

# **FRIVILLIGHEDSGUIDEN**

**VEJVISER TIL FRIVILLIGT  
SOCIALT ARBEJDE  
I VIBORG KOMMUNE  
2011/2012**

**Udgivelse:**

August 2011

**Udgiver:**

De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1  
8800 Viborg

☎ 87 25 49 25

viborg@frivilligeshus.dk

**Redaktion:**

Rikke Brøndum  
Eva Thestrup Sørensen

**Tryk & Layout:**

Digi Source/De Frivilliges Hus

**Omslagsgrafik:**

De Frivilliges Hus

**Eksemplarer af Frivillighedsguiden kan fås i  
De Frivilliges Hus samt på bibliotekerne  
i Viborg Kommune.**

Foreningsguiden opdateres løbende. Ændringer og optagelse af nye foreninger og initiativer kan sendes til DE FRIVILLIGES HUS.

# Forord

Frivillighedsguiden er udarbejdet med det formål at danne overblik over den brede vifte af frivillige sociale foreninger, som findes i Viborg Kommune.

Frivillighedsguiden indeholder korte beskrivelser af de enkelte foreningers formål og aktiviteter, kontaktpersoner mm. samt relevante oplysninger om det frivillige sociale arbejde i kommunen.

Frivillighedsguiden er tænkt som:

- Et idékatalog til borgere, som har tid og overskud til at bidrage til det frivillige sociale arbejde i Viborg Kommune.
- Information til borgere, som ønsker at benytte de muligheder, som foreningerne tilbyder.

Alle foreninger, der udfører frivilligt socialt arbejde, har mulighed for gratis at blive optaget i guiden, som udkommer i en opdateret version én gang om året.

Frivillighedsguiden kan hentes i De Frivilliges Hus og på bibliotekerne i Viborg Kommune.

De Frivilliges Hus



# Indholdsfortegnelse

ADHD forældregruppen, Viborg	9
Afghansk Idræts- og Kulturforening	10
Aflastningstjenesten Ældre hjælper Ældre	11
Aktivisterne	12
Arbejdsskadeforeningen i Viborg	13
Bedre Psykiatri	14
Besøgsvennetjenesten af 1962	16
Besøgstjenesten ved Bjerringbro og Omegns Husmoderforening	17
Bjerringbro Efterløns- og Pensionistforening	18
Blå Kors Genbrug	19
Bryd Grænser	20
Bytoftens Venner - Rødkærsbro	22
Børns Voksenvenner - Viborg	23
Collitis - Chron Foreningen	24
Dansk Blindesamfund Viborg-Skive Kredsen	25
Dansk Brystkræft Organisation - Vejledergruppen	26
Dansk Congolesisk Forening	27
Dansk Epilepsiforening, Kreds Midtvestjylland	28
Dansk Flygtningehjælp - Frivilligruppen	29
Dansk Folkehjælp	30
Dansk Røde Kors - Bjerringbro	31
Dansk Røde Kors - Fjends	33
Dansk Røde Kors - Karup	34
Dansk Røde Kors - Møldrup	35
Dansk Røde Kors - Viborg/Tjele	36
Dansk Sammenslutning af Tamilere i Viborg Kommune	38
Danske Handicaporganisationer, Viborg Kommune	39
Diabetesforeningen - Lokalforeningen i Viborg Kommune	40

Endometriose Foreningen	41
Familieklubberne i Viborg	42
FAP - Viborg afdeling	43
Foreningen for bevægelseslære og afspænding i varmt vand	45
Fristedet, Viborg	46
GB-foreningen	47
Gigtforeningen Viborg - Skive	48
Gigtforeningen for Morbus Bechterew	49
Glutenfri Forening Midtjylland	50
Grønlandsk rådgivning	51
Gågruppen i Viborg	52
GÅ I GANG	53
Havredal Gl. Skole	54
Hjernelapperne (Hjerneskadeforeningen Viborg)	55
Hjernesagens Bisiddere for senhjerneskadede	56
Hjerneskadeforeningen Viborg	57
Hjerteforeningen, Rådgivningscenteret	59
Hjerteforeningen, Viborg lokalkomité	60
Hypermobile & HMS i Region II	61
Højvangens Venner i Ørum	62
Høreforeningen - Café Hørelsen	63
Høreforeningen - Viborg Lokalafdeling	64
Kirkens Besøgstjeneste - Rødkærsbro	65
Kirkens Korshær i Viborg	66
Klub CAFÉ-MIK	68
Kræftens Bekæmpelse - Viborg Lokalforening	69
Kvisten - Viborg, Bjerringbro	71
Landsforeningen for Efterladte efter selvmord, Lokalkreds Midtjylland	72
Landsforening for Laryngectomerede - Lokalafdeling Midt/Vest	74

Landsforeningen L E V, Viborg kommunekreds	75
Landsforeningen Ældre Sagen - Bjerringbro lokalkomité	77
Landsforeningen Ældre Sagen - Fjends og Karup lokalkomité	78
Landsforeningen Ældre Sagen - Møldrup lokalkomité	79
Landsforeningen Ældre Sagen - Tjele lokalkomité	80
Landsforeningen Ældre Sagen - Viborg lokalbestyrelse	82
LAVIA - Viborg Handicapidræt	84
Lokalforeningen LIGEVÆRD MIDTJYLLAND	86
LungePatient.dk	88
Mandecentrets Rådgivning	89
Menighedsplejens Aflastningstjeneste, Viborg	90
Mødrehjælpen - Viborg Lokalforening	91
Natteravnene i Karup og Viborg	92
New Sudanese - Danish Community	93
N�rbygd�rdforeningen - Viborg Lokalgruppe	94
Osteoporoseforeningen - Afdeling Midtjylland	95
Patientforeningen DBO	97
PTU	99
RAP Midtjylland	100
Scleroseforeningen Skive - Viborg	102
Seniorfestival Viborg	104
Solstrålen	105
SOS - Børnebyerne, Lokalgruppen Viborg	106
Støttegruppen ved Kildedalscentret	107
Støttekredsen ved Toftegården - Møldrup	108
Tjele Bussens Venner	109
Ungdommens Røde Kors - Bjerringbro	110
Ungdommens Røde Kors - Viborg	111
Ventilen, Viborg	112

Viborg Internationale Forening	114
Viborg Krisecenter	115
Viborg Selvhjælp	116
Ældremobiliseringen "Ældre hjælper ældre" - Bjerringbro	118

## **Andre foreninger:**

Afghansk Forening

Amnesty International

Depressionsforeningen

Frivillig økonomisk Rådgivning

IOGT (alkoholrådgivning)

I&U-foreningen (Idé og udvikling for pensionister)

Manton og Liv

Vennekredsen tilknyttet Åbrinken

Venskabsforeningen Bosnien/Hercegovina - Danmark

Zonta International, Viborg Lokalgruppe

Ørum og Omegns Pensionistforening

*Kontaktoplysninger kan fås ved henvendelse til De Frivilliges Hus.*

# ADHD forældregruppen, Viborg

## Lokalforening:

ADHD forældregruppen, Viborg

## Formål/tilbud:

Vi er en veletableret forældregruppe, som ønsker at være sammen med ligestillede. Vi mødes den første mandag i måneden kl. 19-21 i De Frivilliges Hus, Vesterbrogade 1, Viborg (undtagen juli-august og december-januar).

Baggrunden for, at vi mødes er, at vores børn har diagnosen ADHD.

ADHD er en forkortelse af Attention Dificit Hyperactivity Disorder. Træthed og stress kan gøre alle uopmærksomme, urolige og ude af stand til at opfatte, hvad der bliver sagt. Det er normalt. Men har man ADHD, er situationen sådan hele tiden. Man kan ikke holde opmærksomheden og kan ikke forholde sig til meget af det, man hører og ser. Man forstyrrer, dominerer, irriterer - og oplever modvilje fra omgivelserne.

I forældregruppen oplever vi forståelse og samhørighed, da de andre forældre har nogle af de samme problemstillinger som os selv. Vi udveksler erfaringer om forskellige emner og tager de redskaber med hjem, som vi kan bruge.

Nogle af de emner, som vi har været omkring i løbet af året, er: medicinering, skolevalg, at være bonusforældre til et ADHD-barn og kost. Vi har desuden haft forskellige relevante personer ude og holde oplæg om forskellige temaer.

Hvis dette er noget, som du/I kan nikke genkendende til, så kontakt os eller mød op til et af vores møder.

Alle forældre, som er i berøring med ADHD, er velkomne.

## Kontakt:

ADHDgruppen.Viborg@gmail.com

# Afghansk Idræts- og Kulturforening

## Lokalområde:

Viborg Kommune

## Lokalforening:

Afghansk Idræts- og Kulturforening

## Formål/tilbud:

Foreningen vil fremme og vejlede nydanskere med afghansk baggrund mht. integration og samfundsrelaterede problemer.

Vi afholder for eksempel idrætsarrangementer.

## Har behov for:

Vi har brug for hjælpsomme og glade personer, der frivilligt vil hjælpe de afghanske nydanskere ud i det danske samfund.

## Kontakt:

Mustafa Najafi

☎ 61 66 61 02

Habib Zafary

☎ 50 99 35 01

# Aflastningstjenesten Ældre hjælper Ældre

## Lokalområde:

Karup-området

## Lokalforening:

Aflastningstjenesten Ældre hjælper Ældre, Karup og Frederiks.

## Formål/tilbud:

Aflastningstilbud gives efter nærmere aftale. Hjælpen udføres i Karup-/Frederiksområdet.

Tilbuddet gives på hverdage i dagtimerne og kan gives op til 3 timer ad gangen.

Arbejdet bliver udført af frivillige.

## Kontakt:

Inger Schmidt  
Skivevej 75  
Grønhøj  
7470 Karup

☎ 86 66 13 61

# Aktivisterne

## Lokalområde:

Karup

## Lokalforening:

Aktivisterne - en lokalforening af mennesker, som kan tilslutte sig og støtte foreningens nedenfor nævnte formål. Foreningen har et værested, nemlig:

"Café Aktivisten"

Vallerbækvej 1

7470 Karup

## Formål/tilbud:

Foreningen har til formål aktivt at virke for, at mennesker, der af helbredsmæssige eller andre grunde ikke længere befinder sig på arbejdsmarkedet og derfor ofte er ensomme og/eller uden selvværd og livskvalitet gennem samvær med andre, kan opnå et engageret og rigere indhold i deres hverdag.

Opgaven søges grundlæggende løst gennem driften af en café, hvor alle kan komme, og hvor arbejdskraften er frivillig. Cafeen er åben man., tirs. og ons. kl. 13-16.30. Uden for åbningstiderne gennemføres efter behov og ønsker hos medlemmerne aktiviteter og arrangementer, hvoraf nogle sker jævnligt (f.eks. ugentligt), mens andre har mere enkeltstående karakter. Aktiviteterne består bl.a. af foredrag, udflugter, sangaftener, fællesspisning og poolspil men omfatter også særligt oprettede selvhjælpsgrupper, som mødes om f.eks. emnet fibromyalgi.

Endelig påtager foreningen sig bisiddervirksomhed og udadrettede opgaver (besøgstjeneste o.lign.) i den udstrækning, kræfterne strækker. Gerne i samarbejde med andre foreninger med samme formål.

## Kontakt:

Ulla Birch (*Formand*)

Poppelvej 13

7470 Karup

fcub@hotmail.com

☎ 97 10 22 07

Caféen man., tir. og ons. kl. 13.00-16.30

☎ 97 10 04 03

# Arbejdsskadeforeningen i Viborg

## Lokalforening:

Arbejdsskadeforeningen i Viborg  
Havretoften 18  
8800 Viborg

## Formål/tilbud:

At hjælpe de arbejdsskadede med at finde sig selv, hvor kaotisk det end må være og så komme videre derfra. Være en forstående og hjælpsom støtte for familien.

At sætte de arbejdsskadede ind i "papirgangen". Vi, der selv har prøvet det, kan bedre forklare den snørklede sagsgang.

## Kontakt:

Erik Kongstad  
Engelsborgvej 46  
8800 Viborg

☎ 86 62 65 60 / fax: ja, ring først  
Tlf. tid: hverdage kl. 8-18  
erik@bundegaard.dk

## Hjemmeside:


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

# **BEDRE PSYKIATRI - pårørende til psykisk syge**

## **Lokalforening:**

BEDRE PSYKIATRI, Viborg lokalafdeling  
Hærupvej 4  
9500 Hobro

## **Hovedorganisation:**

BEDRE PSYKIATRI  
Livjærggade 20  
2100 København Ø  
 35 25 46 00  
[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)

## **Formål/tilbud:**

BEDRE PSYKIATRI er en forening for pårørende til psykisk syge.

*Vi tilbyder blandt andet:*

Pårørendegrupper, hvor man kan mødes med andre pårørende, bisidder-funktion, telefonrådgivning samt foredragsaftener med efterfølgende debat.

*Vi har til formål:*

- at hjælpe, støtte og rådgive familien og det nære netværk.
- at sikre psykisk syge og sårbare deres sociale rettigheder i hverdagen.
- at sikre mulighed for hurtig og ordentlig behandling af sindslidende.
- at sikre disse mennesker og deres pårørende øjeblikkelig og kvalificeret hjælp i krisesituationer.
- at undervise og øse af vores erfaringer over for familierne og det nære netværk, så de pårørende bedre kan yde omsorg og støtte til den syge.
- at udbrede kendskabet til psykisk sygdom og at nedbryde tabuer, myter og fordomme.

**Kontakt:**

Ralph Jørgensen (*Formand*)

☎ 98 54 66 32

[viborg@bedrepsykiatri.dk](mailto:viborg@bedrepsykiatri.dk)

**Hjemmeside:**

[www.bedrepsykiatri.dk/viborg](http://www.bedrepsykiatri.dk/viborg)

# Besøgstjenesten af 1962

Viborgs ældste besøgstjeneste

## Lokalområde:

Viborg

## Lokalforening:

Besøgsvennetjenesten af 1962

## Formål/tilbud:

Er at komme ud til ensomme, ældre mennesker, der mangler kontakt i det daglige, nogen at tale med og evt. at gå tur med.

## Har behov for:

Frivillige, som kan afse mindst 1 time én gang om ugen eller hver 14. dag.

## Kontakt:

Bodil Lykke Nielsen  
Vinkelvej 175  
8800 Viborg

☎ 86 63 96 56 / 21 33 93 21

# Besøgstjenesten ved Bjerringbro og Omegns Husmoderforening

## Lokalforening:

Bjerringbro og Omegns Husmoderforening  
Bjerrevej 95  
8850 Bjerringbro


## Formål/tilbud:

At komme ud til ældre mennesker, snakke og lytte - evt. gå en tur.

## Har behov for:

Frivillige, der kan afse mindst én time om ugen eller hver 14. dag.

## Kontakt:

Bodil Borg (*Formand*)  
 22 41 63 61

# Bjerringbro Efterløns- og Pensionistforening

## Lokalforening:

Bjerringbro Efterløns- og Pensionistforening

## Hovedorganisation:

Den fynsk/jyske Sammenslutning af Pensionistforeninger  
Olav Mikkelsen (*Formand*)

☎ 75 38 14 90

olav.mikkelsen@stofanet.dk

www.pensionistforeninger.dk

## Formål/tilbud:

At motivere og aktivere efterlønnere og pensionister i de tilbud, vi har:

- Foredrag
- Udflugter i såvel indland som udland
- Stavgang
- Bowling
- EDB kurser
- Fitness
- Bankospil

## Kontakt:

Jens Christensen (*Formand*)  
Skovbakkevej 11  
8850 Bjerringbro

☎ 86 68 13 41


esterogjens@bknet.dk

# Blå Kors Genbrug

## Lokalforening:

Blå Kors Genbrug  
Vesterbrogade 7  
8800 Viborg

## Hovedorganisation:

Blå Kors Danmark  
Suensonsvej 1  
8600 Silkeborg  
 86 81 15 00  
bkd.@blaakors.dk

## Formål/tilbud:


- At hjælpe mennesker, som er i nød på grund af alkohol og også hjælp til deres pårørende.
- At forebygge misbrug af alkohol og andre afhængigheds-  
skabende stoffer.
- At være et alkoholfrit fællesskab.
- At arbejde for en alkoholfri/rusfri livsstil.

