

PARKIPOSTEN

NORDJYLLAND



Frist for indlevering af indlæg til næste blad er 26. 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
• nKnowation	side	7
• Til kommunalpolitikere	side	11
• Aktiviteter i Parkinson Netværk Vesthimmerland	side	13
• Hjørring-klubben efterlyser.....	side	14
• Obs - Information fra Hjørring-klubben.....	side	14
• Netværk Øst	side	16
• Cafe Parki Aalborg	side	17
• Aalborg klubben.....	side	18
• Herreklubben i Nordjylland.....	side	20
• Julehilsen	side	21
• Kreds- og klubbestyrelsesmedlemmer - 2017	side	22

**Deadline for indlevering af stof til næste blad er:
fredag den 26. januar 2018.**

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

Efter kalenderen er det efterår, men ser vi på graderne nu, så er det som om, det er sommer. Det har været en blandet fornøjelse, men det var det også sidste år. I skrivende stund er jeg på vej til Spanien, og jeg håber på sommer, men man kan ikke være sikker på noget.

Jeg håber, I har haft en god sommer, og at I er kommet godt igennem den. De fleste klubber har haft udflugter eller grillhygge.

Bortset fra en grim ulykke, jeg var ude for, har jeg haft en god sommer.

Lene Saugbjerg er trådt ud af kredsbestyrelsen på grund af sygdom. Vi ønsker hende god bedring, og vi takker for hendes indsats i bestyrelsen. Især har Lene trukket store læs i forbindelse med DHL stafetterne, hvorfor hendes indsats her vil blive savnet. Vi har to ligestillede suppleanter: Kurt Alling og Inge. Efter fælles overenskomst de to imellem indtræder Inge i bestyrelsen. Da vi har praksis for, at suppleanter deltager i møderne, og vi stort set aldrig afholder afstemninger, har bestyrelsen fortsat glæde af dem begge.

Nu går vi ind i efteråret, hvor vi skal i gang med indendørs sysler.

I Klub Himmerland er der altid stor interesse for, hvad vi laver. Vi har et gymnastikhold i Nibe Fysiologi, og der kommer hele tiden nye. Den første mandag i måneden møder vi tre kvarter før og har selvværd. Der kan snakkes om alt, lige fra medicin til problemer eller oplevelser.

Så er vi i gang med »Dans med Parkinson« – den landsdækkende aktivitet, som er støttet af Trykfondens. Der har været talt så meget om det, og det har taget lang tid at få på plads, men der er jo også meget, der skal planlægges. Jeg vil sige, at det er en succes. Jeg deltager selv på et hold, og jeg synes, at man godt kan mærke, at Mr. Parkinson holder sig udenfor. Men også at han er klar til at hoppe på igen, når man kommer ud. Men jeg vil sige til jer, prøv det – det er en oplevelse. Hvad gør man for at komme med?

Parkinsondansen foregår på Aalborg Danse Center (ADC) på Fillipskolen, Søngårdsholmsvej 53B, 9000 Aalborg. ADC's tlf. er 2217 1212 og mailadresse aalborg-dansecenter@gmail.com. Man melder sig til ved at ringe, maile eller gå på deres hjemmeside www.ADC.dk, hvor man kan se holdbeskrivelse og tilmelde sig på hold 216B. Der gives danseundervisning i Parkinson Dans tirsdag eller fredag, begge dage kl. 16.45 til kl. 18. Der afsluttes med en kop kaffe med småkager. Prisen for indmeldelse er kr. 60 (éngangsbeløb) og kr. 160 (1 rate = 4 gange) for danseunder-

visningen, som foreløbigt kører til det nye år. Se i øvrigt tilmelding på ADC's hjemmeside. Undervisere er: Aase og Jørn Brøndum-Nielsen samt Tina Raun Nielsen.

Der er Kommunalvalg den 21. november – husk at sætte dit kryds!

Jeg ønsker jer et godt efterår.

Jeg plejer altid at sige, at »motion er medicin«, men nu siger jeg også: »husk at danse, I vil ikke fortryde det«!

Lena Blicher

nKnowation 2017

nKnowation 2017 er en årlig tilbagevendende begivenhed på SOSU Nord, Aalborg, med deltagelse af elever fra SOSU og Tech College, Aalborg.

Formålet er, at forskellige oplægsholdere skal motivere eleverne til – på tværs af uddannelse – at udvikle velfærdsteknologiske løsninger til gavn for borgere med kroniske lidelser. I år var der oplæg om KOL, diabetes og Parkinson. Arrangementet strækker sig over tre dage.

