

Nyhedsbrev august 2017



FRIVILLIGBANK – Frivilligcentret åbner en anderledes bank

Frivilligcenter Fredericia ønsker at oprette et korps af frivillige, der tilknyttes Frivilligcentret som en gruppe i en 'frivilligbank'. Frivilligcentret får ofte henvendelser fra/om borgere med behov for hjælp, men hvor vi pt. ikke har et relevant tilbud, blandt andet på grund af manglende frivillige med de kompetencer, der skal i spil for at give støtte til mennesker med udfordringer. De frivilliges roller/opgaver vil være af forskellig karakter – alt efter baggrund og interesse og den tid, de ønsker at bruge på frivilligt arbejde, men hvor fællesnævner er, at de ønsker at gøre en forskel for et medmenneske, der står i en svær livssituation. Derfor søger vi ikke frivillige med en specifik baggrund. Vi søger folk med mange forskellige baggrunde og kompetencer, men det vigtigste er, at folk melder sig fordi de har tid og lyst til at gøre en forskel for et andet menneske.

Det handler om at gribe borgere, der vurderes at kunne have brug for en frivillig indsats, hvad enten det drejer sig om hjælp til at overskue egen økonomi, at finde vej ud af social isolering/ensomhed og give borgeren mulighed for at genvinde egen livsmestring og se egne handlemuligheder. Det kan fx være borgere, der er landet i en blindgyde både psykisk og økonomisk, og/eller som mangler netværk, og som har brug for en frivillig håndsækning i en afgrænset periode.

Det personlige engagement og den oprigtige lyst til relationen med et andet menneske er en af hjørnestejnene i det frivillige sociale arbejde, og den personlige kontakt, der skabes, er den bedste måde at bryde mulig isolation på. At blive mødt i øjenhøjde af et givende medmenneske uden for rammerne af 'systemet', opleves som særligt effektivt af borgeren. Det personlige møde med en frivillig med overskud er en uvurderlig støtte for en borger, der ikke selv kan overskue hverdagen i en sårbar periode af sit liv.

Som frivillig i 'frivilligbanken' vil du blive tilbudt temadage m.m., der kan hjælpe med at klæde dig på til frivilligrollen. Vi vil desuden tilbyde løbende dialog og sparring/supervision.

Vil du gøre en forskel for et andet menneske, og være en del af fællesskabet, eller høre mere om 'frivilligbanken', så kontakt Frivilligcenter Fredericia i Vendersgade 63, tlf. 7210 6770 eller mail: post@fc-fa.dk

Walk & Talk – et tilbud til dig, der har brug for at udvide dit netværk

Har du brug for at udvide dit netværk og samtidig få lidt frisk luft, så har du muligheden med vores nye gå-gruppe "walk & talk".

Det handler om samvær og mulighed for at tale om stort og småt, mens vi går en tur i vores dejlige by.

Kan du gå minimum ½ time uden problemer, og har lyst til at møde andre, så kom og vær med. Der er ingen krav til alder eller baggrund, blot lysten til at gå en tur sammen med andre.

Vi mødes hver 2. onsdag, går en tur, og slutter af med en kop kaffe. Hvis vejret er til det, vil vi tage kaffen med os, og nyde den et sted i det fri.

Vi starter op **onsdag d. 20. august kl. 19.15, ved Frivilligcentret i Vendersgade 63.**

Vi glæder os til at se dig, og DU er hjertelig velkommen.

Kontakt Frivilligcenter Fredericia på tlf. 7210 6770 eller mail post@fc-fa.dk, hvis du vil høre mere.

NYT FRA FORENINGERNE



Selvhjælp Fredericia-Middelfart

Søndagskaffe i Fredericia

Selvhjælp inviterer borgere i Fredericia Kommune på søndagskaffe den anden søndag i måneden forskellige steder i kommunen.

Formålet med søndagskaffen er at skabe større netværk mellem borgere, der mangler kontakt med andre.

Borgere, der har familien langt væk eller ikke har familie og venner.

Borgere, der ikke er på arbejdsmarkedet og derfor ikke har kolleger.

Borgere, der bor langt væk fra andre.

Vi håber, der kan opstå små fællesskaber mellem deltagerne til søndagskaffen, så der kan komme fremtidige aktiviteter og lyst til at mødes i andre sammenhænge.

