



SOCIAL VEJVISER

Guide til den frivillige
sociale verden i
Hjørring kommune



Frivilligcenter Hjørring udgiver Social Vejviser. Her videregives oplysninger om frivillige sociale organisationer, foreninger, netværk, rådgivninger, mødesteder mv.

Den frivillige sociale verden er mangfoldig, og 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 aldrig et endeligt overblik. Frivilligcenter Hjørring hører meget gerne fra dig, når du opdager, at noget mangler, en forening har fået ny formand, et mødested nye åbningstider eller lignende.

Sammen kan vi gøre Social Vejviser endnu bedre.

Du er altid velkommen til at kontakte Frivilligcenter Hjørring, når du søger frivillige sociale tilbud. Eller måske selv ønsker at være frivillig. Vi er også gerne med til at udvikle en ide eller søge løsninger på et problem i din forening. Kontaktoplysninger til Frivilligcenter Hjørring og vores åbningstider finder du på bagsiden.

Koordinator træffes også på telefonen 24 26 40 70 de dage, hvor der ikke er åbningstid. Og indgår altid gerne aftale om møde, deltagelse i arrangement mv. i hele Hjørring kommune.

Der er stadig corona restriktioner. Forskelligt for forskellige tilbud og foreninger, så det opfordres I til selv at undersøge, når det er relevant.



Koordinator Mette Jakobsen

Frivilligcenter Hjørring september 2020



Indhold	Side
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	7
Frivillige på Hjørring Kommunes ældrecentre og aktivitetscentre	7
Den Blå Sociale Café og Herberg Nord	8
Hjørring Kommunes socialpsykiatriske væresteder	8
Hjørring Krisecenter for kvinder	9
Børns Voksenvenner	9
Home-Start Familiekontakt	9
Natteravnene	9
Skolens Venner	10
Besøgstjenester	10
Tryghedsopkald	11
Rådgivninger i Hjørring	12
Landsdækkende rådgivninger	14
Ældre Sagen, Danske Seniorer, Ældre Hjælper Ældre mv.	18
Humanitære organisationer med lokalafdeling	20
Mødesteder, Værksteder, Netværk mv.	21
Genbrugsbutikker	23
Patientforeninger og handicaporganisationer med lokalafdeling	26

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

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

Frivilligcenter Hjørring



Østergade 9, 9800 Hjørring

Tlf. 24 26 40 70 og mail: 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
<https://frivillighedenshuse.hjoerring.dk/>

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 Havbakken Tornby
- Aktivitetsklubben Havgården Løkken
- Aktivitetsklubben Tirsdagsklubben Hjørring
- Aktivitetsklubben Cathrinegården Hjørring
- Aktivitetsklubben Nørrebro 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, frisk salat 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

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, Poulstrup og Vestergården

Kontakt tovholder Gurli Kirkedal, tlf. 41 22 55 31 og mail: 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

Et tilbud til pensionister og efterlønnere, som har behov for at vedligeholde eller styrke sit fysiske funktionsniveau.

Kontakt tovholder Gurli Kirkedal for yderligere information.



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

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://frivilligjob.dk/>

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

Hjemmeside: 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 og tirsdag 9.30 – 14.00, onsdag kl. 12.00 – 19.00 og fredag kl. 9.30 – 14.00

Herberg Nord har fem herbergs-senge til hjemløse. Udenfor Den Blå Sociale Cafés åbningstid kan Herberg Nord kontaktes på tlf. 61 24 14 49

Hjørring Kommunes socialpsykiatriske væresteder



<http://www.hjoerring.dk/borger/handicap-og-psykiatri/socialpsykiatrien/de-socialpsykiatriske-tilbud/de-socialpsykiatriske-dagtilbud/>

Hjørring Kommunes aktivitets- og samværstilbud er målrettet voksne borgere, der har en sindslidelse, er psykisk sårbare eller på grund af andre uheldige livsomstændigheder lever en ensom og socialt isoleret tilværelse.

Huset i Overgade

Overgade 7, 9800 Hjørring. Tlf. 98 90 28 68

Åbningstider: mandag, tirsdag, onsdag, torsdag og fredag kl. 09.30 – 15.00

Ungeklubben i Huset i Overgade

For unge mellem 18-30 år.

Åbningstider: mandag og torsdag fra 16.00 – 21.00

Stoppestedet i Huset i Overgade

Målrettet borgere mellem 30-45 år.

