

Hver uge i FEBRUAR 2016 i FcH

MANDAG

- 09.00 – 10.00 **DOF Hillerød fritidsskole**
Qigong ved Peter Siggaard Andersen, nærmere oplysninger Lena Becker, post@fritidsskoler.dk.
- 10.15 – 13.00 **FOF-kursus i billedkunst**
Hold 1: Kl. 10.15 - 13.00
Hold 2: Kl. 13.00 - 16.00
Billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. Nærmere oplysninger: FOF Nord, Tajanna Titti Rosendal Nielsen, tn@fof-nord.dk.
- 12.00 – 14.00 **Styrk din krop**
Alsiddig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Aktiviteterne foregår både stående, gående og på stole. Efter træningen drikker vi en kop kaffe/te sammen. Lukket for nye deltagere, men der oprettes venteliste ved henvendelse til: Anne Christiansen tlf. 2855 6842 eller Grethe Larsen tlf. 5133 5076.
- 14.00 – 16.00 **Dansk Blindesamfund**
Konditionstræning, balanceøvelser og afspænding. Holdet er for blinde og svagsynede samt deres pårørende og eventuelle ledsagere.
Tovholder: Anette Lindell 3582 7828 eller anette.lindell@privat.dk.
- 14.00 – 17.30 **Sprog- og netværkscafé**
Hjælp til lektier, det danske sprog og papirer fra det offentlige. Åben cafe, der blandt andet henvender sig til flygtninge og indvandrere, der går på sprogskole eller anden uddannelse. Der tales dansk på alle niveauer. Alle interesserede er velkomne. Tovholder: Birgitte Frank.
- 17.00 – 19.00 **NA (Narcotics Anonymous)**
Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stof- og alkoholfri. Interesserede møder bare op.
- 19.00 – 21.30 **ACA – Netværksmøde**
"Voksne børn af alkoholiserede eller anden dysfunktionel familie". Socialt samvær og støtte til at komme videre i livet. Interesserede møder bare op.

TIRSDAG

- 09.45 – 11.00 **Motion med Hillerød Motionsvenner**
Efter motionen drikker vi en kop kaffe/te i Borgercaféen. Der er ledige pladser.
Tovholdere: Inger Schjøtt og Inge Pihl.
- 10.00 – 15.00 **Åbent atelier**
Alle er velkomne til at komme og male med akrylmaling og akvarel.
Tovholdere: Bitten Wøldike Schmith og Ruth Nielsen.
- 12.00 – 14.00 **Motion for Sindet – mød op og få en snak**
Mød foreningen Motion for Sindet og hør hvordan du enten kan få en motionsven, hvis du er psykisk sårbar eller blive frivillig motionsven for et menneske med en psykisk sårbarhed.
Kontakt: Kirsten Thorsen, kisser3400@gmail.com eller tlf. 4824 1907.
- 16.30 – 18.00 **Økonomisk råd og vejledning**
Et frivilligt tilbud til alle borgere, der har behov for økonomisk råd og vejledning baseret på hjælp til selvhjælp. Alle er velkomne.
- 17.30 – 18.30 **Advokathjælpen i Hillerød**
Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle.
- Hillerød Skakklub**
18.30 – 19.30 Træning for børn og unge i alderen 6-16 år.
19.30 – 20.00 Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.