Næste søndagskaffe er den 10. september 2017, kl 15.00-17.00

Den Boligsociale Helhedsplan, Ullerupdalsvej 13, Fredericia

Selvhjælp donerer kage. Kaffen koster 25 kr.

Fredericia Kommune støtter projektet via Værdighedspuljen.

Tilmelding til Selvhjælp på tlf. 7210 6773 eller mail: sekretaer@famiselvhjaelp.dk

Kære frivillige, samarbejds- partnere og kolleger

Vær med til at slå et slag for frivilligheden!

Torsdag den 14. september 2017
på Vejlbjvej 9, Middelfart

Velkomstreception kl. 16.30-18.00

Fra 16.30-18.00 er der velkomstreception for Ann Pia Jakobsen, der er ny leder i Selvhjælp Fredericia-Middelfart.



Under receptionen vil der være følgende indlag:

- Velkomst ved Vita Andreasen, formand for Selvhjælp Fredericia -Middelfart .
- "Frivillighed nu og i fremtiden-hvor bevæger frivilligheden sig hen?"
Indlæg ved Annemarie Zacho-Broe, velfærdsdirektør i Fredericia Kommune.
- "Hvad med de unge?"
Indlæg ved Lis Hüge, Sundhedschef i Middelfart Kommune.
- Ann Pia Jakobsen runder receptionen af med perspektiver på Selvhjælp Fredericia-Middelfarts aktiviteter.

Alle frivillige ved Selvhjælp Fredericia-Middelfart inviteres til at deltage i et netværksmøde for frivillige fra kl. 18.00 – 20.00.

Der serveres en sandwich i forbindelse med netværksmødet.

Tilmelding til netværksmødet tlf 72106773 eller E-mail. sekretaer@famiselvhjaelp.dk

Fremover bliver der afholdt netværksmøder for frivillige ved Selvhjælp Fredericia-Middelfart 4 gange om året, det næste netværksmøde bliver den 8. november kl. 17.00-20.00 i Vendersgade 63 i Fredericia.

—○—

**Spise med Gutterne og
Spise med Qvinderne
i Ejby sørger for et let
traktament til receptionen**

—○—



Dansk Flygtningehjælps frivilliggruppe i Fredericia tilbyder

Frivillige kan noget, de professionelle ikke kan...

Dansk Flygtningehjælps frivilliggruppe er et netværk af frivillige, der gennem mange forskellige aktiviteter støtter etniske minoriteter med at blive en del af det danske samfund.

Lektiehjælp

Lektiecaféerne er et vigtigt tilbud til børn og unge, som ikke kan få hjælp af deres forældre, og som derfor har behov for ekstra støtte til lektielæsningen, så de kan få det fulde udbytte af folkeskolen og ungdomsuddannelserne.

Lektiehjælpsordningen stilles også til rådighed for voksne, både i forbindelse med dansktilegnelse og i forbindelse med videreuddannelse på bl.a. VUC, Gymnasiet, IBC og Social- og Sundhedsskolen.

Alm. rådgivning

Dansk Flygtningehjælp yder støtte til spørgsmål af enhver art, f.eks. forklaring af officielle skrivelser, jobansøgning, henvisning til sagsbehandlere og formidling til myndigheder.

Sprogtræning

Gennem samtale og samvær

Netværksfamilier

Ordringen kan i bedste fald omfatte sammensætning af danske og udenlandske familier, hvor venskabelige forhold kan opbygges. Oftest arrangeres besøg af frivillige i flygtningenes hjem.

Netværksfamilier kan fungere som døråbnere og vejledere i forhold til det danske samfund, herunder foreningslivet, uddannelsesmuligheder og arbejdsmarkedet.

Sociale arrangementer

Arrangementerne kan være mangeartede. Det kan f.eks. være udflugter til kulturelle mål eller spis-sammenaftener.

Du finder os her:

Krackes Gaard,
Vendersgade 63, 7000 Fa.
Åbningstid mandag-torsdag, kl. 17.00-20.00.

Hvis du har kendskab til flygtninge eller indvandrere, der kunne have brug for ét eller flere af Frivilliggruppens tilbud, er du meget velkommen til at henvise til os.

