



Forår
2025



Lokale tilbud til kræftramte i Hjørring Kommune



Kræftens Bekæmpelse
i Hjørring Kommune

www.cancerhjoerring.dk

Indholdsfortegnelse

Hjørring Kommunes tilbud og Gå-gruppe	3
Palliativ vejleder / hjemmesygeplejen	4
Sorggruppe for børn / Rehpa	5
Kræftrådgivning Aalborg	6
Kræftrådgivning Hjørring og generelt	7
Lokale genoptræningstilbud	8
Kreative eftermiddage for kræftoverlevende m/ Mette Albæk	11
Motion & Café og Temacafé	12
Rabat til Vandhuset & Vendia Fitness	13
NYHED: Café med fokus på håndens arbejde	14
FOF tilbud	15
Senfølgergruppen for kræftoverlevende i Hjørring Kommune	17
Landsindsamlingen 2025	18
Vi søger indsamlingsledere i Hirtshals eller Vrå	19
Stafet For Livet Hjørring 2025	20
Kamillus Hjørring	21
Lokalforeningen i Sindal	22
Lokalforeningen i Hjørring	23
Sponsorliste	24

Nyttige links:

www.cancer.dk

www.cancerforum.dk

www.frivillig.dk

www.sundhedscenter.hjoerring.dk

www.fof-vendsyssel.dk

www.brystkraeftforeningen.dk

Opfølgingsprogram: www.sst.dk

www.sundhed.dk/sundhedstilbud

www.cancerforsog.dk

Hjørring Kommunes tilbud om kræftrehabilitering

Har du fået kræft, kan vi støtte og vejlede dig til en god hverdag. Hjørring Sundhedscenter tilbyder forløb der er sammensat efter dine behov ud fra de tilbud der er til rådighed indenfor den kommunale kræftrehabilitering.

Vi er en tværfaglig gruppe der består af sygeplejersker, fysioterapeuter, ergoterapeuter og diætist. Vi kan sammen med dig arbejde for, at din hverdag bliver så god som mulig. Du kan selv henvende dig til os eller blive henvist fra sygehuset eller din praktiserende læge.

Tilbuddet på sundhedscenteret kan indeholde kræftkursus, træning på hold, vejledning ved diætist, ergoterapeut og sygeplejerske samt i håndtering af mentale udfordringer.



Gå-gruppe

Vi har en gå gruppe hvor kræftramte borgere og deres pårørende er velkommen til at deltage. Det er et uformelt socialt samtalerum hvor der kan drøftes store som små problemstillinger og udfordringer deltagerne står med.

Du kan ringe til Sundhedscenter Hjørring på tlf. 7233 5600 eller sende en email til hjoerringsundhedscenter@hjoerring.dk - og du vil blive kontaktet.

Palliativ vejleder/hjemmesygeplejen

Som et supplement til kræftrehabiliteringsforløbet, er det muligt at få kontakt med en palliativ vejleder, som er ansat i kommunens hjemmesygepleje.

Den palliative vejleder samarbejder med Sundhedscenteret omkring kræftrehabiliteringstilbuddet, hvor målet er at vores borgere oplever sammenhæng i kommunens tilbud.

Den palliative vejleder har særlig viden ifht. de problemstillinger, der for borgere og deres pårørende, kan følge med kræftsygdom og behandling.

Den palliative vejleder vil give besøg i hjemmet efter aftale og behov.

Kontakt hjemmesygeplejen på 72 33 64 00 på hverdage 8-14, så vil den palliative vejleder ringe dig op snarest muligt.

Øvrige tilbud i Hjørring Kommune

Team for Lindrende Behandling, Hjørring (tidligere Det Palliative Team)

Team for Lindrende Behandling er primært et udekørende team, men har også enkelte ambulante forløb på hospitalet.

Teamet har til opgave at yde den bedst mulige lindrende behandling, omsorg og psykosocial støtte til gavn for patienter med uhelbredelig sygdom, hvor helbredelse ikke længere skønnes muligt, og til støtte for deres pårørende.