Åbningstider: Torsdage i sommerhalvåret fra kl. 16-21.

Torsdage i vinterhalvåret fra kl. 15-20

Bøjen i Hirtshals

Skagerakvej 3, 9850 Hirtshals. Tlf. 72 33 57 00

Åbningstider: mandag, onsdag og fredag kl. 09.30 – 15.00

Huset i Sindal

Baggesvognsvej 1, 9870 Sindal. Tlf. 72 33 57 18

Åbningstider: mandag, onsdag og fredag kl. 09.30 – 15.00

Stokrosen i Vrå

Sdr. Vråvej 5, 9760 Vrå. Tlf. 72 33 57 20

Åbningstider: mandag, onsdag og fredag kl. 09.30 – 15.00

Hjørring Krisecenter for kvinder



Brinck Seidelins Gade 22, 9800 Hjørring
Tlf. 98 90 22 36 og mail: krisecenter@hjoerring.dk
Hjemmeside: <https://hjoerringkrisecenter.dk>

Er du kvinde og udsat for vold? Kontakt os hverdage kl. 09-19 på tlf. 98 90 22 36.
Ved akut brug for hjælp er Lev uden volds hotline tlf. 70 20 30 82 døgnåben.

Hjørring Krisecenter tilbyder midlertidigt ophold til kvinder udsat for trusler, fysisk eller psykisk vold i nære relationer. Der er plads til 4 kvinder og 6 børn.

Børns Voksenvenner



Tlf. 28 20 37 60 og mail: 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.

Hjørringafdelingen <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
Hjemmeside: <http://home-start.dk>

Home-Start Familiekontakt tilbyder praktisk og venskabelig støtte fra frivillige familievenner til småbørnsfamilier, som mangler overskud til at få hverdagen til at hænge sammen. En familieven som kommer 2 timer om ugen med tid, omsorg og relation kan være med til at styrke familiens egne ressourcer og dermed at forebygge og afhjælpe mistrivsel, kriser og sammenbrud i familien.

Home-Start støtter, fordi alle børn fortjener den bedste start på livet.

Natteravnene



Kontakt Jørgen Torp
Tlf. 41 22 32 83 og mail: familien_torp@mail.dk
Hjemmeside: <http://hjoerring.natteravnene.dk/>

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. En sideeffekt ved denne indsats er, at hærværk, vold og småkriminalitet i de områder, hvor Natteravnene færdes, ofte falder drastisk.

Skolens Venner



Kontakt Nils-Georg Lundberg
Tlf. 22 30 72 69 og mail: nglundberg@outlook.com
<https://www.skolensvenner.dk>

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 indlevelsessevne, dine evner til samarbejde og giver dig indsigt i børnenes forunderlige verden. Hjørringafdelingen: <https://www.skolensvenner.dk/Hjørring>

Besøgstjenester



Bindselev

Besøgstjenesten

Mona Jensen, tlf. 21 60 85 48. Mail: mos.45@jensen.mail.dk



Hjørring

Den Røde Tråd – demensområdet

Hanna Simonsen, tlf. 24 27 11 15

Mail: hanna.simonsen@me.com

Kamillus

Besøgstjeneste for livstruende syge og døende mennesker.

Tlf. 23 41 30 68

Mail: frivillig@kamillus.dk

Hjørring Kirkernes besøgstjeneste

Kirkekontoret, tlf. 98 90 16 55

Ældre Sagen

Anne Mengel-Jørgensen,

tlf. 30 62 65 03

Mail: anne171043@gmail.com



Hirtshals

Røde Kors

Karin Sørensen, tlf. 23 49 65 13

Mail: karin1949@gmail.com

Ældre Sagen

Nelly Lundsgaard-Sørensen,

tlf. 20 20 48 97

Mail: nellylundsgaard@gmail.com





Løkken/Vrå

Røde Kors og Ældre Sagens besøgstjeneste

Ulla Sørensen, tlf. 27 59 19 62



Sindal

Røde Kors

Kirsten Aakjær Sørensen,
tlf. 29 70 91 67

Ældre Sagen

Besøgsven – også med hund
Ole Olsen, tlf. 22 79 37 24



Tversted, Uggerby, Sørig besøgstjeneste

Lissy Wittendahl, tlf. 61 42 68 58



Tårs og Ugilt Sogne besøgstjeneste

Edith Vaihøj, tlf. 53 60 14 22. Mail: 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



