



# SOCIAL VEJVISER

---

Guide til den frivillige  
sociale verden i  
Hjørring kommune



**Frivilligcenter Hjørring** udgiver Social Vejviser. Her videregives oplysninger om frivillige sociale foreninger, rådgivninger, mødesteder og meget mere.

Vi får ikke det hele med. Ligesom der vil være kontaktoplysninger, åbningstider og tilbud, som ændres kort efter udgivelsen. Derfor er Social Vejviser et kig ind i den frivillige sociale verden og ikke et færdigt overblik.

I Frivilligcenter Hjørring kan du få hjælp til at blive frivillig eller finde et fællesskab indenfor den frivillige sociale verden.

Til en start vil jeg foreslå vi mødes, så vi med udgangspunkt i dine ønsker sammen kan finde relevante muligheder. Ringer du på forhånd, kan vi lave en aftale, så jeg har god tid når du kommer.



*Jeg glæder mig til vi mødes!*

**Mette Jakobsen**, koordinator  
Frivilligcenter Hjørring

Tlf. 24 26 40 70



<b>Indhold</b>	<b>Side</b>
Frivilligcenter Hjørring	5
Hjørring Kommunes Frivillighedspolitik og §18 pulje	5
Center for Frivilligt Socialt Arbejde	5
Frivilligrådet	5
Frivillighedens Huse og Forsamlingsbygningen	6
Selvtræning	7
Frivilligjob – <i>Volunteering</i>	7
Frivillige på Hjørring Kommunes ældrecentre og aktivitetscentre	7
Den Blå Sociale Café og Herberg Nord	8
Social Sundhed	8
Børns Voksenvenner	9
Home-Start Familiekontakt	9
Natteravnene	9
Skolens Venner	10
Besøgstjenester	10
Tryghedsopkald	11
Rådgivning og selvhjælp i Hjørring	12
Landsdækkende rådgivninger og samtalelinjer	14
Ældre Sagen, Danske Seniorer, Ældre Hjælper Ældre mv.	19
Humanitære organisationer med lokalafdeling	21
Mødesteder. Væresteder. Dagtilbud. Netværk mv.	23
Bekæmp madspild	26
Genbrugsbutikker	26
Patientforeninger og handicaporganisationer med lokalafdeling	29

**Mange** yder en imponerende frivillig indsats til gavn for mennesker, lokalsamfund og samfundets sammenhængskraft. Der er også mange, som ikke er aktive i den frivillige verden.

**Spørger man dem, hvorfor de ikke er frivillige, er svaret ofte: fordi jeg ikke er blevet spurgt!**

**HUSK AT SPØRGE DIN NABO, MENNESKER I KØEN I SUPERMARKEDET, KOLLEGER, VENNER...**

Der er altid brug for flere gode kræfter i den frivillige verden. Og der er mange gode oplevelser til alle, der har lyst til at være frivillige!

Ønsker du indblik i de mange muligheder i den frivillige sociale verden i Hjørring kommune, er du velkommen til at kontakte Frivilligcenter Hjørring. Det må du også gerne opfordre andre til:

Venlig hilsen Mette Jakobsen, koordinator Frivilligcenter Hjørring

Tlf. 24 26 40 70 • Mail: [mette@frivilligcenterhjoerring.dk](mailto:mette@frivilligcenterhjoerring.dk)



Gustav Strøm Ottesen



Jytte og Jørgen



Gurli Kirkedal



Arne Dørup

Læs lokale frivilliges fortællinger om det at være med i den frivillige sociale verden i Hjørring kommune

**Frivillige FORTÆLLER**

Find serien på Frivilligcenter Hjørrings hjemmeside:

[www.frivilligcenterhjoerring.dk](http://www.frivilligcenterhjoerring.dk)

## Frivilligcenter Hjørring



Østergade 9, 9800 Hjørring

Tlf. 24 26 40 70 og mail: [mette@frivilligcenterhjoerring.dk](mailto:mette@frivilligcenterhjoerring.dk)

<https://www.frivilligcenterhjoerring.dk>

Frivilligcenter Hjørring er med til at understøtte, koordinere og udvikle det frivillige sociale felt og alle med engagement og interesse indenfor området er velkomne til at bruge frivilligcentret. Besøg Frivilligcenter Hjørrings hjemmeside, facebookside, eller kig indenfor i Østergade 9 i Hjørring.

Frivilligcenter Hjørring er medlem af landsorganisationen FriSe: Frivilligcentre og Selvhjælp <https://frise.dk/>



## Hjørring Kommunes Frivillighedspolitik og §18 pulje

Gennem §18 puljen yder Hjørring Kommune støtte til frivillige sociale indsatser. I Frivilligcenter Hjørring hjælper vi gerne med at skrive ansøgningen.

Følger du linket, kan du læse mere om Hjørring Kommunes Frivillighedspolitik samt §18 puljen og finde såvel administrationsgrundlag som det elektroniske ansøgningskema:

<https://hjoerring.dk/borger/sundhed-og-sygdom/frivilligt-socialt-arbejde/>



## Center for Frivilligt Socialt Arbejde

Tlf. 66 14 60 61

<https://frivillighed.dk/>

Center for Frivilligt Socialt Arbejde er et landsdækkende videns-, kompetence- og udviklingscenter indenfor det frivillige sociale felt. Her kan du blandt andet få mange relevante oplysninger om foreningsarbejde og gode kursustilbud.

Samt læse om betingelser for at få et "kopikursus" til Hjørring. Kontakt gerne Frivilligcenter Hjørring for at høre nærmere om mulighederne.



## Frivilligrådet

Frivilligrådet sætter aktuelle spørgsmål til debat, er opmærksom på lovgivningen indenfor frivilligområdet og kommer med forslag til bedre finansieringsforhold for den frivillige verden.

Læs mere om Frivilligrådet på hjemmesiden: <https://www.frivilligraadet.dk/>

## Frivillighedens Huse og Forsamlingsbygningen



Tovholder Gurli Kirkedal

Tlf. 72 33 55 31 eller 41 22 55 31 og mail: [gurli.kirkedal@hjoerring.dk](mailto:gurli.kirkedal@hjoerring.dk)  
<https://hjoerring.dk/borger/aeldre/aktiviteter-plus60-aarige/frivillighedens-huse/>

Et tilbud fra Hjørring Kommune, som giver gode rammer for mange frivillige sociale tilbud og tiltag.

### Aktivitetshuse og aktivitetsklubber

Frivillighedens Huse er i alt 12 huse/lokaler i forskellige lokalområder, hvor man kan mødes om kreative, fysiske og sociale aktiviteter. Aktivitetshusene og aktivitetsklubberne er et tilbud til alle pensionister og efterlønnere samt til frivillige sociale organisationer, foreninger og netværk i Hjørring kommune.

- Aktivitetshuset Lønstrup
- Aktivitetshuset Poulstrup
- Aktivitetsklubben Tornby
- Aktivitetsklubben Havgården Løkken
- Aktivitetsklubben Tirsdagsklubben Hjørring
- Aktivitetsklubben Cathrinegården Hjørring
- Solskinsklubben Hjørring
- Aktivitetsklubben Smedegården Bindslev
- Aktivitetsklubben Solgården Sindal
- Aktivitetsklubben Vestergården Lendum
- Mosbjerg Aktivitetsklub
- Forsamlingsbygningen Hjørring

### Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring

Forsamlingsbygningens Café tilbyder alle hverdage varm middagsmad, smørrebrød, lune retter, rundstykker og hjemmebagt kage til kaffen. Den varme mad kan købes fra kl. 11.30 – 13.00

### Caféens åbningstider:

Mandag – torsdag kl. 09.00 – 14.00. Fredag kl. 09.00 – 13.30

Lukket lørdag, søndag og helligdage.

I juli måned er der åben mandag til fredag kl. 09.00 – 13.00. Lukket uge 30.

Ønskes fortæring i forbindelse med brug af lokaler i Forsamlingsbygningen, aftales dette med køkkenet. Bemærk, at mad og drikkevarer ikke må medbringes.