Som repræsentant for Parkinson var Lilly Bjerregaard og undertegnede Gitte B. Kristensen inviteret. Vi er begge pårørende til Parkinsonramte. Det var i øvrigt andet år, vi var indbudt.

Der mødte os 185 engagerede og interesserede elever. Efter oplæggene var der gruppearbejde med fokus på udvikling af et produkt. Langt de fleste grupper valgte tematikker fra Parkinson.

Ud over at fremstille et produkt skulle eleverne også gøre sig overvejelser om, hvem der kunne være potentielle samarbejdspartnere, og til hvilken pris, de mente, produktet kunne fremstilles. Desuden skulle de redegøre for, hvem produktet var målrettet.

På tredje dagen var vi indkaldt som dommere sammen med bl.a. professorer, iværksættere og repræsentanter for et par fagforeninger, i alt 10 dommere. Alle elever havde lavet en flot præsentation, som de virkelig argumenterede engageret for i håb om at blive årets vindere. I første omgang blev der udvalgt otte grupper ud af de oprindeligt 24 grupper. Hver af disse skulle hver især lave en

præsentation for alle elever, undervisere og dommere. Blandt disse blev der udnævnt en første- og andenplads.

Førstepladsen gik til en gruppe, som havde udviklet et produkt, der skulle løse vanskeligheder med at spænde sikkerhedsselen i bilen; noget som Lilly og jeg havde fremhævet i vores oplæg som en udfordring. Gruppen går nu videre til konkurrencen Nordjyske Nyskabere. Vi håber selvfølgelig på, at gruppen også vinder her, så produktet har en mulighed for at blive sat i produktion.

Det var nogle inspirerende, meningsfulde og givtige dage. Vi håber bestemt på at blive inviteret igen næste år.



Vinderne af nKNOWation 2017

Christian, Sebastian, Kamilla, Reha, Amalie og Mikael vandt med deres super-smarte KlickLock, som er en transportabel låsemekanisme til sikkerhedsseler.

v/ Gitte B. Kristensen

Til kommunalpolitikere

Redaktørens hjørne i sidste nummer af bladet gav anledning til at »Jette Poulsen« ringede og nedenstående artikel blev lavet og fremsendt til Lokalavisen Frederikshavn.

Til kommunalpolitikere:

Vi har brug for en parkinsonkoordinator i kommunen

Ca. 7.000 danskere lider af Parkinsons sygdom. I en dansk gennemsnitskommune, og Frederikshavn er meget tæt på gennemsnittet, er der derfor ca. 70 personer. Altså en ret sjælden sygdom. Det er en neurologisk sygdom, hvor menigmand kender symptomerne som rysten, muskelstivhed og langsomme træge bevægelser. Men hertil kommer ikke-motoriske symptomer, der er sværere at se udefra, og som kan påvirke søvn, stemme, blære- og tarmfunktion, overblik og tænkning. Parkinson er altså en *kompleks* sygdom, som udvikler sig meget individuelt, men hvor alle symptomer forværres over årene. Sygdommen er pt. uhelbredelig men kan lindres og rammer flest over 60 år, 10 % er dog under 55 år.

I den just overståede efterårsferie havde jeg en snak med Jette Poulsen i Frederikshavn (det er et pseudonym, men hendes rigtige navn er redaktionen bekendt). Efter otte år med Parkinson fik Jette i sommeren 2016 hyppige og store ufrivillige motoriske bevægelser om natten kombineret med en del mavesmerter. Kontakt til vagtlægen førte til indlæggelse på Hjørring Sygehus. Efter 2-3 dages indlæggelse blev Jette udskrevet, dog uden man havde fundet en løsning på problemet. Dette gentog sig tre gange med kort tids mellemrum, stadig uden løsning! Da tilstanden var for meget for både Jette og ægtefællen fik Jette tildelt en aflastningsbolig på Kastaniegården i Frederikshavn pr. 1. august. Heldigvis aftales den fjerde indlæggelse til at ske på Aalborg Universitetshospital, hvis neurologiske afdeling bl.a. har speciale i Parkinsons sygdom. Den oprindelige dato 1. august skrider dog til medio oktober. Løsningen på Jettes tilstand går på at erstatte pillerne med en såkaldt duadopumpe. Jette bliver sendt hjem til en tænkepause omkring, hvorvidt hun ønsker det. Under den planlagte genindkaldelse pr. 1. november skal Jette møde flere lægefaglige specialister, og der afsættes tre timer hertil. Dette møde bliver også udskudt – denne gang til medio december. Og mødet reduceres til en psykologtest på sølle 20 minutter. Ærgerligt! Forløbet med overgang til duadopumpe ender dog med, at Jette får en sådan indopereret medio januar i år efter en indlæggelse i Aalborg på ca. en uge.

