

PARKIPOSTEN **NORDJYLLAND**



Efteråret har nået os....

Frist for indlevering af indlæg til næste blad er 27. januar
Blad nr. 1 udkommer i uge 8

Husk at der altid er AKTUELLE INFORMATIONER
på vores hjemmeside: www.parkinord.dk

Indholdsfortegnelse

• Formandens hjørne	side	5
• Jeg er så glad	side	7
• Kan jeg have gavn af et ledsagekort	side	8
• Parkinson Netværk Vesthimmerland	side	11
• Aktiviteter Netværk Vesthimmerland	side	13
• Hjørringklubben efterlyser	side	15
• Cafe Parkinson Nordjylland	side	17
• Nyt for Cafe Parki Aalborg	side	18
• Arrangementer Cafe Parki Aalborg	side	19
• Nytårskur	side	21
• Kontaktliste til kredsbestyrelsen og »klubber«	side	22

Deadline for indlevering af stof til næste blad er:

Fredag den 27. januar 2017.

Stof der ønskes med i bladet sendes til info@parkinord.dk

Det er vigtigt, at understrege, at det er alle medlemmer i kredsen, der har mulighed for at få indlæg med i Parkiposten, så fat pennen og fortæl din historie m.m.

Formandens hjørne

Hele september måned har været så flot og varm, at man skulle tro, det var sommer, så vinteren kommer forhåbentlig ikke til føles så lang. Jeg skal dog sige, at det bestemt er en kold vind, der kommer for tiden.

Efter at have haft sommerhygge og grill i de fleste klubber, har de holdt sommerferie, men er nu friske igen og i gang med nye opgaver/aktiviteter.

Der er også flere klubber, der har været på udflugter. Det er altid spændende at komme ud og se noget andet samtidig med, at der er noget social hygge.

Carl Erik og hans motionshold holder pause i øjeblikket. Som det også fremgår af vores hjemmeside, skyldes det, at instruktøren har fået nye arbejdstider. Der arbejdes på en anden løsning.

Vi har lige afholdt kursusdag om »Stemme og kropstræning« med fysioterapeut Malene Pedersen og statsprøvet sangpædagog Pia Fog. Det var en god og lærerig dag. Der er en nærmere omtale af arrangementet ved Lis Holm længere inde i bladet.

Cafe Parki Aalborg har møder den første tirsdag i måneden, som de har succes med – og ikke at forglemme Herreklubben.

Vi arbejder videre med emner til Parkinsonskolen, herunder et møde med Diætist & Tandlæge og et besøg på Hjælpemiddelcentralen.

Og så har hovedforening lige fortalt os, at man fra Trygfonden har fået 3.750.000 kroner over tre år til »dans for parkinsonfamilier«. Hurra, det bliver godt for os alle.

Sig juletiden nærmer, hvor vi nok i alle klubber mødes til julehygge/ julefrokost.

Jeg ønsker jer alle en god jul.

Hold øje med hjemmesiden www.parkinord.dk

*Mange hilsner
Lena Blicher*

Jeg er så glad

Jeg er så glad, for jeg havde en dejlig dag i går. En blæsende efterårsdag i strålende sol mødte jeg sammen med ca. 30 andre kursister op kl. 9.00 på Hasseris Gymnasium for at deltage i Parkinsonskolen Nordjyllands kursus i Stemme- og Kropstræning (lørdag den 29.10., red.).

Vi blev vist ind på lærerværelset, hvor der var dækket op til kaffe og rundstykker. Vi blev budt velkommen af formanden Lena – tror jeg nok – for på det tidspunkt gik snakken allerede så højt, at det var svært at høre. Vi blev præsenteret for underviserne: Fysioterapeut Malene Pedersen og statsprøvet sangpædagog Pia Fog. Og så startede vi med fællessang: Ole sad på en knold og sang. Min stemme følte rusten, for det er længe siden, jeg har sunget, mens jeg hængte vasketøj op. Andre klarede det bedre.

Herefter blev vi delt op i 2 hold, der fulgte hver sin underviser til næste lokale. Jeg kom på Pias hold. Fra kl. 10.30 – 11.10 blev vi trænet i korrekt vejrtrækning, med holdnings- og støtteøvelser. Snart røg den første generthed, og alle blev bevidst om sin vejrtrækning, og vi kastede os ud i lyde: ng! ko(ng)e, i.. u... y.. Pia er en livlig underviser med et fantastisk kropssprog, så der blev grinet og arbejdet med.