Tlf. 72 33 55 40

### Udlån af lokaler i Forsamlingsbygningen, Lønstrup og Poulstrup

Kontakt tovholder Gurli Kirkedal, tlf. 41 22 55 31 og mail: [gurli.kirkedal@hjoerring.dk](mailto:gurli.kirkedal@hjoerring.dk)  
Du vil få mail retur med svar om lokalet er ledigt.



## Selvtræning

Tlf. 41 22 55 31 og mail: [gurli.kirkedal@hjoerring.dk](mailto:gurli.kirkedal@hjoerring.dk)

Et tilbud til pensionister og efterlønnere, som har behov for at vedligeholde eller styrke sit fysiske funktionsniveau. Kontakt tovholder Gurli Kirkedal for mere info.

Hjemmeside og folder: <https://hjoerring.dk/borger/aeldre/aktiviteter-plus60-aarige/frivillighedens-huse/selvtraening>



## Frivilligjob

### Frivilligcenter Hjørring

Frivilligcenter Hjørring tilbyder formidling af lokale frivilligjob. Det kan for eksempel være på frivilligcentrets facebookside eller ved opslag. Desuden udgives Social Vejviser, som giver indblik i de mange muligheder der er, hvis du ønsker at blive frivillig. Du er altid velkommen i Frivilligcenter Hjørring til en snak om mulighederne.

Social Vejviser finder du i en elektronisk udgave på vores hjemmeside:

<https://www.frivilligcenterhjoerring.dk/>

Papirversionen kan du få i Frivilligcenter Hjørring.

**Du kan også annoncere og søge frivilligjob på landsdækkende portaler:**

### Frivilligjob – en landsdækkende formidling med lokal forankring i Hjørring kommune

Vil du gøre noget for andre? Vil du investere i egne kompetencer?

Vil du være en aktiv del af et værdifuldt fællesskab?

Læs mere: <https://www.frivilligcenterhjoerring.dk/find-et-faellesskab/frivilligjob>

### Volunteering – the largest portal for volunteerjobs in Denmark

Her er mulighed for at komme i kontakt med ikke-dansktalende frivillige og annoncere frivilligjob.

Læs mere: <https://frivilligjob.dk/about-volunteering.html?sprog=en-GB&sprog=en-GB>

## Frivillige på Hjørring Kommunes ældrecentre og aktivitetscentre

Der er mange frivillige på Hjørring Kommunes ældrecentre og aktivitetscentre. Er det her du har lyst til at være frivillig, kan du kontakte det lokale Ældrecenter eller Aktivitetscenter direkte.

Du er også velkommen til at kontakte Frivilligcenter Hjørring, hvor vi kan fortælle om de mange forskellige aktiviteter og tiltag de frivillige deltager i på ældrecentre og aktivitetscentre. Samt hjælpe med relevante kontaktoplysninger.

**Koordinator Mette Jakobsen, tlf. 24 26 40 70**

## Den Blå Sociale Café og Herberg Nord



### Den Blå Sociale Café

Kongensgade 1, 9800 Hjørring

Tlf. 98 90 32 03 og mail: [denblaasocialecafe@blaakors.dk](mailto:denblaasocialecafe@blaakors.dk)

Hjemmeside: [www.denblaasocialecafe.dk/](http://www.denblaasocialecafe.dk/)

Et alkoholfrit værested med mulighed for at tale med andre, få en kop kaffe eller købe mad og få rådgivning og hjælp til mange af dagligdagens små og store udfordringer.

Åbningstider mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9.30 – 14.00. Lukket torsdag, lørdag og søndag. Herberg Nord har syv værelser til hjemløse, for at komme i betragtning skal man til en samtale på Herberg Nord.

## Social Sundhed



Tlf. 42 95 42 35

Mail: [aalborg@socialsundhed.org](mailto:aalborg@socialsundhed.org)

Hjemmeside: [www.socialsundhed.org](http://www.socialsundhed.org)

Social Sundhed ledsager og støtter alle, der har svært ved at benytte sundhedsvæsenets tilbud.

I Hjørring har vi frivillige sundhedsfaglige studerende, også kaldet brobyggere, som tager med og støtter til sundhedsaftaler. Brobyggerne hjælper med ledsagelse til lægebesøg, tandlæge, fysioterapi, skadestue, psykolog, medicin afhentning, undersøgelser og behandlinger hos speciallæge osv. Alle kan ringe til vores rådgivningstelefon, som har åbent mandag til fredag kl. 8.00 - 15.30.



## Den frivillige sociale verden

*– kom vær med, måske er det noget for dig...*



## Børns Voksenvenner



Tlf. 28 20 37 60 og mail: [hjoerring@voksenven.dk](mailto:hjoerring@voksenven.dk)  
Hjemmeside: <https://voksenven.dk/>

Alt for mange børn har alt for lidt voksenkontakt. Det kan være på grund af skilsmisse, dødsfald eller sygdom og handicaps i familien. Børns Voksenvenner skaber venskaber, som gør en positiv og livsvarig forskel for disse børn.

Hjørringafdelingens hjemmeside: <https://voksenven.dk/hjoerring>  
Du kan også sende sms eller indtale besked på tlf. 28 20 37 60

## Home-Start Familiekontakt



Kontakt koordinator Anni Melgaard  
Tlf. 60 16 75 79 og mail: [hjoerring@home-start.dk](mailto:hjoerring@home-start.dk)  
Hjemmeside: <https://home-start.dk/>  
Hjemmeside lokalt: <https://home-start.dk/lokalafdeling/hjoerring/>

Home-Start Familiekontakt tilbyder praktisk og venskabelig støtte fra frivillige familievenner til småbørnsfamilier, som mangler overskud til at få hverdagen til at hænge sammen. Alle børn fortjener den bedste start på livet.

## Natteravnene

Natteravnene er med til at skabe tryghed blandt unge. De går altid tre frivillige sammen. Altid i det offentlige rum og i nattelivet, hvor der er mange unge.



**Natteravnene Hjørring:** Kontakt Ole Nielsen  
Tlf. 21 78 59 78 og mail: [ole-nielsen-71@hotmail.com](mailto:ole-nielsen-71@hotmail.com)  
Facebook: <https://www.facebook.com/groups/1420402501545343>



**Natteravnene Sindal:** Kontakt Johnny Dalsgaard  
Tlf. 26 79 43 33 og mail: [natteravn.sindal@gmail.com](mailto:natteravn.sindal@gmail.com)  
Hjemmeside: <http://sindal.natteravnene.dk/>

## Skolens Venner



Kontakt Nils-Georg Lundberg

Tlf. 22 30 72 69 og mail: [nglundberg@outlook.com](mailto:nglundberg@outlook.com)

Hjemmeside: <https://www.skolensvenner.dk>

Hjørringafdelingen: <https://skolensvenner.dk/lokalforeninger/>

Som skoleven er du sammen med lærerne og pædagogerne med til at gøre skoledagen endnu bedre for eleverne. Arbejdet som skoleven giver dig mange gode oplevelser og ifølge skolevenner fra både ind- og udland en rigtig masse livsmod og livsglæde. At være skoleven øger din kreativitet, din indlevelsesevne, dine evner til samarbejde og giver dig indsigt i børnenes forunderlige verden.

## Besøgstjenester



### Bindslev

#### Besøgstjenesten

Mona Jensen, tlf. 21 60 85 48. Mail: [mos.45@jensen.mail.dk](mailto:mos.45@jensen.mail.dk)



### Hjørring

#### Hjørring Kirkernes besøgstjeneste

Kirke- og Kulturmedarbejder

Rikke Bay, tlf. 92 43 09 59

eller

Kirkekontoret, tlf. 98 90 16 55

Mail: [kirkekultur@catharinae.dk](mailto:kirkekultur@catharinae.dk)

#### Kamillus Hjørring

Besøgstjeneste for livstruende syge og døende mennesker.