For at indsamle penge til disse aktiviteter, driver vi blandt andet en række genbrugsbutikker over alt i Danmark, herunder i Viborg.

*Kontortid landskontor:*

man. - tors: 9:00-15:00, fre: 9:00–12:00.

## Kontakt:

Blå Kors Genbrug  
 86 61 53 58

(Her formidles kontakten videre til konsulent eller landskontoret).

## Hjemmeside:

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

# Bryd Grænser / Hærevejsmarchen

## Lokalforening:

Landsforeningen Bryd Grænser/ I gang igen med eller efter kræft har hjemsted på:

Kræftrådgivningen i Viborg

Banegårdspladsen 2 <sup>1.sal</sup>

8800 Viborg

☎ 86 60 19 18

## Formål/tilbud:

Foreningens formål er at samle kræftramte og kræftoverlevende fra hele landet til den årlige Hærevejsmarch i Viborg Kommune.

Foreningens formål søges gennemført ved bl.a.:

- Etablering af Bryd Grænser lokalafdelinger rundt om i landet
- Etablering af træningsture forskellige steder i landet

Bryd Grænser – I gang igen med eller efter kræft – er et tilbud til kræftramte/-overlevende om at dyrke motion sammen med andre ligestillede. Gåture kan i lighed med andre former for motion være med til at opbygge både psyken og fysikken under og efter en kræftsygdom. *Samt at bryde grænser i forhold til, hvad man troede, man kunne.*

Har du svært ved at komme på benene med eller efter din kræftsygdom? Har du lyst til at vandre i naturen? Så kom med på Bryd Grænser holdet på Hærevejsmarchens grønne rute på 2x20 km den sidste weekend i juni (se [www.haervejsmarchen.dk](http://www.haervejsmarchen.dk)). Vi har været med på Hærevejsmarchen hvert år siden 2003. Du kan tage en nær pårørende + evt. børn med. Der vil blive sørget godt for dig på Bryd Grænser holdet. Bryd Grænser er støttet af Kræftens Bekæmpelse og lokale sponsorer. Der kommer deltagere fra hele landet.

Der er mulighed for at træne til Bryd Grænser holdet med Gågrupperne i Viborg fra Banegården (ventesalen) hver onsdag kl. 10.00-12.00 eller kl. 13.30-15.30.

## Har behov for:

Frivillige, som vil være med i foreningens bestyrelse og hjælpere for holdet op til og under Hærevejsmarchen.

**Kontakt:**

Helga Kyllingsbæk (*formand*)

Hedevænget 66

8800 Viborg

8830 Tjele

☎ 86 67 27 69/ 6165 27 69

hky@post5.tele.dk

**Hjemmeside:**

[www.cancer.dk/brydgraenser](http://www.cancer.dk/brydgraenser)

# Bytoftens Venner - Rødkærsbro

## Lokalforening:

Bytoftens Venner  
Jernbanegade 12  
8840 Rødkærsbro

Bytoftens Venner blev stiftet i 1986 i forbindelse med etableringen af Bytoften.

## Formål/tilbud:

At tilbyde hjælp til ikke selvhjulpne ældre beboere/brugere ved Bytoften og ældreboligerne.

Tilrettelæggelse af udflugter og andre arrangementer.

Søndagscaféarrangement én gang om måneden.

Om muligt og efter aftale støtte og hjælp til ikke selvhjulpne ældre ved centrets arrangementer.

## Har behov for:

Vi har behov for personer, som vil yde en frivillig indsats i forbindelse med Bytoftens Venners aktiviteter.

## Kontakt:

Irma Madsen (*Formand*)

☎ 86 65 86 32

Else Sørensen (*Kasserer*)

☎ 86 65 92 13

elbo@webspeed.dk

# Børns Voksenvenner - Viborg

## Lokalforening:

Børns Voksenvenner - Viborg

## Hovedorganisation:

Landsforeningen Børns Voksenvenner  
Borupvej 25  
4683 Rønnede

☎ 35 36 01 26

Pernille S. Nielsen (*Sekretariatsleder*)

## Formål/tilbud:

At skabe kontakt til børn med en sparsom voksenkontakt. Vi søger voksne med overskud og lyst til at være sammen med børn.

En voksenven er en børneglad og ansvarfuld person, der har overskud og lyst til frivilligt og ulønnet at tilbyde samvær nogle gange om måneden til fælles gavn og glæde.

## Har behov for:

- Voksne, der vil være voksenvenner 1 – 2 gange pr. måned.
- Voksne, der vil være med i bestyrelsesarbejdet omkring Børns Voksenvenner.

## Kontakt:

Kirsten Grove  
Virksundvej 60B  
8831 Løgstrup

☎ 86 64 41 84

kirsten@grove-kristensen.dk

## Hjemmeside:

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

# Collitis - Chron Foreningen

## Lokalforening:

Collitis - Chron Foreningen i Viborg og Skive

## Hovedorganisation:

Collitis - Chron Foreningen

Birkegade 11

2200 København N

☎ 35 35 48 82

info@ccf.dk

## Formål/tilbud:

Formålet med Collitis - Chron Foreningen er at medvirke til oplysning om de to tarmsygdomme.

At rejse økonomiske midler til at støtte og iværksætte forskning.

At støtte patienter og pårørende i dagligdagen, på arbejde og i andre sociale sammenhænge.

Udover vores årlige generalforsamling afholder vi to medlemsmøder; et i foråret og et i efteråret.

Vi prøver derudover at holde nogle hyggeaftener.

## Kontakt:

Marianne Andersen (*Formand.*) - har Collitis Ulserosa

Aaparken 25

9620 Aalestrup

☎ 30 69 00 56

mariannearis@dbmail.dk

Mette Sørensen (*Sekretær*) - har Morbus Chron

☎ 86 60 21 31

Eva Christensen (*Kasserer*) - har Morbus Chron

☎ 20 73 08 67

Lena Andersen (*Best. medl.*) - har Morbus Chron

☎ 86 61 32 33

## Hjemmeside:

www.ccf.dk

# Dansk Blindesamfund Viborg-Skive Kredsen

## Lokalforening:

Dansk Blindesamfund (Landsforeningen af blinde og svagsynede i Danmark)  
Viborg-Skive Kredsen

## Hovedorganisation:

Dansk Blindesamfund (Landsforeningen af blinde og svagsynede i Danmark)  
Thoravej 35  
2400 København NV

☎ 35 14 84 44  
info@dkblind.dk

## Formål/tilbud:

Dansk Blindesamfund er en forening af blinde og svagsynede opdelt i kredse.

Viborg og Skive kommuner udgør en kreds med omkring 200 medlemmer.

Foreningens formål er dels at arbejde interessepolitisk, dels tilbyder vi medlemsrettede aktiviteter, som f.eks. hjemmebesøg gennem konsulenttjenesten samt deltagelse i mødestedsaktiviteter i mødestederne i Møldrup og Viborg.

Hertil kommer et tæt samarbejde med to idrætsklubber i Viborg: Viborg Blindeidræt og Midtjysk Tandemklub.

## Kontakt:

Thorben Koed Thomsen (*Kredsformand*)  
Hvedemarken 16  
8800 Viborg

☎ 70 24 03 20  
Fax: 86 62 63 36  
thorbenkoed@mail.tele.dk

## Hjemmeside:

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

# Dansk Brystkræft Organisation - Vejledergruppen

## Lokalområde:

Viborg

## Lokalforening:

Dansk Brystkræft Organisation - Vejledergruppen  
v/Kræftrådgivningen i Viborg

## Hovedorganisation:

Kræftens Bekæmpelse  
Nørrebrogade 44  
Bygning 12  
8000 Århus C

## Formål/tilbud:

Vejledergruppen består af kvinder i Viborg, som selv har haft brystkræft. De har erfaring for, at der er megen lindring og støtte i at møde andre, som har været i en lignende situation.

*Vejledergruppen tilbyder:*

Samtaler med kvinder med brystkræft enten telefonisk, ved besøg på sygehuset eller ved hjemmebesøg.

Træffetid – en månedlig mødeaften for brystopererede i samarbejde med sygehuspersonalet den 3. torsdag hver måned. Ring vedrørende program.

Halvårsprogram udarbejdes og kan bl.a. fås ved henvendelse til Kræftrådgivningen i Viborg.

## Kontakt:

Kræftrådgivningen i Viborg  
Banegårdspladsen 2 <sup>1. sal</sup>  
8800 Viborg

☎ 86 60 19 18  
viborg@cancer.dk

## Hjemmeside:

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

# Dansk Congolesisk Forening DCF

## Lokalområde:

Viborg

## Lokalforening:

Stationsvej 2b  
7850 Stoholm Jylland

## Formål/tilbud:

At starte og udvikle sociale og kulturelle aktiviteter mellem danskere og congolesere samt promovere aktiviteter i Danmark og Congo.

## Har behov for:

Flere medlemmer/ hænder til at styre aktiviteter.

## Kontakt:

Justin Kabayu (*Formand*)

☎ 42 75 34 84

Poul Christensen (*næstformand*)

☎ 20 10 57 44

Inge Hella (*kasserer*)

☎ 25 70 45 00

Jean Claude Kaluta (*sekretær*)

☎ 71 80 55 17

# Dansk Epilepsiforening Kreds Midtvestjylland

## Lokalforening:

Dansk Epilepsiforening Kreds Midtvestjylland

## Hovedorganisation:

Dansk Epilepsiforening  
Kongensgade 68  
5000 Odense C

☎ 66 11 90 91  
epilepsi@epilepsiforeningen.dk

## Formål / tilbud:

Foreningen har til formål at oplyse om epilepsi, støtte og vejlede epilepsiramte og deres pårørende. Foreningen besidder støtte-/kontaktpersoner, hvortil man kan ringe anonymt, hvis man har behov for at tale om sin pårørendes og/eller sin egen epilepsi.

På vores landskontor har vi både socialrådgiver og sygeplejerske ansat, så der er gode muligheder for vejledning uanset hvilket spørgsmål, der fylder.

Lokalt arrangerer vi sociale arrangementer men også informationsmøder. Årligt afholder vi en social weekend ved Jesperhus og ellers bowling og caféarrangementer.

Vil du vide mere, før du melder dig ind, er du velkommen til at kontakte kredsformanden eller kigge på vores hjemmeside.

## Har behov for:

Flere medlemmer. Der er i Danmark 55.000 (1 % af befolkningen), der har epilepsi. Man forventer ca. 4.500 nye tilfælde pr. år. Foreningen har på landsplan kun ca. 7.000 medlemmer.

## Kontakt:

Heidi Steenberg (*Kredsformand*)  
Bakkevej 1  
7830 Vinderup

☎ 60 13 19 60  
heidi.steenberg@energimail.dk

## Hjemmeside:

[www.midtvestjylland.epilepsiforeningen.dk](http://www.midtvestjylland.epilepsiforeningen.dk)  
[www.epilepsiforeningen.dk](http://www.epilepsiforeningen.dk)

# Dansk Flygtningehjælps Frivilliggruppe i Viborg

## Lokalforening:

Dansk Flygtningehjælps Frivilliggruppe i Viborg

## Hovedorganisation:

Dansk Flygtningehjælp  
Borgergade 10<sup>3. sal.</sup>  
1300 København K

☎ 33 73 50 00  
info@flygtning.dk.

## Formål/Tilbud:

Støtte til integrationen af etniske minoriteter i Viborg.

## Aktiviteter:

- Lektiehjælp og sprogtræning.
- Støtte i forhold til foreninger, institutioner og myndigheder.
- Kontaktpersoner/ - familier.
- Ekskursioner og møder med emner som uddannelse, kost og sundhed, kultur og natur m.v. arrangeres.
- Kolonihaveprojekter.
- Samtalegrupper, bisidderfunktioner og arbejdsmarkedsvejledning sammen med Sprogcentret.

## Har behov for:

Flere frivillige i alle aldre til at hjælpe med at opfylde vort formål og dække vore tilbud:

- Aktiviteter for ældre etniske minoriteter.
- Til lektiehjælp specielt matematik på gymnasieniveau.
- Kontaktpersoner/ - familier.

## Kontakt:

Alfred Agergaard  
Nørremøllevej 25 G  
8800 Viborg

☎ 86 67 15 40/ 30 33 43 75  
alf.gaard@post.tele.dk.

**Hjemmeside:** [www.dfhviborg.dk](http://www.dfhviborg.dk)

# Dansk Folkehjælp

## Lokalforening:

Dansk Folkehjælp Viborg-Skive afdeling

## Hovedorganisation:

Dansk Folkehjælp  
Industriparken 4  
4960 Holeby

## Formål/tilbud:

Vi underviser i førstehjælp og uddanner samaritter.

Under Projekt Frivillig tilbyder vi et førstehjælpskursus til unge under 25 år.

Vi tilbyder samarittervagter til alle former for foreninger og folkelige forsamlinger.

Vi støtter socialt dårligt stillede og andre svage grupper.

## Har behov for:

Alle - gerne unge, med interesse for det frivillige humanitære arbejde.

## Kontakt:

Anna-Marie Milbo  
Holstebrovej 228, Daugbjerg  
8800 Viborg

☎ 20 16 00 19  
formand@asf-viborg-skive.dk

# Dansk Røde Kors - Bjerringbro

## Lokalforening:

Dansk Røde Kors, Bjerringbro

## Hovedorganisation:

Dansk Røde Kors  
Blegdamsvej 27  
2100 København Ø

☎ 35 25 92 00

## Formål / tilbud:

- Vi har 12 frivillige samaritter, der tager ud til forskellige arrangementer og yder førstehjælp.
- Nørklegrupper (i alt 75 personer), der laver 2.300 stk. tøj pr. år.
- Vi laver et stort stykke arbejde for at integrere flygtninge i det danske samfund.
- Genbrugsbutik og et genbrugsmarked.
- Vi laver kurser i førstehjælp bl.a. i forbindelse med erhvervelse af kørekort.
- Besøgstjeneste for ensomme og isolerede, der trænger til venskabelig kontakt. Tjenesten giver gensidig glæde.
- Koordinerer landsindsamlingen den første søndag i oktober hvert år.
- Vi har et fast samlingssted i Bjerringbro: "Borgen", Carl Pedersens Allé 4.

## Kontakt:

Ib Jespersen (*Formand*)  
Kirkevej 5, Gullev  
8850 Bjerringbro

☎ 86 68 27 90

ibj-gullev@fiberpost.dk

Svend Erik Nielsen (*Næstformand*)  
Madelkildeengen 17  
8850 Bjerringbro

☎ 86 68 00 98  
svend-erik.nielsen@bknet.dk

Svend Åge Petersen (*Kasserer*)  
Højbjerg Møllevej 77  
8840 Rødkærsbro

☎ 86 65 86 81  
svap@eyesee.dk

**Hjemmeside:**

[www.bjerringbro.drk.dk](http://www.bjerringbro.drk.dk)

# Dansk Røde Kors - Fjends

## Lokalforening:

Dansk Røde Kors, Fjends

## Hovedorganisation:

Dansk Røde Kors  
Blegdamsvej 27  
2100 København Ø

☎ 35 25 92 00

## Formål / tilbud:

- Genbrugsforretning.
- Nørklearbejde.
- Besøgsvenner.
- Frivilliggruppe for flygtninge.

## Kontakt:

Susanne Schmidt  
Birkesøvej 5  
7850 Stoholm

☎ 97 54 11 42  
SHS@viborg.dk

# Dansk Røde Kors - Karup

## Lokalområde:

Karup

## Lokalforening:

Dansk Røde Kors, Karup

## Formål/tilbud:

*Røde Kors Butik*

Industrivej 28

7470 Karup

*Lissy Mikkelsen*

☎ 97 10 02 01/ 97 10 15 63

Vores genbrugsbutik har et pænt udvalg i bedre brugt tøj, sko m.m.

*Besøgstjenesten*

for ensomme og isolerede, der ønsker venskabelig kontakt.