Formålet er at sikre patienten en god livskvalitet i den sidste tid. Vi tilbyder lindrende behandling og støtte til patienter med blandt andet kræft samt patienter med kroniske sygdomme i den sidste fase.

Kræftpatienter med behov for lindrende behandling kan henvises til enhed for lindrende behandling på Regionshospitalet Nordjylland. Henvisningen kan komme fra praktiserende læge eller sygehuslæge. Enheden kan kontaktes på tlf. 97 64 04 90. Telefontid mandag - fredag kl. 8.15 – 14.00.

Enheden arbejder tæt sammen med hospice Vendsyssel i Frederikshavn.



Sorggruppe for børn

I Hjørring kommune er der en sorggruppe for børn mellem 7 og 17 år, der har mistet en mor, far, søster eller bror. Her kan børnene dele tanker og følelser med andre. Inden man optages i gruppen kommer barnet/den unge og deres forældre til samtale med gruppelederne.

Læs mere på www.hjoerring.dk og søg på "Sorggruppe for børn"
Mail: kloevergaarden.postkasse@hjoerring.dk

For flere oplysninger og deltagelse kan du henvende dig til Familiehuset Kløvergården på tlf. 72334970.
Telefontid er mandag – fredag mellem kl. 8.00 og 14.00.

Rehpa - videnscenter for rehabilitering og Palliation

Vi samler den nyeste viden fra vores egen og andres forskning og peger på, hvad du kan få af hjælp og hvor.

- Lever du med en livstruende sygdom som fx kræft?
- Er du rask efter at have været i behandling for en livstruende sygdom?
- Er du pårørende til et menneske, som lever med eller er rask efter en livstruende sygdom?

Så kan du her på REHPAs hjemmeside finde en lang række informationer om rehabilitering og lindring af fx fysiske smerter. Vi samler den nyeste viden fra vores egen og andres forskning, og peger på, hvilken hjælp du kan få og hvor. Du kan læse mere på dette link:

<http://www.rehpa.dk/borger/>



Kræftrådgivning i Aalborg

Kræftens Hus i Aalborg har en bred vifte af tilbud til alle, der er berørt af kræft. Huset tilbyder bl.a. terapeutiske samtaler og rådgivning, og du kan bare komme ind uden tidsbestilling.

Ønsker du at aftale en tid, er det også muligt ved henvendelse til Kræftens Bekæmpelse i Aalborg, tlf. 70 20 26 85 eller aalborg@cancer.dk

Du kan finde os på www.cancer.dk og på [Facebook](https://www.facebook.com/kræftensbekæmpelse)

Åben rådgivning i Aalborg

Steenstrupsvej 1, tlf. 70 20 26 85

aalborg@cancer.dk

www.cancer.dk

Åbent: Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag kl. 10-16. Fredag kl. 10-13

Husk de generelle råd om smitteforebyggelse.

Uden for kræftrådgivningens åbningstid kan du som altid ringe til Kræftlinjen alle hverdage kl. 9-21 og lørdag-søndag kl. 12-17 på 80 30 10 30.

Kræftlinjen har lukket på helligdage.



Kræftrådgivning i Hjørring

Tidspunkt: Første mandag i måneden kl. 9-14.
Ingen rådgivning i juli måned.

Rådgivningen finder sted i Sundhedscentret, Bistrupvej 3 i Hjørring.

Her kan du komme frem med alle dine ubesvarede spørgsmål i forbindelse med din kræftsygdom f.eks. omkring din jobsituation, raskmelding, familieproblemer mm.

Tidsbestilling nødvendigt ved henvendelse til Kræftens Bekæmpelse i Aalborg på tlf.: 70 20 26 85

Generel kræftrådgivning

Få gratis telefonrådgivning på Kræftlinien

Tlf. 80 30 10 30. Åbent alle hverdage kl. 9 – 21, weekender kl. 12 – 17.
Kræftlinien har lukket på helligdage.