Jettes sygehistorie viser, at forløbet, før man når frem til neurologspecialisterne, er mere eller mindre spild af tid, men også at der er få neurologer i Regionen.

Under Jettes forløb må aflastningsboligen på Kastaniegården fraflyttes, da den maksimale opholdsperiode der er tre måneder. Jette flytter medio november til plejebolig på Bangsbovej i Frederikshavn, mens ægtefællen forbliver i deres gamle bolig. Det sker heldigvis med kommunens hjælp. Men hvad med ægtefællernes pensionsforhold, nu da de reelt bor adskilt i hver sin bolig? Her var man lykkeligvis årvågne i kommunen, idet reglerne tilsiger, at de begge skal behandles som enlige pensionister i den pågældende situation.

Jettes og ægtefællens situation er blot en blandt mange, som kunne have haft glæde af en kommunal parkinsonkoordinator. I Parkinsonforening har man de sidste 3-4 år arbejdet på at få etableret parkinsonkoordinatører i alle landets kommuner – eller som minimum fælles mellem to-tre kommuner. Indtil videre er der etableret ca. 10 sådanne. Erfaringerne herfra viser, at fordelene ved en parkinsonkoordinator er, at man får en medarbejder i kommunen klædt på til at formidle kendskab til vigtige kontakter, som de parkinsonramte ofte ikke selv opsøger. Det drejer sig om kommunernes visitation, vederlagsfri fysioterapi, neurolog, gratis psykolog, kommunikationscenter, ergoterapeut, diætist, rehabilitering, talepædagog, motionscentre og aktiviteter i Parkinsonforeningen. Fordelen ved koordinatoren er, at vedkommende kan oplyse de parkinsonramte om emner, der bidrager til bedre egenomsorg. Det handler her om psykosociale og lægelige problemstillinger så som funktionsniveau, medicinering, motion, hjælpemidler, humør, netværk, søvn, vægt, medicinbivirkninger, fritidsaktiviteter, bopæl, forstoppelse og urinvejsproblemer, mv. Parkinsonkoordinatorens opgave er som en »edderkop« at hjælpe den parkinsonramte og dennes familie med at henvende sig det relevante sted uden selv at være fagspecialisten. Parkinsonforeningen kan bistå kommunen med kurser for koordinatoren og et netværk på tværs af koordinatørerne landet over. Det var sikkert en tanke værd at Frederikshavn og Hjørring kommune etablerede en koordinator sammen.

*Poul Israelsen,
bestyrelsesmedlem i Parkinsonforeningen, Nordjyllandskredsen,
www.parkinord.dk .*

Aktiviteter i Parkinson Netværk Vesthimmerland

Vi mødes stadig under biblioteket i Aars den første mandag i måneden i tidsrummet kl. 14-16.30, hvor vi hygger, drikker kaffe - spiller Boccia og stige golf.

4. december 2017, kl. 16.30:

Julefrokost under biblioteket i Aars.

Pris pr. person kr. 75,-

Tilmelding senest 22. nov. til Mona: 3048 3477

8. januar 2018, kl. 14.00:

Netværksmøde under biblioteket- nytårskur.

5. februar 2018, kl. 14.00:

Netværksmøde under biblioteket.

5.marts 2018, kl. 14.00:

Netværksmøde/ årsmøde under biblioteket



Hjørring-klubbens efterlyser...

Bestyrelsen for Hjørring Klubben er efterhånden ved at skrumpes for meget. Vi er blevet for få!! Vi er kun fire personer tilbage, hvoraf en person ønsker at stoppe ved næste årsmøde efter flere år i bestyrelsen. Det vil sige, der kun er tre personer tilbage, og det er for lidt, da der kun er ét ikke-parkinsonramt medlem.



Vi vil 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', 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 året igennem, 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 tilbagevendende årsmøde midt i marts 2018, 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 for at fortsætte - TAK.