Kontakt: formand Ulla Mather, tlf. 6160 2274 eller mail: ulla@mather.dk,

Lektiehjælp

Der tilbydes også lektiehjælp i Korskærparkens Medborgerhus, Ullerupdalvej 13, 7000 Fa. Der er åbent hver onsdag fra kl. 17.00 til 20.00.

CAFÉ KRACKES GAARD i Frivilligcentret

Café Træffetid

Arrangør: Kræftens Bekæmpelse i Fredericia.

Træffetid - Café i Krackes Gård. Vi mødes den 1. og 3. torsdag i måneden.

Caféen er et åbent tilbud til kræftramte, pårørende og efterladte. Når et familiemedlem bliver ramt af kræft, ændrer livet sig i familien, og der kan være brug for at dele sine bekymringer med nogle, som man ikke følelsesmæssigt er bundet til. Vi har alle tavshedspligt. Se efterårets program [her](#).

Nye datoer i Tøjbytte-Caféen

Ryd op i garderoben, og kom og gør et KUP.

Læg et stykke tøj, og ta' et stykke tøj.

Tøjet skal være pænt og rent, og anvendeligt for andre.

Tøjbytte gælder både dame-, herre- og børnetøj.

Næste Tøjbytte-café:

Torsdag den 31. august 2017, kl. 15.00

Fredag den 29. september 2017, kl. 14.00

Tirsdag den 24. oktober 2017, kl. 15.00

Torsdag den 23. november 2017, kl. 15.00

Alle er velkomne !

Grow Your Life

Grow Your Life starter nu op på modul 4, og tirsdag den 22. august var der 'ryste-sammen-aften', hvor borgerne blev introduceret for lærere, frivillige, for de mange tilbud i projektet og for hinanden.



Der var fuldt hus i Frivilligcentrets café, hvor der blev fortalt om aftenskoletilbuddene, caféen og de mange fællesaktiviteter i projektet.

Demensmesse – Kan du huske?

TIRSDAG DEN 19. SEPTEMBER KL. 14.00-18.00

Fredericia Idrætscenter - Furniture loungen, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Frivilligcentret har en stand på messen – Kig forbi, hvis du har behov for en frivillig håndsækning, og/eller kom og hør om mulighederne for at yde en frivillig indsats.

Program:

Kl. 13:30	Dørene åbnes til kig på standene	Kl. 16:00	Min Livshistorie v/Benthe Lunding
Kl. 14:00	Velkomsttale v/Henning Due Lorentzen	Kl. 17:00	Ægtefælle fortæller om livet med demens v/Astrid Kristensen
Kl. 14:30	Foredrag om demens v/Overlæge Anette Thomsen	Kl. 17:50	Tak for denne gang
		Kl. 18:00	Messen lukker.

Workshop i Frivilligcentret om ensomhed d. 20. september og d. 5. oktober 2017

Frivilligcenter Fredericia og Fredericia Kommune sætter, sammen med Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden, igen fokus på forebyggelse af ensomhed gennem styrkede fællesskaber i de lokale foreninger. Tanken er, at repræsentanter for foreningerne på workshoppen kan komme i dybden med nyeste viden om ensomhed, og i fællesskab udveksle erfaringer omkring forskellige emner såsom at tage imod nye frivillige og/eller medlemmer og støtte op om fællesskabet.

For de foreninger, der ikke fik meldt sig til workshoppen i foråret, gentager vi successen, og afholder workshops:

- Onsdag den 20. september 2017, kl. 17.00 – 20.30
- Torsdag den 5. oktober 2017, kl. 17.00 – 20.30.

Tilmelding kan ske til Frivilligcentret på tlf. 7210 6770 eller mail post@fc-fa.dk. Først til mølle... Der er max 20 pladser pr. hold

Frivillighed på skoleskemaet



9.NA fra Kirstinebjergskolen på besøg i Frivilligcentret

Frivilligcentret har indledt et samarbejde med 9.NA fra Kirstinebjergskolen, Afd. Havepladsvej, og deres lærer Katrine Siri Damkier. Klassen var den 29. august på besøg i Frivilligcentret for at høre om frivillighed, om Frivilligcentret og de mange frivillige sociale foreninger i Fredericia. Emnet frivillighed er blevet skemalagt i klassens skoleskema, og eleverne skal derfor introduceres til den frivillige verden både i teori og praksis.