Løkken-Vrå

Ældre Sagens telefonstjerne

Mona Berg Christiansen, tlf. 20 58 11 55

Rådgivninger i Hjørring

Advokatvagten



Hjemmeside: www.advokatvagterne.dk

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

headspace Hjørring



Amtmandstoften 2, 9800 Hjørring

Tlf. 81 41 74 71

Mail: hjoerring@headspace.dk

Hjemmeside: <https://www.headspace.dk/hjoerring>

Et 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, uddannelsestvivl og angst til destruktive tanker, præstationsangst og kærestesorger. Alle kan henvende sig anonymt.

Landsforeningen for førtidspensionister



Lokalforening Nordjylland

Kontaktperson Lona Nørlev

Tlf. 20 68 14 18. Mail: lona9800@gmail.com

Hjemmeside: <http://foertidspensionist.dk/>

Rådgivning første onsdag i måneden kl. 14.00 – 16.00 i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring. Lukket i juli og skolernes ferie.

LO Vendsyssels gældsrådgivning



Frilandsvej 111, 9800 Hjørring

Kontakt Marianne Jensen

Tlf. 24 43 83 24. Mail: raadgiver@lo-vendsyssel.dk

Hjemmeside: www.lo-vendsyssel.dk

I Hjørring hver onsdag kl. 16.30 – 18.30 i LOs lokaler på Frilandsvej 111 i Hjørring. Gratis, uvildig og fortrolig hjælp om økonomi og gæld til mennesker med økonomiske vanskeligheder. Kontakt Marianne Jensen for tid til rådgivning.



Nordjysk Alkoholrådgivning



Tlf. 52 600 674. Mail: nordjysk.alkoholraadgivning@yahoo.dk
Hjemmeside: <http://www.alkoholraadgivning.nu/>

Telefon og mailrådgivning. Der findes også samtale/selvhjælpsgruppe.
Kontakt for nærmere oplysninger.

Psykologisk rådgivning i SIND



Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring
Tlf. 23 83 11 84
Hjemmeside: <http://www.sind.dk/>

Hjørring Lokalforening tilbyder gratis anonym rådgivning i Forsamlingsbygningen, Østergade 9 i Hjørring hver torsdag kl. 16.00 – 18.00.
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98.
For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring formand Erik Christoffersen, tlf. 29 26 20 53

RAV: Rådgivnings- og Aktivitetscenter Vendsyssel



Koordinator Lotte Drustrup Møller
Tlf. 29 64 40 99
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. 51 28 90 88 / 40 22 83 56. Mail: hjoerring@tuba.dk
<https://www.tuba.dk/tuba-afdeling/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

VSN er et socialt netværk, der støtter, vejleder og hjælper seniorer, der er "faret vild" i kontakten med det offentlige, samt har problemer med IT.

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

Aldrig Alene

<http://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 gå ind og vælge den samme voksne at chatte med hver gang.

Angstforeningen

<http://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

Åben mandag kl. 10.00 – 13.00, tirsdag kl. 10.00 – 16.00 og kl. 19.00 – 22.00, torsdag kl. 10.00 – 13.00 og kl. 19.00 – 22.00, søndag kl. 16.00 – 19.00

BørneAngstTelefonen

For børn, unge og forældre m.fl.

Tlf. 82 30 60 70. Åbningstider: tirsdag og torsdag kl. 18.00 – 21.00

Anonyme Alkoholikers Telefonvagt

Tlf. 70 10 12 24 alle dage kl. 08.00 – 24.00

På hjemmesiden kan du blandt andet finde oversigt over lokale AA-møder:

<https://dkaa.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



BørneTelefonen

<https://bornetelefonen.dk/ring>

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 alle dage fra kl. 11.00 om morgenen til kl. 23.00 om aftenen. Du kan også chatte på hjemmesiden eller skrive sms til telefon 116 111

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 til fredag kl. 09.00 – 13.00

Demenslinjen

<https://www.alzheimer.dk/her-faar-du-hjaelp/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 alle hverdage kl. 09.00 – 15.00