*Nancy Andersen*

☎ 97 10 14 32

*Nørklegruppe*

hver mandag formiddag i Seniorhuset i Karup samt i ugerne 4, 12 og 40 på Dagcentret i Frederiks.

*Bente M. Pedersen*

☎ 97 10 14 90

*Landsindsamling*

den 1. søndag i oktober.

## Har behov for:

Afløsere i butikken, nørklere og indsamlere.

## Kontakt:

*Karin Lieder, afdelingsformand*

☎ 97 45 60 25

## Hjemmeside:


[www.drk.dk/karup](http://www.drk.dk/karup)

# Dansk Røde Kors - Møldrup

## Lokalforening:

Dansk Røde Kors, Møldrup  
Genbrugsbutik  
Jernbanegade 12  
9632 Møldrup

## Hovedorganisation:

Dansk Røde Kors  
Blegdamsvej 27  
2100 København Ø  
 35 25 92 00

## Formål / tilbud:

- Vi har ca. 20 nørklere, der har til huse på Toftegården og en gruppe på ca. 10, der har til huse på Værestedet i Låstrup.
- De laver ca. 2.000 stk. tøj om året.
- Vores genbrugsbutik ligger på Jernbanegade 12 i Møldrup. Åbningstider tirsdag til fredag 14.00 – 17.30.
- Vi arrangerer hvert år en julemesse i Møldrup kulturcenter.
- Vores besøgsvennetjeneste formidler besøg til mennesker, der føler sig ensomme eller isolerede.

Kontakt Ivy Quorning  86 69 20 03

## Har behov for:

Besøgsvenner eller aktive frivillige.

## Kontakt:

### Lokalbestyrelse:

Eva Bundgaard (*Formand*)  
 86 69 14 01  
eva.bundgaard@mail.dk  
Birgit Larsen (*Næstformand*)  
Anne Grethe Jørgensen (*Kasserer*)  
Lizzie Jensen (*Sekretær*)  
Hanne Jensen  
Inger Margrethe Jensen  
Ivy Quorning

# Dansk Røde Kors - Viborg/Tjele

## Lokalforening:

Dansk Røde Kors, Viborg/Tjele

Genbrugsbutik

Marsk Stigs vej 16

8800 Viborg ☎ 86 62 20 55

[www.viborg.drk.dk](http://www.viborg.drk.dk)

mail: [rodekorsviborg@live.dk](mailto:rodekorsviborg@live.dk)

## Hovedorganisation:

Dansk Røde Kors

Blegdamsvej 27

2100 København Ø ☎ 35 25 92 00

## Formål/tilbud:

### *Internationalt arbejde:*

Dansk Røde Kors støtter det nationale og internationale hjælpearbejde over alt i verden. I 2010 hjælper vi f. eks. førskolebørn i Serbien/Montenegro.

### *Samaritertjeneste:*

Vi tilbyder hjælp ved alle former for vagter ved forskellige idrætsarrangementer, koncerter etc.

Kim H. Frederiksen

☎ 20 27 05 04

[khf@vintagekeeping.com](mailto:khf@vintagekeeping.com)

### *Førstehjælp:*

Tilbud om kurser i førstehjælp samt anvendelse af hjertestarter.

Jacob Holst

☎ 20 72 20 23

[fam.holst@gmail.com](mailto:fam.holst@gmail.com)

### *Hospitalstjeneste:*

Besøg til indlagte patienter på flere afdelinger.

Villy Hoffmann

☎ 86 62 29 26

[villy.hoffmann@kabelmail.dk](mailto:villy.hoffmann@kabelmail.dk)

*Besøgsvennetjenesten:*

Er baseret på medmenneskelighed og socialt samvær. Brug ca. 3 timer om ugen.

Eva Kammersgaard: ☎ 86 45 14 63

*Nørklernerne:*

Syr og strikker til nødlidende børn i østlandene samt Afrika.

Inge Andersen

☎ 86 61 02 43

Annelise Bay

Vammen

☎ 86 69 02 29

[anjak@fiberpost.dk](mailto:anjak@fiberpost.dk)

Nette Hunsballe

Ørum

☎ 86 65 20 65

[nette.hunsballe@hotmail.com](mailto:nette.hunsballe@hotmail.com)

*Vågetjenesten:*

Nærvær og en at holde i hånd i de sidste timer af livet.

Jytte Nielsen

☎ 86 46 69 46

[jytte.erling@nielsen.mail.dk](mailto:jytte.erling@nielsen.mail.dk)

*Butikken:*

Dansk Røde Kors' butik i Viborg har et bredt udvalg i bedre, brugt herre- og dametøj.

Elin Sørensen (*se nedenfor*)

☎ 86 62 20 55

[genbrug@dlqnet.dk](mailto:genbrug@dlqnet.dk)

**Har behov for:**

Vi har brug for dig. Meld dig som medlem, nørkler, samarit, besøgsven eller butikshjælper.

**Kontakt:**

Elin Sørensen (*Lokalformand*)

☎ 20 47 48 79

[post@gert-s.dk](mailto:post@gert-s.dk)

**Hjemmeside:** [www.viborg.drk.dk](http://www.viborg.drk.dk)

# Dansk Sammenslutning af Tamilere i Viborg Kommune - DSTVK

## Lokalområde:

Viborg Kommune

## Lokalforening:

Dansk Sammenslutning af Tamilere i Viborg Kommune

## Formål/tilbud:

Foreningens formål er:

- At styrke kulturforståelse, venskaber og samarbejde mellem tamilere og danskere igennem foredrag, kulturelle aktiviteter og arrangementer.
- At støtte medlemmernes lyst til at deltage aktivt og engageret i samfundslivet.
- At hjælpe med rehabiliteringsarbejde af de krigsramte tamilere på Sri Lanka.

Lektiecafé for tosprogede elever – vi har en tosproget lærer, flere gymnasieelever samt universitetsstuderende, der gerne vil stille deres viden og kompetencer til rådighed.

Oplysningskampagner mod rygning og narkotiske stoffer, der er vigtige emner for de tosprogede, da de og forældrene skal forholde sig til det i teenageårene.

Samarbejde med skoler og foreninger for at fremme integrationen - evt. SSP-samarbejde.

Til den ældre generation af tamilere vil vi lære dem at bruge en PC og evt. tage et PC kørekort.

Debat om demokrati og ytringsfrihed.

Oplysende aktiviteter om tamilsk kultur, sprog og historie.

## Kontakt:

Thivaharan Alvaappillai  
c/o De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1, 8800 Viborg  
☎ 50 16 21 41 / 50 16 21 42

# Danske Handicaporganisationer (DH), Viborg Kommune

## Lokalområde:

Viborg Kommune

## Lokalforening:

DH Danske Handicaporganisationer, Viborg Kommune

## Hovedorganisation:

DH Danske Handicaporganisationer

Kløverprisvej 10B

2650 Hvidovre

☎ 36 75 17 77

## Formål/tilbud:

Danske Handicaporganisationer er en landsdækkende samarbejdsorganisation, som er stiftet 5. april 1934. DH består i dag af 32 foreninger.

Hver medlemsorganisation kan sende en repræsentant til bestyrelsen.

Vort formål er at formidle samarbejdet mellem de forskellige handicaporganisationer og sygdomsbekæmpende foreninger. Vi har altså mange erfaringer at tilbyde i samarbejdet med kommunen og andre samarbejdspartnere.

Arbejdet tager bl.a. udgangspunkt i FN's konvention om rettigheder for personer med handicap og standardregler om lige muligheder for handicappede. Reglerne forudsætter, at vi inddrages i arbejdet, og vi er derfor repræsenteret i en række råd i kommunen - blandt andet Handicaprådet.

## Kontakt:

Thorben Koed Thomsen (*Formand*)

Hvedemarken 16

8800 Viborg

☎ 86 62 63 68

thorbenkoed@mail.tele.dk

## Hjemmeside:

[www.handicap.dk/lokalt/viborg](http://www.handicap.dk/lokalt/viborg)

# Diabetesforeningen - Lokalforeningen i Viborg Kommune

## Lokalforening:

Diabetesforeningen – Lokalforeningen i Viborg Kommune

## Hovedorganisation:

Diabetesforeningen i Danmark  
Rytterkasernen 1  
5000 Odense C

☎ 66 12 90 06

## Formål / tilbud:

Diabetesforeningen er en medlemsorganisation, der tilstræber bedst mulig varetagelse af diabetikernes interesser.

Diabetesforeningen arbejder med bl.a. information og rådgivning af medlemmer, pårørende og andre interesserede.

## Kontakt:

Marius Kristensen  
Havrevej 2  
8840 Rødkærsbro

☎ 86 65 87 09/ 23 30 87 09  
Marius1946@hotmail.com

## Hjemmeside:

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

# Endometriose Foreningen

## Lokalforening:

Endometriose Foreningen  
Kvorupvej 1, Åsted  
6800 Varde

☎ 21 72 43 00  
Fax: 75 25 44 55  
bestyrelse@endo.dk

## Formål/tilbud:

- At støtte kvinder med endometriose og deres pårørende.
- At udgive korrekt og relevant information om endometriose og sygdommens karakter.
- At rejse penge til forskning samt at involvere os i relevante forskningsprojekter.

## Kontakt:

☎ 21 72 43 00  
Teenage - hotline: 21 40 19 41

## Hjemmeside:

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

# Familieklubberne i Viborg

## Lokalforening:

Familieklubberne i Viborg  
c/o De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1  
8800 Viborg

## Formål/tilbud:

Vi arbejder for en bedre livskvalitet og en sundere livsstil for familier med alkoholrelaterede og andre misbrugsproblemer. Vi ser ikke alkoholmisbrug som en sygdom men som en ubalance i personens adfærd, hvis årsag skal findes i de omgivelser, vedkommende lever i. Desuden mener vi, at ressourcerne til at løse disse problematikker rummes i personen.

Vi mødes en gang om ugen i 1½ time, og derudover arrangerer vi undervisnings-/uddannelsesaktiviteter for familierne. Lige nu mødes vi tirsdage 18.30 – 20.00 og torsdage fra 18.00 - 19.30.

## Hjemmeside:

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

# FAP - Viborg Amt

## Lokalområde:

Det tidligere Viborg Amt (undtagen den tidl. Kjellerup Kommune)

## Lokalforening:

Foreningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere  
c/o Jan Stig Andersen  
Gl. Århusvej 338, st.tv.  
8800 Viborg

☎ 40 53 96 47

## Hovedorganisation:

Landsforeningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere  
(LAP)  
Klingenberg 15<sup>2. th.</sup>  
5000 Odense C

☎ 66 19 45 11

lap@lap.dk

## Formål/tilbud:

FAP - Viborg Amt er en 100 % brugerstyret forening og samtidig en grundforening til LAP (Landsforeningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere).

Foreningens formål er at organisere nuværende og tidligere brugere af psykiatrien i det tidligere Viborg amt for at formulere en politik og stille krav om indflydelse på behandlingen og sociale tilbud i foreningens område. FAP er uafhængig af partipolitiske, økonomiske, behandlingsmæssige og religiøse interesser.

Vi holder hyggeaften en gang om måneden, og et par gange om året har vi foredrag, filmaften eller lignende.

Som medlem af FAP er der mulighed for gratis juridisk rådgivning og mulighed for at engagere sig som bruger på møder og landsmøder.

Som medlemmer kan optages enhver, der er eller har været bruger af psykiatrien. Indmeldelse sker direkte til LAP (se ovenfor).

**Kontakt:**

Jan Stig Andersen, (*Formand*)  
Gl. Aarhusvej 338<sup>st. tv.</sup>  
8800 Viborg

☎ 40 53 96 47  
jan\_s\_a@sol.dk

Leif Andreasen, (*Kasserer*)  
Gl. Skivevej 35, kld  
7860 Spøttrup

**Hjemmeside:**

[www.lap/fapviborg.dk](http://www.lap/fapviborg.dk)

# Foreningen for bevægelseslære og afspænding i varmt vand

## Lokalforening:

Foreningen for bevægelseslære og afspænding i varmt vand.

## Formål/tilbud:

Foreningens formål er at formidle undervisning i bevægelseslære og afspænding i varmt vand for medlemmer med behov herfor.

Foreningen har eksisteret siden marts 1990 og har p. t. 317 medlemmer, hvoraf ca. 300 deltager i undervisningen i det varme vand.

Foreningen tilbyder desuden undervisning i afspænding af kroppen, styrke og smidighedstræning af muskler og led ved vores afspændingspædagog.

*Hvor:*

Undervisningen foregår på:

CKU – varmtvandsbassin og gymnastiksalen, Rosenstræde 6, Viborg.

Marienlyst Plejecenter i Skive, Marienlystvej 11, Skive.

Viborg Svømmehal, Banegårdspladsen, Viborg.

*Hvem kan have gavn af bevægelse i varmt vand?*

Det at komme i vandet giver i sig selv større bevægelsesfrihed på grund af opdriften i det varme vand, hvor temperaturen vil være 32 – 36° C. Det vil hjælpe personer med fysiske handicaps, gigt, nedslidning i ryg, hofter og knæ m. m.

Varmen og vægtaflastningen kan resultere i mindre smerter ved bevægelse af leddene, ligesom varmen fremmer muskelkraft og koordination.

Det skal tilføjes, at varmtvandsbassiner er uegnede til decideret svømmetræning, og at det er nødvendigt, at brugerne er selvhjulpne.

## Kontakt:

Bodil Steffansen  
Volden 58  
8800 Viborg

☎ 86 60 35 84

# Fristedet, Viborg

## Lokalforening:

FRISTEDET  
Dumpen 5A  
8800 Viborg

☎ 86 10 08 06

## Formål/Tilbud:

At fungere som et fristed for mennesker med psykiske og sociale problemer.

At skabe forudsætninger for, at medlemmerne kan udvikle selvtillid og gennem hjælp til selvhjælp at inspirere til større uafhængighed og lyst til at give sig i kast med egne ønsker og behov.

At skabe forudsætninger for, at medlemmerne kan deltage i aktiviteter i og udenfor klubben, for således at give medlemmerne mulighed for at opretholde eller forøge kontaktfladen til det omgivende samfund.

At skabe rammer, hvor medlemmerne har mulighed for at tage et medansvar for de daglige gøremål såsom madlavning, indkøb og rengøring.

At skabe mulighed for at det enkelte medlem, i trygge og kendte rammer, kan udvikle egne ressourcer.

### *Åbningstider:*

12:00-20:00 Hverdage

11:00-17:00 Weekend/helligdage

## Har behov for:

Frivillige, som indgår i aktiviteter i samvær med brugerne eksempelvis madlavning, rengøring, kreative aktiviteter osv.

## Kontakt:

Fristedet

☎ 86 62 64 67

sindfristedet@mail.dk.

# **Gb-foreningen - landets eneste patientforening for fedmeopererede**

## **Lokalforening:**

Støttegruppen for Viborg og omegn, der afholder møde d. 2. torsdag i hver måned kl. 19.00-21.30 i De Frivilliges Hus, Vesterbrogade 1, 8800 Viborg.

## **Hovedorganisation:**

Gb-foreningen  
www.gb-foreningen.dk  
Formand: Mona Larsen, Ribe

☎ 26 24 84 31

## **Formål/tilbud:**

Gb-foreningen er Danmarks største og eneste forening for fedmeopererede, vores formål er at støtte, hjælpe og være der for alle overvægtige og deres pårørende. Vi er klar til at fortælle og støtte op om dem, som ønsker at høre om og overvejer en Gastric Bypass/Banding eller dem, der har bestemt sig og valgt at få en operation til bekæmpelse af deres livstruende fedme og andre følgesygdomme.

Vores forening er spredt over hele landet med ambassadører og bestyrelsesmedlemmer samt et gratis gb-forum.dk med over 2000 brugere, hvor du vil finde dagbøger tilbage fra 2005 og frem. Gb-foreningen er med på en 3-5 messer om året rundt om i landet, hvor du også vil få mulighed for at møde os og få en personlig snak.