Indstilling til Årets Ildsjælspris 2017

Så er det endnu en gang tid til at indstille frivillige sociale foreninger eller grupper til årets ildsjælspris. Ildsjælsprisen er en anerkendelse af og en opmuntring til den lokale frivillige sociale indsats.

Til formålet skænkede Fredericia kommune, Socialudvalget i 2002 Ildsjælsskulpturen, som er udført af **kunstneren Jens Galschiøt**. Udvalget ønsker at Ildsjælsskulpturen, for et år ad gangen, gives til en frivillig forening, der har ydet en særlig indsats.

Hvem kan opnå at få Ildsjælsskulpturen?

Alle lokale frivillige sociale foreninger/hjælpeorganisationer/grupper samt lokale sygdomsorganisationer. Enkeltpersoner kan ikke indstilles.

Hvem kan komme med forslag om indstilling til den lokale pris?

Borgerne i Fredericia Kommune. Alle lokale frivillige sociale foreninger, hjælpeorganisationer og grupper, samt lokale sygdomsorganisationer.

Indstillinger sendes til Frivilligcenter Fredericia senest fredag d. 15. september 2017, kl. 12.00.

Forslag begrundes og sendes til Frivilligcenterets bestyrelsesformand Tove Schmidt, Frivilligcenter Fredericia, Vendersgade 63, eller pr. mail toschmidt@profibermail.dk.

Indstilling

Frivilligcenterets bestyrelse foretager den endelige indstilling skriftligt til Social- og Omsorgsudvalget.

Prisuddelingen

Ildsjælsskulpturen overrækkes af formanden for Social- og Omsorgsudvalget Henning Due Lorentzen i forbindelse med Frivillig Fredag-arrangementet i Tøjhuset, der holdes for frivillige i frivillige sociale foreninger fredag d. 29. september 2017, kl. 9.00-11.30.

Frivillig Fredag – invitation til morgenkaffe i Tøjhuset

Fredericia kommune og Frivilligcenter Fredericia ønsker at give de lokale frivillige et skulderklap for en flot indsats og inviterer derfor til morgenkaffe i Tøjhuset, hvor også Ildsjælspisen 2017 overrækkes.

Program:

Tøjhuset, Gothersgade 34

Kl. 9.00 - 11.30

Morgenkaffe for frivillige i frivillige sociale foreninger

Velkomst v/Frivilligcenterets leder Louis Lindholm

Ildsjælspisen 2017 overrækkes af

Social- og Omsorgsudvalgets formand Henning Due Lorentzen

Oplæg v/velfærdsdirektør Annemarie Zacho-Broe

Underholdning v/Projekt Grow Your Life

Tilmelding:

Er du frivillig i en frivillig social forening, så er du hermed inviteret til gratis morgenkaffe i Tøjhuset.

Tilmelding senest mandag den 25. september 2017 på tlf. 7210 6770 eller mail: post@fc-fa.dk med angivelse af navn, tlf. og forening. Der er max 200 pladser.

Frivillig Fredag – den nationale frivilligdag - fredag den 29. september 2017

Frivilligcenter Fredericia markerer i år Frivillig Fredag ved bl.a. at holde Åbent Hus i og omkring Frivilligcentret, hvor alle byens borgere er velkomne.

Program:

Frivilligcentret, Vendersgade 63

Kl. ca. 14.00 - 16.00

Åbent hus i Frivilligcentret

Aktiviteter for børn

Frivilligmarked – kom og mød de frivillige sociale foreninger

Rundvisning

Tøjbyttecafé

Kaffe og frivilligkage

Vi håber, at mange af vores medlems- og brugerforeninger vil stille op med en stand, så interesserede borgere kan høre om de mange gode frivillige tilbud, der er i Fredericia.

Vi satser på godt vejr, og håber derfor, at vi kan brede os både ude og inde.

Har din frivillige sociale forening tid og lyst til at deltage i vores Åbent Hus arrangement, så kontakt Frivilligcentret senest mandag den 25. september 2017 på tlf. 7210 6770 eller mail: post@fc-fa.dk med angivelse forening og kontaktperson. Vi glæder os til at se Jer !