Den Sociale Skadestue Aalborg

<http://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

Efterladte efter selvmord

<http://www.efterladte.dk>

Kontakt tlf. 70 27 42 12. Mail: info@efterladte.dk

Foreningen Far

<https://foreningenfar.dk>

For korte juridiske spørgsmål er du velkommen til at ringe til telefonrådgivningen: mandag og torsdag kl. 17.00 – 20.00 på tlf. 72 40 66 88

Hjertelinjen

<https://hjertereforeningen.dk/>

Hjertereforeningen tilbyder gratis og individuel rådgivning til dig og dine pårørende. Hjertelinjen er åben alle hverdage kl. 09.00 – 16.00 på tlf. 70 25 00 00



Kræftlinjen

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

Det er gratis at ringe og alle berørt af kræft er velkomne til at ringe på tlf. 80 30 10 30

Åben hverdage kl. 09.00 – 21.00. Lørdag og søndag kl. 12.00 – 17.00

Helligdage lukket. Man kan også skrive på en chat linje, maile eller skype.

Kvisten

<https://www.kvistene.dk>

Kvisten hjælper mennesker, 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.

Kvinder tlf. 61 33 10 30. Mænd tlf. 61 33 44 00

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS)

<https://www.lmsos.dk>

LMS tilbyder mange forskellige former for rådgivning. Du kan ringe til en telefonrådgivning, chatte, sms'e eller maile, eller du kan komme ind til en personlig rådgivningssamtale i en af 5 lokale rådgivninger fx. i Aalborg. Hvis du bor langt fra en rådgivning, kan du benytte dig af videorådgivning.

Telefonrådgivningen er åben mandag – torsdag kl. 16.00 – 19.00 på tlf. 70 10 18 18

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 fagprofessionelle. Ring på hotline 1888. Svarer hele døgnet.

Juridisk rådgivning træffes hverdage kl. 09.00 – 15.00, lukket onsdage, på tlf. 31 18 44 41

Livslinien – ring, skriv, chat

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

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

Det hjælper at få sat ord på de svære tanker og følelser, du har lige nu.

Telefonrådgivning på tlf. 70 201 201 alle årets dage kl. 11.00 – 04.00

Er du akut selvmordstruet, skal du kontakte 112.

Misbrugsportalen

<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, tirsdag, torsdag og fredag kl. 15.00 – 21.00. Onsdag kl. 15.30 – 21.00.

Tlf. 70 90 90 80



Parkinsonforeningen

<https://www.parkinson.dk>

Tilbyder forskellige former for telefonrådgivning.

Kontakt foreningen for nærmere orientering på tlf. 36 35 02 30:

mandag – fredag kl. 10.00 – 14.00

Sexlinien for unge

<http://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

<http://www.sind.dk/>

SINDs rådgivning er åben for psykisk sårbare og pårørende 60 timer om ugen.

Åben mandag – fredag kl. 11.00 – 22.00. Søndage og helligdage kl. 17.00 – 22.00

Tlf. 70 23 27 50

Sorg Linjen tlf. 70 209 903

<https://sorgcenter.dk/ring-70-209-903/>

Er du alene med det svære? Sorglinjen er en anonym telefonrådgivning for pårørende og efterladte mellem 13-99 år, hvis barn, partner/ægtefælle, forælder eller søskende er alvorligt syg eller død. Her kan du mandag til søndag fra kl. 17-21 tale med frivillige mellem 20-80 år, der alle selv har haft sygdom og død inde på livet.

Hver mandag er der også mulighed for at 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.

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

Finder du ikke det du søger, er du velkommen til at kontakte 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