## **Kontakt:**

Ambassadør, forum admin. og bestyrelsesmedlem  
Nina Helander  
Ulvedalsvej 31  
7470 Karup J

☎ 30 22 23 59

Mail: [nina@gb-foreningen.dk](mailto:nina@gb-foreningen.dk)

## **Hjemmeside:**

[www.gb-foreningen.dk](http://www.gb-foreningen.dk)

# Gigtforeningen

## Lokalforening:

Gigtforeningen Viborg / Skive Kreds  
Gigtcentret  
Marienlystvej 11  
7800 Skive

☎ 20 73 00 93 / 40 83 12 19

## Hovedorganisation:

Gigtforeningen  
Gentoftegade 118  
2820 Gentofte

☎ 39 77 80 80

## Formål/tilbud:

Bidrage med oplysning, støtte, optræning og socialt samvær til gigtramte, pårørende og medlemmer af Gigtforeningen.

## Har behov for:

Interesserede, der vil deltage i og være med til at skabe en aktiv kreds med lokalgrupper i Viborg og Skive.

## Kontakt:

Per S. Kristensen (*Formand*)  
Gråmejsvej 107  
8800 Viborg

☎ 86 61 12 19 / 40 83 12 19  
psk.privat@webspeed.dk

## Hjemmeside:

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

# Gigtforeningen for Morbus Bechterew

## Lokalforening:

Gigtforeningen for Morbus Bechterew kreds Midt-/Vestjylland

## Hovedorganisation:

Gigtforeningen for Morbus Bechterew

v/ Torben Jørgensen

Hjortøgade 1<sup>4. tv.</sup>

2100 København Ø.

kbh@bechterew.dk

## Formål/tilbud:

At oplyse om nye forskningsresultater og behandlingsmuligheder, og hvad der ellers kan være praktisk at vide i forbindelse med sygdommen.

At støtte forskningen og sammen med Gigtforeningen arbejde for bedre behandlingsmuligheder – samt minde læger, fysioterapeuter o.a. om, at vores ret sjældne sygdom eksisterer.

Landsforeningen udgiver medlemsbladet MB-Bladet.

Kredsforeningen af Morbus Bechterew patienter i Midt-/Vestjylland. Kredsforeningen er en underafdeling af en landsforening, som igen er en underafdeling af Gigtforeningen.

Morbus Bechterew er en type gigt, der især angriber rygsøjlen, så den bliver mere eller mindre stiv og i mange tilfælde også krum.

## Kontakt:

Kurt Jakobsen (*Kasserer*)

Enebærvej 7

7500 Holstebro

☎ 97 41 45 41

kurt-jakobsen@jubii.dk

## Hjemmeside:

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

# Glutenfri forening Midtjylland


## Lokalforening:

Glutenfri forening Midtjylland  
Anja og René Pedersen  
Kærbyvej 33  
8832 Skals

## Formål/tilbud:

At støtte op omkring familier med glutenallergi igennem bagemøder og andre arrangementer.

## Kontakt:

Anja og René Pedersen  
 86 69 66 99/ 40 83 18 79

## Hjemmeside:

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

# Grønlandsk rådgivning

## Lokalforening:

Grønlandsk rådgivning, Viborg  
c/o De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1  
8800 Viborg

## Hovedorganisation:

Det Grønlandske Hus i Århus  
Dalgas Avenue 52  
8000 Århus C.

☎ 86 11 02 88  
aarhus@glhus.dk

## Formål/tilbud:

Tilbud om rådgivning i sociale spørgsmål til grønlændere i Viborg og omegn. Rådgiveren er tosproget og har tavshedspligt.

## Kontakt:

Connie Ibsen Jensen

☎ 29 43 84 78  
cj@glhus.dk

Åben rådgivning hver tirsdag fra kl. 11.00 – 15.00, ellers efter aftale.

## Hjemmeside:

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

# Gågruppen i Viborg

## Organisation:

Et samarbejde mellem de lokale afdelinger af Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Osteoporoseforeningen og Patientforeningen DBO (Dansk Brystkræft Organisation). Der er p.t. 7 frivillige turledere.

## Formål/tilbud:

Gågruppen i Viborg tilbyder alle interesserede: "Rejs jer fra gyngestolen og lænestolen – og kom med på en frisk og sund gåtur!".

Her kan alle deltage, enten man ønsker at forbruge nogle kalorier, styrke sine knogler og muskler, få mere gang i kredsløbet eller nyde naturen og det sociale samvær. Vi mødes hver onsdag formiddag kl. 10.00 (præcis) på Viborg Banegård (ventesalen) og går en tur sammen på en 4-6 km. Vi nyder naturen og hinandens selskab – og er tilbage igen ca. kl. 12. Ingen tilmelding.

Halvårsprogram findes. Det er gratis at deltage - ved ture i omegnen er der samkørsel i private biler fra Banegården. Til dækning af diverse udgifter betaler hver deltager et mindre årligt gebyr. Det er ikke en betingelse at være medlem af nogen klub eller forening, så mød blot op! Vi går/kører præcis!

## Har behov for:

Frivillige turledere.

## Kontakt:

Helga Kyllingsbæk (gruppeleder)  
8800 Viborg

☎ 86 67 27 69 / 61 65 27 69  
hky@post5.tele.dk

# GÅ I GANG

## Lokalområde:

Viborg

## Lokalforening:

Gå I Gang

## Formål/Tilbud:

GÅ I GANG – er et tilbud til dig, der endnu ikke er kommet i gang.

GÅ I GANG er et pilotprojekt, hvor Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen og DGI samarbejder om at give et anderledes tilbud om at komme i gang med motion. Projektet er rettet mod alle, der har behov for at komme i gang, enten pga. varig funktionsnedsættelse, nylig overstået operation/behandling, erfaring for at eksisterende tilbud ikke tilgodeser behov for hensynstagende motion og vejledning. På alle hold er der specialuddannede instruktører, som har viden om sygdommene og de særlige behov, der skal tages hensyn til.

## Har behov for:

Synliggørelse.

## Kontakt:

Per S. Kristensen  
Gråmejsvej 107  
8800 Viborg

☎ 86 61 12 19 / 40 83 12 19  
psk.privat@webspeed.dk

## Hjemmeside:

*DGI/GÅ I GANG – Viborg kommune*

<http://www.dgi.dk/gåigang>

# Havredal Gl. Skole

## Lokalforening:

Havredal Gl. Skole  
Ulvedalsvej 30 - 34  
7470 Karup

## Formål/tilbud:

Det frivillige sociale arbejde er et element i Havredal Gl. Skoles formålsparagraf.

Drift af værested med café samt fritidsaktiviteter for unge med særlige behov.

## Har behov for:

Frivillige, der vil yde en indsats i forbindelse med driften af værested samt medvirke til at arrangere fritidsaktiviteter for unge med særlige behov.

## Kontakt:

Ole Schmidt *eller* Kirsten Fabian  
☎ 86 66 22 68

Ole Schmidt  
☎ 20 23 97 70  
ole@hgs.dk

Kirsten Fabian  
☎ 20 49 00 25  
kirsten@hgs.dk

## Hjemmeside:

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

# Hjernelapperne (Hjerneskadeforeningen Viborg)

## Hjernelapperne:

Hjernelapperne er en gruppe under Hjerneskadeforeningen i Viborg. Gruppen består af fire personer, der hver især har en hjerneskada efter en ulykke eller sygdom.

## Formål/tilbud:

Alle har gennemgået et lille kursus i at lytte og tale med mennesker.

Formålet med gruppen er at kunne tilbyde andre hjerneskadede en eller flere samtaler omkring deres egen situation.

Fælles for os alle er, at vi har prøvet at være i en situation, hvor tilværelsen synes svær og umulig at komme videre med. Vi er trods alt kommet videre med vores liv og har også fået noget godt ud af det. Det er det, vi prøver at formidle videre til andre, som står eller har stået i samme situation, og det betyder ikke noget, om skaden er ny eller gammel.

Vi har delt en lille folder rundt på forskellige offentlige steder. Det er meningen, at interesserede selv skal kontakte en af os, hvis der ønskes et besøg.

Hjernelapperne består af følgende personer: Jette Nielsen, Niels Jacob Vestergaard, Birthe Tornvig Ludvigsen og Ulla Kyed.

Ønsker du at vide mere om Hjernelapperne, er du velkommen til at kontakte Ulla Kyed eller Hjerneskadeforeningen Viborg.

## Kontakt:

Ulla Kyed (*Kontaktperson*)  
Amtmandshøjen 31  
8800 Viborg

☎ 86 67 49 88

# Hjernesagens Bisiddere for senhjerneskedede

## Lokalområde:

Viborg, Skive

## Lokalforening:

Hjernesagens bisiddergruppe

## Hovedorganisation:

Hjernesagen  
Kløverprisvej 10b  
2650 Hvidovre

☎ 36 75 30 88

## Formål/tilbud:

At bisidde hjerneskedede i deres kontakt med offentlige myndigheder. Eksempelvis ved møde på socialforvaltningen, når der skal laves aftaler på skatteforvaltningen eller med banken, ved lægekonsultation og meget andet.

Bisidderen er med til at sikre, at tingene bliver sagt, hørt og forstået, som brugeren ønsker det, og bisidderen kan tale for brugeren, når dette er aftalt.

## Kontakt:

Birgitte Jørgensen  
☎ 97 51 38 59  
friedel@get2net.dk

Tina Brandhøj Boel  
☎: 97 52 05 70  
tinaboel@os.dk

## Hjemmeside:

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

# Hjerneskadeforeningen Viborg

## Lokalforening:

Hjerneskadeforeningen Viborg

## Hovedorganisation:

Hjerneskadeforeningen  
Brøndby Møllevej 8  
2605 Brøndby

☎ 43 43 24 33

## Formål/tilbud:

At skabe kontakt mellem medlemmerne samt udbrede oplysninger om / kendskabet til hjerneskadeproblematikken.

### *Den Åbne Café*

har åben hver mandag kl. 10:00 – 12:00 og torsdag kl. 14:00 - 16:00 på CKU, Rosenstræde 6, 8800 Viborg.

Kaffe/te og brød kan købes for et symbolsk beløb.

I caféen kan du møde andre ligestillede, som du måske eller måske ikke kender. Du behøver ikke at være medlem af Hjerneskadeforeningen for at deltage.

### *Øvrige aktiviteter*

Du kan i caféen også få informationer om, hvad der sker af aktiviteter i vores forening, som virksomhedsbesøg, ture i naturen, grill- og julefest samt andre aktiviteter til fælles adspredelse.

### *Hjernelapperne*

Hjernelapperne er en gruppe skadede, som tilbyder at komme ud og snakke med andre skadede og fortælle om, hvordan de selv er kommet videre efter skaden og om de problemer, de selv har oplevet.

Der er fire personer i gruppen (se selvstændigt opslag - Hjernelapperne).

### *Bisiddere*

Vi samarbejder med Hjernesagen om bisiddere, så har du brug for en bisidder ved møder med offentlige instanser, sagfører, forsikringsselskaber etc., kan du kontakte:

Birgitte Jørgensen, Skive

☎: 97 51 38 59

Bente Kristiansen, Viborg

☎: 86 88 15 27

*eller*

Birgith Jørgensen, Viborg

☎: 21 24 16 76

### **Kontakt:**

Jacob Vestergaard (*Formand*)

hjerneskadeforeningenviborg@gmail.dk

### **Hjemmeside:**

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

# Hjerteforeningen, Rådgivningscenteret

## Lokalforening:

Hjerteforeningen Rådgivningscenter Århus

## Hovedorganisation:

Hjerteforeningen  
Hauser Plads 10  
1127 København K

☎ 33 93 17 88

## Formål/tilbud:

Kom og mød professionelle fra Hjerteforeningen den første tirsdag i måneden kl. 10-14 i De Frivilliges Hus. Det er dog nødvendigt, at du ringer i forvejen og aftaler præcist tidspunkt. Du kan få råd/vejledning om hjerte-kredsløbslidelser, forebyggelse af sygdom og livsstilsændringer. Desuden gives psykosocial støtte til hjertesygge og deres pårørende.

Der er mulighed for at få målt gratis blodtryk. Vi laver sundhedstjek mod betaling. Tidsbestilling er nødvendigt på ☎ 8618 5510.

Følg med på opslagstavlen, hvilke arrangementer vi har udover disse.

## Kontakt:

Rådgivningscenter Århus  
Jægergårdsgade 64-66  
8000 Århus C

☎: 86 18 55 10

århus@hjerteforeningen.dk

## Hjemmeside:

[www.hjerteforeningen.dk/aarhus](http://www.hjerteforeningen.dk/aarhus)

# Hjerteforeningen, Viborg lokalkomité

## Lokalforening:

Hjerteforeningen Viborg lokalkomité

## Hovedorganisation:

Hjerteforeningen  
Hauser Plads 10  
1127 København K

☎ 33 93 17 88

## Formål/tilbud:

At udbrede kendskabet til hjertekarsygdomme, hvorledes man kan minimere risikoen for at få disse sygdomme og råde og vejlede de personer, som har eller har haft dem.

### *Aktiviteter:*

For at minimere risikoen er det vigtigt med motion. Vi har forskellige motionstilbud målrettet til personer i risikogruppen:

- 2 gymnastikhold, ledet af en fysioterapeut hver mandag 16:00 – 17:00 og 17:00 – 18:00.
- Et svømmehold hver onsdag 16:00 – 17:00.

På alle hold er der både kvinder og mænd.

- Endvidere er vi medarrangører af ”Gågruppe Viborg”, som går en motionstur hver onsdag.
- Vi afholder også hvert år flere motions-/traveture.

## Kontakt:

Poul Sørensen (*Formand*)

☎ 86 65 25 08

## Hjemmeside:

[www.hjerteforeningen.dk/lkviborg](http://www.hjerteforeningen.dk/lkviborg)

# Hypermobile & HMS i Region II

## Lokalforening:

Hypermobile & HMS i Region II

## Formål/tilbud:

Hypermobile i Region Midtjylland er en forening for alle aldre. Der er mulighed for at komme til møder flere gange om året med socialt samvær, oplysning, udveksling af erfaringer, træning m.m.

Formålet er:

- at støtte de personer, som har hypermobile led samt deres pårørende
- at lave arrangementer for medlemmer, herunder give træningstilbud
- at udbrede kendskabet til hypermobilitet, herunder holde offentlige foredrag
- at arbejde for bedre tilbud, behandling og træning til hypermobile
- at støtte personer, der er kommet i klemme i det offentlige socialvæsen
- at søge midler, så kontingent og udgifter til undervisning m.v. kan holdes på et lavt niveau.

## Kontakt:

Helle Winther (*formand*)

☎ 86 84 56 78

Anette Hansen  
Vejlevej 13  
6680 Tarm

☎ 97 37 14 24  
hypermobile@mail.dk

## Hjemmeside:

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

# Højvangens Venner

## Lokalforening:

Højvangens Venner i Ørum

## Formål/tilbud:

At arrangere aktiviteter til højnelse af livskvaliteten for "Højvangens" beboere og brugere.

At deltage som hjælpere ved arrangementer og udflugter.

At ledsage brugere, der har behov for hjælp ved arrangementer.

At indgå i interessegrupper.

At være praktiske hjælpere – lave kaffe, dække bord m.m.

## Kontakt:

Else Odgaard (*formand*)  
Vibevej 8 Ørum  
8830 Tjele  
vibevej6@orumnet.dk

Knud Østergaard  
Vibevej 8 Ørum  
8830 Tjele  
knud\_vibevej@nrddc.dk

# Høreforeningen - Café Hørelsen

## Lokalforening:

Høreforeningen - Café Hørelsen  
c/o De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1  
8800 Viborg

## Formål/tilbud:

Hjælpe med oplysning, støtte og socialt samvær til Ménière- og Tinnitusramte og deres pårørende.

Vi er nogle personer med samme problemer som dig, så vi kender lidt til, hvordan du har det.

Vi kan med snak og forståelse måske hjælpe dig til en bedre dagligdag.

Vi har kaffe på kanden, hvis du kommer forbi.  
Vi har åbent:

Onsdag i lige uger kl. 15 - 17.

Dog ikke i skolernes ferier.