Klokken 11.15 skiftede vi underviser, og så skal jeg love for, vi kom i bevægelse. Rytmisk musik på afspilleren, og så gik det ellers bare derud af, på et eller 2 ben, i kørestol, med rollator, alt som vi bedst kunne. Vi trænede balance og holdninger, og Malene er en eminent og sjov underviser. Uden mad og drikke... Kl. 12 var der dækket op på lærerværelset med lækkert smørrebrød.

Om eftermiddagen arbejdede Pia videre med stemmerne, og vi måtte øve os i at give stemmen mere kraft. Malene tog elastikker og alt-muligklude i brug, og så gjaldt det vægtoverførsel, i rundkreds og parvis. Vi sluttede med at give hinanden massage, og det var lidt grænseoverskridende at stå og massere en hidtil ukendt person. Men vi blev så optagede af det, at vi kom for sent til eftermiddagskaffen og afslutningssangen.

Alt i alt en pragtfuld dag, hvor jeg fandt ud af, at jeg stadig kan le. Tak for det.

Lis Holm

P.S. (red.) Alle deltagere var så optaget af øvelserne, at vi desværre ikke kan præsentere billeder af begivenhederne.

Kan jeg have gavn af et ledsagekort?

Ud fra samtaler med flere angående ledsagekort har jeg fået den formodning, at langt flere kan få glæde og gavn af et sådant. Jeg vil derfor orientere lidt om denne ordning.

Man kan ansøge om ledsagekort hos:

Danske Handicaporganisationer . Blekinge Boulevard 2 . 2630 Taastrup
Tlf.: 3675 1793 . Telefontid: kl. 10 – 12.

Vil man anskaffe sig et ledsagekort, vil det i mange tilfælde være lettest at erhverve det ved at gå på Danske Handicaporganisationers hjemmeside og under fanen Brugerservice finde et ansøgningskema. Du kan downloade ansøgningskema på: <http://www.handicap.dk/brugerservice/>

Ansøgningskemaet og dokumentation for dit behov sendes til Danske Handicaporganisationer (DH) med post eller e-mail. Der må påregnes to til tre ugers behandlingstid på en ansøgning.

Ved bevilling returneres stamkort med foto til DH og et medfølgende girokort betales. Når DH har modtaget stamkort, foto og betaling, sender organisationen selve ledsagekortet til dig i løbet af en uges tid.

Ledsagekortet koster 200 kroner og har en varighed på 3 år; men når først det er erhvervet, er der mange fordele og en del penge at spare! Da Parkinson er en kronisk lidelse, vil ledsagekortet med stor sandsynlighed blive udstyret med en stjerne efter den påtrykte udløbsdato. Det betyder, at du ikke behøver at indsende ny dokumentation for handicap, når du ønsker kortet fornyet.

Et ledsagekort udstedes til personen med handicap, som har behov for en ledsager. Der er ikke krav om en fast ledsager. Kortet retter sig mod alle uanset alder og kan være begrundet i såvel fysisk som psykisk funktionsnedsættelse. Man er umiddelbart berettiget til et ledsagekort, hvis man er omfattet af et af nedenstående kriterier:

- Visiteret til parkeringskort for personer med handicap.
- Visiteret til botilbud
- Visiteret til personlig hjælpeordning eller den kommunale ledsagerordning
- Visiteret til støtte til køb af bil i henhold til serviceloven
- Medlem af Dansk Blindesamfund

Som det fremgår af ovenstående, vil mange af vore medlemmer uden

videre kunne erhverve sig et ledsagekort; men er det ikke tilfældet, vil man alligevel med stor sandsynlighed let kunne erhverve sig det alligevel, hvis ens læge udfylder erklæringen på bagsiden af ansøgningskemaet, inden det indsendes til DH.

Når du er i besiddelse af ledsagekortet, kan du og en ledsager begge rejse på børnebilletter ved bus- og togrejser hos selskaber, som indgår i den offentlige servicetrafik (NT, Midttrafik, Sydtrafik, FynsBus, Movia, Bat, Arriva-tog, DSB, alle lokalbaner, DSB S-tog, Metroselskabet).

Man kan ikke benytte ordningen sammen med andre rabatordninger eller sammen med alm. klippekort eller månedskort; men som alternativ til køb af fysisk børnebilletter vil man kunne ansøge om et Handicap Rejsekort, hvilket vil kunne lette situationen meget for de fleste brugere. Ledsagekortet vil desuden give mulighed for at få assistance til ind- og udstigning af tog. Man skal blot senest 48 timer inden rejsen henvende sig til Togoperatørernes Handicapservice.