**Lokale tilbud i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse
i Hjørring**

Fysisk træning for kræftramte kvinder

v/ fysioterapeut Gerda Nørgaard

Kurset er for kvinder, der har haft kræft inden for de seneste år.

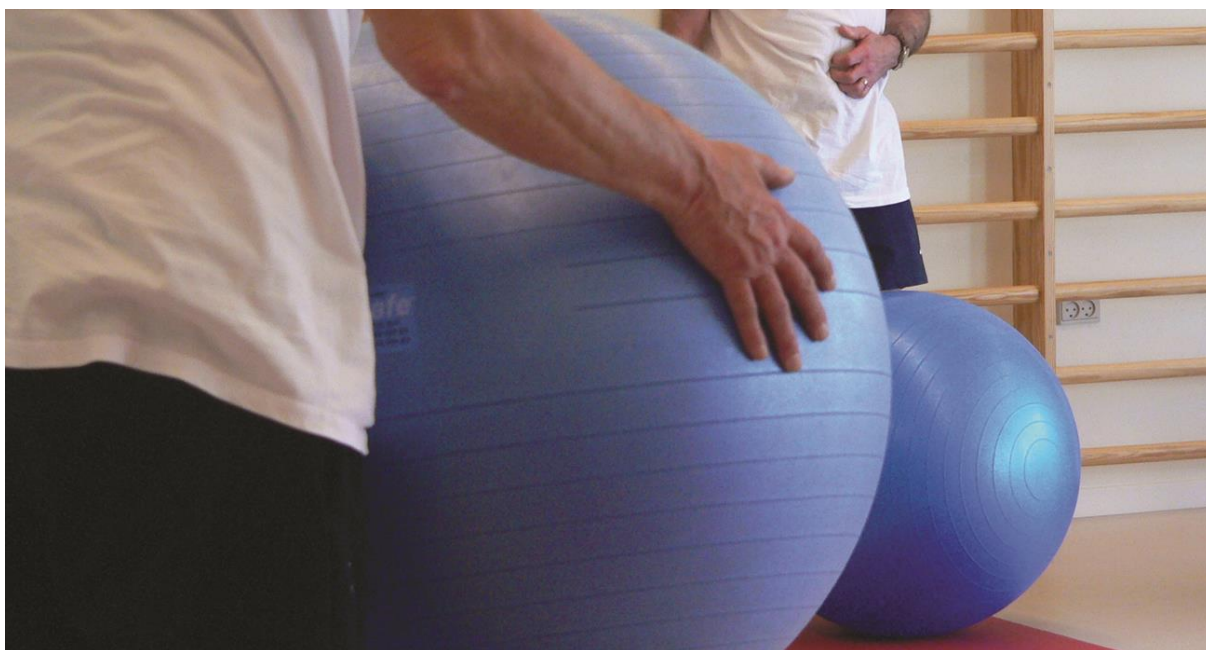
OPSTART: 6. januar 2025 kl 16:30 – 18:00

Tid: Mandage kl. 16:30 – 18:00

Sted: Hjørring Sundhedscenter, Bistrupvej 3, 9800 Hjørring

Tøv ikke med at kontakte fysioterapeut Gerda Nørgaard, hvis du har spørgsmål til træningsforløbet.

Tilmelding: Gerda Nørgaard tlf. 41 42 60 54, gerne SMS, men også ok med opringning.



Motion og fysisk træning for kræftramte mænd

v/ Herman Søberg

OPSTART: 7. januar 2025.

Tid: Tirsdage kl. 16.00 – 17:00

Sted: Hjørring Sundhedscenter, Bistrupvej 3, 9800 Hjørring.

Kurset er for mænd med alle former for kræft. Alle er velkomne og vi har aldrig venteliste. Hovedtemaet er som vanligt smidighed, balance, vejrtrækningstræning og socialt samvær.

Motto: Der er plads til alle, så tøv ikke med at møde op eller kontakte instruktøren.

Kurset er et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse og Prostataforeningen PROPA.

Tilmelding til: Herman Søberg, tlf. 29 10 45 52 eller pr. mail: soberg37@gmail.com



Malerhold for kræftramte og tidligere kræftramte

OPSTART: 29. januar 2025.