## Kontakt:

Keld Nielsen (*Formand*)  
Rughavevej 19 2. tv.  
8800 Viborg

☎ 31 16 43 18

## Hjemmeside:

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

# Høreforeningen - Viborg Lokalfdeling

## Lokalforening:

Høreforeningen, Viborg Lokalfdeling

## Hovedorganisation:

Høreforeningen  
Kløverprisvej 10 B <sup>1. sal</sup>  
2650 Hvidovre

☎ 36 75 42 00  
mail@hoeforeningen.dk

## Formål/tilbud:

Lokalforeningens opgave er at markere sig som en attraktiv del af Høreforeningen overfor såvel kommende som nuværende medlemmer samt deres pårørende.

Vi kan tilbyde at servicere medlemmerne med: rådgivning, nyheder, informationer, socialt samvær og funktioner.

## Kontakt:

Inge Madsen (*Formand*)  
Anemonevej 22  
8850 Bjerringbro

☎ 86 68 82 74

## Hjemmeside:

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

# Kirkens Besøgstjeneste - Rødkærsbro

## Lokalforening:

Besøgstjenesten ved Vindum og Brandstrup Kirker

## Formål/tilbud:

At tilbyde ældre og ensomme besøg.

Det, besøgsvennerne tilbyder, er personlig kontakt til borgere i Vindum og Brandstrup sogne. Kontakten kan være en snak over en kop kaffe, oplæsning af dagens avis, brevskrivning, en gåtur eller lignende aktiviteter. Indholdet af besøget aftales mellem besøgsvennen og den ældre eller ensomme.


## Har behov for:

Mennesker, som har tid, lyst og overskud til at være noget for andre. Unge eller ældre, som har opdaget at det, at bruge et par timer med jævne mellemrum, giver begge parter energi, glæde og overskud.

## Kontakt:

Hvis du ønsker en besøgsven eller gerne vil være besøgsven, kan du kontakte:

Birgit Jørgensen  
Nørremosevej 13  
Brandstrup  
8840 Rødkærsbro

 86 65 89 92

# Kirkens Korshær i Viborg

## Lokalforening:

Kirkens Korshær Viborg

## Hovedorganisation:

Kirkens Korshær  
Nikolaj Plads 15  
1067 København K

☎ 33 12 16 00

## Formål/tilbud:

Kirkens Korshær er en DIAKONAL, FOLKEKIRKELIG hjælpeorganisation. Opgaven er at lindre menneskelig nød gennem omsorg, varme og nærvær. Tilbuddet retter sig primært mod de dårligst stillede i samfundet.

Som frivillig er man beskæftiget ca. 4 timer pr. uge i enten en varmetue (madlavning og samtale med gæsterne), butikkerne (ekspedition og varesortering) eller som chauffør/-medhjælper med vareindkørsel eller udbringning.

### *Åbningstider:*

man. - fre.	10:00 - 15:00
søndag	12:00 - 16:00
varm mad:	12:00 - 13:00

### *Genbrugsbutikker*

Kirkens Korshær har to genbrugsbutikker i Viborg:

Farvervej 19

☎ 86 61 31 38

Vesterbrogade 9

☎ 86 61 33 82

## Har behov for:

Kan altid finde plads til en ny frivillig.

**Kontakt:**

*Viborg*

Mads Bæk *eller* Marianne Justesen

Sct. Leonis Gade 8

8800 Viborg

☎ 86 62 52 92 / 24 24 14 92

kkv@c.dk

**Hjemmeside:**

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

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

# Klub CAFÉ- MIK

## Lokalforening:

Klub CAFÉ-MIK i Viborg  
Asmild Hegn 15  
8800 Viborg

## Formål:

Klub CAFÉ-MIK har som formål at give herboende grønlandere og andre Grønlandsinteresserede mulighed for at mødes til socialt samvær.

Klub CAFÉ-MIK har desuden som formål at synliggøre grønlandere og grønlandsk kultur på en positiv måde.

Vi samles omkring forskellige aktiviteter såsom:

Foredrag, historiefortællinger, fællesspisning, håndarbejde, sange og tolkningsopgaver.

### *Mødested:*

De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1  
8800 Viborg

## Kontakt:

Sofie Højbjerg  86 62 42 91

### **Lokalforening:**

Kræftens Bekæmpelse – Viborg Lokalforening  
Granvej 8, Frederiks  
7470 Karup

### **Hovedorganisation:**

Kræftens Bekæmpelse  
Strandboulevarden 49  
2100 København Ø

☎ 35 25 75 00

### **Formål/tilbud:**

”Kræftens Bekæmpelse” er en privat sygdomsbekæmpende organisation.

Foreningens vision er: ”Liv uden kræft”.

Lokaludvalgene koordinerer bl.a. den årlige landsindsamling.

Derudover er lokaludvalgene involveret i forskellige aktiviteter; motionsløb i Bjerringbro, solkampagne i Viborg og julemesse i Møldrup.

### **Kontakt:**

Lone Maagaard (*Formand*)  
Granvej 8, Frederiks  
7470 Karup

☎ 86 66 21 49

lk-maagaard@mail.dk

*Bjerringbro Lokaludvalg*  
Dorthe Østergård Pedersen  
Bakkedraget 10  
8850 Bjerringbro

☎ 86 68 38 48

*Karup Lokaludvalg*  
Lone Maagaard  
Granvej 8  
Frederiks  
7470 Karup

☎ 86 66 21 49

*Møldrup Lokaludvalg*  
Ann-Elise Christensen  
Hovedvejen 20  
9632 Møldrup

☎ 86 69 16 24

*Viborg Lokaludvalg*

Niels Bang Sørensen  
Johan H. Wesselsvej 11  
8800 Viborg

☎ 86 61 37 09

**Hjemmeside:**

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

# Kvisten - Viborg, Bjerringbro

## Lokalforening:

Kvisten, Støttecenter for seksuelt misbrugte  
De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1  
8800 Viborg

## Hovedorganisation:


Kvisten Støttecenter for seksuelt misbrugte  
Brendstrupvej 72E<sup>kld.</sup>  
8200 Århus N

## Formål/tilbud:

At støtte mennesker, der har været udsat for seksuelt overgreb gennem individuelt samtaleforløb og gruppeterapi. Målgruppen er børn på 13-18 år og voksne.

Kvisten-Viborg har et årligt kontingent på 600 kroner for brugere af vores tilbud. Så kan man benytte sig af Kvistens tilbud. Pengene anvendes til supervision og kurser for Kvistens frivillige.

## Kontakt:

Kvisten  
 60 70 72 57  
kvistenviborg@gmail.com

## Hjemmeside:

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

# Landsforeningen for efterladte efter selvmord - Lokalkreds Midtjylland

## Lokalområde:

Region Midtjylland

## Lokalforening:

Foreningen for efterladte efter selvmord, Lokalkreds Midtjylland

## Hovedorganisation:

Landsforeningen for efterladte efter selvmord  
Strandgade 46  
5683 Haarby

☎ 70 27 42 12

## Formål/tilbud:

*Landsforeningens formål er:*

- at gøre offentlige myndigheder, behandlere og befolkningen som helhed opmærksomme på de problemer og vanskeligheder, som efterladte efter selvmord står med.
- at arbejde for at sikre hjælp og støtte til de efterladte og andre, der berøres af selvmord.
- at inddrage de efterladte i sorgarbejdet og som ressource i det støttende arbejde.
- at bidrage til at forebygge selvmordsadfærd.

*Lokalkredsens formål er:*

- at danne netværk, som kan komme efterladte efter selvmord til gavn og derudover medvirke til at opfylde landsforeningens formålsparagraf.

Som efterladt efter selvmord kan der oveni sorgen over at miste en nærtstående følge blandede følelser som skyld, skam, vrede og lettelse, og den efterladte står ofte tilbage i et følelsesmæssigt kaos, der er vanskeligt at håndtere.

Det faktum, at selvmord stadig er et meget tabubelagt emne i vores samfund, kan imidlertid gøre det vanskeligt for den efterladte at få den nødvendige støtte fra sine omgivelser.

Efterladte efter selvmord har behov for at dele de svære følelser, tanker og reaktioner med andre. Det hjælper den enkelte til at

bearbejde tabet, og selv om det måske er mange år siden, selvmordet fandt sted, kan det stadig hjælpe at tale med andre.

Vi afholder derfor **café-møder i De Frivilliges Hus i Viborg**, hvor efterladte efter selvmord har mulighed for samvær og samtale om tab, følelser og oplevelser.

Man kommer ikke over et selvmord men må prøve at lære at leve med efterreaktionerne.

Ved disse uformelle café-møder er der tid og rum til at sætte ord på de minder og følelser, der trænger sig på. Det kan også være meget lærerigt at lytte til andre efterladdes "historier".

Det er således vores erfaring, at efterladte via indbyrdes forståelse og erfaringsudveksling kan hjælpe hinanden til at komme videre i den individuelle sorgbearbejdningsproces.

Fem gange om året omdøbes café-møderne til **temaafetener**, som indledes af en professionel oplægsholder og/eller en dokumentarfilm. Oplæggene vedrører forskellige aspekter ved selvmord/det at miste ved selvmord og danner afsæt for efterfølgende dialog og bearbejdelse.

Alle er velkomne til café- og temamøderne i Viborg.

Der afholdes også møder for efterladte i Thisted, Holstebro, Ålborg og Århus.

Alle landsforeningens arrangementer omtales på hjemmesiden [www.efterladte.dk](http://www.efterladte.dk).

### **Kontakt:**

Gerda Jul (*Formand for Lokalkreds Midtjylland*)

Stendalen 63

8850 Bjerringbro

☎ 40 19 38 29

[efterladte@bknet.dk](mailto:efterladte@bknet.dk)

### **Hjemmeside:**

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

# Landsforening for Laryngectomerede - Lokalfdeling Midt/Vest

## Lokalforening:

Landsforening for Laryngectomerede - Lokalfdeling Midt/Vest

## Hovedorganisation:

Dansk Landsforening for Laryngectomerede  
Strandboulevarden 49 <sup>4. sal</sup>  
2100 København Ø

☎ 3526 4045

## Formål/tilbud:

At samle alle strubeløse, kanylebærere, mundhuleopererede og tracheostomerede for at udbrede kendskab til de påførte handicap og disses følger, herunder kendskab til behandlingsformer. Afholde sociale og oplysende møder og arrangementer samt deltage i det kommunale samarbejde i Danske Handicaporganisationer.

## Kontakt:

Arne Skree (*Formand*)  
Anne-Mariesvej 3, Lind  
7400 Herning

☎ 97 12 32 06/ 24 28 77 14

## Hjemmeside:

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

# **Landsforeningen L E V - Viborg Kommunekreds (Livskvalitet - Egenkultur - Værdighed)**

## **Lokalforening:**

Landsforeningen LEV - Viborg Kommunekreds

## **Hovedorganisation:**

Landsforeningen LEV  
Kløverprisvej 10B  
2650 Hvidovre

☎ 36 35 96 96

## **Formål/tilbud:**

På lige fod med alle andre arbejder vi for, at udviklingshæmmede mennesker i alle aldre får mulighed for at få et godt liv i egen bolig, eget arbejdsliv og en meningsfuld fritid.

Dette kan i mange tilfælde kun opnås ved samfundets positive særbehandling, – uden at vi skal miste vores ligeværd.

I Viborg kommunekreds arbejder vi bl.a. for:

- at få en ungdomsuddannelse med kvalitet, som skal give de unge de bedste muligheder.
- at udnytte ledsageordningen bedre - helst optimalt.
- at skabe rammerne for at få sunde motionsoplevelser.
- Vi følger tæt med i mulighederne for, at vore unge kan bo og leve godt i Viborg kommune.

## **Har behov for:**

Frivillige unge borgere i Viborg, der vil række os en hjælpende og venlig hånd.

**Kontakt:**

Eva Pinnerup (*Formand*)

Bambushøjen 10

8800 Viborg

☎ 86 67 10 75 / 28 11 03 63

heide@dadlnet.dk

*eller*

Leif Andersen (*Næstformand*)

Brombærvej 18

8800 Viborg

☎ 86 62 63 96

leif-andersen@post.tele.dk

**Hjemmeside:**

[www.lev.dk](http://www.lev.dk) (Landsforeningen)

[www.lev-viborg.dk](http://www.lev-viborg.dk) (LEV Viborg kommunekreds)

# Landsforeningen Ældre Sagen - Bjerringbro lokalkomité

## Lokalforening:

Ældre Sagen - Bjerringbro lokalkomité

## Hovedorganisation:

Landsforeningen Ældre Sagen

Nørregade 49

1165 København K

☎ 33 96 86 86

## Formål/tilbud:

På lokalt plan har vi forskellige tiltag på programmet såsom foredrag - se programmet i Ugeavisen.

Desuden har vi også personer, der er uddannet til at være bisiddere - kontakt formanden for nærmere information.

### *Bowling:*

Bowlingcentret i Bjerringbro

Spiller hver tirsdag kl.14.00-15.00.

### *Fitness:*

Vi har en aftale med Bjerringbro Fitnesscenter om, at medlemmer over 50 år kan træne i centret til en favorabel pris.

Tilbuddet er gældende i hele centrets åbningstid.

## Kontakt:

Peder Haahr (*Formand*)

Friskolevej 70, Sahl

8850 Bjerringbro

☎ 86 68 20 98

peder.haahr@fiberpost.dk

Grethe Dam

Ndr. Ringvej 19

8850 Bjerringbro

☎ 86 68 24 97

## Hjemmeside:

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

# Landsforeningen Ældre Sagen - Fjends og Karup lokalkomité

## Lokalforening:

Ældre Sagen Fjends og Karup lokalkomité  
Vestergade 31  
7850 Stoholm J

☎ 97 54 15 60

## Hovedorganisation:

Landsforeningen Ældre Sagen  
Nørregade 49  
1165 København K

☎ 33 96 86 86

## Formål/tilbud:

På lokalt plan har vi forskellige tiltag på programmet såsom foredrag og forskellige udflugter - kontakt formanden. Se endvidere vore aktiviteter på:

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

Desuden har vi også bowling på programmet. Dette foregår i Bowl'n Fun i Skive - kontakt formanden.

## Kontakt:

Lis H. Jensen (*Formand*)  
Ahornvej 2  
7470 Karup J

☎ 97 10 19 68  
[lish@jensen.mail.dk](mailto:lish@jensen.mail.dk)

## Hjemmeside:

[www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)  
[www.fjendsnet.dk](http://www.fjendsnet.dk)

# Landsforeningen Ældre Sagen - Møldrup lokalkomité

## Lokalforening:

Ældre Sagen - Møldrup lokalkomité

## Hovedorganisation:

Landsforeningen Ældre Sagen

Nørregade 49

1165 København K

☎ 33 96 86 86

## Formål/tilbud:

Formålet med Ældre Sagen er:

- At virke for de ældres sag.
- At virke for den ældre generations medindflydelse i samfundet.
- At tale de ældres sag over for regering, regioner, kommuner og andre, der træffer beslutninger, der påvirker de ældres forhold.
- At bidrage til at opfylde ældres ønsker og forventninger til tilværelsen ved samvær indbyrdes og med yngre generationer.
- Ældre Sagen er neutral i partipolitisk, etnisk og religiøs henseende.

På lokalt plan har vi forskellige tiltag på programmet såsom foredrag, ture i naturen (stavgang),  n-dags udflugter, ture til udlandet, petanque, tryghedsopkald på telefon, demensaflastning m.m.

## Kontakt:

Rita Vigh-Laursen (*Tryghedsopkald og social og humanitær politik*)

☎ 86 69 11 44

Birgit Larsen (*Ældre - og sundhedspolitik*)

☎ 86 69 23 88

Rita Sørensen (*Aktiviteter*)

☎ 86 69 15 47

Christian Madsen (*Lokal rådgivning*)

☎ 86 69 70 24

## Hjemmeside:

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

# Landsforeningen Ældre Sagen - Tjele lokalkomité

## Lokalforening:

Ældre Sagen - Tjele lokalkomité

## Hovedorganisation:

Landsforeningen Ældre Sagen  
Nørregade 49  
1165 København K

☎ 33 96 86 86

## Formål/tilbud:

Varetage de ældres interesser i Tjele-området med blandt andet:

### *Telefonstjerne:*

Ældre Sagen har en telefonstjerne i Tjele-området.