NYT FRA CENTER FOR FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE I ODENSE:



3 veje til at vække frivilliges indre motivation

Af Suzette Frovin, kommunikationskonsulent, Center for Frivilligt Socialt Arbejde

Plads til at frivillige kan få indflydelse, bruge sig selv og samtidig være en del af et fællesskab. Det er de tre parametre, der skal bringes i spil for at vække den indre motivation.

Når vi sætter fokus på motivation, er det, fordi netop motivation er afgørende i arbejdet med at fastholde frivillige. Som du kan læse i artiklen ['Få gavn af motivationsforskningen i det frivillige arbejde'](#) peger to amerikanske forskere på, at den indre motivation har stor betydning for, hvordan og hvor meget – og hvor længe – vi engagerer os.

Her følger tre bud på, hvad I skal have fokus på for at vække frivilliges indre motivation.

✓ Giv frivillige indflydelse

Selvbestemmelse er en stærk motivationsfaktor, fordi opgaver, vi selv er med til at definere, bliver mere meningsfulde for os. Giv derfor gerne plads til, at frivillige kan være med til at forme og planlægge de opgaver og aktiviteter, de er en del af.

✓ Bring kompetencer i spil

Vi føler os motiverede, når vi oplever, at der er overensstemmelse mellem det, vi kan, og det vi gør. Overvej, hvordan I kan sikre, at det så vidt muligt er et match mellem frivillige kompetencer og opgaver. Det gælder uanset om det er formelle kompetencer som uddannelse og arbejdserfaring, uformelle kompetencer, som den frivillige har med sig fx fra andet frivilligt arbejde eller ikke-formelle kompetencer som vi får gennem vores livserfaringer.

✓ En del af fællesskabet

Når vi oplever, vi hører til et sted og er en naturlig del af et socialt fællesskab, motiverer det os både til at bidrage og til at blive hængende. At lave rammer for og hele tiden arbejde med at skabe de bedste betingelser for et inkluderende, rummeligt og forpligtende socialt fællesskab, kan motivere frivillige til at sige ja tak til endnu en opgave.

Guide om at arbejde med motivation og fastholdelse

At motivere frivillige behøver ikke være kompliceret, men det kræver, at I hele tiden arbejder med at skabe de bedste rammer om og betingelser for frivillige.

Center for Frivilligt Socialt Arbejdes (CFSA) nye guide om motivation giver dig netop den ramme, som du kan bruge som afsæt for at arbejde med at motivere og derigennem fastholde frivillige.

Se guiden og få praktiske tips til, hvordan I kan motivere og fastholde frivillige i jeres forening: [6 faktorer der motiverer og fastholder frivillige.](#)

Ny aftale for dagpengemodtagere og efterlønneres frivillige arbejde

En ny aftale giver fra 1. januar 2018 mulighed for, at dagpengemodtagere og efterlønnere kan udføre flere timers frivilligt arbejde uden fratræk i deres ydelse. Tidligere var timegrænsen 4 timer om ugen.

Aftalen betyder, at dagpengemodtagere fremover kan udføre frivilligt ulønnet arbejde i op til 10 timer om ugen uden at blive trukket i deres ydelse, så længe det foregår i en frivillig organisation. For efterlønnere bliver timegrænsen på 15 timer. For mennesker på fleksydelse vil der heller ikke fremover være nogen begrænsning for, hvor mange timer de må bruge på frivilligt ulønnet arbejde.

Aftalen gælder foreløbigt for to år.

Frem til aftalen træder i kraft, gælder den midlertidige forsøgsordning. Her er timegrænsen for frivilligt ulønnet arbejde 15 timer om ugen for både dagpengemodtagere og efterlønnere.

[Læs mere om reglerne for dagpengemodtagere og efterlønneres frivillige arbejde](#)

Center for Frivilligt Socialt Arbejde
Albanigade 54 E, 1. sal
5000 Odense C
+ 45 66 14 60 61

info@frivillighed.dk
www.frivillighed.dk

***Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA) er det nationale
videns-, kompetence- og udviklingscenter på velfærdsområdet i Danmark.
CFSA opbygger og formidler viden, der styrker frivilligheden og civilsamfundet i Danmark.***

Nyt udsatteråd i Fredericia

Udsatterådet skal være de udsatte gruppers talerør i forhold til bl.a. de kommunale indsatser og skal fremme det fælles ansvar for de svageste i Fredericia.