ONSDAG

- 09.00 – 14.00 **Klatmalerne**
En netværksgruppe som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.
- 09.30 – 11.00 **DOF Hillerød fritidsskole**
Krop og bevægelse ved Gobaneh Ella Dimma. Nærmere oplysninger Lena Becker, post@fritidsskoler.dk.
- 10.00 – 13.00 **Åben IT-rådgivning**
Kig forbi med spørgsmål på IT-området. Alle er velkomne. Tovholdere: Richard Haagensen og Daniel Andersen. Kontakt: richard@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 15.00 – 17.30 **Qigong med Motion for Sindet**
Motion for Sindet arrangerer qigong for sine medlemmer ledet af Kitty Theil. Yderligere information og tilmelding: mfs@outlook.dk.
- 19.00 – 21.00 **Depressionsforeningen, lokalafdelingen Hillerød**
Åbne møder med erfaringsdeling, hjælp og støtte. Kontakt: Mikkel Nørholm, tlf. 5186 4402.
- 19.00 – 21.30 **Anonyme Alkoholikere (AA) + AI-Anon (pårørende)**
Åbent møde. Alle interesserede er velkomne.
- 19.00 – 21.00 **Alateen**
Alateen er en selvhjælpsgruppe for teenage-pårørende til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaring, styrke og håb om det at have en forælder, der er ramt af alkoholisme.

TORS DAG

- 09.30 – 11.30 **Styrk din Krop**
Alsiddig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Aktiviteterne foregår både stående, gående og på stole. Der er endnu nogle få ledige pladser. Efter træningen drikker vi en kop kaffe/te sammen. Spørgsmål og tilmelding: Annette Schneider: tlf. 2029 4809
- 10.00 – 12.00 **Sæt styr på tilværelsen – og få vind i håret og gode ben**
Cykelgruppen Frihjul I er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Gruppen er lukket for nye medlemmer. Tovholder: Tim Karl.
- 11.00 – 13.30 **Åndehullet – Rolig motion med efterfølgende samvær**
Motion fortrinsvis på stole, øvelser med elastikker, stående, gående øvelser. Gruppen ledes af pensioneret fysioterapeut Kirsten Gravesen (med speciale i træning af mennesker med en lungelidelse). Gymnastikken er målrettet åndehulsgruppen. Tovholdere: Marianne Henriksen og Elisabeth Nielsen.
- 18.30 – 21.00 **Vennepunktet – et mødested for voksne mellem 24 og 40 år**
Gruppens formål er at hjælpe ensomme voksne og arrangere aktiviteter, der opbygger fællesskaber og skaber mulighed for nye venskaber. Alle i målgruppen er velkomne. For mere info kontakt: Signe_b@yahoo.dk.

FREDAG

- 10.00 – 12.00 **Sæt styr på tilværelsen – og få vind i håret og gode ben**
Cykelgruppen Frihjul II er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Gruppen er åben for nye medlemmer. Tovholder: Tim Karl.
- 10.00 – 17.00 **Salto – et aktivitetshus for småbørnsfamilier**
Salto er bevægelse, leg, musik, krop og smil. Igennem holdundervisning, workshops, foredrag og masser af "hænge ud sammen"-samvær. Tilmelding og flere detaljer på: www.Saltofamilieaktiviteter.dk eller find os på facebook.

Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedskalenderen. Send en beskrivelse til epost@frivilligcenter-hillerod.dk inden den 20. i måneden før.

Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød, tlf. 4824 1907
info@frivilligcenter-hillerod.dk • www.frivilligcenter-hillerod.dk
www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod



Foto: Frederiksborg Fotoklub

Det sker i **FEBRUAR 2016**
i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



Hjertecafe med Hjerteforeningen

Mandag 8. februar
kl. 12.00 - 17.00
i Kedelhuset,
Fredensvej 12b

Caféen består af to dele:
12.00 - 15.00:
Den anonyme rådgivning med
hjertesyggeplejerske Birgitte Brage.
Tilmelding nødvendig på 70 25 00 00
eller rckoebenhavn@hjerteforeningen.dk

15.00 - 17.00:
FOREDRAG:
Det nye sundhedscenter
Annette Tzfyane fra Træningssektionen
fortæller om centrets tilbud.

Alle er velkomne - det er gratis.