Når du har et ledsagekort, kan du tage en ledsager gratis med på de fleste teatre og museer, som er støttet af Kulturministeriet. På siden <http://www.handicap.dk/om-dh/struktur/brugerservice/ledsagekort/kulturinstitutioner-med-ledsageordning/> kan du se listen over kulturinstitutioner, hvor kortet kan anvendes. En lang række private museer, teatre og forlystelsesparker accepterer også ledsagekortet og giver mulighed for en gratis ledsager.

I Aalborg kan man, ud over det der fremgår af ovenstående, benytte kortet ved: NKI Racing Arena, Nordjysk Fodboldgolf, Kino Nibe, Biocity Aalborg, Restaurant Azzura Nordkraft, Restaurant Mumbai, Aalborg Håndbold, Musikens Hus, Restaurant Kronborg, Danmarks Naturfredningsforening-Lokalafdeling Aalborg, AaB Nordjysk Arena, Kaffé Fair (i Sundheds- og Kvartershuset, Aalborg Øst), Filmklub Kanalen, Dansk Poolhall, Seaport Restaurant og Bowling, Biffen Nordkraft, Platform 4, Jacobs Fiskerestaurant...

Ja, der skulle være flere steder, som du kan finde på: <http://handicaptilbuddene.aalborg.dk/for-borgere/ledsageordning/ledsagekortet>

Jeg håber, I kan bruge de oplysninger, jeg har fundet frem, og at I kan få glæde og gavn af ordningen.

Kirsten Nørbalk

P.S. (red.) Når man søger på nettet, er det lidt bøvet, at kortet staves forskelligt, nemlig ledsagekort hhv. ledsagerkort.

Parkinson Netværk Vesthimmerland

Søndag den 4. september 2016 var vi på vores årlige sommerudflugt.

Turen i år gik til Hobro, hvor vi steg ombord på det gamle flotte træskib, Svanen, for herefter at sejle på Mariager fjord.

Vi mødtes, som vanligt, ved biblioteket i Aars, hvor vi fyldte bilerne og kørte i karavane til havnen i Hobro. Her steg vi ombord, alle mand (og mus).



Det var det dejligste vejr og en fantastisk flot tur. At se Bramslev bakker, Katbjerg odde og Stinesminde fra vandsiden, for bare at nævne lidt, var virkelig smukt.

Så kaldte sulten, på trods af at vi næsten var mætte af alle de smukke indtryk. Der blev dækket op med vores dejlige nysmurte smørrebrød, hvortil vi købte dejlig nyskænket fadøl.

Snakken gik lystig ved bordene, og der blev hygget i stor stil.

Kaffe med dejlig tærte kunne købes ombord, og det blev nydt på tilbagevejen mod Hobro.

Vi var alle 24 personer enige om, at en sådan tur sagtens kunne gentages, og vi kan varmt anbefale den til alle.

I skrivende stund sidder vi og kigger på de flotteste farver uden for vinduerne og glæder os til at tage hul på efterårets program i Netværket Vesthimmerland.

Vi mødes jo stadig, og nu – i nyrenoverede – lokaler under biblioteket i Aars, den første mandag i måneden kl. 14, hvor alle er velkommen. Møderne i oktober, november og december finder sted her.

Vi har fået en henvendelse fra 4 studerende ved Ergoterapeutskolen i Aalborg, som gerne vil komme og besøge os. De kommer på vores novembermøde. Det glæder os rigtig meget, at de viser interesse, og der bliver sat fokus på sygdommen.

December holder vi jo den årlige julefrokost (red.: 5. december, kl. 17.00 – 21.30). Som noget nyt i år bliver den holdt på biblioteket og IKKE I SVØMMEHALLEN, som vi plejer. Vi har det luksusproblem, at vi nu er så mange, at vi ikke længere kan være i svømmehallens lokaler!

Ja, så er det år gået, og et nyt kalder. Vi glæder os til at tage hul på 2017, hvor vi vanen tro starter året med at holde Nytårskur (red.: 9. januar, kl. 14.00) med bl.a. bobler og kransekage.

**God jul til alle og rigtig godt nytår ønsker;
Parkinson Netværket Vesthimmerland.**

Ved tilmelding kontakt: Mona og Gunnar, mobil: 3048 3477.
Jette og Flemming, mobil: 2945 3221.