Rådet skal have fokus på de udsatte gruppers forhold og være deres høringsorgan i forhold til de kommunale indsatser, der vedrører hjemløse og de mest udsatte blandt stofmisbrugere, prostituerede, sindslidende og alkoholmisbrugere i Fredericia.

- Formand Bjarne Dahlmann, leder af Kirkens Korshærs Varmestue Fredericia
- Charlotte Gerdes, social og sundhedsassistent i Udsatte teamet, hjemmeplejen Fredericia Kommune
- Kjeld Hansen, formand for Foreningen Korsvær, pensionist, har tidligere arbejdet med socialt udsatte
- Susan Vinther Hausting, næstformand i Kvindekrisecenterets bestyrelse
- Marie-Louise Clausen, medlem af bestyrelsen i Sind Fredericia
- Kim Svejstrup, frivillig i Misbrugscenteret, Boenheden og Havnecaféen.
- Gitte Kongsbak, sygeplejeske med bred erfaring, mentor i Fredericia Kommune i forhold til unge mødre og deres vej tilbage til uddannelse/arbejde
- Trine Smith Ndzoboyi, afdelingsleder Alkohol- og stofbehandling
- Louis Lindholm, leder af Frivilligcenter Fredericia

NYT FRA DAGLIG LEDER

"Rente- og afdragsfrie lån" fra Frivilligbanken.

Frivilligcentret har, som det også fremgår af forsiden i dette nyhedsbrev, etableret en såkaldt "Frivilligbank" og det forventer vi os meget af – men succesen er først hjemme, når alle er i sving med én eller flere opgaver, og her skal vi have netop din hjælp.

Vi har fået mange positive tilbagemeldinger og pt. har 19 frivillige meldt sig til "banken", og vi holder det første møde i gruppen onsdag den 27.9.2017.

Min opfordring til alle medlems- og brugerforeninger er, at I gør brug af de kompetencer vi har fået samlet i "banken", og som overskriften indikerer, så er der tale om ressourcer, alle foreninger kan trække på – gratis og uforpligtende.

Naturligvis primært til opgaver af social karakter, men vi vil søge at hjælpe alle, der har en udfordring - spørg og vi vil hjælpe i det omfang, vi kan. Medlemmerne af frivilligbanken besidder en masse erfaring og kompetencer, der dækker næsten alle behov.

Har I behov for frivillig hjælp i jeres forening, vil vi rette henvendelse til de frivillige i Frivilligbanken for at høre, om der er én eller flere, der kan hjælpe. Frivilligbanken er både til for borgerne og foreningerne, så brug den ! Kontakt os på mail post@fc-fa.dk

Sundhedshuset.

Som nævnt i seneste Nyhedsbrev er vi i dialog med projektgruppen, men i skrivende stund er der ikke sket en endelig afklaring af vores placering og endelig termin for flytningen.

Frivillig fredag.

Programmet er nu på plads og jeg håber, at rigtig mange vil deltage i dagens program og fejre frivilligheden. I forbindelse med og i ugerne op til Frivillig Fredag, kan du købe frivilligkager hos Bergstedt Bageri i Jyllandsgade (tidl. Rådhusbageren) og derved også støtte det frivillige sociale arbejde, da bageren donerer et beløb pr. solgt kage.

PS: Husk tilmelding til morgenkaffen i Tøjhuset.

Udsatterådet.

Fredericia Kommune har fået det nye Udsatteråd på plads, og jeg har, af personlig interesse og for at få mere indblik i udfordringerne på området, valgt at gå ind i dette arbejde. Jeg vil også få en del viden, som de mange foreninger, der er tilknyttet Frivilligcentret, kan få gavn af, og vil modsat også kunne dele min viden fra mit daglige arbejde i et Frivilligcenter, med så mange forskelligartede foreninger, grupper og forskellige borgergrupper med forskellige udfordringer, med Udsatterådet. I har også mulighed for at kontakte mig, hvis I har nogle input som jeg kan tage med tilbage i Udsatterådet – det vil jeg sætte stor pris på.

Louis Lindholm
Frivilligcenter Fredericia
Mail: louis.lindholm@fc-fa.dk

Redaktør: Charlotte Stenør Mikkelsen, mail: sekretar@fc-fa.dk