Frivilligkoordinator tlf. 23 41 30 68

Mail: [kamillus.hj@mail.dk](mailto:kamillus.hj@mail.dk)

#### Ældre Sagen

Karen Marie Dencker,

tlf. 29 68 06 31

Mail: [k.m.dencker@has.dk](mailto:k.m.dencker@has.dk)



### Hirtshals

#### Røde Kors

Karin Sørensen, tlf. 23 49 65 13

Mail: [karin1949@gmail.com](mailto:karin1949@gmail.com)

#### Ældre Sagen

Nelly Lundsgaard-Sørensen,

tlf. 20 20 48 97

Mail: [nellylundsgaard@gmail.com](mailto:nellylundsgaard@gmail.com)





### **Løkken/Vrå**

**Røde Kors Besøgstjeneste**  
P.t. vakant



### **Sindal**

**Røde Kors – besøgsven**  
Kirsten Aakjær Sørensen,  
tlf. 29 70 91 67

**Ældre Sagen – besøgsven**  
Inger-Lis Jensen  
tlf. 40 37 78 79



### **Sørig besøgstjeneste**

Lissy Wittendahl, tlf. 61 42 68 58



### **Tårs menighedsråds besøgstjeneste**

Edith Vaihøj, tlf. 53 60 14 22. Mail: [edithvaihoei@gmail.com](mailto:edithvaihoei@gmail.com)

## **Tryghedsopkald**



### **Hirtshals**

**Røde Kors' telefonkæde**  
Karin Sørensen, tlf. 23 49 65 13



### **Hjørring**

**Ældre Sagens tryghedsopkald**  
Ruth Christensen, tlf. 40 25 98 56  
Elin Christensen, tlf. 30 25 96 23  
Ruth Vangsted, tlf. 41 62 61 94  
Kamma Andersen, tlf. 40 16 61 48  
Elsebeth Jørgensen, tlf. 27 28 67 99



### **Løkken-Vrå**

**Ældre Sagens telefonstjerne**  
Mona Berg Christiansen, tlf. 20 58 11 55

## Rådgivning og selvhjælp i Hjørring



### Advokatvagten

Hjemmeside: <https://www.advokatsamfundet.dk/advokatvagten>

Gratis og anonym juridisk rådgivning i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring. Se hjemmesiden under 'Hjørring' for åbningstider, ferielukket mv.



### DepressionsForeningen

Projektleder Dorthe Haslund, tlf. 54 34 28 38.

Mail: [Dorthe@depressionsforeningen.dk](mailto:Dorthe@depressionsforeningen.dk)

Lokal hjemmeside: <https://depressionsforeningen.dk/hjorring-selvhjaelpsgruppe-depression/>

Facebook: <https://www.facebook.com/depnord>

Hjælp til dig berørt af depression og bipolar lidelse.

Vi hjælper mennesker med depression, bipolar lidelse og deres pårørende.

Selvhjælpsgruppe i Hjørring for voksne med depression og bipolar lidelse.

Mødes onsdage i lige uger kl. 16 – 18 på Hjørring Bibliotek, Østergade 30 i Hjørring.

Første gang 21. august 2024. Gruppeledere er Kathe, tlf. 51 84 82 60 og Flemming

tlf. 25 28 28 14. Deltagelse i gruppe kræver ikke henvisning. Skriv SMS eller indtal

en telefonbesked til gruppeleder senest kl. 15.00 på mødedagen.



### DRC Dansk Flygtningehjælp

Hjemmeside: <https://frivillig.drc.ngo/>

Hverdagsrådgivning i Hjørring. Gratis tilbud til personer med flugt- og etnisk minoritetsbaggrund. I Hverdagsrådgivningen kan du få hjælp til hverdagsudfordringer som f.eks. at forstå breve fra det offentlige, betjene digitale løsninger som e-Boks og MitID, bestille tid ved lægen, osv.

Åbningstider: Hver torsdag kl. 15.00-16.30

Adresse: Jobcenter Hjørring, Sct. Knuds Park 6, 9800 Hjørring

Kontakt: Regionskonsulent Maria Rønberg.

Mail: [maria.roenberg@drc.ngo](mailto:maria.roenberg@drc.ngo)





### **Gratis rådgivning om økonomi og gæld - KFUM's Sociale Arbejde**

Gældsrådgiver Marianne Jensen

Tlf. 21 62 24 54. Mail: [mje@kfumsoc.dk](mailto:mje@kfumsoc.dk)

Hjemmeside: <https://www.kfumsoc.dk/juridisk-og-oekonomisk-raadgivning>

Marianne Jensen kan træffes på Amtmandstoften 2 i Hjørring hver mandag.  
Ring eller skriv for nærmere aftale.



### **headspace Hjørring**

Amtmandstoften 2, st., 9800 Hjørring

Tlf. 81 41 74 71

SMS: Send en sms gratis til 1245

– husk at starte din besked med hs hjørring

Facebook: <https://www.facebook.com/headspacehjoerring>

Et gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12 – 25 år. Her er intet for stort – og intet for småt – og alt foregår på de unges præmisser. Der kan f.eks. tales om alt fra selvværd, uddannelsestvív og angst til destruktive tanker, præstationsangst og kærestesorger. Alle kan henvende sig anonymt.



### **Psykologisk rådgivning i SIND**

Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring

Tlf. 23 83 11 84

Hjemmeside: <https://sind.dk/find-sind/sind-nordjylland/sind-hjoerring>

Hjørring Lokalforening tilbyder gratis anonym rådgivning i Forsamlingsbygningen, Østergade 9 i Hjørring hver torsdag kl. 16.00 – 18.00. Husk at bestille tid først på tlf. 23 83 11 84. Rådgivningen har også tilknyttet en præst.  
For info om ungegruppe, aftale om bisiddere og besøgsvenner ring formand Erik Christoffersen, tlf. 29 26 20 53



### **RAV: Rådgivnings- og Aktivitetscenter Vendsyssel**

Koordinator og kontaktperson Mona Svendsen

Tlf. 29 64 40 99. Mail: [rav@hjoerring.dk](mailto:rav@hjoerring.dk)

Facebook: <https://da-dk.facebook.com/projektRAV/>

For mennesker med let demens og deres pårørende. I Hjørring kommune tilbydes rådgivning i lokalerne i gågaden i Østergade 9 i Hjørring, hvor man også mødes før og efter træning mv.





### **TUBA Hjørring**

Brinck Seidelinsgade 12A, 9800 Hjørring  
Tlf. 40 22 83 56 / 51 28 90 88. Mail: [hjoerring@tuba.dk](mailto:hjoerring@tuba.dk)  
<https://tuba.dk/afdelinger/hjoerring/>

TUBA er en terapeutisk rådgivning for unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i en familie med stof og/eller alkoholproblemer. I Hjørring tilbydes terapi til unge mellem 14 - 24 år, uanset hvilken kommune de bor i. For unge over 24 år, tilbydes den kun til de som er bosat i Hjørring kommune.



### **Vendsyssel Seniorservice Netværk**

Formand Jesper Juhl  
Tlf. 21 31 30 10

Vendsyssel Seniorservice Netværk er et socialt netværk, der støtter, vejleder og hjælper seniorer, der er "faret vild" i kontakten med det offentlige.

Hør nærmere – også om ferielukning m.v. på tlf. 21 31 30 10  
Mødested er Forsamlingsbygningen Østergade 9, 9800 Hjørring tirsdag kl. 09.00 – 12.00

## **Landsdækkende rådgivninger og samtalelinjer**

### **Aldrig Alene**

<https://www.aldrigalene.dk/>

Kun chat. Er du ung og føler du dig nogle gange alene eller ked af det? Er du klemt i en skilsmisse, føler du dig mobbet eller giver livet dig udfordringer, som du gerne vil chatte med en voksen om? Så er det måske Aldrig Alene du skal kontakte. Du kan som ung vælge den samme voksne at chatte med hver gang.

### **Angstforeningen**

<https://www.angstforeningen.dk/>

Du kan stille spørgsmål og få vejledning om angst og behandling eller bare tale om det, der er svært. Ring på tlf. 70 27 13 20. Find åbningstider på hjemmesiden.