En telefonstjerne er et telefonopkald foretaget af en frivillig hver morgen. Den frivillige spørger, om alt er vel. Tager du ikke telefonen, undersøger vi, om der er noget galt. Hjælp tilkaldes om nødvendigt.

Telefonstjernen er gratis.

Kontakt Else Odgaard ☎ 86 65 20 87

### *Bisidderordning:*

En sådan indebærer tilbud om ledsagelse i situationer, hvor det giver tryghed at have en ledsager. Bisidderen har tavshedspligt og er ligestillet med dig. Hverken rådgiver eller ordfører, men en hjælp til at huske de aftaler, der er truffet.

Ordningen gælder ligeledes som aflastning for hjemmeboende demente.

Kontakt: Aase Jensen ☎ 86 69 02 75

### *Gymnastik:*

Gymnastik onsdage kl.10.00 til 12.00 i Tjelehallen Ørum.

Kontakt: Gurli Pape ☎ 86 65 28 41

### *Aktiviteter:*

**Se ”Landsbyerne” og eller ”Viborg Stifts Folkeblad”.**

## Kontakt:

Bendt Klausen (*Formand*)  
Vorningvej 65  
Vorning  
8830 Tjele

☎ 86 45 45 65  
bendt\_klausen@mail.tele.dk

Jakob Bay (*Næstformand*)  
☎ 86 69 02 29

Bent Kavin (*Kasserer*)  
☎ 86 69 31 30

Else Odgaard (*Netværk og telefonstjerne*)  
☎ 86 65 20 87

Aase Jensen (*Bisidderordning*)  
☎ 86 69 02 75

Erling Thorup (*Aktivitetsudvalg*)  
☎ 86 69 06 18

Knud Sørensen (*Aktivitetsudvalg*)  
☎ 86 65 41 68

Knud Qvist  
☎ 86 69 04 03

Knud Østergård  
☎ 86 65 20 79

## Hjemmeside:

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

# Landsforeningen Ældre Sagen - Viborg lokalbestyrelse

## Lokalforening:

Ældre Sagen - Viborg lokalbestyrelse  
Kontortid onsdag 14-16 på Borgerhuset Stationen

☎ 40 16 12 72

## Hovedorganisation:

Landsforeningen Ældre Sagen  
Nørregade 49  
1165 København K

☎ 33 96 86 86

## Formål/tilbud:

Ældre Sagen har både lokalt og på landsplan tre ligeværdige hovedopgaver:

### *Lokal ældrepolitik:*

Vi arbejder for ligeværdighed for ældre såvel i Viborg Kommune som i Region Midtjylland.

I kommunen følger vi de lokale beslutninger nøje. Det drejer sig f.eks. om hjemmehjælp og hjemmeplejen, forhold på plejehjemmene, varmetillæg m.v.

I Region Midtjylland følger vi situationen på vore sygehuse. Vi beskæftiger os bl.a. med sygehusenes regler ved ind- og udskrivning, ventelister, genoptræning o. lign.

### *Lokalt netværk:*

Vi yder social-humanitær hjælp til svage, fortrinsvis ældre medborgere. Hjælpen gives i form af besøgstjeneste, tryghedsopkald, ledsagerordninger o. lign.

### *Medlemsarrangementer/-aktiviteter:*

Vi tilrettelægger spændende, udviklende og hyggelige arrangementer for vore medlemmer såsom udflugter, udlandsrejser, foredrag m.v.

Af aktiviteter tilbyder vi for tiden motion, stavgang, motionssvømning, bowling, petanque, krocket, bridge og l'hombre.

## Kontakt:

Jane Ryhl (*Lokal rådgivning*)  
Teglmarken 72  
8800 Viborg

☎ 86 62 79 29  
janeryhl@mail.dk

Poul Erik Heegård (*Lokal ældrepolitik*)

☎ 86 63 92 82  
peheh@mail.dk

Birthe Bertelsen (*Lokalt netværk*)

☎ 86 62 66 30  
birthemagnus@webspeed.dk

Tom Simonsen (*Arrangementer*)

☎ 86 62 36 58  
Undith38@gmail.com

Finn Pedersen (*Aktiviteter*)

☎ 32 58 41 57  
sysogfinn@turbopost.dk

## Hjemmeside:

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

# LAVIA - Viborg Handicapidræt

## Lokalforening:

LAVIA-Viborg Handicapidræt

## Formål/tilbud:

Lavia er en idrætsforening for fortrinsvis fysisk handicappede. Idræt kan være en god hjælp til at komme i bedre fysisk og psykisk form og dermed forbedre livskvaliteten.

Idrætsaktiviteterne tilpasses den enkeltes behov og ønsker. I nogle idrætsgrene er der mulighed for at deltage i turneringer. Hjælpere kan deltage efter aftale. LAVIA-VIBORG har ca. 140 medlemmer, og foreningen er medlem af Dansk Handicapidræts forbund.

## Kontakt:

Allan Jensen (*Formand*)

Jernbanevej 60

7840 Højslev

☎ 97 53 50 10

allan@full-pull.dk

### *Kørestols-basketball:*

Jesper Bang

☎ 86 85 91 1

jb@lambang.dk

### *Bowling:*

Svend Aage Clemmensen ☎ 86 61 20 09 / 40 55 68 19

svendaageoganitaclemmensen@os.dk

### *Gokart:*

John Hinrup ☎ 86 88 23 70

jh@hinrup.dk

### *Kørestolsrugby:*

Henning Sørensen

☎ 86 49 23 04

henning.sorensen@mail.dk

*Svømning:*

Nanny Jørgensen

☎ 86 62 41 42

nanny@mail.tele.dk

*Varmtvandssvømning:*

Birgit Holdt

☎ 86 62 09 49

holdt@pc.dk

*EI-hockey:*

Allan Jensen

☎ 97 53 50 10

allan@full-pull.dk

**Hjemmeside:**

[www.lavia-viborg.dk](http://www.lavia-viborg.dk)

# Lokalforeningen LIGEVÆRD MIDTJYLLAND

## Lokalforening:

Lokalforeningen Ligeværld Midtjylland

## Hovedorganisation:

Landsforeningen Ligeværld  
Vejlbjergvej 8 A  
8240 Risskov

## Formål/tilbud:

En landsdækkende forening, hvis formål er at fremme ligeværdigheden i alle livets forhold for medborgere med særlige behov begrundet i boglige, indlærings-, og funktionsmæssige vanskeligheder. Foreningen arbejder for, at samfundet rummer ligeværdige muligheder for den enkelte.

*I foreningen arbejder vi bl.a. for:*

- Uddannelses tilbud, som unge kan profitere af.
- Fritidsaktiviteter.
- Jobskabelse til unge.
- Bo - og arbejdstilbud.
- Møder og foredrag for forældre og fagfolk.
- Større offentlig forståelse.

I de senere år er der oprettet flere skoler for bogligt svage elever: Praktiske efterskoler og praktiske uddannelsessteder bl.a. i Havredal - "Havredal Praktiske Landbrugsskole" og "Havredal Gl. Skole".

## Har behov for:

Enhver, som sympatiserer med foreningens formål, kan optages som medlem.

## **Kontakt:**

Bent Bjerggaard Mikkelsen (*Formand*)

Mimersvej 32

8800 Viborg

☎ 86 62 88 04

bent.b.mikkelsen@gmail.com

*eller*

Kirsten Fabian (*Næstformand*)

Centerleder Havredal gl. Skole

☎ 20 49 00 25

kirsten@hgs.dk

## **Hjemmeside:**

[www.ligevaerd-midtjylland.dk](http://www.ligevaerd-midtjylland.dk)

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

# Lungepatient.dk

## Lokalforening:

Lungepatient.dk  
Boserup Minde  
Nordvestjysk afdeling  
Niels Jørgensen  
☎ 86 61 16 29

## Formål/tilbud:

Lungeforeningen er en patientforening, der har til formål at hjælpe lungehandicappede og forebygge, at flere mennesker rammes af en lungesygdom.

Foreningen blev grundlagt i 1903 af en kreds tuberkuloseramte, på det daværende Boserup Sanatorium ved Roskilde. I 1943 dannedes en landsforening af de lokale kredse, der var opstået omkring i landet.

I dag er problemerne af en helt anden karakter, end da foreningen blev startet, men lungesygdomme er stadig et meget alvorligt samfundsproblem.

Man regner med, at 10 % af befolkningen lider af en eller anden lungesygdom.

Foreningens virkefelt er mangfoldige, og en stor del af arbejdet udføres igennem de 14 lokalafdelinger, som dækker hele landet.

## Kontakt:

Niels Jørgensen  
☎ 86 61 16 29/ 26 35 45 32

## Hjemmeside:

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

# Mandcentrets Rådgivning i Viborg

## Formål/tilbud:

Mandcentrets Rådgivning er et tilbud, som er etableret i et samarbejde mellem den landsdækkende organisation "Mandecentret" og De Frivilliges Hus.

Rådgivningen er et rådgivningstilbud til mænd, der har til formål at sikre, at mænd ikke ender i en negativ social deroute som følge af brudte forhold i deres liv; parforhold, sociale relationer, tilknytning til arbejdsmarked, dødsfald mm.

Rådgivningen er et tilbud til mænd om at få støtte og sparring til at afklare deres situation, få overblik over de udfordringer, de står overfor og finde frem til konstruktive handlemuligheder i forhold til eksempelvis skilsmisse, samkvem med børn, arbejdsløshed, fastholdelse af sociale netværk mv.

Rådgivningen tilbyder samtaler med fagligt kvalificerede rådgivere, og der er til Rådgivningen knyttet frivillige, som kan tilbyde rådgivning, der kræver specifikke faglige kompetencer af psykologisk eller juridisk karakter.

## Kontakt:

Mandcentrets Rådgivning

c/o De Frivilliges Hus

Vesterbrogade 1

8800 Viborg

☎ 70 25 90 16

[moe@mandecentret.dk](mailto:moe@mandecentret.dk)

## Hjemmeside:

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

# Menighedsplejens Aflastningstjeneste, Viborg

## Lokalforening:

Viborg Menighedspleje  
v/ Finn Hessellund (*Formand*)

Porsevej 6  
8800 Viborg

☎ 86 61 05 82

Mail@hessellund.dk

## Formål/tilbud:

Aflastningstjenestens formål er at aflaste pårørende, der i det daglige tager sig af en dement, langvarigt syg eller døende i eget hjem.

Vi tilbyder at være hos den syge i op til 3 timer ad gangen, en gang ugentlig eller efter aftale, for at give den pårørende mulighed for at holde fri.

Vi går ikke ind i plejeopgaver, som normalt varetages af hjemmeplejen.

## Har behov for:

Frivillige, som er motiverede og modne mennesker, både mænd og kvinder.

Aflastningstjenesten tilbyder faglig vejledning og regelmæssig undervisning.

## Kontakt:

Anne-Mette Boje (*Koordinator for Aflastningstjenesten*)

Fennebakken 13

8800 Viborg

☎ 86 67 63 40

a-m-boye@post8.tele.dk

Esther Helmer (*Koordinator for Aflastningstjenesten*)

Sct. Laurentii Vej 16 B

8800 Viborg

☎ 58 25 01 96

estherhelmer@mail.dk

# Mødrehjælpen - Viborg Lokalforening

## Lokalforening:

Mødrehjælpen - Viborg Lokalforening  
Sct. Mogens Gade 29F  
8800 Viborg

☎ 25 15 17 49

## Hovedorganisation:

Mødrehjælpen  
Nørre Voldgade 80<sup>3. sal</sup>  
1358 København K

☎ 33 45 86 00

## Formål/tilbud:

På Jernbanegade 17, Viborg, ligger Mødrehjælpens butik "Børnestafetten". En lille hyggelig genbrugsbutik med tøj og legetøj til børn i alderen 0 – ca. 12 år. Butikken er udelukkende baseret på frivilligt arbejde og beskæftiger mellem 30 og 40 frivillige. Der er åbent fra mandag til fredag 10.00 – 17.00 og lørdag 10.00 – 13.00, hvor en stor del af tiden går med at sortere, vaske, stryge og reparere det indleverede tøj, så alt i butikken er pænt og lækkert.

## Har behov for:

Vi kan altid bruge et par ekstra hænder i vores butik! Så har du overskud og lyst til at bruge et par timer om ugen på at gøre et stykke frivilligt arbejde i hyggeligt samvær med os, er du velkommen til at henvende dig i butikken eller ringe på ☎ 86 67 24 24.

## Kontakt:

Karin Sjørring (*Formand*)  
Brøndumsvej 19<sup>4. tv.</sup>  
8800 Viborg

☎ 86 67 24 24  
sjorring@kabelmail.dk

## Hjemmeside:

[www.mhj1983.dk](http://www.mhj1983.dk)

# Natteravnene i Karup og Viborg

## Lokalforening:

Natteravnene i Karup og Viborg

## Hovedorganisation:

Natteravnene i Danmark

Pasteursvej 2

1778 København V

☎ 70 12 12 99

info@natteravnene.dk

## Formål/tilbud:

Foreningens formål er at medvirke til at skabe større lokal tryghed og livsglæde specielt blandt børn og unge. Dette medfører blandt andet mindre vold, hærværk, misbrug eller anden småkriminalitet.

## Har behov for:

Synliggørelse, hvervning af nye medlemmer.

## Kontakt:

Vivi Jepsen (*Karup*)

Elmely 27

7470 Karup

☎ 24 92 29 42

vivi.jepsen@hotmail.com

Pernille Cornelius (*Viborg*)

☎ 21 65 78 11

pernille.cornelius@gmail.com

## Hjemmeside:

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

# New Sudanese - Danish Community

## Lokalforening:

NSDC Region Midtjylland

## Formål/tilbud:

New Sudanese – Danish Community er en social forening for flygtninge, der kommer fra Sudan. Formålet er at give vores børn mulighed for at mødes med andre børn over hele landet og lære hinanden at kende.

### *Foreningens aktiviteter:*

- Støtter den internationale kvindedag, hvor kvinderne rundt omkring i landet mødes, afholder fester og udveksler ideer og erfaringer.
- Undervisning for børnene vedrørende det danske samfund.
- Tværkulturelle aktiviteter mellem herboende sudanese og danskere.
- Sammenkomster ved forskellige højtider.
- Aktiviteter, der fremmer integrationen af sudaneseerne i det danske samfund.

## Har behov for:

Frivillige, der kan hjælpe med organisationsarbejdet eller foreningens aktiviteter.

## Kontakt:

Joseph Akij

☎ 51 27 44 73

nyakang@hotmail.com

# Nørbygårdforeningen - Viborg lokalgruppe

## Lokalforening:

Nørbygårdforeningen - Viborg Lokalgruppe.  
c/o De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1  
8800 Viborg

## Hovedorganisation:

Nørbygårdforeningen  
Nørbyvej 4  
7730 Hanstholm

☎ 87 27 24 00

## Formål/tilbud:

At lave aktiviteter, der fremmer livskvaliteten i et alkoholfrit og rusfrit miljø.

Nørbygårdforeningens målgruppe er nuværende og tidligere brugere af behandlingsinstitutionen Nørbygård, familie og pårørende samt andre berørt af misbrug af rusmidler.

Viborg lokalgruppe mødes i Café Livet på Rødevej hver 2. onsdag til spisning eller kaffe. Lokalgruppen iværksætter selvhjælpsgrupper for tidligere misbrugere og pårørende. Herudover tilbyder lokalgruppen forskellige aktiviteter hen over året, som for eksempel bowling, rundvisninger, kanoture o. lign.

## Kontakt:

Ove Råhede (*Formand*)  
Skovbakkevej 7  
8860 Ulstrup

☎ 97 85 49 57  
raa@fibermail.dk

## Hjemmeside:

[www.noerbygaard-foreningen.dk](http://www.noerbygaard-foreningen.dk)

# Osteoporoseforeningen - Afdeling Midtjylland

## Lokalforening:

Osteoporoseforeningen - Afdeling Midtjylland, Viborg, Skive, Struer og Lemvig kommuner

## Hovedorganisation:

Park Allé 5  
Postbox 5069  
8100 Århus C

☎ 86 13 91 11

## Formål/tilbud:

At arbejde for forebyggelse af knogleskørhed og følgerne heraf, således at flest mulige bevarer trivsel og førlighed livet igennem.