HJERTEFORENINGEN



BLIV GRUPPELEDER I TRIVSELSGRUPPER FOR BØRN OG UNGE

Tre-dages kursus for gruppeledere til trivselsgrupper for børn og unge starter **fredag 26. februar kl. 9.30 - 15.30**

Kurset fortsætter 4. og 18. marts

Mere information: www.frivilligcenter-hillerod.dk
eller Eva Christensen: ec@frivilligcenter-hillerod.dk/
4824 1907

Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk



NY SÆSON I MAMMA MIA

Tirsdag 1. marts kl. 11.15-14.00

Start og introduktion til Mamma Mia, den multikulturelle mødregruppe for gravide, nybagte mødre og babyer. Vi mødes til hyggeligt samvær og præsentation af nye værtinder.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 1.sal (Der er elevator).

Tilmelding ikke nødvendig. Mød bare op.



Husk generalforsamlingen i Frivilligcenter Hillerød

torsdag 31. marts kl. 19.30-21.00

Forud for generalforsamlingen holdes temamøde med spisning kl. 17.00 - 19.30. (Tema følger)

Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 29. marts

Husk at forny dit medlemskab for 2016.

Det sker i FEBRUAR i frivilligcentret



Mandag 1. 16.30 - 18.30
Trivselsgruppe for skilsmissebørn
En trivselsgruppe for børn er et fællesskab for børn med de samme udfordringer. Her sættes der ord på deres situation, de hjælper hinanden med at afklare dilemmaer, ser nye handlemuligheder og oplever, at de ikke er alene. Gruppen ledes af voksne frivillige. For deltagelse kontakt børn- og ungekoordinator: Eva Christensen: selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907 tirsdag og torsdag ml. kl. 10-15.

Mandag 1. 17.00 - 21.00
Kapacitetsudvikling for etniske minoritetsforeninger
Møderække og workshop over syv aftner, med fokus på foreningsudvikling, samarbejde, synlighed og netværk. Arrangør: Frivillignet/Dansk Flygtningehjælp, Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød. Tilmelding nødvendig. Kontakt: Faisal Majeed Khiljee, Frivillignet: faisal.khiljee@drc.dk.

Tirsdag 2. 14.00 - 16.30
Café Motion for Sindet - for dig der er psykisk sårbar og/eller frivillig motionsven
Foreningen Motion for Sindet inviterer til motionscafé med samvær og fællesskab den første tirsdag i måneden. Vi starter med et spil kroff på kroffbanen udenfor på plænen. Efterfølgende er der hygge, kaffe, kage og samvær i caféen. Læs mere og følg os på Facebook. Tovholder: Gitte, Regine og Brit.

Tirsdag 2. 18.00 - 20.00
Autismeforeningen
Netværksmøde for forældre med børn med autisme-diagnose. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.

Onsdag 3. og 10. 12.00 - 14.30
Lær at tackle job og sygdom - selvhjælpskursus
Frivilligcentret og Jobcenter Hillerød tilbyder i et samarbejde et selvhjælps-kursus over seks uger for dig, som er sygemeldt og på vej tilbage på arbejdsmarkedet – men som kunne have glæde af redskaber og inspiration til at genfinde balancen igen (ledig eller i job). Info hos kursuskoordinator Ditte Aagaard: daa@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 48241907 onsdage mellem kl. 10-15. Tilmelding gennem Jobcenter Hillerød.

Onsdag 3. 13.00 - 15.00
It- temaeftermiddag i frivilligcentrets IT-café
Dagens tema er åbent: "Q & A – alle spørgsmål ift. din pc og brugen af denne, er velkommen – vi giver eller finder svaret. Alle er velkomne. Tovholder: Richard Haagensen: richard@frivilligcenter-hillerod.dk.

Onsdag 3. og 17. 15.30 - 17.30
Stresshåndtering og mindfulness – selvhjælpsgruppe
Mindfulness for balance og livsglæde – en selvhjælpsgruppe der arbejder med at minimere stress gennem mindfulness, yoga og dialog. Kontakt: Jeanette Thomsen, jeanettetthomsen8@gmail.com.