### **BørneAngstTelefonen**

<https://www.angstforeningen.dk/>

For børn, unge og forældre m.fl. Tlf. 82 30 60 70.  
Åbningstider: tirsdag, onsdag og torsdag kl. 18.00 – 21.00

### **Anonyme Alkoholikers Telefonvagt**

Tlf. 70 10 12 24 alle dage kl. 08.00 – 24.00. Du kan også sende en E-mail på [kontakt@anonyme-alkoholikere.dk](mailto:kontakt@anonyme-alkoholikere.dk). På hjemmesiden kan du blandt andet finde oversigt over lokale AA-møder: <https://anonyme-alkoholikere.dk/>



## **Anonyme Narkomaners Telefonvagt**

Tlf. 70 20 01 85 alle dage kl. 18.00 – 22.00. På hjemmesiden kan du blandt andet finde oversigt over lokale NA-møder: [www.nadanmark.dk](http://www.nadanmark.dk)

## **BørneTelefonen**

<https://bornetelefonen.dk/>

BørneTelefonen er din telefon! Den er oprettet for at give dig mulighed for at få gode råd eller en at snakke med – helt gratis. Alle børn og unge kan ringe til BørneTelefonen på 116 111

BørneTelefonen er åben hele døgnet – også om natten – alle dage hele året.

Du kan også chatte på hjemmesiden eller skrive sms til telefon 116 111

## **Børn, Unge & Sorg – er du okay?**

<https://erduokay.dk>

Fysisk og psykisk sygdom i familien. Du kan altid ringe til Sorglinjen på tlf. 70 209 903 – de unge frivillige sidder klar på telefonen eller til chat alle ugens hverdage kl. 17.00-21.00, også søndag, men der er lukket lørdag!

## **Børns Vilkår – ForældreTelefonen**

<https://bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen/>

Rådgivning til alle forældre og pårørende, der har spørgsmål, som omhandler børn: tlf. 35 55 55 57. Åben mandag, torsdag og fredag kl. 09.00 – 17.00, tirsdag og onsdag 09.00 – 21.00. Lørdag lukket. Søndag kl. 09.00 – 21.00

## **Demenslinjen**

<https://www.alzheimer.dk/faa-raad-og-hjaelp/raadgivning-og-stoettetilbud/demenslinien/>

Demenslinjen hjælper med spørgsmål om alt inden for demens: Demenssygdomme, undersøgelse og behandling, personlige spørgsmål samt sociale og juridiske forhold. Tlf. 58 50 58 50. Telefonen er åben mandag og tirsdag 09.00 – 15.00 og torsdag kl. 09.00 – 19.00. Du kan også bestille en videosamtale med en rådgiver.

## **Den Sociale Skadestue Aalborg**

<https://www.densocialeskadestue.dk/>

På Den Sociale Skadestue er der god tid til at lytte, støtte og vejlede. Ingen problemer er for små, og det er dig, der bestemmer, hvad der skal tales om. Du er anonym, og der er tavshedspligt.

Den Sociale Skadestue har åbent for såvel personlig som telefonisk henvendelse fra kl. 18.00 til kl. 07.00 hele ugen, året rundt.

Adressen er Vor Frue Plads 6, 9000 Aalborg. Tlf. 98 12 32 92

## **Depressionslinien**

<https://depressionsforeningen.dk/depressionslinien/>

Depressionslinien er for dig, der er ramt af depression eller bipolar lidelse eller er pårørende til en, som er det. Depressionslinien henvender sig til alle voksne over 18 år, uanset hvor du bor i landet. Rådgivningen er gratis og anonym. Du kommer til at



tale med en, som forstår, hvordan det er at være ramt af depression.  
Åben mandag – fredag kl. 19-21, undtagen helligdage. Ring på tlf. 33 12 47 47  
Hver onsdag kl. 17-18.30 kan du ringe på tlf. 33 12 47 74 for at tale med en socialrådgiver.

### **Efterladte efter selvmord**

<https://efterladte.dk/>

Mail: [info@efterladte.dk](mailto:info@efterladte.dk) Kontakt tlf. 70 27 42 12. Når du ringer til dette nummer får du en telefonsvarer, læg en besked og du bliver kontaktet af foreningen så hurtigt som det er muligt.

Har du som efterladt efter selvmord brug for akut krisehjælp, skal du kontakte egen læge – eller en vagtlæge – der skal henvise dig til psykologbehandling med offentligt tilskud. Du kan også kontakte [www.livslinien.dk/](http://www.livslinien.dk/)

### **Foreningen Far**

<https://foreningenfar.dk>

Foreningen Far er Danmarks største interesseorganisation for børn og fædre samt forældre indenfor fælles forældreskab. Der er selvhjælpsgrupper, viden og rådgivning. Du finder oplysningerne på hjemmesiden.

### **Foreningen spiseforstyrrelser & selvskade**

<https://spiseforstyrrelse.dk/>

Foreningen tilbyder mange forskellige former for rådgivning. Du kan ringe til en telefonrådgivning, chatte, sms'e eller maile. Eller personlig rådgivningssamtale. Telefonrådgivningen er åben mandag og torsdag kl. 9 – 19 samt tirsdag og onsdag fra kl. 16 – 19 på tlf. 70 10 18 18. Anonym og gratis.

### **Fri Af Misbrug Familierådgivning**

<https://friaftmisbrug.dk/>

Fri af Misbrug Familierådgivning er en uafhængig frivillig forening, som tilbyder gratis, fortrolig og omsorgsfuld rådgivning til mødre og fædre, som føler, at alkohol, hash eller stoffer fylder for meget for dem selv eller deres partner. I rådgivningen har man mulighed for trygt at drøfte sin families situation med en erfaren professionel rådgiver. Både mødre, fædre, partnere, bedsteforældre og andre voksne tæt på familien kan ringe og tale fortroligt med en professionel rådgiver. Rådgivningen er åben alle hverdage fra 10-14 på telefon 3011 1240. Eller man kan helt anonymt sende en SMS på 9393 0122.  
Læs mere på hjemmesiden.

### **GirlTalk**

<https://girltalk.dk>

Til alle piger mellem 12-24 år, der har brug for nogen at tale med. Blandt andet er der aften-chat fra kl. 18:30 til 24:00 (se ugedage).  
Og *EmpoweR* og *Sisterhood* – fællesskaber for piger.





## Hjertelinjen

<https://hjertereforeningen.dk/>

Hjertereforeningen tilbyder gratis og individuel rådgivning til dig og dine pårørende. Hjertelinjen er åben mandag, tirsdag og torsdag kl. 09.00 – 14.00 på tlf. 70 25 00 00

## Kræftlinjen

<https://www.cancer.dk/faa-raadgivning/kraeftlinjen/>

Det er gratis at ringe og alle berørt af kræft er velkomne til at ringe på tlf. 80 30 10 30. Man kan også skrive på en chat linje, maile eller skype. Åben hverdage kl. 09.00 – 21.00. Lørdag og søndag kl. 12.00 – 17.00

## Kvisten

<https://www.kvistene.dk>

Kvisten hjælper mennesker, kvinder og mænd, unge og ældre, der har været udsat for seksuelle overgreb. Her kan man få rådgivning af en terapeut, og det kan være indgangen til yderligere hjælp i Kvistens lokalafdeling i Hjørring. Telefonrådgivning hver tirsdag kl. 17 – 20 på tlf. 61 33 44 00

## Lev uden vold

<https://levudenvold.dk>

Tilbyder hjælp og rådgivning i forbindelse med vold i nære relationer og vold i familien. Til både voldsudsatte, voldsudøvere og deres pårørende, samt fagpersoner. Ring på hotline 1888. Svarer hele døgnet. Der er også en anonym chat med åbningstider. Ved juridiske spørgsmål kan du få henvisning til rådgivning via 1888. Fagpersoners direkte kontakt om juridisk rådgivning er mandage kl. 9 - 14 samt tirsdage og torsdage kl. 9 - 15 på tlf. 31 18 44 41.

Ellers send mail til [juridisk@levudenvold.dk](mailto:juridisk@levudenvold.dk)

## Livslinien – ring, skriv, chat

<https://www.livslinien.dk/>

Er du akut selvmordstruet, skal du kontakte 112.

Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord, så sig det til nogen.

Telefonrådgivning på tlf. 70 201 201 alle årets dage kl. 11 – 05.

Du kan kontakte Livsliniens chatrådgivning mandag, tirsdag, onsdag og torsdag

kl. 17 – 21 samt lørdag og søndag kl. 13 - 17. Du kan benytte Livsliniens

selvhjælpsprogram, SOS, der er rettet mod at hjælpe personer med selvmordstanker.

## Misbrugsportalen – Pårørende Netværket

<https://www.misbrugsportalen.dk/>

Misbrugsportalens telefonrådgivning benyttes af mænd og kvinder i alle aldre, fra alle samfundslag og fra alle ender af landet, samt udlandet.

Åben mandag og tirsdag kl. 15 – 18, onsdag, torsdag og fredag kl. 18 – 21

Tlf. 70 90 90 80. Du kan også ansøge om længere samtaleforløb.

## Parkinsonforeningen - Parkinsonlinjen

<https://www.parkinson.dk>

Tilbyder forskellige former for telefonrådgivning. Se hjemmesiden.



Kontakt foreningen for nærmere orientering på tlf. 36 35 02 30:  
mandag – fredag kl. 10.00 – 14.00

### **Sexlinien for unge**

<https://www.sexlinien.dk/>

Besvarer spørgsmål om sex, seksualitet, prævention, abort, graviditet, køn, krop, lyst, pubertet, den første gang og så videre. Du kan få rådgivning gennem telefon, chat eller brevkasse på nettet. Telefonrådgivningen er åben mandag til fredag kl. 15.00 – 19.00 på tlf. 70 20 22 66

### **SINDs rådgivning**

<https://sind.dk/>

SINDs rådgivning er åben for psykisk sårbare og pårørende.

Åben mandag, onsdag og fredag kl. 9 – 15. Tirsdag og torsdag kl. 10 – 16.

Lukket lørdag samt søndag og helligdage. Tlf. 70 23 27 50

Har du brug for akut hjælp, og står du i en presset situation udenfor SINDs åbningstid, så kontakt lægevagten eller den nærmeste psykiatriske skadestue.

### **SPORs Telefonrådgivning**

<https://landsforeningenspor.dk/>

Erfaringsbaseret rådgivning for voksne med senfølger af seksuelt misbrug i barn- og ungdom. Er du berørt af senfølger af seksuelt misbrug? Eller er du pårørende til én, der er? Spors telefonrådgivning er frivillig rådgivning til mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndom og ungdom samt deres pårørende. Telefonen er åben tirsdage 19-22 og onsdage 18-21. Ring på 30 14 03 05. Rådgivningen er gratis og anonym.

### **Sorg Linjen tlf. 70 20 99 03**

<https://sorgcenter.dk/sorglinjen/>

Er du alene med det svære? Sorglinjen er en anonym telefonrådgivning for pårørende og efterladte unge, voksne og ældre, hvis barn, partner/ægtefælle, forælder eller søskende er alvorligt syg eller død. Her kan du hver aften fra kl. 17-21 tale med frivillige mellem 20-80 år, der alle selv har haft sygdom og død inde på livet. Der også mulighed for at chatte eller tale med unge frivillige, der har oplevet at miste en søskende. Venner, ægtefæller, kærester eller forældre er også meget velkomne til at ringe og få rådgivning om, hvordan de bedst muligt kan støtte.

### **Ældretelefonen – Ældre Sagen**

<https://www.aeldresagen.dk/om-os/kontakt-os/aeldretelefonen>

Ældretelefonen er en samtalelinje, ikke en rådgivning. I den anden ende af røret vil du møde et menneske, der har tid og ro til at tale med dig – en der lytter, er nærværende og nysgerrig på, hvad du har på hjerte og brug for. Læs mere om Ældretelefonen på Ældre Sagens hjemmeside.

Ældretelefonen tlf. 32 210 210. Åben mandag-fredag kl. 9-15.



### **Ældre Sagen**

<https://aeldresagen.dk/>

#### **Ældre Sagen i Hjørring kommune**

Hanna Simonsen, tlf. 24 27 11 15

Mail: [hanna.simonsen@me.com](mailto:hanna.simonsen@me.com)

#### **Lokalafdeling Løkken/Vrå**

Mona Berg Christiansen, tlf. 20 58 11 55

Mail: [mona.berg@outlook.dk](mailto:mona.berg@outlook.dk)

#### **Lokalafdeling Hirtshals**

Kirsten Jespersen, tlf. 29 84 20 80

Mail: [kirstenjespersen11948@gmail.com](mailto:kirstenjespersen11948@gmail.com)

#### **Lokalafdeling Sindal**

Astrid Petersen, tlf. 20 96 61 75

Mail: [a.k.h.petersen@gmail.com](mailto:a.k.h.petersen@gmail.com)

#### **Lokalafdeling Hjørring**

Hanna Simonsen, tlf. 24 27 11 15

Mail: [FM.Hjoerring.821@aeldresagen.dk](mailto:FM.Hjoerring.821@aeldresagen.dk)



### **Danske Seniorer**

<https://danske-seniorer.dk/>

#### **Danske Seniorer Hjørring**

Kai Kruchov Madsen

tlf. 22 58 27 72

Mail: [kaikruchov@gmail.com](mailto:kaikruchov@gmail.com)

#### **Vraa Seniorer**

Thomas Gruby

tlf. 20 76 79 46

Mail: [thgruby@gmail.com](mailto:thgruby@gmail.com)

#### **Tornby og omegns Seniorer**

Jóna Olsen

tlf. 23 29 48 41

Mail: [jona060549@gmail.com](mailto:jona060549@gmail.com)

#### **Vrensted Efterløns- og**

#### **Pensionistforening**

Mogens Mogensen

tlf. 40 17 93 18

Mail: [ilm@nordfiber.dk](mailto:ilm@nordfiber.dk)





## Ældre Hjælper Ældre

### Hjørring

Kai Kruchov Madsen

tlf. 22 58 27 72

Mail: [kaikruchov@gmail.com](mailto:kaikruchov@gmail.com)



## Øvrige Efterløns-, Senior- og Pensionistklubber

### FOA Vendsyssels Seniorklub i Hjørringområdet

Formand Lillian Hansen

tlf. 31 90 13 55

Mail: [aabakkevej11@has.dk](mailto:aabakkevej11@has.dk)

### Landbrugets Seniorklub

Formand Niels Munkbak Andersen

tlf. 61 74 44 53

Mail: [niels@munkbak.dk](mailto:niels@munkbak.dk)

### Lendum Pensionistforening

Formand Doris Kristensen

tlf. 24 98 50 05

Mail: [doris@linnerup.dk](mailto:doris@linnerup.dk)

### Metal Vendsyssels Seniorklubber i Hirtshals og Hjørring

Henrik Holm Christensen

tlf. 96 22 23 24

Mail: [hhch@danskmetal.dk](mailto:hhch@danskmetal.dk)

### Onsdagsklubben Lørslev

Poul Sørensen

tlf. 98 96 33 21

Mail: [poulcykel@gmail.com](mailto:poulcykel@gmail.com)

### 3F Skagerak Pensionist og Efterlønsklub Hjørring

Hardi Brandt

tlf. 29 87 92 97

Mail: [brandthardi@gmail.com](mailto:brandthardi@gmail.com)

### Tværfaglige Seniorer Hjørring

Formand Grethe Henriksen

tlf. 20 83 03 86

Mail: [bedelund76@hotmail.dk](mailto:bedelund76@hotmail.dk)

### Taars Seniorer

Verner Frydkjær

tlf. 21 81 05 03

Mail: [av.frydkjaer@gmail.com](mailto:av.frydkjaer@gmail.com)

## Humanitære organisationer med lokalafdeling



### Dansk Flygtningehjælp

<https://frivillig.drc.ngo/>

#### Hjørring Netværksvenner – vennepar og venskabsfamilier

Gratis tilbud til personer med flugt- og etnisk minoritetsbaggrund om at blive matchet med en frivillig netværksven igennem DRC Dansk Flygtningehjælp. Gennem netværksvenner kan du få hjælp og støtte gennem samvær, nærvær, samtaler og udflugter – afhængig af behov og muligheder, som man finder ud af i fællesskab. Sammen bliver I enige om, hvor og hvornår møderne skal holdes, og gennem samtaler og vejledning fra os forventningsafstemmer I yderligere, og ud fra behov, ønsker og muligheder ser vi på, om der er et netværksmatch mellem jer.