Aktiviteter Netværk Vesthimmerland

Mandag den 5. december 2016

Julefrokost under biblioteket, kl. 17.00 - 21.30

Mandag den 9. januar 2017

Nytårskur, kl 14.00 – ?

Mandag den 6. februar 2017

Netværksmøde, kl 14.00 – ?

Mandag den 6. marts 2017

Netværksmøde, Årsmøde

Husk der er svømning på torsdage i ulige uger:

Svømmehallen i Aars, kl. 14 – 14.30

Ved tvivl, kontakt Mona på mobil: 3048 3477

/Jette Poulsen

Hjørring Klubben efterlyser

Bestyrelsen for Hjørring Klubben er efterhånden ved at skrumpes for meget. Vi er blevet for få!!

Der er flere bestyrelsesmedlemmer, der ikke mere har det fornødne overskud til at fortsætte med bestyrelsesarbejdet. Derfor vil vi så gerne, om der er nogen med Parkinson tæt inde på livet, gerne pårørende, der kunne tænke sig at være med i arbejdet med at arrangere gode oplevelser for vore Parkinsonramte medlemmer i Hjørring kommune.

Vi prøver at arrangere 3-4 'oplevelser' i løbet af året, som, vi håber, er til glæde for vore medlemmer. Og det ville jo være dejligt, at vi var nogle flere til at udveksle 'gode ideer' imellem, så vi kan lave nogle spændende/gode arrangementer.

Det er jo ikke et arbejde, der tager en forfærdelig masse tid. Vi har et bestyrelsesmøde ca. hver 6. - 8. uge igennem året, dog med en pause over sommermånederne. Normalt varer et bestyrelsesmøde 1½, max. 2 timer. Her mødes vi over en kop kaffe/the med et stykke kage til, alt imens snakken går, og ideerne kommer på bordet i en afslappet atmosfære.

Vi holder vores årlige årsmøde midt i marts 2017, og det er her, vi meget gerne vil modtage tilsagn fra personer, der kunne tænke sig at deltage i dette arbejde.

Tænk over, om du kunne have lyst til at være med til at give Parkinsonramte gode oplevelser.

Vi har brug for din hjælp til at fortsætte. - TAK.

*Venlig hilsen
bestyrelsen for Hjørring Klubben.*

Interesserede kan henvende sig til:

Agnete Voetmann Müller - Tlf. 9892 5235 / Mobil 2287 2315 eller mail: a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk

Kunne du tænke dig at mødes med andre Parkinsonramte og pårørende i Cafe Parkinson Nordjylland



Vi arrangerer café-møder i Aalborg, den første tirsdag i hver måned

(dog ikke i juli, august og december)

**Det foregår kl. 16.00-18.00
i De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg.**

(du behøver ikke komme kl. 16.00. Kan du først lidt senere, kommer du bare.)

Caféen er tænkt som et sted, hvor parkinsonramte og deres pårørende kan mødes og bl.a. udveksle erfaringer omkring:

- at danne netværk med andre parkinsonramte
- at danne netværk med andre pårørende
- at være på arbejdsmarkedet med parkinson
- at få dagligdagen til at »hænge« sammen
- at finde ud af, hvor jeg kan få hjælp og rådgivning
- at hygge sig med ligestillede

Ordet er frit, og det går først og fremmest ud på, at vi mødes til hyggeligt samvær og bl.a. får talt sammen om de ting, der både glæder og bekymrer os i dagligdagen. Vi sætter i fællesskab »dagsordenen« fra gang til gang.

Vi starter op med fælles kaffe og orientering, nogle gange med et lille indlæg, hvorefter vi deler os op i »ramte« og pårørende. Det giver alle mulighed for at tale »fortroligt« med ligestillede.

Vi håber du har lyst til at kigge forbi og være sammen med os.

Har du brug for yderligere oplysninger kan du kontakte os på mail:
cafe@blanck.dk eller se på www.parkinord.dk under aktiviteter.

*Med venlig hilsen
Cafe Parki Aalborg*

Jette Sørensen – Morten Kristensen

Nyt fra Cafe Parki Aalborg, klubben i Aalborg

Siden sidst

Tirsdag den 4/10 havde vi cafe med oplæg om Parkinsonforeningens organisation og hjemmeside. Det gik godt og spørgelysten var stor. Vi fik bl.a. styr på, hvordan strukturen er organisatorisk, hvor der kan søges hjælp, hvordan kredsen og klubberne er placeret i organisationen og meget mere. Vi fik en gennemgang af www.parkinord.dk og talte om, hvordan vi kan bruge siden til at orienterer os om, hvad der sker i kredsen og klubberne.