Onsdag 3. 18.00 - 21.00
Foreningen Vi har mistet et barn
Selvhjælpsgruppe med dialog og støtte mellem forældre der har mistet et barn – for deltagelse og nærmere oplysninger: Mariann Bechgaard, mbe@mistetbarn.dk.

Onsdag 3. 19.00 - 21.00
Dansk Hypothyreose Landsforening – "lavt stofskifte"
Lokalgruppe for mennesker med lavt stofskifte. Kom og få en snak med ligestillede. Alle er velkomne. Kontaktperson: Vivi Dyreborg, tlf. 2383 0562, vivi@vdy.dk.

Torsdag 4. 19.00 - 21.00
Bedre Psykiatri - forældre-netværksgruppe
Bedre Psykiatri afholder netværksgruppemøde for forældre til psykisk syge børn og unge under 19 år. Kontakt: Birgitte Nymark, bn@bedrepsykiatri.dk.

Torsdag 4. og 18. 19.00 - 21.00
Angstforeningen - selvhjælpsgruppe hvor ligesindede mødes
Del dine tanker og erfaringer omkring angst og håndtering. Er du interesseret, så kontakt os på tlf. 70 27 13 20 eller skriv til: grupper@angstforeningen.dk. Gruppen er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper.

Torsdag 4. 19.00 - 21.00
ADHD-foreningen: Café for voksne med ADHD
Caféen er et frirum, hvor du kan tale med ligestillede og få støtte til de udfordringer, du oplever i hverdagen. Der vil først være et oplæg og en styret snak om dagens emne, senere er der åben café med kaffe, te og småkager. Åben for medlemmer og interesserede. Man møder bare op. Kontaktperson: Chalotte Jespersen, tlf. 29 21 33 80.

Torsdag 4., 18. og 25. 19.00 - 21.00
Sathya Sai Baba
Studiekreds, hvor vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.

Lørdag 6. og 20. 09.30 - 15.30
Salto – et aktivitetshus for småbørnsfamilier
Børneboogie: Vi leger og tumler med de 1½ - 3 årige: 09.30-10.45
Familierytmik: 11.00-12.15
Mor på stoffer: 13.00-15.30
Tilmelding og flere detaljer på: www. saltofamilieaktiviteter.dk eller find os på facebook.

Lørdag 6. og søndag 7. 09.30 - 16.00
FOF-kursus i billedkunst
Weekendkursus i billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. Nærmere oplysninger: FOF Nord, Tajanna Titti Rosendal Nielsen, mail: tn@fof-nord.dk.

Søndag 7. 16.30 - 18.30
Sathya Sai Baba
Vi synger. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.

Mandag 8. 11.00 - 14.00
Slægtsforskningsgruppen i frivilligcentret
Åben gruppe med interesse for slægtsforskning. Nybegyndere såvel som erfarne slægtsforskere er velkomne. I gruppen hjælper vi hinanden med at komme i gang, deler gode råd og inspiration m.v. Vi bruger også internettet i forbindelse med slægtsforskning. Medbring gerne madpakke. Kaffe/te med brød koster kr. 10,-. Tovholdere: Dorthe Nielsen, Elisabeth Nielsen og Bjarne Nielsen.

Mandag 8. 12.00 - 14.00
Læsekreds Q-11

Mandag 8. 12.00 - 17.00
Hjertecafé med Hjertereforeningen
Caféen i Kedelhuset består af to dele:
12.00 - 15.00: Den åbne rådgivning med hjertesygplejerske Birgitte Brage fra Hjertereforeningen, hvor alle interesserede kan få målt blodtryk og få en personlig snak. Tilmelding på 7025 0000 eller rckoebenhavn@hjertereforeningen.dk.
15.00 - 17.00: TEMA: Det nye Sundhedscenter i Hillerød ved Annette Tzfyane. Alle er velkomne - det er gratis.