Kontakt gerne Kirsten Hannemose på [kirsten.hannemose@frivillig.drc.ngo](mailto:kirsten.hannemose@frivillig.drc.ngo)

**Hverdagsrådgivning:** se under *Rådgivning og selvhjælp i Hjørring*.



### Dansk Folkehjælp

<https://www.folkehjaelp.dk/>

**Dansk Folkehjælp Hjørring:** <https://www.folkehjaelp.dk/afdeling/hjoerring/>  
Afdelingsformand Hjørring Jette Videnkjær, tlf. 23 46 96 60

Dansk Folkehjælp er en landsdækkende NGO, som arbejder for og med mennesker i socialt- og økonomisk udsatte livspositioner.

Der arbejdes med: Førstehjælp og samaritter – Frivilligt og socialt arbejde i Danmark – Nødhjælp og udviklingsarbejde.

**Genbrugsbutik:** se under *Genbrugsbutikker*.



### Red Barnet

<https://redbarnet.dk/>

#### Hjørring Lokalafdeling:

<https://redbarnet.dk/vaer-med/lokalforeninger/hjoerring-lokalforening/>

Forperson Lisa Pedersen, tlf. 60 15 70 85

Mail: [formandhjoerring@redbarnet.dk](mailto:formandhjoerring@redbarnet.dk)

I Hjørring lokalforening hjælpes og støttes børn i udsatte positioner i lokalområdet. Det gøres ved at give børn gode, inkluderende oplevelser og nye fællesskaber, fordi alle børn har ret til en god og tryk barndom.

Der arbejdes med: Ferielejr – Familieoplevelsesklub – Forenings- og administrationsarbejde – Landsindsamlingen – Donationer.





## Røde Kors

<https://www.rodekors.dk/>

**Røde Kors Hirtshals:** <https://www.rodekors.dk/afdelinger/hirtshals> -

Formand Jens-Arne Nielsen, tlf. 20 78 92 82

Mail: [jensarnen75@gmail.com](mailto:jensarnen75@gmail.com)

**Røde Kors Hjørring:** <https://www.rodekors.dk/afdelinger/hjoerring>

Formand Erna Engedal Pedersen, tlf. 23 45 87 24

Mail: [ernped@rodekors.dk](mailto:ernped@rodekors.dk)

**Røde Kors Løkken-Vrå:** <https://www.rodekors.dk/afdelinger/loekken-vraa>

Formand Arne Dørup Jensen, tlf. 53 82 66 00

Mail: [arnjen@rodekors.dk](mailto:arnjen@rodekors.dk)

**Røde Kors Sindal:** <https://www.rodekors.dk/afdelinger/sindal>

Formand Poul Erik Graversen, tlf. 61 78 00 02

Mail: [pegraversen@outlook.dk](mailto:pegraversen@outlook.dk)

Omkring 13 millioner frivillige i 192 lande udgør kernen i Røde Kors. I Danmark er der næsten 35.000 frivillige. Røde Kors er en neutral organisation, der er uafhængig af partipolitik. Men Røde Kors har holdninger og taler de sårbare sag.

Røde Kors har gennem mere end 150 år bygget på den samme idé. Røde Kors hjælper mennesker i nød uden at skele til nationalitet, etnicitet eller religion.

**Genbrugsbutikker:** se under *Genbrugsbutikker*.

**Den frivillige verden** er mangfoldig, og der er noget for de fleste og god hjælp at hente i mange situationer.

Kontakt Mette Jakobsen, koordinator i Frivilligcenter Hjørring, som gerne hjælper med at finde frem til det rigtige tilbud.

**Mette Jakobsen tlf. 24 26 40 70**

**Mail: [mette@frivilligcenterhjoerring.dk](mailto:mette@frivilligcenterhjoerring.dk)**



## Mødesteder. Væresteder. Dagtilbud. Netværk mv.

### Care4U

<http://www.care4u.one/>

Socialt netværk for sårbare unge og voksne med autisme samt angst.

Mødested Aldershøjvej 25 i Hjørring.

Kontakt tlf. 22 86 88 52. Mail: [kontakt@care4u.one](mailto:kontakt@care4u.one)

### Familienetværk og Frivillige Familievenner – Røde Kors

<https://www.rodekors.dk/familie>

I **Familienetværk** har børnefamilier mulighed for at skabe netværk med andre børnefamilier gennem fællesspisning og leg. Mødes i lige uger fra kl. 16.30 – 19.30 i Børnehuset Kilden, Sct. Knuds Allé 10, 9800 Hjørring. Ønsker din familie at være med, kan I henvende jer til koordinator Jane Larsen, tlf. 26 36 82 38. Mail:

[jane.harp265@gmail.com](mailto:jane.harp265@gmail.com)

En anden aktivitet lokalt i Røde Kors er **Frivillige Familievenner**, hvor en frivillig kommer hjem til familien og støtter med de udfordringer der kan være i hverdagen.

Det kan være at få struktur på familiens gøremål, lektiehjælp eller sparring på dagligdagens udfordringer. Ønsker du at være med i **Frivillige Familievenner**, kan du kontakte Kirstine Sort Jensen på tlf. 29 21 75 40 eller skrive en mail til:

[hjoerring.vaerket@rodekors.dk](mailto:hjoerring.vaerket@rodekors.dk)

### Foreningen Jordforbindelsen

<https://www.facebook.com/foreningenjordforbindelsen/>

Mødested, netværks- og selvhjælpsgrupper for voksne fra 18 år, som søger fællesskaber med ligesindede. Tilrettelægger aktiviteter med håndværk og natur som omdrejningspunkt. Kontaktes på mail: [kontakt@foreningenjordforbindelsen.dk](mailto:kontakt@foreningenjordforbindelsen.dk)

Under Foreningen Jordforbindelsen er der forskellige grupper, nogle ændres over tid eller nye kommer til. Blandt de mere faste aktiviteter er:

**De Grønne Asperges** består af en gruppe for mænd og en for kvinder, som er diagnosticerede med Aspergers syndrom.

**K-Klubben** er et mødested for voksne kvinder, som mødes ugentligt i foreningens bålhytte og får en fortrolig snak og laver praktiske ting.

**Mændssyssel** (Mænds Mødesteder i Vendsyssel) er et fællesskab, hvor mænd mødes omkring interesser, som fx håndværk, natur, kultur eller noget helt andet.

**Tømmerlusene** er også en del af Mændssyssel.

**Snak & æd – Kun for mænd** er en del af Mændssyssel, hvor mænd mødes ugentligt til en hyggelig aften med bålmad.

**Rodfæste** er forløb for kvinder, hvor fokus er på naturens positive indvirkning. Forløbet varer i 9 uger med en mødedag om ugen af tre timers varighed.



## Fællesskab for brugere over 30 år – Røde Kors

<https://www.rodekors.dk/bliv-frivillig/ensomhed/sociale-faellesskaber>

Fællesskab for brugere over 30 år er et netværk for voksne i alderen 30 – 60 år, som er mere alene end de selv ønsker. Her handler det om netværk og samvær. Fællesskabet er en aktivitet under Røde Kors Hjørring. Ønsker du at være med i Hjørringgruppen, kan du kontakte Gitte Bitsch Sørensen tlf. 93 83 22 42 eller skrive en mail til: [bitsch@email.dk](mailto:bitsch@email.dk)

## Tværkulturel Hirtshals

<https://www.facebook.com/groups/1466008403711605/about/>

Inviterer til Lørdagscafé efter behov og kvindeaftner hver 14. dag mandage i lige uger kl. 19 - 21, fællesspisning efter. Hør nærmere hos Ole eller Jette Valsson, tlf. 20 61 14 90. Eller besøg facebook siden.