Sidste gang i forårssæsonen er den 28. maj 2025

Der er plads til nye på holdet.

Tid: Onsdage kl. 13.00 – 16.00

Sted: Vendsyssel Kunstmuseum i Hjørring

Underviser: Eigil Mørch

På kurset vil du gennem kreativ udfoldelse på lærred få mulighed for at få bearbejdet dine følelser, og på den måde måske komme videre med dit liv.

Det er gratis at deltage. Vi får en kop kaffe undervejs.

Tilmelding: Christa Hederstierna, tlf. 24 44 37 11 eller pr. mail: hstjerne@has.dk

Kreative eftermiddage for kræftoverlevende

Arrangementerne er et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling i Hjørring og Mette Albæk design.

Tid: Tirsdage kl. 14.00 - 16.30

Sted: Mette Albæk Design, Tårsvej 40, Lendum, 9870 Sindal

Der er i 2025 følgende 5 mødedage hos Mette Albæk design i Lendum:
21. januar, 18. marts, 20. maj, 19. august og 21. oktober

Vi oplever ofte, at det at udfolde sig kreativt har gavnlige effekter på stress, angst, depression og kroniske smerter.

Håndarbejde kan hjælpe os til at bevare et sundt sind og fremme vores mentale sundhed. Kreativ udfoldelse kan give et tiltrængt pusterum. På disse kreative eftermiddage kan du sammen med ligestillede få et sted, hvor du kan strikke eller hækle, slappe af, hente erfaringer, dele og bare være.

Disse eftermiddage vil blive brugt til hyggeligt samvær, hvor der er mulighed for hjælp til at finde det rigtige håndarbejde i forhold til dine eventuelle senfølger, som er kommet i forbindelse med din sygdom og behandling. Mette kan hjælpe dig med at finde et håndarbejdsprojekt, hvor du kan opnå en terapeutiske effekt.

Det handler om mindfulness, flow, motivation og trivsel, hvor håndarbejdet og samvær med ligestillede er det fælles.

Tilmelding

Deltagelsen er gratis, idet K.B. Hjørring betaler for selve arrangementet. Kaffe og brød koster i alt kr. 125 kr. for de 5 gange (betales til Mette 1. gang). Tilmelding: dortheostrup@godmail.dk tlf 40 59 46 03 senest på dagen kl. 12.

Om Mette Albæk

Mette Albæk er uddannet sygeplejerske, neuropædagog, taktilpædagog og NLP practitioner. Hun har gennem 30 år som sygeplejerske arbejdet med mennesker i sorg og krise. Hun arbejder også med neuropædagogik, hjernens



funktion og kognitive problemers indflydelse på mennesker med skader i hjernen, enten efter direkte skader eller som følge af fx kemoterapi.

Mette er certificeret i håndarbejdspsykologi ved psykolog Anne Kirketerp. Med denne baggrund hjælper hun med at få håndarbejdspassionen til at blomstre og håndarbejdsprojekterne til at blive det mentale fitnesscenter.



Motion & Café

Fra den 8. januar starter vi igen op med café i umiddelbar forlængelse af tilbuddet om træning til kræftpatienter.

Det er et samarbejde mellem Hjørring kommune og Kræftens Bekæmpelse.

Formålet med cafeen er at skabe et frirum, hvor der er plads til samvær og erfaringsudveksling med ligesindede. Det er frivillige, der understøtter samtalen og skaber en hyggelig ramme for det sociale samvær.

Der er gratis kaffe, the, frugt og boller.

Temacafé

Den første onsdag i måneden inviterer vi en kompetent og spændende gæst til at holde en kort tale om et emne. Efterfulgt af mulighed for spørgsmål og diskussioner.

Temacafeen er gratis og forgår uden tilmelding. Tema vil blive annonceret på forhånd.