*Dette gør vi ved:*

- At arbejde på, at osteoporoseramte i nævnte kommuner har adgang til hensyntagende gymnastik/motion.
- At tilbyde osteoporoseramte og pårørende deltagelse i møder i Viborg og Bjerringbro 2 gange årligt. Vi udsender et Nyhedsbrev i januar og august, hvori aktiviteterne i Afdeling Midtjyllands område beskrives.
- At vore medlemmer 4 gange årligt modtager medlemsbladet "Apropos" - et blad om osteoporose, kost og motion. Bladet indeholder oplysning om foreningens arbejde, forskningsresultater, behandling, hjælpemidler. Vore medlemmer har desuden adgang til en lægetelefon 4050 5575, som er åben hver torsdag kl. 16.00-18.00 samt en diætisttelefon, som er åben hver onsdag fra 15.00-16.00.
- At bestyrelsesmedlemmer og lokalrepræsentanter yder telefonisk rådgivning og vejledning til interesserede.

## Har behov for:

Nye medlemmer til bestyrelsen.

**Kontakt:**

*Afdeling Midtjylland*

Birgit Eklundh Larsen (*Formand*)

Hedeskrænten 1

8800 Viborg

☎ 86 67 48 81

eklundh@mail.tele.dk

**Hjemmeside:**

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

# Patientforeningen DBO - Kreds Viborg

## Lokalforening:

DBO - Kreds Viborg

## Hovedorganisation:

Patientforeningen DBO  
Skivevej 150  
9632 Mølndrup

☎ 26 82 39 29

Mail: dbobladet@cancer.dk

## Formål/tilbud:

Patientforeningen DBO er en landsdækkende forening stiftet i 1999, som samarbejder med Kræftens Bekæmpelse. Vi arbejder for at fremme den bedste behandling af brystkræft og for at varetage patienternes interesser. Ingen har endnu kunnet give et endegyldigt svar på, hvorfor flere end 4000 kvinder (og ca. 40 mænd) i Danmark hvert år får brystkræft. Det er et stort tal, og det er derfor vigtigt at vide, at rigtig mange af os bliver helbredt og igen kommer til at leve et normalt liv. DBO arbejder for, at livet efter brystkræft bliver et godt liv. Viden om sygdommen, om genoptræning og rehabilitering er vigtig, – og her kan vi gennem foredrag og samvær skaffe os denne viden

DBO - Kreds Viborg blev dannet i efteråret 2007 og giver mulighed for, at vi lokalt kan arbejde for at udbrede kendskabet til sygdommen og gøre opmærksom på screeningsmulighederne – og de dermed forbedrede muligheder for behandling. Sammen er vi stærke og kan støtte hinanden, så lad os følges ad – og bygge gode netværk op lokalt i form af caféaftener, motionshold etc. - ikke blot i storbyerne, men også i omegnsbyerne.

## Har behov for:

At vi bliver endnu flere i foreningen/i kredsen, så vore netværk er synlige i lokalsamfundet.

## **Kontakt:**

### **Styregruppen for DBO - kreds Viborg:**

Karin Kristensen, 8850 Bjerringbro (*kontaktperson*)

☎ 51 55 62 13, ck.opsvejsning@mail.dk

Bente Sørensen, 7470 Karup

☎ 25 84 11 62, kingosvej42@gmail.com

Gerda Jørgensen, 8800 Viborg

☎ 24 62 99 44, nkg@mail.tele.dk

Liva Mikkelsen, 8800 Viborg

☎ 86 62 99 77

## **Hjemmeside:**

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

# PTU Midt Thy Mors

## Lokalforening:

PTU Midt Thy Mors

## Hovedorganisation:

Landsforeningen af Polio-, Trafik- og Ulykkeskadede (PTU)  
Fjeldhammervej 8  
2610 Rødovre

☎ 36 73 90 00

## Formål/Tilbud:

PTU er en brugerstyret forening af og for bevægelseshandicappede samt whiplashramte. Foreningens hovedmålgrupper er personer med et bevægelseshandicap som følge af polio, rygmarvsskade, para- og tetraplegi, rygmarvsbrok, ulykker og trafikskader samt personer med whiplashlæsioner.

PTU er en interesseorganisation for medlemmerne, og organisationen arbejder politisk for integration og lige muligheder for målgrupperne.

Landsforeningen er inddelt i kredse. PTU Midt Thy Mors dækker stort set det gamle Viborg Amt.

Kredsen laver arrangementer med både social og faglig karakter. Der er endvidere tilbud om både cafégrupper og selvhjælpsgrupper.

Arrangementerne er altid åbne for medlemmer samt ægtefæller /samboende. Som oftest er der åbent for alle.

Kredsen søger at samarbejde med relaterede foreninger omkring arrangementer af fælles interesse.

## Kontakt:

Ghita Tougaard (*Formand*)  
Skivevej 134  
8831 Løgstrup

☎ 86 64 31 75  
ghita.tougaard@gmail.com

## Hjemmeside:

[www.ptu.dk](http://www.ptu.dk)  
[www.ptu.dk/midt-thy-mors](http://www.ptu.dk/midt-thy-mors)

## **RAP - Midtjylland**

### **Lokalforening:**

Regionsforeningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere  
c/o Jan Stig Andersen  
Gl. Århusvej 338, st.tv.  
8800 Viborg

☎ 40 53 96 47

### **Hovedorganisation:**

Landsforeningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere  
(LAP)  
Klingenberg 15 <sup>2. th.</sup>  
5000 Odense C

☎ 66 19 45 11

lap@lap.dk

### **Formål/tilbud:**

RAP Midtjylland er en 100 % brugerstyret forening og samtidig en grundforening til LAP (Landsforeningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere).

Foreningens formål er at organisere nuværende og tidligere brugere af psykiatrien i Region Midtjylland for at formulere en politik og stille krav om indflydelse på behandlingen og sociale tilbud i foreningens område. RAP er uafhængig af partipolitiske, økonomiske, behandlingsmæssige og religiøse interesser.


Vi repræsenterer psykiatribrugere i Region Midtjylland i regionens kontaktforum for psykiatriområdet, hvor der sidder i alt fire repræsentanter for brugere og pårørende (RAP skelner ikke mellem brugere og pårørende i denne sammenhæng) sammen med tre politikere, som er medlemmer af Regionsrådet. Desuden er vi repræsenteret i diverse lokale fora under Region Midtjyllands psykiatri.

Som medlem af RAP er der mulighed for gratis juridisk rådgivning og mulighed for at engagere sig som bruger på møder og landsmøder.

Som medlemmer kan optages enhver, der er eller har været bruger af psykiatrien. Indmeldelse sker direkte til LAP (se ovenfor).

**Kontakt:**

Jan Stig Andersen (*Formand*)  
Gl. Aarhusvej 338 <sup>st. tv.</sup>  
8800 Viborg

 40 53 96 47  
jan\_s\_a@sol.dk

**Hjemmeside:**

[www.lap.dk/fapviborg.dk](http://www.lap.dk/fapviborg.dk)

# Scleroseforeningen - lokalafdeling for Skive og Viborg

## Lokalforening:

Scleroseforeningen - lokalafdeling for Skive og Viborg

## Hovedorganisation:

Scleroseforeningen  
Mosedalvej 15  
2500 Valby

☎ 36 46 36 46

info@scleroseforeningen.dk

## Formål/tilbud:

Vores lokalafdeling består af godt 700 medlemmer, hvoraf de 200 er scleroseramte.

Ambitionen for vor lokalforening er at opretholde et netværk for scleroseramte og deres familier, således at man som scleroseramt familie kan møde ligestillede, finde råd og vejledning og holde sig orienteret om den nyeste forskning indenfor sclerose.

Vi laver ca. 10 arrangementer om året, hvilke man har mulighed for at læse om på vores hjemmeside.

Udover sociale arrangementer forsøger lokalforeningen at sætte fokus på scleroseramte her i vores lokalområde og forsøger at yde indflydelse på handikappolitikken både lokalt og nationalt.

Hvis du vil høre mere om vores lokalforening og/eller har lyst til at yde lidt frivilligt arbejde, kan du kontakte vores formand eller vores frivilligsansvarlige.

**Kontakt:**

Agnes Nielsen (*Lokalformand*)  
Stjærten 27  
8800 Viborg

☎ 21 70 34 41  
agnesm@fiberpost.dk

Jonna Bjerrum (*Frivilligansvarlig*)  
Vildandvej 6  
Hjarbæk  
8831 Løgstrup

☎ 41 59 37 36  
jonnaeb@vip.cybercity.dk

**Hjemmeside:**

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

# Seniorfestival Viborg

## Lokalforening:

Seniorfestival Viborg  
c/o De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1  
8800 Viborg

## Formål/tilbud:

Seniorfestivalen ønsker gennem aktiviteter for seniorer at synliggøre de idéer og kræfter, der er tilgængelige for det enkelte menneske.

På vores hjemmeside [www.seniorfestival.dk](http://www.seniorfestival.dk), kan man holde sig ajour med festivalens aktiviteter.

## Kontakt:

Kis Østergård, (*Formand*)  
Sct. Mogensgade 20  
8800 Viborg

☎ 86 61 16 17

*eller*

Birthe Pedersen, (*Sekretær*)  
Vinkelvej 261  
8800 Viborg

☎ 86 63 90 37

[birthe-pedersen@hotmail.com](mailto:birthe-pedersen@hotmail.com)

## Hjemmeside:

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

# Solstrålen

## Lokalforening:

Foreningen Solstrålen  
Rødevej 2d  
8800 Viborg

## Formål/tilbud:

Foreningen Solstrålens formål er at skabe rammer for, at enlige forældre og deres børn kan mødes med ligestillede om samvær og aktiviteter. Vi har en café, hvor vores åbningstid er tirsdage i ulige uger kl. 16-19.

## Kontakt:

Jytte Berger  
jytteberger@hotmail.com  
Facebook: Solstrålens Cafe

# SOS - Børnebyerne, lokalgruppen Viborg

## Lokalforening:

SOS - Børnebyerne, lokalgruppen Viborg

## Hovedorganisation:

SOS – Børnebyerne  
Amerikavej 15B <sup>2. tv.</sup>  
1756 København V

## Formål/tilbud:

Langsigtet hjælp til nødlidende børn.

Lokalgruppen Viborg blev oprettet i maj 2008. Gruppen har 10 medlemmer, (vi vil gerne være flere), og vi vil gerne oprette en "hjælpegruppe", som giver en hånd med ved større arrangementer.

Vores vigtigste opgave er at udbrede kendskabet til SOS - Børnebyerne i lokalområdet. Dette gøres gennem afvikling af forskellige lokale arrangementer, indsamlinger og foredrag.

## Har behov for:

Frivillige til lokalgruppen.

## Kontakt:

Margrethe Korup (*Formand*)

☎ 86 67 42 03  
svendogmargrethe@gmail.com

Elisabeth Reimann (*Næstformand*)

☎ 86 62 63 67  
e.reimann@mail.dk

## Hjemmeside:

[www.sos-borneby.dk](http://www.sos-borneby.dk)

## **Støttegruppen ved Kildedalscentret i Skals**

### **Lokalforening:**

Støttegruppen ved plejecenter Kildedalscentret i Skals

### **Formål/tilbud:**

Formålet med støttegruppen er at støtte beboerne samt de svage grupper omkring Kildedalscentret.

Tilrettelæggelse af udflugter, andre arrangementer, søndags café den 3. søndag i måneden samt støtte og hjælp til den enkelte beboer. Herudover yder vi støtte og praktisk hjælp i forbindelse med Kildedalscentrets arrangementer.

### **Har behov for:**

Vi har behov for personer, der vil yde en frivillig indsats til gavn for beboerne.

### **Kontakt:**

Birgit Bak (kontaktperson)

☎ 86 69 43 70

[birgit-bak@mail.dk](mailto:birgit-bak@mail.dk)

# Støttekredsen ved Toftegården - Møldrup

## Lokalforening:

Støttekredsen ved Toftegården  
Nygade 2  
9632 Møldrup

## Formål/tilbud:

Støttekredsen har som formål at arrangere sociale aktiviteter for beboerne på "Plejhjemmet Toftegården".

Af faste arrangementer kan nævnes årlige udflugter, bankospil, "søndagskaffe", en årlig gratis fællesmiddag samt forskellig underholdning i løbet af året.

## Har behov for:

Vi kan altid bruge nogle ekstra frivillige hænder til at hjælpe os med arrangementerne.

## Kontakt:

Rita Nielsen (*Formand*)  
Anlægsvej 5b  
9632 Møldrup

☎ 86 69 15 10

# Tjele Bussens Venner

## Lokalområde:

Tjele.

## Lokalforening:

Tjele Bussens Venner.

## Formål/tilbud:

Anskaffe og drive en handicapbus til gavn og glæde for de ældre i Tjele-området.

## Kontakt:

Bendt Klausen

☎ 86 45 45 65

bendt\_klausen@mail.tele.dk

## **Bestyrelse:**

Jørgen Spanggaard (*Formand*)

Erik Linneman (*Næstformand*)

Bendt Klausen (*Kasserer*)

Erling Thorup (*Sekretær*)

Else Odgaard (*Bestyrelsesmedlem*)

# Ungdommens Røde Kors - Bjerringbro

## Lokalforening:

Ungdommens Røde Kors – Bjerringbro

## Hovedorganisation:

Ungdommens Røde Kors

H.C. Ørstedsvvej 47<sup>4</sup>.

1879 Frederiksberg C

☎ 35 37 25 55

## Formål/Tilbud:

URK Bjerringbro er en selvstændig organisation sideløbende med Dansk Røde Kors. Foreningen henvender sig mest til unge mennesker i alderen 17-23 år.

- Samarbejde med Røde Kors' flygtningegruppe om "tema-caféer", der f. eks. kan bestå af skattejagt, ekstra teoritimer til kørekort, bageaften, cykelundervisning m.m.
- Privat lektiehjælp med en frivillig tilknyttet en indvandrerfamilie. Dette er med til at sikre en god integration af indvandrerne.
- Fælles lektiehjælp og ungdomscaféer for unge indvandrere og udsatte danske unge.

## Har behov for:

Vi har behov for nye frivillige, der er engagerede og har lyst til lektiehjælp.

Vi har også brug for frivillige med nye idéer og mennesker, der kan lave mere administrative opgaver.

## Kontakt:

Nina Jacobsen

☎ 28 80 83 51

Nina\_1992\_27@hotmail.com

## Hjemmeside:

[www.urk.drk.dk](http://www.urk.drk.dk)

# Ungdommens Røde Kors - Viborg

## Lokalforening:

Ungdommens Røde Kors Viborg

## Hovedorganisation:

Ungdommens Røde Kors

H.C. Ørstedesvej 47<sup>4</sup>.

1879 Frederiksberg C

☎ 35 37 25 55

## Formål/Tilbud:

URK Viborg er en selvstændig organisation, der henvender sig til børn og unge i Viborg og omegn.

Ungdommens Røde Kors Viborgs opgave består i at hjælpe børn og unge i Viborg med at få en bedre hverdag, både hvad angår samvær med andre børn og unge, hjælp med lektierne og et afbræk i hverdagen.

Ungdommens Røde Kors er hygge, samvær, gode oplevelser, stabile rollemodeller og stedet, hvor *du* kan gøre idé til virkelighed.

*Lektiehjælp:* Vi tilbyder lektiecafe for alle unge i Viborg, der går i 5.-6. klasse en gang om ugen, hvor vi forsøger at gøre lektierne "lidt sjovere" og lettere at komme igennem.

Vi har endvidere lektiecafe for børnene i 2-3 klasse på Houlkærskolen. Er der en skole, hvor du synes, der mangler en lektiecafe, – så kontakt endelig URK – Viborg.

## Har behov for:

- Friske og stabile unge mennesker med mod på at hjælpe børn og unge.
- Gode ideer til, hvordan vi kan gøre endnu mere for børn og unge i Viborg.