## Unge For Ligeværd (UFL)

<https://www.ligevaerd.dk/ung-med-saerlige-behov/>

Et fritidstilbud til unge med særlige behov fra 18 år og op. Her mødes medlemmerne og laver forskellige aktiviteter sammen. F.eks. spiller spil, ser film, er på ture ud af huset og spiser mad sammen. Den lokale ULF-klub er en del af Unge for Ligeværd, der har klubber i hele landet. UFL's formål er at arbejde for ligeværdige vilkår for alle unge med særlige behov, begrundet i boglige, indlærings- og funktionsmæssige vanskeligheder. Samt at udvikle unges interesse for og evne til at medvirke i et demokratisk samfund.

Ønsker du at være med, kan du kontakte Line, tlf. 22 34 31 13

Mail: [line@ligevaerd.dk](mailto:line@ligevaerd.dk)

## Hjørring Kommunes socialpsykiatriske væresteder



<https://hjoerring.dk/borger/handicap-og-socialpsykiatri/udsatte-grupper/vaeresteder>

Værestederne er åbne tilbud uden personregistrering og behandling og et alternativ til det rå liv på gaden. Her finder du tryghed, støtte, omsorg og et socialt fællesskab med ligestillede.

Målgruppe er aktive stofmisbrugere, men her kommer også tidligere misbrugere, borgere i substitutionsbehandling, hjemløse samt mennesker med psykiske udfordringer. Desuden borgere, som kommer fra kriminelle miljøer og tidligere indsatte. Pårørende er velkomne, dog skal de være over 18 år.

"**Det Røde Hus**", Dronningensgade 31, 9800 Hjørring, tlf.: 98 91 15 97  
Værestedet ligger lige over for Hjørring Banegård.

**Åben:** Man.: kl. 8.30-13.30, tirs.: LUKKET, ons.-fre.: kl. 8.30-13.30, lør.-søn.: LUKKET

"**Café Netværket**" tilbyder socialt samvær blandt ligestillede. Her er alle, som enten er i misbrugsbehandling, har gennemført en misbrugsbehandling eller på anden vis er fri af sit misbrug velkommen til en kop kaffe og hyggeligt samvær. Det er en selvfølge, at man som cafégæst ikke er påvirket af rusmidler.





**Åben:** torsdag kl. 14.30 – 16.30 i Det Røde Hus, Dronningensgade 31 i Hjørring, tlf. 24 47 52 08

**"Værestedet" i Hirtshals,** N.C. Jensengade 2B, 9850 Hirtshals, tlf.: 72 33 57 15

**Åben:** Man.-ons.: kl. 9.00-14.00, tors.: LUKKET, fre.: kl. 9.00-14.00,  
lør.-søn.: LUKKET

Med forbehold for sygdom, arrangementer ud af huset, kurser og ferie.

Afdelingsleder Rikke Gaardsted Hoff  
Tlf.: 41 93 73 35

## Hjørring Kommunes socialpsykiatriske dagtilbud



<https://hjoerring.dk/borger/handicap-og-socialpsykiatri/socialpsykiatrien/de-socialpsykiatriske-dagtilbud>

De socialpsykiatriske dagtilbud henvender sig til voksne borgere, der har en psykisk sårbarhed eller en psykiatisk lidelse, og som har lyst til socialt samvær og aktiviteter med ligestillede.

### Huset i Overgade

Overgade 7, 9800 Hjørring, tlf.: 98 90 28 68

### Åbningstider

Kontakt personalet på tlf.  
for åbningstider

### Huset i Sindal

Baggesvognsvej 1, 9870 Sindal, tlf.: 72 33 57 18

### Stokrosen i Vrå

Sdr. Vråvej 5, 9760 Vrå, tlf.: 72 33 57 20

### Bøjen i Hirtshals

Skagerakvej 3, 9850 Hirtshals, tlf.: 72 33 57 01

### Ungeklubben i Overgade

Overgade 7, 9800 Hjørring,  
tlf.: 41 93 64 86 eller tlf.: 41 93 61 72

### Rådgivning og henvendelse

Torsdag kl. 16.00 - 21.00  
Øvrige hverdage indtil kl. 15

### Idrætstilbud IFS Hjørring

Se folder: <https://hjoerring.dk/Media/638035809044160016/IFS%20-%20november%202022.pdf>

**Myndighed Handicap,** tlf.: 72 33 50 67

### Åbningstider

man. - tirs. kl. 9.00 - 12.00  
ons. lukket  
tors. - fre. kl. 9.00 - 12.00

### Det Opsøgende Team,

tlf.: 41 93 68 86 eller tlf.: 41 93 69 61

## Bekæmp madspild



### Madkassen–Hjørring

Facebook: [Madkassen-Hjørring](#)

Madkassen–Hjørring er en forening drevet af frivillige. Hver dag hentes overskudsvarer fra en lang række supermarkeder i Nordjylland for at bekæmpe madspild. Se Facebookside for udlevering og andet.



### Stop Spild Lokalt (Hjørring) – Madoasen

Facebook: [Stop Spild Lokalt \(Hjørring\)](#)

Stop Spild Lokalt er en frivillig forening, som bekæmper madspild gennem lokale Facebookgrupper og madoaser. Se Facebookside for udlevering og andet.

## Genbrugsbutikker



### Bindslev

#### Blå Kors Genbrug

Sønderbro 26, 9881 Bindslev

Tlf. 29 48 86 35

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 13.00



### Hirtshals

#### Kirkens Korshær Genbrug

Jørgen Fibigersgade 14, 9850 Hirtshals

Tlf. 25 14 12 20. Åbningstider er vejledende – ring til os.

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 13.00

#### Kirkens Korshærs Møbelgenbrug

Jørgen Fibigersgade 16, 9850 Hirtshals

Tlf. 21 74 56 80. Åbningstider er vejledende – ring til os.

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10.00 – 16.00. Lørdag kl. 10.00 – 13.00

#### Røde Kors

Svinget 8, 9850 Hirtshals, tlf. 98 94 32 81

Åbningstider: mandag – fredag kl. 09.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 13.00





## Hjørring

### **Blå Kors Genbrug**

Østergade 61, 9800 Hjørring

Tlf. 29 48 86 42

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 13.00

### **Danmission Genbrug**

Farøvej 3 A, 9800 Hjørring

Tlf. 98 98 66 99. Åbningstider: mandag – torsdag kl. 10.00 – 17.00.

Fredag 10.00 – 16.00. Lørdag og søndag lukket

### **Dansk Folkehjælp**

Bispensgade 91, 9800 Hjørring

Tlf. 30 38 66 85 og tlf. 23 46 96 60

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 13.00

### **Folkekirkens Nødhjælp Genbrugsbutik**

Østergade 38, 9800 Hjørring

Tlf. 41 88 70 68

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10.00 – 17.00. Lørdag og søndag lukket

### **Folkekirkens Nødhjælp Møbelgenbrug**

Hestkærvej 4, 9800 Hjørring

Tlf. 41 88 70 72 eller 20 95 13 88

Åbningstider: mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 13.00 – 17.00

Onsdag kl. 12.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 13.00

### **Røde Kors Butik – Tøj og Møbler**

Østergade 55, 9800 Hjørring

Tlf. 98 91 10 66

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 13.00



## Løkken

### **Folkekirkens Nødhjælp Genbrugsbutik**

Nørregade 18c, 9480 Løkken

Tlf. 41 88 70 90. Åbningstider: mandag og fredag kl. 11.00 – 17.00,

tirsdag – torsdag 12.00 – 16.00. Lørdag kl. 11.00 – 15.00

### **Folkekirkens Nødhjælps Møbelgenbrug**

Møstingsvej 4C, 9480 Løkken

Tlf. 25 21 34 31

Åbningstider: tirsdag, onsdag, torsdag og fredag kl. 13.00 – 17.00.