Mandag 8. og 22. 16.30 - 18.30
Trivselsgruppe for børn i sorg
En trivselsgruppe for børn er et fællesskab for børn med de samme udfordringer. Her sættes der ord på deres situation, de hjælper hinanden med at afklare dilemmaer, ser nye handlemuligheder og oplever, at de ikke er alene. Gruppen ledes af voksne frivillige.
Fra kl. 14.00 til 16.00 mødes en trivselsgruppe for skilsmissebørn på **Grønnevang Skole**. Gruppen er oprettet i et samarbejde mellem Selvhjælp i frivilligcentret og Grønnevang skole.
For deltagelse kontakt børn- og ungekoordinator: Eva Christensen: selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907 tirsdag og torsdag ml. kl. 10-15.

Tirsdag 9. og 23. 13.30 - 15.00
Sangcafé – hvor alle slags sanglærker er velkomne
Der synges efter Højskolesangbogen hver anden tirsdag i lige uger. Konceptet er enkelt: fællessang og hyggeligt samvær. Vi betaler 10 kr. for kaffe og lidt sødt.

Tirsdag 9. og 23. 14.00 - 16.00
Dansk Blindesamfund - Håndarbejdsklub
Klubben er for blinde og svagsynede personer, der har lyst til at lave håndarbejde – både begyndere og erfarne håndarbejdere er velkomne. Kontaktperson: Bente Ullits Eckmann, tlf. 41 78 41 48, bente.ullits@gmail.com.

Onsdag 10. 13.00 - 15.00
It- temaeftermiddag i IT-cafeen
Dagens tema: Mappedstrukturer. Alle er velkomne. Tovholder: Richard Haagensen: richard@frivilligcenter-hillerod.dk.

Onsdag 10. og 24. 13.00 - 15.30
Åbent hus i sundhedsplejen
Sundhedsplejen tilbyder spædbørnsfamilier i Hillerød Vest, Hillerødsholm og midtbyen en konsultation hos en sundhedsplejerske.

Onsdag 10. 19.00 - 21.00
Colitis-Chron Foreningen
Colitis-Chron Foreningen, der organiserer danskere med tarmsygdomme, holder generalforsamling. Nærmere info: Michelle Felby, michellefelby@gmail.com.

Onsdag 10. og 24. 19.00 - 21.00
Selvhjælpsgruppe: Angstforeningen
Del dine tanker og erfaringer om angst med andre. Dette er ikke en åben gruppe, men der oprettes løbende nye grupper. Kontakt Angstforeningen på grupper@angstforeningen.dk, hvis du er interesseret i at deltage i en gruppe.

Torsdag 11. og 25. 10.00 - 12.00
Selvhjælpsgruppe: Team Overgang
Tovholder: Dorthe Nielsen.

Torsdag 11. 16.30 - 18.30
Trivselsgruppe for skilsmissebørn
En trivselsgruppe for børn er et fællesskab for børn med de samme udfordringer. Her sættes der ord på deres situation, de hjælper hinanden med at afklare dilemmaer, ser nye handlemuligheder og oplever, at de ikke er alene. For deltagelse kontakt børn- og ungekoordinator: Eva Christensen: selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907 tirsdag og torsdag ml. kl. 10-15.

Fredag 12. 17.30 - 22.00
Hillerød Naverforening
"Hulemøde" (medlemsmøde). Kontaktperson: Arne Esbensen, tlf. 2024 7886, aesbensen@yahoo.dk.

Torsdag 18. 13.30 - 16.30
Engelsk chat
En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at tale og læse engelsk. Taler, diskuterer om "løst og fast". Gruppen er åben for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.

Lørdag 20. og søndag 21. 10.00 - 16.00
DOF-kursus i billedmageri
Weekendkursus i billedmageri ved Anette Martinussen. Nærmere oplysninger: Lena Becker, post@fritidsskoler.dk.

Lørdag 20. 12.00 - 17.00
Hillerød Naverforening
"Messe" (møde) Kontaktperson: Arne Esbensen, tlf. 2024 7886, aesbensen@yahoo.dk.