## Kontakt:

Katrine Klausen

katrineklausen@hotmail.com

## Hjemmeside:

www.urk.drk.dk

# Ventilen Viborg

## Lokalforening:

Ventilen Viborg  
c/o De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1  
8800 Viborg

☎ 50 50 41 43 (tlf. er åben i mødestedets åbningstid)  
Viborg@ventilen.dk

## Hovedorganisation:

Ventilen Danmark  
Ny Kongensgade 9, 3.  
1472 København K

☎ 70 20 83 08 (hverdage 10.00-16.00)  
info@ventilen.dk

## Formål/tilbud:

Ventilen Danmark driver et mødested for stille og ensomme unge i alderen 15-25 år.

De unge, der kommer i Ventilen, har ensomhed som deres primære problem – og må ikke have svære psykiske lidelser, afhængighedsproblemer eller lignende.

Mødestedet i Viborg er åbent hver anden uge, og her kan unge komme og være sammen med jævnaldrende og møde andre unge i samme situation.

I mødestedet laver vi forskellige aktiviteter såsom fælles madlavning og spisning, spilleaftener, caféture og en masse andet, som er det, alle andre unge laver sammen.

I mødestedet er der altid plads til unge, der kender til ensomhed og savner nogen at være sociale med. Første gang du kommer, beder vi om at du kommer en halv time før almindelig åbningstid til en snak med de frivillige.

Udover mødestederne arbejder Ventilen for at udbrede viden og debat om ensomhed blandt unge.

Ventilens mødested er drevet af unge ressourcestærke frivillige i alderen 18-30 år.

## Har behov for:

Ventilen Viborg kan altid bruge flere frivillige i alderen 18-30 år, som er klar til at bruge omkring 20 timer om måneden på arbejdet i Ventilen. Du må ikke være færdiguddannet indenfor det pædagogiske eller psykologiske område.

Som frivillig får du vagter i mødestedet men skal også være med til det mere organisatoriske arbejde: PR, reklame, frivilligmøder m.v. Før du begynder i mødestedet, kommer du på et grundkursus.

## Kontakt:

Ventilen Viborg  
c/o De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1  
8800 Viborg

☎ 70 20 83 08 (hverdage 10.00-16.00)  
info@ventilen.dk

☎ 50 50 41 43 (i mødestedets åbningstid)  
Viborg@ventilen.dk

## Hjemmeside:

[www.ventilen.dk](http://www.ventilen.dk) for åbningstider, aktivitetsplaner mm..

# Viborg Internationale Forening

## Lokalforening:

Viborg Internationale Forening.

## Formål/Tilbud:

Fremme integration og forståelse af den danske kultur.

Foreningen yder støtte til børn, unge og ældre med anden etnisk baggrund til skolearbejde og fritidsliv.

Foreningen arrangerer foredrag med forskellige emner samt udfører vejlednings-/rådgivningsarbejde om arbejde og uddannelse. Derigennem forsøger vi at forebygge stofmisbrug, kriminalitet og lign.

## Kontakt:

Seynab Handulle  
c/o De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1  
8800 Viborg

☎ 51 23 35 23  
vibsom@hotmail.com

## Hjemmeside:

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

# Viborg Krisecenter

## Lokalforening:

Viborg Krisecenter  
Kærsangervej 252  
8800 Viborg

☎ 86 62 07 78

## Formål/tilbud:

At deltage i driften af den selvejende institution ”Viborg Krisecenter” ved at rekruttere og uddanne frivillige vagter og deltage i den frivillige vagtordning samt yde økonomisk støtte.

## Har behov for:

Frivillige kvinder, som har lyst og evne til at indgå i vagtordningen i Viborg Krisecenter. Foreningen sørger for uddannelse af frivillige, som ønsker at indgå i vagtordningen.

## Kontakt:

Ellen Naur (*formand*)  
Kærsangervej 252  
8800 Viborg

☎ 87 87 75 87

viborgkrisecenter@viborg.dk

# Viborg Selvhjælp

## Lokalforening:

Viborg Selvhjælp  
Vesterbrogade 9  
8800 Viborg

## Formål/tilbud:

Viborg Selvhjælp er en frivillig, uafhængig organisation, som tror på, at almindelige mennesker kan hjælpe og støtte hinanden i krisesituationer.

Vi skaber derfor mulighed for, at mennesker, der har fælles problemer og interesser, kan få lejlighed til at mødes i grupper, hvor de kan udveksle tanker og erfaringer om det fælles emne.

Kan vi ikke danne en gruppe, kan vi tilbyde samtaler med en af vore frivillige. Vi er ikke professionelle, men vi har tid til at lytte, og vi har tavshedspligt.

Vi mødes i grupper med 3-7 deltagere sammen med en iværksætter. Vi vender ikke bare problemerne men finder også på forskellige aktiviteter.

### *Cafe:*

Er man kun interesseret i uformelt samvær, og har man tid i dagtimerne, har vi café hver torsdag kl. 10-14. Her kommer folk i alle aldre, og det er nemt at komme i snak med andre.


### *Unge hjælper unge:*

Gruppe for unge, der er ensomme og trænger til at snakke med andre.

### *Offerrådgivning:*

Har man været udsat for en kriminel handling, som det kan være rart at få bearbejdet, kan man ligeledes henvende sig hos Offerrådgivningen. Denne har også til huse hos Viborg Selvhjælp.

Man kan døgnet rundt komme i kontakt med landstelefonen

 72 21 72 21.

**Kontakt:**

Viborg Selvhjælp  
Vesterbrogade 9  
8800 Viborg

 86 60 15 00

[viborg.selvhjaelp@mail.tele.dk](mailto:viborg.selvhjaelp@mail.tele.dk)

Vores kontor er åbent  
mandag og onsdag kl. 10-12  
tirsdag og torsdag kl. 10-14

Telefonsvarer aflyttes regelmæssigt og  
e-mail læses dagligt.

**Hjemmeside:**

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

# **Ældremobiliseringen ”Ældre hjælper ældre” - Bjerringbro**

## **Lokalforening:**

”Ældre hjælper ældre” – Bjerringbro

## **Formål/tilbud:**

”Ældremobiliseringen” er et projekt oprettet af ”Den Fynsk/Jyske Sammenslutning af pensionistforeninger”. Foreningen er landsdækkende.

Formålet med projektet er:

- Ugentlige hyggestunder mellem besøgsmodtagere og - venner.
- Hjælpe ældre ud af et evt. ensomhedsproblem.
- Skabe mere liv i de ældres dagligdag ved et besøg et par timer om ugen.
- Skabe mere livskvalitet for begge parter.

## **Har behov for:**

Endnu flere frivillige, der kan gå ind i vores i forvejen rimeligt store stab af frivillige, der udfører et stort stykke arbejde som besøgsven.

Vi modtager med tak alle henvendelser. Og vi kan forsikre om, at alle, der henvender sig i løbet af kort tid, vil blive indpasset i vort system.

Dels vil man virke som besøgsven i private hjem. Dels vil man kunne udføre et arbejde som besøgsven hos ensomme ældre, der tilbringer deres sidste år på plejehjemmet ”Skovvænget”.

## **Kontakt:**

”Ældre hjælper ældre”

Karin Bligaard

Kaj Munks Vej 28

8850 Bjerringbro

☎ 87 50 90 38

karinbligaard@bknet.dk

# **Nyttige oplysninger**

## **Indholdsfortegnelse - Nyttige oplysninger**

De Frivilliges Hus	124
Frivillighedsrådet – Viborg Kommune	126
Ældrerådet – Viborg Kommune	128
Støtte til frivilligt socialt arbejde, § 18	129

# De Frivilliges Hus

## Adresse:

De Frivilliges Hus  
Vesterbrogade 1  
8800 Viborg  
☎ 87 25 49 25  
viborg@frivilligeshus.dk

## Hjemmeside:

www.frivilligeshus.dk

## Bestyrelse:

### **Formand:**

Tanja Simonsen	ADHD forældregruppen, Viborg
☎ 30 21 18 17	Mail: TanjaSimonsen@gmail.com

### **Næstformand:**

Fritz B. Rasmussen	Kræftens Bekæmpelse
☎ 20 68 22 55	Mail: fritzbundgaard@fibermail.dk

Ghita Tougaard	PTU (Foreningen af Polio-, Trafik- og Ulykkesskadede)
☎ 86 64 31 75	Mail: ghita.tougaard@gmail.com

Ulla Serup Thomsen	Danske Handicaporganisationer
☎ 86 62 82 50	Mail: ulla_serup_thomsen@hotmail.com

Inge Madsen	Høreforeningen
☎ 86 68 82 74	Mail: im2008@live.dk

Ralph Jørgensen

☎ 98 54 66 32

Frivillighedsrådet

Mail: viborg@bedrepsykiatri.dk

Karen Berthelsen

☎ 87 87 42 00

Viborg Kommune, Job og Velfærd

Mail: kbe@viborg.dk

### **Suppleanter:**

Jan Stig Andersen

☎ 40 53 96 47

FAP (Foreningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere)

Mail: jan\_s\_a@sol.dk

Pernille Cornelius

☎ 23 42 86 81

Natteravnene

Mail: pernille.cornelius@gmail.com

### **Ansatte:**

Eva Thestrup Sørensen (*Daglig leder*)

☎ 20 41 79 25

viborg@frivilligeshus.dk

Rikke Brøndum (*Projektleder*)

☎ 21 23 24 82

rikke@frivilligeshus.dk

### **Frivillige:**

Hans Poulsen (*Gårdmand*)

# Frivillighedsrådet – Viborg Kommune

## Formål/tilbud:

Frivillighedsrådet er et samarbejdsforum, der arbejder for koordineringen af den frivillige, ulønnede sociale indsats i Viborg Kommune for derigennem at forbedre betingelserne for den frivillige sociale indsats samt at styrke det overordnede samarbejde mellem kommunen og de frivillige foreninger og organisationer i Viborg Kommune.

Frivillighedsrådet består af repræsentanter fra de frivillige foreninger og organisationer i Viborg Kommune, enkeltpersoner kan derfor ikke optages som medlemmer.

Frivillighedsrådet tilbyder støtte og vejledning til frivillige foreninger.

Frivillighedsrådet mødes 2 gange om året med Viborg Kommunes Socialudvalg til drøftelse af det frivillige sociale arbejdes vilkår i byen.

## Medlemmer:

Ralph Jørgensen (*Formand*)

Viborgvej 20b, Klejtrup

9500 Hobro

viborg@bedrepsykiatri.dk

☎ 98 54 66 32

Leo Ulsøe Johansen (*Næstformand*)

Frejasvej 8

8800 Viborg

lthorgaard@hotmail.com

☎ 75 87 18 31

Lissie Jarl

Dannebrogsgade 21b, 2. sal

8800 Viborg

lissiejarl@yahoo.dk

☎ 86 68 68 30

Bent Dalgaard  
Brovej 8  
8800 Viborg  
dalgaard@kabelmail.dk  
☎ 86 61 14 08

Ulla Birch Christensen  
Poppelvej 13  
7470 Karup  
☎ 97 10 22 07

Keld Nielsen  
Rughavevej 19, <sup>2. tv.</sup>  
8800 Viborg  
boppin2009@gmail.com  
☎ 31 16 43 18

Karin Bligaard  
Kaj Munks Vej 28  
8850 Bjerringbro  
karinbligaard@bknet.dk

**Suppleant:**

Grethe Damm  
Ndr. Ringvej 19  
8850 Bjerringbro  
☎ 86 68 24 97

# Ældrerådet - Viborg Kommune

## Lokalforening:

Ældrerådet i Viborg Kommune  
Viborg Kommune, Job & Velfærd  
Ledelsessekretariatet  
Fælledvej 3, 1. sal  
8800 Viborg  
tlf. 8787 4101 / e-mail: job-velfaerd@viborg.dk Viborg Kommune

## Formål/tilbud:

Ældrerådet har til formål at være talerør for den ældre del af borgerne i Viborg Kommune. Dette vil sige at rådgive, formidle og lytte.

Det er ved lov bestemt, at der skal være et ældreråd i hver kommune. Dette har hørings- og taleret i alle kommunale spørgsmål angående de ældre.

Intet kan vedtages på ældreområdet, inden ældrerådet er hørt. Dog er det kommunen, der i sidste ende vedtager tingene.

## Kontakt:

Gunnar Villadsen (*Formand*)  
Østervang 6  
Ørum  
8830 Tjele

☎ 86 65 32 42  
gunnarvilladsen@mail.dk

Leo Larsen (*Næstformand*)  
Tjalfesvej 11  
8800 Viborg

☎ 86 60 01 22  
leola@tdcadsl.dk

## Støtte til frivilligt socialt arbejde - § 18

### **Formål:**

Støttemidler efter Servicelovens § 18 er beregnet til at støtte frivilligt socialt arbejde.

Frivilligt socialt arbejde er aktiviteter, der sigter på at hjælpe andre mennesker eller grupper. Det er endvidere kendetegnet ved, at der er ulønnet og udføres i forbindelse med en forening eller anden form for organisation.

### **Baggrund:**

*Frivilligt socialt arbejde* er en samlebetegnelse for frivillig indsats, frivillige organisationer og for aktiviteter, som frivillige organisationer, foreninger og grupper driver. Det kan foregå enten med frivillig arbejdskraft eller med lønnet arbejdskraft, og det finder altovervejende sted inden for det sociale og sundhedsmæssige område. Den overvejende del af medarbejderne er imidlertid frivillige og ulønnede.

Frivilligt socialt arbejde kan bestå af personlig støtte, almen omsorg, opbygning af socialt netværk, fremme af livskvalitet, aktiviteter mv.

Det frivillige sociale arbejde er et værdifuldt supplement til den offentlige indsats. Viborg Kommune definerer frivilligt socialt arbejde – jf. her definitionen fra de tidligere kriterier vedtaget i oktober 2006 – på følgende vis:

Frivilligt socialt arbejde er handlinger, der sigter på at give enkeltindivider eller grupper en øget livskvalitet, velfærd og omsorg eller sigter mod at løse velfærdsproblemer.

### **Hvem kan søge støtte?**

Foreninger, organisationer, projekter, institutioner, klubber og netværk som på frivillig basis udfører aktiviteter til gavn for *socialt udsatte borgere* kan søge om § 18-midler.

Som udgangspunkt skal ansøgeren udføre sine frivillige aktiviteter i Viborg Kommune.

Der kan gives støtte til lokalafdelinger af en landsdækkende organisation, men der kan også gives støtte til foreninger, organisationer m.fl., som arbejder på tværs af kommunegrænser.

Det er ønskeligt, at der af hensyn til kvaliteten i arbejdet, er et fagligt

velfungerende bagland. Derudover vil der blive stillet krav til arbejdets kvalitet, såfremt kommunen skal yde midler eller indgå i samarbejdet.

***Målgruppen er:***

- Børn, unge og familier
- Ældre
- Handicappede
- Flygtninge/indvandrere
- Idræt
- Kvinder eller mænd i krise
- Misbrugere eller tidligere misbrugere
- Hjemløse
- Sindslidende
- Patient-/sygdomsgrupper
- Ensomme
- Ofre for vold eller seksuelle overgreb
- Pårørende til ovennævnte grupper

***Ansøgning:***

Ansøgningsskemaet kan printes ud via Viborg Kommunes hjemmeside. Mere eksakt via [www.viborg.dk/kommune](http://www.viborg.dk/kommune), herefter klik på "Det sociale område". Eller rette henvendelse til:

Viborg Kommune, Job & Velfærd  
Ledelsessekretariatet

Fælledvej 3, 1. sal

8800 Viborg


tlf. 87 87 41 01 / e-mail: [job-velfaerd@viborg.dk](mailto:job-velfaerd@viborg.dk) Viborg Kommune

*eller*

De Frivilliges Hus

Vesterbrogade 1

8800 Viborg

 87 25 49 25 / e-mail: [viborg@frivilligeshus.dk](mailto:viborg@frivilligeshus.dk)

Frister for ansøgninger til § 18-midler er:

**1. januar, 1. april, 1. juli og 1. oktober.**