Tirsdag den 1/11 var der Cafe. Vi havde besøg af en gruppe ergoterapeutstuderende, der gerne ville i dialog med parkinsonpatienter for at kunne gøre tingene bedre, når de en gang er færdiguddannet og skal ud i det »virkelige liv«. Oplægget fra de studerende lød:

»Vi er fire ergoterapeutstuderende, som er i gang med vores bachelorprojekt. Vi er ved at undersøge, hvilke problematikker mennesker med Parkinson oplever i deres dagligdag med henblik på at indsamle viden, som kan bidrage til at optimere det forløb, mennesker med Parkinson har med ergoterapeuter. For at undersøge det har vi brug for at komme i kontakt med nogle, som har Parkinson.

Er det muligt, at vi kan komme til jeres næste Cafe enten i en pause eller efter arrangementet, alt efter hvordan det lige passer ind, og udlevere et spørgeskema? Vi tænker os at give en kort præsentation af bachelorprojektet med efterfølgende udfyldelse af spørgeskemaet. Hvis nogen har behov for hjælp til at udfylde spørgeskemaet, står vi til rådighed. Delta-gerne vil være sikret anonymitet, og det er frivilligt at deltage i studiet.«

Der var igen stor spørgelyst, og der blev debatteret en del om spørgeskemaets udformning, og om svarene kunne omsættes til nyttig viden. Vores opfattelse er, at både de studerende og os i cafe'en fik rigtig meget ud af besøget.

Vi skulle have haft om Facebook denne dag, men det kommer på programmet i 2017.

Kært barn har mange navne

Der har været en del forespørgsler på de forskellige navne, vi anvender efter fusionen af Aalborg og Yngre-klubben. I sidste Parkipost var der lidt fejl i navnene. Det skulle være rettet i det blad, du sidder og læser nu. Men for lige at præcisere:

Klubben i Aalborg hedder: Cafe Parki Aalborg.

Cafe'en hedder: Cafe Parkinson Nordjylland og arrangeres af klubben Cafe Parki Aalborg.

Arrangementer 1. kvartal 2017, Cafe Parki Aalborg

Tirsdag den 3. januar, De Frivilliges Hus, kl. 16.00 – 18.00

Cafe - Her afholdes almindelig cafe, hvor vi mødes og holder cafe.

Tirsdag den 21. januar, De Frivilliges Hus, kl. 19.00 – 21.00

Herreklubben

Lørdag den 28. januar, kl. 12.30 –?

Nytårskur - Se invitationen andet steds i bladet.

Tirsdag den 7. februar, De Frivilliges Hus, kl. 16.00 – 18.00

Cafe - Introduktion til Facebook, vores egen Facebookgruppe og mailliste.

Tirsdag den 21. februar, De Frivilliges Hus, kl. 19.00 – 21.00

Herreklubben

Tirsdag den 7. marts, De Frivilliges Hus, kl. 16.00 – 18.30

Årsmøde med efterfølgende spisning.

Dagsorden m.m. vil blive slået op på Facebook, www.parkinord.dk og sendt på mail til de, der er på maillisten.

Onsdag den 22. marts, kl. 19.00

Pårørende aften

Tilmelding til gitte@blanck.dk eller på Facebook. Sted oplyses ved tilmelding og på Facebook.

Vi arbejder på 2 arrangementer mere i foråret.

Det ene er et virksomhedsbesøg på Beauté Pacifique i Hadsund.

Det andet er en tur til København. Her er vi i gang med at søge fonde og lignende om penge. Det er en ret dyr tur, hvorfor vi skal have en del sponsorater, før det kan lykkes.

Hvis ikke turen til København kan blive til noget, vil sponsoraterne blive brugt til nogle af de andre forslag til aktiviteter, vi har i »skuffen« – foredrag, træningstrøjer, badgets, vin-/ølsmagning, lokale udflugter..

Alle arrangementer og nyheder vil blive lagt i aktivitetskalenderen på www.parkinord.dk, på Facebook, via mailliste og her i kredsbladet.