Søndag 21. 09.30 - 17.30
Kursus i førstehjælp ved Røde Kors
Kurset giver introduktion til grundlæggende førstehjælp for alle og er obligatorisk for alle, der skal tage kørekort. Introduktion til hjertestarter. Pris kr. 525,- inkl. Materialer og kaffe/te. Tilmelding via <https://www.rodekors.dk>.

Tirsdag 23. 16.00 - 18.00
Amnesty International
Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød/Allerød. Kom og deltag i lokalgruppens arbejde for menneskerettigheder for alle. Vær med til at oplyse og gøre en forskel globalt ved at arbejde lokalt. Alle interesserede er velkomne. Du møder bare op. Tovholder: Maggie Andersen. maggielaird@yahoo.com.

Tirsdag 23. 18.00 - 21.00
Cyklistforbundet
Afholder generalforsamling i Kedelhuset. Yderligere info: Leni Blensøe, dcfhillerod@gmail.com.

Tirsdag 23. 19.00 - 22.00
Aspigerne – netværksgruppe under Autismeforeningen
Vi mødes til kaffe og masser af snak. Kontaktperson: Emma Goodwin, emma@goodwin.dk.

Onsdag 24. 13.00 - 15.00
It- temaeftermiddag i IT-cafeen
Dagens tema: Dags defineres senere. Se frivilligcenter-hillerod.dk. Alle er velkomne. Tovholder: Richard Haagensen: richard@frivilligcenter-hillerod.dk.

Onsdag 24. 19.00 - 21.00
Haveselskabet holder foredrag om græsser
Poul Pedersen fra Overdam Planteskole ved Hørsholm vil i Kedelhuset fortælle om græsser og deres anvendelsesmuligheder. Nærmere info: Kirsten Nielsen, kirs0203@gmail.com.

Onsdag 24. 19.00 - 21.00
Indre Udvikling – en vej til helbredelse/livsenergi
Åben selvhjælpsgruppe. Er der en anden vej til sundhed og tilfredshed i livet, som vi ikke ser? Kom og se den prisbelønnede film 'Healing' om John of God og hør spændende beretninger om, hvordan vi kan komme igennem, når livet sparker til os mennesker. Tilmelding: Marianne Knudsen mak2801@gmail.com eller tlf. 2424 0128.

Torsdag 25. 13.30 - 16.30
Engelsk læse- og talegruppe
En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at læse en engelsk bog og diskutere den på engelsk. Gruppen er åben for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.

Torsdag 25. 18.00 - 21.00
Hillerød Kvindecenter
Afholder generalforsamling. Yderligere info: Nanna Nissen, nn@kvindecenter.dk.

Torsdag 25. 19.00 - 21.00
Diabetesforeningen
Diabetes og fodterapi. Fodterapeut Berith John fortæller, hvordan vi på bedst tænkelige måde kan pleje vores fødder. Du kan få svar på alle dine spørgsmål. Alle er velkomne, det er gratis, og der serveres kaffe. Tilmelding og mere info: hillerod@diabetes.dk eller på tlf. 26 25 88 78

Fredag 26. 09.30 - 15.30
Kursus for gruppeledere i trivselsgrupper
Første kursusdag af i alt tre for frivillige gruppeledere i trivselsgrupper for børn og unge. Deltagerne får en indføring i selvhjælpsens historie og form, gruppelederen rolle og dens værktøjskasse. Yderligere oplysninger: børn- og ungekoordinator Eva Christensen, selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907 tirsdag og torsdag ml. kl. 10-15. Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

Lørdag 27. 12.30 - 16.30
ADHD Nordsjælland – Familiecafé
Åben familiecafé for børn med ADHD og lignende diagnoser og deres søskende og forældre, hvor vi blandt andet tegner, maler og på andre måder udtrykker os kreativt. Kontaktperson Ole Brandt Thomsen, olebrandtthomsen@hotmail.dk.