November til februar er der åben kl. 12.00 – 16.00. Lørdag kl. 12.00 – 16.00





## Sindal

### **Kirkens Korshær Genbrug**

Banen 4, 9870 Sindal

Tlf. 51 62 43 84

Åbningstider: mandag – fredag kl. 13.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 13.00

### **Røde Kors Butik – Tøj og Nips**

Nørregade 19, 9870 Sindal

Tlf. 51 51 67 74

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 12.30

### **Sindal-Bindslev Y's Men's Club**

Danmarksgade 30, 9870 Sindal

Tlf. 98 93 40 50 eller 40 75 46 50

Åbningstider: mandag – fredag kl. 13.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 13.00



## Tornby

### **Indre Missions Genbrug**

Gammel Landevej 51, 9850 Hirtshals

Tlf. 51 28 01 96

Åbningstider: torsdag og fredag kl. 13.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 13.00



## Tårs

### **Mission Afrika Genbrug**

Bredgade 87, 9830 Tårs

tlf. 61 24 91 80

Åbningstider: mandag – torsdag kl. 10.00 – 17.00, fredag kl. 10.00 – 14.00.



## Vrå

### **Røde Kors Butik – Tøj og Nips**

Mejerigade 15, 9760 Vrå

Tlf. 28 87 28 39

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 13.00

## Patientforeninger og handicaporganisationer med lokalafdeling

### **AutismeNord**

<https://www.autismeforeningen.dk/>

AutismeNord er navnet på den nordjyske lokalforening af Landsforeningen Autisme, c/o Kristina Valentin, tlf. 30 25 92 10. Mail: [info@autismenord.dk](mailto:info@autismenord.dk)  
<https://autismenord.dk/>

### **Bedre Psykiatri**

<https://www.bedrepsykiatri.dk/>

Lokalafdeling Hjørring, pårørendegruppe, kontaktperson Ellen-Margrethe Pagter, tlf. 24 94 53 77. Mail: [ellenpagter44@gmail.com](mailto:ellenpagter44@gmail.com)  
<https://bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/hjoerring/>

### **Colitis-Crohn Foreningen**

<https://ccf.dk/>

Lokalafdeling Nordjylland, formand Bjarke Christiansen, tlf. 24 84 97 16. Mail: [bjarke.chr@privat.dk](mailto:bjarke.chr@privat.dk)

### **Dansk Blindesamfund**

<https://blind.dk/>

Kredsformand Vendsyssel, Lars Peter Petersen, tlf. 70 24 03 22. Mail: [lpp@blind.dk](mailto:lpp@blind.dk)  
<http://www.vendsyssel.netkreds.dk/>

### **Dansk Handicap Forbund**

<https://danskhandicapforbund.dk/da/om-forbundet/organisation/lokalafdelinger/nordvest-bronderslev-hjoerring/>

Formand Chanette Holst, tlf. 25 36 88 81. Mail: [holst@mail.dk](mailto:holst@mail.dk)

### **Danske Handicaporganisationer**

<https://handicap.dk/>

Formand Birthe Pedersen, tlf. 41 61 66 75. Mail: [hoeier@has.dk](mailto:hoeier@has.dk)

### **Diabetesforeningen**

<https://diabetes.dk/>

Hjørring Lokalafdeling, formand Ole Andreasen, tlf. 21 66 51 55  
Mail: [hjoerring@diabetes.dk](mailto:hjoerring@diabetes.dk)

Lokal web: <https://diabetes.dk/frivillig/mod-os-lokalt/region-nordjylland/hjoerring>

### **Danmarks Lungeforening**

<https://www.lunge.dk/>

KOL Netværk Hjørring kommune, tovholder Poul B. Mortensen, tlf. 21 35 20 40. Mail: [p.b.mortensen@has.dk](mailto:p.b.mortensen@has.dk)  
<https://www.lunge.dk/lokal/hjoerring-lungecafe>

### **Gigtforeningen**

<https://www.gigtforeningen.dk/>

Gigtforeningens Vendsysselkreds, kontaktperson Preben Geisle,

tlf. 29 62 05 29. Mail: [zoti-tool@hotmail.com](mailto:zoti-tool@hotmail.com)

<https://www.gigtforeningen.dk/det-sker/region-nordjylland/vendsyssel/>

### **Hjernesagen**

<https://www.hjernesagen.dk/>

Hjernesagen Hjørring, formand Richard Petersen,

tlf. 23 82 40 89. Mail: [hjoerring@hjernesagen.dk](mailto:hjoerring@hjernesagen.dk)

<https://www.hjernesagen.dk/hjoerring/>

### **Hjerneskadeforeningen**

<https://hjerneskadet.dk/>

Hjerneskadeforeningen Aalborg/Vendsyssel, Thomas Christiansen,

tlf. 24 45 75 03. Mail: [aalborg@hjerneskadeforeningen.dk](mailto:aalborg@hjerneskadeforeningen.dk)

<https://hjerneskadet.dk/lokalafdelinger/region-nordjylland/aalborg-vendsyssel/>

### **Hjerteforeningen**

<https://hjerteforeningen.dk/>

Hjerteforeningen Hjørring, formand Per Brønnum Wilhelmsen,

tlf. 40 46 31 92. Mail: [hjoerring@hjerteforeningen.dk](mailto:hjoerring@hjerteforeningen.dk)

<https://lokal.hjerteforeningen.dk/hjoerring/>

### **Høreforeningen**

<https://hoeforeningen.dk/>

Hjørring Lokalafdeling, Formand Hedvig Felvang,

tlf. 40 37 82 31. Mail: [hjoerring@hoeforeningen.dk](mailto:hjoerring@hoeforeningen.dk)

<https://hoeforeningen.dk/regioner/region-nordjylland/>

### **Kræftens Bekæmpelse**

<https://www.cancer.dk/>

Lokalforening i Hjørring kommune:

Formand for Kræftens Bekæmpelse i Hjørring kommune

Teddy Krieger, tlf. 29 25 05 25.

Mail: [fri-krieger@cancer.dk](mailto:fri-krieger@cancer.dk)

<https://lokalforeninger.cancer.dk/lokalforeninger/nordjylland/hjoerring-lokalforening/>

### **Osteoporoseforeningen**

<https://www.osteoporose.dk/>

Osteoporoseforening Vendsyssel, formand Bodil Vestergaard,

tlf. 26 45 24 80. Mail: [vendsyssel@osteoporose-f.dk](mailto:vendsyssel@osteoporose-f.dk)

<https://www.osteoporose.dk/lokalafdelinger/lokalafdeling-vendsyssel/>

### Parkinsonforeningen

<https://www.parkinson.dk/>

Hjørringklubben, Per Mølgaard,

tlf.: 22 21 73 73. Mail: [sorteper69@hotmail.com](mailto:sorteper69@hotmail.com)

<https://www.parkinson.dk/kredse/2034-nordjylland/klubber/>

### Scleroseforeningen

<https://scleroseforeningen.dk/>

Kontaktperson for Hjørring og Brønderslevafdelingen Birte Vestergaard,

tlf. 60 15 48 75. Mail: [bgvestergaard@outlook.com](mailto:bgvestergaard@outlook.com)

<https://www.scleroseforeningen.dk/vaer-med/lokalfdelinger/bronderslev-hjoerring/>



## Frivillig FORDI videoer

**Se og hør video** hvor frivillige fortæller om det at være frivillig i netop deres sociale forening. Du finder serien Frivillig FORDI på Frivilligcenter Hjørrings hjemmeside under menuen 'Mød frivillige':

<https://www.frivilligcenterhjoerring.dk/>





# FRIVILLIGCENTER

H J Ø R R I N G

## ÅBNINGSTIDER

Tirsdag: 8.30 - 17.00

Torsdag: 8.30 - 17.00

Lukning i forbindelse med  
ferie og helligdage oplyses  
på hjemmesiden



Frivilligcenter Hjørring  
Østergade 9  
9800 Hjørring



+45 24 26 40 70



[post@frivilligcenterhjoerring.dk](mailto:post@frivilligcenterhjoerring.dk)



[www.frivilligcenterhjoerring.dk](http://www.frivilligcenterhjoerring.dk)



Frivilligcenter Hjørring er også på [Facebook](#)