**

*Venlig hilsen Bestyrelsen, Foreningen Lyngby Lænken*