OPSTART: 8. januar 2025

Tid café: Hver onsdage kl. 10.45 - 11.45

Tid temacafé: Hver den første onsdag i måneden kl. 10.45 - 11.45

Sted: Sundhedscenteret foyeområde

Selvom cafeen starter umiddelbart efter Hjørring Kommunes tilbud om træning til kræftpatienter, så er tilbuddet også åbent for andre kræftpatienter.

Venlig hilsen Caféteamet

PARKVENDIA
VANDHUSET

VENDIA**Fitness** FORENING SIDEN 1981



Få rabat på genoptræning med din lokalforening

Fordelagtige rabatter på træning i VendiaFitness

F.eks. Kontrakt **KUN 180,-** pr. måned (BS/NETS aftale) eller

3 måneders medlemskab (normalpris 995,-) **KUN 695,-**

Se de andre rabataftaler på www.cancerhjoerring.dk

- kan sættes i bero fra min. 1 måned ad gangen (15,- pr. md.)
- tilbud om personligt træningsprogram og oplæring
- du er velkommen til at komme og få en prøvetime

Rabat på indgangsbilletten til Vandhuset

1 voksen (normalpris 65,-) **KUN 40,-**

1 barn under 16 år (normalpris 39,-) **KUN 25,-**

Du kan tage en ledsager med til samme pris. Der udstedes kort ved tilmelding, og kortet skal fremvises.

Tilmeld dig hos Sanne på tlf. 21 14 51 96 eller mail: sannej1963@gmail.com

NYHED:

Café med fokus på håndens arbejde

Vi mødes for at dele vores fælles interesse for håndarbejde med andre. Vi hjælper hinanden med opskrifter, teknikker osv. Verdenssituationen kan vi samtidigt vende.

Der vil være kaffe/te på kanden og vi vil skiftes til at have brød med. Det er gratis at deltage.

Vi har planlagt 5 café møder i 2025:

Tirsdag 18. februar kl. 16.00 til 18.00.

Tirsdag 15. april kl. 16.00 til 18.00.

Tirsdag 17. juni kl. 16.00 til 18.00.

Tirsdag 23. september kl. 16.00 til 18.00.

Tirsdag 18. november kl. 16.00 til 18.00.

Sted: Sundhedscentret, Bistrupvej 3, 9800 Hjørring, i kælderetagen ved hovedindgangen.

Tilmelding: Tilmelding er ikke nødvendigt, men send gerne en mail til dorthehostrup@godmail.dk eller en SMS til 40 59 46 03. Yderligere oplysninger hos kontaktperson Dorthe Kann Hostrup på telefon 40 59 46 03.

Alle personer med interesse for håndarbejde er velkomne til at deltage.

Arrangør: Hjørring lokalafdeling af kræftens bekæmpelse. (v/ Dorthe Kann Hostrup og Anette Dam Hansen).





FOF Vendsyssel

i samarbejde med



Kræftens Bekæmpelse



FOF tilbud i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse i Hjørring

Yoga for kræftramte Specialhold

Underviser: Grethe Mariann Maurseth, yogainstruktør

- Tilrettelagt i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse.

Øvelserne tilpasses den enkelte, så alle kan være med.

Med yogaøvelser, åndedrætsteknikker og afspænding skaber vi fysisk og mental balance og optimerer betingelserne for restitution, styrke og sundhed.

Bemærk den lavere pris.

Hold 45480

Tid: Tirsdag 13:20 - 14:30 **Start:** 21-01-25 **Mødegange:** 12 **Pris:** 893,- kr.

Sted: FOF Din Yoga Skole, lok. sal 1, P. Nørkjærs Plads 9 2. Th., Hjørring (her er elevator)



Varmtvandstræning for kræftramte Specialhold

v/ Zetty Jørgensen, social- og sundhedsass.

For alle - uanset alder og køn - der er i eller har afsluttet en kræftbehandling.

Hold 45570

Tid: Torsdag 12:20 - 12:45 Start: 23-01-25 Mødegange: 13 Pris: 545,- kr.

Hold 45571

Tid: Torsdag 13:15 - 13:40 Start: 23-01-25 Mødegange: 13 Pris: 545,- kr.