Ældre Sagen

<https://aeldresagen.dk/>

Ældre Sagen i Hjørring kommune

John Kirstein Sørensen, tlf. 53 61 31 70

Mail: kirstein.sorensen@gmail.com

Lokalafdeling Løkken/Vrå

Mona Berg Christiansen, tlf. 20 58 11 55

Mail: mona.berg@outlook.dk

Lokalafdeling Hirtshals

Susanne Krohn Djurhuus, tlf. 29 47 38 67

Mail: susannekrohndjurhuus@gmail.com

Lokalafdeling Sindal

Ann Hjarbæk Jensen, tlf. 61 46 96 30

Mail: ahjarbaek@gmail.com

Lokalafdeling Hjørring

Bente Vogt, tlf. 22 55 47 63

Mail: mail@benteogthorleif.dk



Danske Seniorer

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

Danske Seniorer Hjørring

Kai Kruchoy Madsen, tlf. 22 58 27 72

Mail: kai kruchoy@gmail.com

Taars Seniorer

Inger Juel Jensen, tlf. 98 96 13 04
og 51 37 30 10

Ingstrup Efterløns- og Pensionistforening

Arne Jensen, tlf. 29 82 10 45

Vrensted Efterløns- og Pensionistforening

Sigrid Sørensen, tlf. 29 21 37 46

Tannisbugt Seniorer

Lillian Hansen, tlf. 31 90 13 55

Vrå Seniorer

Arne Toft Jensen, tlf. 40 48 02 35

Tornby og omegns Seniorer

Erik Jacobsen, tlf. 21 75 88 14



Ældre Hjælper Ældre

Tårs

Carsten Møller Nielsen,
tlf. 20 99 80 75

Mail: mail@cilmic.dk

Vrå

Lone Pedersen,
tlf. 20 28 13 45



Øvrige Efterløns-, Senior- og Pensionistklubber

Efterløns- og Seniorklubben

Vendsyssel af 2007

Formand Kirsten Merete Jensen,
tlf. 29 26 68 47

Mail: moelleby@mail.dk

Faglige Seniorer Hjørring

Formand Søren Stensbak,
tlf. 24 24 12 48

Mail: stensbak@mail.dk

FOA Vendsyssels Seniorklub i Hjørringområdet

Formand Lillian Hansen,
tlf. 31 90 13 55

Mail: aabakkevej11@has.dk

Hirtshals Seniorklub

Kurt Nygreen, tlf. 40 45 40 20

Mail: kurt@nygreen.dk

Landbrugets Seniorklub

Formand Niels Munkbak Andersen,
tlf. 61 74 44 53

Lendum Pensionistforening

Formand Doris Kristensen,
tlf. 24 98 50 05

Mail: doris@linnerup.dk

Metal Vendsyssels Seniorklubber i Hirtshals og Hjørring

Henrik Holm Christensen,
tlf. 96 22 23 24

Mail: hhch@danskmetal.dk

Onsdagsklubben Lørslev

Poul Sørensen, tlf. 98 96 33 21

Mail: poulcykel@gmail.com

3F Skagerak Pensionist og Efterlønsklub Hjørring

Hardi Brandt, tlf. 29 87 92 97

Veteranklubben Vraa

Formand Inger Jensen,
tlf. 98 98 14 09

Humanitære organisationer med lokalafdeling



Dansk Folkehjælp

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

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



Red Barnet

<https://redbarnet.dk/>

Hjørring Lokalafdeling:

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

Formand Lisa Pedersen, tlf. 60 15 70 85

Mail: lisap70@hotmail.com



Røde Kors

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

Røde Kors Hirtshals:

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

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

Mail: jens-arne@nielsen.mail.dk

Røde Kors Hjørring:

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

Formand Erna Engedal Pedersen, tlf. 23 45 87 24

Mail: erna.engedal@has.dk

Røde Kors Løkken-Vrå:

<https://www.rodekors.dk/afdelinger/loekken-vraa>

Formand Henrik Lauridsen, tlf. 61 66 17 43

Mail: skjerndk@hotmail.com

Røde Kors Sindal:

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

Formand Lotte Hayes, tlf. 29 74 58 00

Mail: lohay@rodekors.dk

Mødesteder, Værksteder, Netværk mv.

Café Venligbo, Østergade 9 i Hjørring

Café drevet af Venligboerne. Alle der har lyst til at møde forskelligheder med respekt og være venlige i mødet med andre mennesker er velkomne.

Åbningstider og arrangementer annonceres på facebook:

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

Care4U

Et netværk for sårbare unge og voksne med angst.

Mødested Østergade 9, 9800 Hjørring

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

Tværkulturel Hirtshals

Inviterer til Fredagscafé hver uge og kvindeaftner hver 14. dag, fællesspisning én lørdag om måneden mv.

Hør nærmere hos Ole eller Jette Valsson, tlf. 20 61 14 90. Eller besøg facebookside

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

Familienetværk

<https://www.rodekors.dk/vores-arbejde/stoette-til-boernefamilier-i-en-socialt-udsat-position>

Her har børnefamilier mulighed for at skabe netværk med andre børnefamilier.