»Traditionen tro«
inviterer Cafe Parki Aalborg til
NYTÅRSKUR



Hvornår:

Lørdag den 28. januar 2017 kl. 12.30

Sted:

Cafe Frederiksberg, Hadsundvej 1b - Vejgaard, 9000 Aalborg

Menu:

*Laksefad med hummerdressing, rejer, asparges og kaviar
Lune mørbradbøffer med champignon á la creme og grill tomat
Lun leverpostej med bacon og champignon
Oksefilet med flødekartofler
Kylling med olivenstegte kartofler, coleslaw salat,
pesto og soltørrede tomater og croutons
Osteanretning med druer og frugt
Brød og smør*



Drikkevarer:

Øl, vin og vand er inkl.
(kl. 12.30 og 5 timer frem)

Pris:

125 kr. / person.



Tilmelding og betaling:

Senest torsdag den 12. januar 2016, kl. 15.00

Send en mail til cafe@blanck.dk med navn på deltagere.

Herefter modtager du mail om betalingsinstrukser.

Du/I er først endelig tilmeldt, når indbetalingen er registeret.

Tilmeldingen lukkes ved 28 personer.

Bestyrelses- og klubmedlemmer i Nordjyllandskredsen

Formand:

Lene Blicher	Jeppe Åkjærvej 10 9240 Nibe	Tlf. 2226 4419 lena.blicher@youmail.dk
--------------	--------------------------------	---

Næstformand:

Poul Israelsen	Mellem Broerne 15 1.th 9400 Nørresundby	Tlf. 6091 7129 pi@business.aau.dk
----------------	--	--------------------------------------

Kasserer:

Carl Erik Jensen	Amalienborgvej 10 9400 Nørresundby	Tlf. 8171 8486 caej@stofanet.dk
------------------	---------------------------------------	------------------------------------

Best. medlem:

Ivan Andersen	Møgelbjergvej 30 9310 Vodskov	Tlf. 9829 3887 iogivodskov@stofanet.dk
---------------	----------------------------------	---

Best. medlem:

Henrik Quistgaard	TH. Sauersvej 13 9000 Aalborg	Tlf. 2087 0018 henrik.h.quistgaard@gmail.com
-------------------	----------------------------------	---

Best. medlem:

Bjarne Brohus	Nørregade 17 9330 Dronninglund	Tlf. 3155 7535 ebbrohus@mail.dk
---------------	-----------------------------------	------------------------------------

Best. medlem:

Kirsten Beilegaard Nørbalk	Blommevej 7 9310 Vodskov	Tlf. 2184 4952 kirstennrbalk@yahoo.dk
----------------------------	-----------------------------	--

Best. medlem:

Pia Fog	Lindholmsvej 23 9400 Nørresundby	Tlf. 2371 1805 piafog60@gmail.com
---------	-------------------------------------	--------------------------------------

Best. medlem:

Lene Saugbjerg	Risagervej 17 9490 Pandrup	Tlf. 2094 3395 peleaabybro@gmail.com
----------------	-------------------------------	---

Suppleant:

Kurt Alling Nielsen	Højvang 28, Øster Hornum 9530 Støvring	Tlf. 9838 5548 / 2042 3355 kurtallingnielsen@gmail.com
---------------------	---	---

Klub Himmerland:

Lena Blicher	Jeppe Åkjærvej 10 9240 Nibe	Tlf. 2226 4419 lena.blicher@youmail.dk
--------------	--------------------------------	---

Bestyrelses- og klubmedlemmer i Nordjyllandskredsen

Netværk Vesthimmerland:

Mona Kristensen	Drosselvej 55 9600 Aars	Tlf. 3048 3477 gunnar@aars.dk
-----------------	----------------------------	----------------------------------

Netværk Øst:

Bjarne Brohus	Nørregade 17 9330 Dronninglund	Tlf. 3155 7535 ebbrohus@mail.dk
---------------	-----------------------------------	------------------------------------

Hjørring klubben:

Agnete Voetmann Müller	Virkelyst 59 9800 Hjørring	Tlf. 9892 5235 a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk
------------------------	-------------------------------	---

Cafe Parki Aalborg:

Morten Kristensen	Kærvej 18, Visse 9210 Aalborg SØ	Tlf. 2078 6754 morten@blanck.dk
-------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Jette Sørensen	Aalborgvej 22 9575 Terndrup	Tlf. 6048 8760 jette.sos.sorensen@hotmail.com
----------------	--------------------------------	--

Pårørende kontakt:

Gitte Blanck Kristensen	Kærvej 18, Visse 9210 Aalborg SØ	Tlf. 6017 0220 gitte@blanck.dk
-------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

*Støt vore annoncører
De støtter os*