Hold 45572

Tid: Torsdag 14:15 - 14:40 Start: 23-01-25 Mødegange: 13 Pris: 545,- kr.

Sted: Vandhuset, lok. bassin 32 gr., Børge Christensensvej 4, Hjørring

På alle holdene vil der kun være plads til 8 deltagere, så du får mest muligt ud af kurset.

Bemærk den lavere pris. Kræftens Bekæmpelse lokalafd. Hjørring støtter med tilskud.

Tilmelding til

FOF, P. Nørkjærs Plads 9, 2. th, 9800 Hjørring, tlf.: 70 25 50 50

www.fof-vendsyssel.dk



Netværksgruppe for kræftoverlevende med senfølger

Netværksgruppen er for personer, der oplever senfølger efter kræft.

I gruppen støtter og hjælper vi hinanden med at takle de problemer, som kræftsygdommen samt behandlingerne har medført for den enkelte.

Som nyt medlem af gruppen vil du møde ligesindede, som gerne vil lytte, hjælpe dig og fortælle om deres egne erfaringer. Vi har aftalt, at vi har tavshedspligt.

Vi mødes på Sundhedscentret, Bistrupvej 3, 9800 Hjørring den første tirsdag i hver måned fra kl. 16 – 18.

I 2025 mødes vi:

7. januar, 4. februar, 4. marts, 1. april, 6. maj, 3. juni., ingen møde i juli, 5. august, 2. september, 7. oktober, 4. november og 9. december

Nærmere oplysninger kan fås hos gruppens tre tovholdere ved netværksgruppe Hjørring.

Anette Dam Hansen: tlf. 2362 4460 / anettedamhansen@hotmail.com

Dorthe Kann Hostrup: tlf. 4059 4603 / dorthehostrup@godmail.dk

Inge Holst Frederiksen: tlf. 2392 4249 / inge.hf@hotmail.com



Landsindsamlingen 2025

Tid: Søndag 6. april 2025.

Ved den årlige landsindsamling samles der på landsplan ind til kræftforskning, forebyggelse og patientstøtte.

Du kan læse mere om indsamlingen og tilmelde dig som indsamler på:
cancer.dk/indsamling

Indsamlingslederne i Hjørring Kommune:

Hjørring:

Henriette Bjerre: henriettebjerre1974@gmail.com / 2212 9595

Ib Gosmer: hcavej60@gmail.com / 4059 0081

Elsebeth Bartholomæussen: hcavej60@gmail.com / 4059 6833

Sindal:

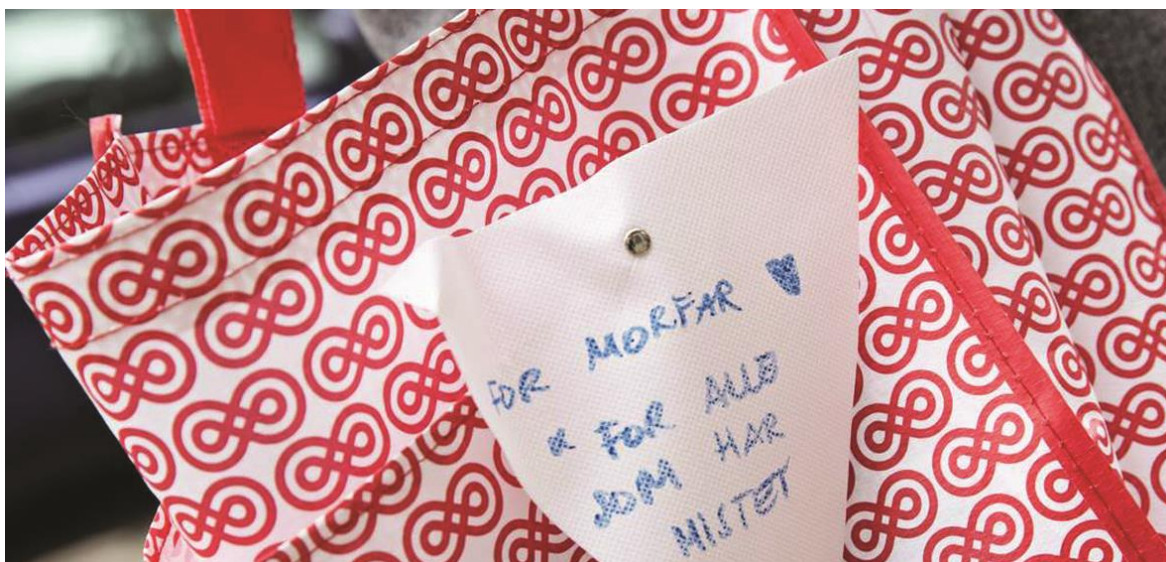
Niels Helver: nhelver@gmail.com / 5186 6088