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

Benedicte Thyssen Madsen, tlf. 22 30 80 17. Mail: benedicte-madsen@hotmail.com

Foreningen Jordforbindelsen

www.facebook.com/foreningenjordforbindelsen/

Selvhjælpsgrupper for voksne fra 18 år, som føler sig udfordret eksempelvis af ensomhed, stress, angst, depression eller lignende. Gennemfører projekter med natur og dyr som omdrejningspunkt. Kan kontaktes på mail:

foreningenjordforbindelsen@gmail.com

Netværksfamilier Dansk Flygtningehjælp

<https://flygtning.dk/frivillig/vores-arbejde/netvaerksfamilier>

Flygtninge, der kommer til Danmark, kan have brug for hjælp til at komme i gang med en ny tilværelse. Man kan blandt andet gå ture sammen eller hjælpe hinanden med praktiske ting. Det kan også være en hjælp til at få venner i lokalområdet.

Ønsker du at vide mere om muligheder, er du velkommen til at kontakte koordinator Anne Kjeldtoft, tlf. 20 76 39 02. Mail: Netvaerksfamilier_hjoerring@yahoo.com



Træværksted og Metalværksted

"Gør-det-selv-folket" mødes i træværksted med drejebænke og andre værkstedsmaskiner i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 2. sal i Hjørring. Samt i to veludstyrede værksteder: både træ- og metalværksted på Palleskærvej 9 i Hjørring.

Værkstederne er åbne tirsdag kl. 10.00 – 12.00

Kontaktperson Keld Christensen, tlf. 98 92 31 37 og 24 84 14 40

Mail: k.c@has.dk

Unge For Ligeværd

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

Et fritidstilbud til unge med særlige behov. 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 vejleder Solveig Vejen, tlf. 28 35 66 60.

Mail: sv@pmu.dk

Værket: netværk for voksne

<https://www.rodekors.dk/vores-arbejde/socialt-arbejde/brug-hjaelp/vaerket-netvaerk-voksne>

Værket er netværk for voksne i alderen 30 – 60 år, som er mere alene end de selv ønsker. Ønsker du at være med i Hjørringgruppen, kan du kontakte Kirstine på tlf. 29 21 75 40

Den frivillige sociale verden er mangfoldig og langt fra alle tilbud er med i Social Vejviser. Der er mange forskellige tilbud i mange lokalområder. Og tilbud til mennesker med meget forskellige interesser og behov. Ønsker du at vide mere om lokale tilbud, en snak om muligheder for at være frivillig, eller har du måske en ide til nye tiltag, er du altid velkommen til at kontakte Frivilligcenter Hjørring.

Venlig hilsen koordinator Mette Jakobsen, tlf. 24 26 40 70

www.frivilligcenterhjoerring.dk

Genbrugsbutikker



Bindslev

Blå Kors

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

Jørgen Fibigersgade 14, 9850 Hirtshals

Tlf. 25 14 12 20

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

Kirkens Korshærs Møbelgenbrug

Nørregade 29, 9850 Hirtshals

Tlf. 98 94 12 42

Åbningstider: tirsdag – fredag kl. 13.00 – 17.00. 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

Østergade 61, 9800 Hjørring

Tlf. 29 48 86 42

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

Danmission

Farøvej 3 A, 9800 Hjørring

Tlf. 98 98 66 99

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

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

Østergade 38, 9800 Hjørring

Tlf. 41 88 70 68

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

Folkekirkens Nødhjælp

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

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

Nørregade 15, 9480 Løkken

Tlf. 41 88 70 90

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10.00 – 16.00. Lørdag kl. 11.00 – 16.00

Om sommeren fra 1. juni til 1. september åben til kl. 17

Folkekirkens Nødhjælps Møbelgenbrug

Møstingsvej 4C, 9480 Løkken

Tlf. 25 21 34 31

Åbningstider: tirsdag, torsdag og fredag kl. 13.00 – 16.00. Lørdag kl. 12.00 – 16.00

Om sommeren fra 1. juni til 1. september åben til kl. 17



 **Sindal****Kirkens Korshær**

Banen 4, 9870 Sindal

Tlf. 51 62 43 84

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10 – 17. Lørdag kl. 10.00 – 13.00