Løkken:

Jette Gjøderum: gjoderum9@gmail.com / 5090 2716

Følg gerne Hjørring lokalforening på:

www.cancer.dk/om-os/kontakt/lokalforeninger/hjoerring-lokalforening
samt på vores Facebook side for de seneste nyheder bl.a.
omkring Landsindsamling.



Vil du være med til at planlægge Kræftens Bekæmpelses Landsindsamling i Hirtshals og Vrå?

Vi søger engagerede frivillige områdeledere, som vil stå i spidsen for Landsindsamlingen i henholdsvis Hirtshals og Vrå den 6. april 2025, hvor vi går fra dør til dør og indsamler penge.

Det er en meningsfuld og lærerig opgave, hvor du er praktisk ansvarlig for forberedelserne til gennemførelse af Landsindsamlingen – gerne i fællesskab med andre frivillige. Du får mulighed for at sætte dit helt eget præg på indsamlingen.

Opgaverne er mangfoldige bl.a. hvervning af indsamlere, skabe lokal opmærksomhed, planlægge ruter mm.

Vi tilbyder et frivilligjob med mening, og du bliver understøttet i opgaven med opstartsmøder, nyhedsbreve, materialer og systemer.

Har du lyst til at høre mere om opgaven, så tøv ikke med at kontakte:

Bettina Kjær

Administrativ koordinator ved Kræftens Bekæmpelse i Aalborg

Tlf. 28 99 01 80



Stafet For Livet i Hjørring 2025

Stafetten i Hjørring afholdes i sidste hele weekend i august.

Tid: Lørdag den 30. august kl. 10.00 til søndag den 31. august kl. 10.00.

Sted: Dyrskuepladsen i Hjørring, Halvorsmindevej 31, 9800 Hjørring

Her kan vi afholde en stafet med åbningstale, fighterrunde, underholdning, lysceremoni, holdtelte, scene, storskærm og en bane på 525 meter.

På stafettens facebookside vil der være livestreaming af aktiviteter under hele arrangementet. De enkelte hold og den enkelte deltager er meget velkomne til at optage egne aktiviteter, der kan offentliggøres på stafettens facebookside.

Du kan oprette hold, tilmelde dig på eksisterende hold eller tilmelde dig som fighter på stafettens hjemmeside. Det er også muligt at købe en lyspose.

www.stafetforlivet.dk/stafet/hjoerring

Du kan også følge Stafet For Livet i Hjørring på Facebook:
Stafet For Livet Hjørring

Du kan også kontakte vores formand Carina Jensen på tlf. 3089 4445 eller på e-mail: carina@aol.dk

Vi ses til Stafet For Livet i august 2025.



Kamillus Hjørring

Kamillus Hjørring er en frivillig besøgstjeneste for mennesker med livstruende sygdomme og for døende i hele Hjørring Kommune.

Den frivillige kommer på familiens betingelser og fokuserer på den syges og familiens behov og ønsker. Tankegangen bag vores indsats er at give den syge og de pårørende den bedst mulige omsorg og støtte. Man påtager sig selvfølgelig ikke plejeopgaver.

Kerneydelserne er: adspredelse, tryghed og nærvær.

Alle frivillige har tavshedspligt.

Der tilbydes besøg dag, aften og nat både i private hjem og på ældrecentre.

Vi samarbejder med den kommunale hjemmepleje, personalet på alle ældrecentre og palliationssygeplejerskerne ved Regionhospital Nordjylland.

Vi er 4 koordinatore, der på skift har telefonen i lommen og kan kontaktes alle ugens dage både af professionelle og private personer.*

Kontakt koordinatorene på tlf. 23 41 30 68 for yderligere oplysninger.

Du kan også henvende dig skriftligt, på e-mail: frivillig@kamillus.dk
Eller du kan læse mere om os på www.kamillus.dk/hjorring



Lokalforeningen for Kræftens Bekæmpelse i Sindal

Aktiviteter Sindal lokalforening 2025

Generalforsamling

Sindal Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 5. marts kl. 19.00 i Baptistkirkens Mødelokale. Foreningen byder på kaffe/te med brød. Dagsorden ifølge vedtægterne. Alle er velkommen.

Stand på Sindal Marked

Kom og besøg Sindal Lokalforening på Sindal Marked, der afholdes over fire dage fra Kristi Himmelfartsdag torsdag den 29. maj til og med søndag den 1. juni.

Medlemmer af bestyrelsen er på standen hver dag fra klokken 10.00 til 18.00, hvor vi inviterer børn og deres pårørende til at lave solarmbånd og fortæller om vigtigheden af at beskytte sig mod solens skadelige UV-stråler.

Herudover er vi klar med informationer om Kræftens Bekæmpelses aktuelle kampagner.

Landsindsamling 2025

Der er altid behov for flere indsamlere til Landsindsamlingen. Har du tid og lyst til at samle ind i Sindal og opland, er du velkommen til at kontakte Niels Helver.

Kontakt: Niels Helver, formand:
e-mail: nhelver@gmail.com
tlf.: 5186 6088

Find os på cancer.dk under Sindal lokalforening



Lokalforeningen for Kræftens Bekæmpelse i Hjørring

Aktiviteter Hjørring lokalforening 2025

Solkampagne

Udover alle tilbuddene i denne folder gennemfører vi også Den lokale soluge i Hjørring Kommune. Her besøger frivillige i løbet af maj måned børnehaveklasser/0. klasser på kommunens skoler. Børnene lærer igennem leg og aktiviteter om solbeskyttelse. I 2024 har 11 skoler med 23 klasser haft besøg af 13 frivillige. Der er dog flere skoler, som vi ikke har kunnet besøge p.g.a. mangel på frivillige. Ønsker i at deltage i denne aktivitet, så kontakt Alice Kæhlershøj på alice_k@mail.dk.

Vores bestyrelsesmøder og Generalforsamling bliver annonceret på Facebook.

Møderne finder sted på: Frivilligcenter Hjørring, Østergade 9, 9800 Hjørring

Tid: Kl. 19.00 til 20.30

Generalforsamling 2025

OBS: Vi afholder generalforsamling i marts 2025. Datoen er endnu ikke fastlagt, men meldes ud på hjemmeside og Facebook senest 14 dage før.

Bestyrelsen i Hjørring:

Teddy Krieger (Formand, Motion & Café)

fri-krieger@cancer.dk / Tel.: 29 25 05 25

René Lauritzen (Næstformand)

Helmuth Zickert (Kasserer, Stafet for Livet)

Thomas Mark (Sekretær)

Alice Kæhlershøj (Solkampagnen)

Ib Gosmer (Landindsamlingen)

Hanne Møller Kristensen (Folder, Web og Facebook)

Carsten Pedersen (Suppleant)

Følg os på **Facebook under "Kræftens Bekæmpelse Hjørring Kommune"**
eller på www.cancerhjoerring.dk

1000 tak til vores sponsorer:



Hjørring Sundhedscenter



Hjørring Kommune



VENDSYSSEL KUNSTMUSEUM
HJØRRING



Hjørring Sognegård



Sparekassen
DANMARK

PARKVENDIA
VANDHUSET



VENDIA **Fitness** FORENING SIDEN 1981