Røde Kors

Nørregade 19, 9870 Sindal

Tlf. 98 93 67 74

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

Y's Men's Club

Danmarksgade 30, 9870 Sindal

Tlf. 98 93 40 50 eller 40 75 46 50

Åbningstider: mandag – fredag kl. 13 – 17. Lørdag kl. 10 – 13

 **Tornby****Indre Missions Genbrug**

Gammel Landevej 51, 9850 Hirtshals

Tlf. 40 37 29 79

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

 **Tårs****Mission Afrika**

Bredgade 87, 9830 Tårs

tlf. 61 24 91 80

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10.00 – 17.00

 **Vrå****Røde Kors**

Østergade 10, 9760 Vrå

Tlf. 28 87 28 39

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10.00 – 17.00. Lørdag kl. 10.00 – 12.00

Patientforeninger og handicaporganisationer med lokalafdeling

Bedre Psykiatri

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

Pårørendegruppe Hjørring. Kontaktperson Ellen-Margrethe Pagter, tlf. 24 94 53 77. Mail: ellenpagter44@gmail.com
<https://bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/hjoerring/>

Dansk Blindesamfund

<https://blind.dk/>

Kredsformand Vendsyssel Aksel Jensen, tlf. 29 67 94 78
Mail: aksel.jensen@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

Danske Handicaporganisationer

<https://handicap.dk/>

Formand Henriette Kaarsbo Andersen, tlf. 25 58 08 08
Mail: hka@specialkonsulenten.dk

Diabetesforeningen

<https://diabetes.dk/>

Hjørring Lokalafdeling, formand Ole Andreasen, tlf. 21 66 51 55
Mail: hjoerring@diabetes.dk. Lokal web: <http://hjoerring.diabetes.dk/>

Colitis-Crohn Foreningen

<https://ccf.dk/>

Lokalafdeling Nordjylland, formand Bjarke Christiansen, tlf. 24 84 97 16
Mail: bjarke.chr@privat.dk

Danmarks Lungeforening

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

KOL Netværksgruppe Hjørring, tovholder Poul Krogsgaard, tlf. 21 47 69 96
Mail: poulanton@hotmail.com
<https://www.lunge.dk/lokal/hjoerring-netvaerksgruppe>

Depressionsforeningen

<https://depressionsforeningen.dk/>

Lokalgrupper: <https://depressionsforeningen.dk/hvad-tilbyder-vi/lokalgrupper/>

Gigtforeningens Vendsysselkreds

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

Kontaktperson Preben Geisle, tlf. 29 62 05 29. Mail: zoti-tool@hotmail.com

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

Hjernesagen

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

Hjernesagen Hjørring, formand Richard Petersen, tlf. 23 82 40 89

Mail: hjoerring@hjernesagen.dk

<https://www.hjernesagen.dk/lokale-foreninger/nordjylland/hjoerring>

Hjerneskadeforeningen

<https://hjerneskadet.dk/>

Hjerneskadeforeningen Aalborg/Vendsyssel.

Formand Chalotte Søndergaard, tlf. 50 55 65 44

Mail: aalborg@hjerneskadeforeningen.dk

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

Hjerteforeningen

<https://hjerteforeningen.dk/>

Formand Niels-Henrik Jensen, tlf. 29 24 17 70. Mail: hjoerring@hjerteforeningen.dk

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

Hypermobiles Interessegruppe

Gruppeleder Inger Marie Christensen. Tlf. 98 94 42 08. Mail: imce1@outlook.dk

Høreforeningen

<https://hoeforeningen.dk/>

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

Formand Flemming Avnby, tlf. 21 47 30 20. Mail: hjoerring@hoeforeningen.dk

Kræftens Bekæmpelse

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

Lokalforening i Hjørring kommune: <http://www.cancerhjoerring.dk/>

Næstformand for Kræftens Bekæmpelse i Hjørring kommune

Else Nørby, tlf. 23 92 75 05

Mail: info@cancerhjoerring.dk

Scleroseforeningen

<https://scleroseforeningen.dk/>

Kontaktperson for Hjørring og Brønderslevafdelingen Peter Mortensen, tlf. 40 84 03 83. Mail: peter@ordsnedker.nu

<https://scleroseforeningen.dk/lokalafdeling/bronderslev-og-hjorring>



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 20 34 40 70



post@frivilligcenterhjoerring.dk



www.frivilligcenterhjoerring.dk



Frivilligcenter Hjørring er også på [Facebook](#)