*Venlig hilsen
Bestyrelsen for Hjørring Klubben.*

Interesserede kan henvende sig til:

Agnete Voetmann Müller, Mob.: 2287 2315

eller mail: a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk eller

Niels Chr. Mortensen, Mob.: 2615 2458 eller e-mail: mortensennc@gmail.com

Obs - Information fra Hjørring-klubben

☞ **HUSK** tilmelding til vores **julefrokost**, som vi afholder på Bindslev Hotel, Bindslev, **torsdag den 23. november, kl. 12.00** (tilmeldingsfrist 12. november). Det er i øvrigt samme sted som sidste år.

Hele arrangementet står også i Parkiposten nr. 3. - september 2017, på side 16. Vi håber, der kommer lige så mange som sidste år.

- Vi har her i sidste øjeblik fået en idé til vores julefrokost. Vi har inviteret hovedorganisationens nye direktør, Astrid Blom, med til vores julefrokost. Astrid har takket JA, og vi glæder os meget til at byde hende velkommen og høre hende fortælle om Parkinsonforeningens strategier, og hvor langt de er kommet. Så kom endelig til vores julefrokost.



☞ Ligeledes vil vi for nuværende informere om, at vores **Årsmøde 2018** er planlagt til 19. marts, 2018. Der vil komme et detaljeret program for dagen i Parkiposten Nr. 1 – Februar 2018. Men reservér endelig datoen allerede nu.

☞ Samtidig vil bestyrelsen for *Hjørring-klubben* gerne benytte lejligheden til at ønske alle vore medlemmer en **Rigtig Glædelig Jul, og et Godt Nytår** med håb om gensyn til vore arrangementer i 2018. Julen står jo snart for døren.

Venlig hilsen bestyrelsen
Hjørring-klubben.



Netværk Øst

Vi skal lige benytte chancen til at reklamere for vores

Julefrokost



Den finder sted den 23. november, kl 12.00,
hos Inge Marie og Knud.



Husk at medbringe en gave til pakkespil!

Tilmelding skal ske senest den 15.11

til Inge Marie (mob.: 2181 0141) eller Kirsten (mob.: 2384 0705)

Og vi kan også lige fortælle at første møde i 2018
er den 1.februar, kl. 14.00 i Hou.

Kirsten
Netværk Øst

Kunne du tænke dig at mødes med andre Parkinsonramte og pårørende i Café 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 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
Aalborg Klubben*

Jette Sørensen – Morten Kristensen

Aalborg klubben

Navneforvirring

Da der gennem længere tid har været navneforvirring omkring klubben i Aalborg og navnet på Caféen, har vi på sidste Cafémøde besluttet, at klubbens navn fremover vil være: Aalborg Klubben.

Aalborg klubben arrangerer Café og Caféens navn er: Café Parkinson Nordjylland.

Aktiviteter

- Tirs. d. 07.11.17 Café i De Frivilliges Hus, Aalborg, kl. 16.00 – 18.00.
Foredrag om DBS-operation.
- Tirs. d. 21.11.17 Herreklub, De Frivilliges Hus, Aalborg kl. 19.00 - 21.00.
Klubben for mænd med Parkinson og Sclerose.
Pårørende mænd til kvinder med disse sygdomme er også velkommen.
- Tirs. d. 28.11.17 Julefrokost Herreklubben, Papegøjehaven.
- Tirs. d. 02.01.18 Café i De Frivilliges Hus, Aalborg, kl. 16.00 – 18.00.
- Januar 2018 Pårørende aften. Tid og sted ikke fastlagt endnu.
Nærmere info og tilmelding, se Facebook og hjemmeside.
- Tirs. d. 16.01.18 Herreklub, De Frivilliges Hus, Aalborg, kl. 19.00 - 21.00.
Klubben for mænd med Parkinson og Sclerose.
Pårørende mænd til kvinder med disse sygdomme er også velkommen.
- Lør. d. 27.01.18 Nytårskur, Aalborg vandrer hjem, kl. 12.00 – 17.30.
Nærmere info og tilmelding, se Facebook og hjemmeside.
- Tirs. d. 06.02.18 Café i De Frivilliges Hus, Aalborg kl. 16.00 – 18.00.
Indlæg: Hvordan er det gået efter ét år med cannabisolie.
- Tirs. d. 20.02.18 Herreklub, De Frivilliges Hus, Aalborg, kl. 19.00 - 21.00.
Klubben for mænd med Parkinson og Sclerose.
Pårørende mænd til kvinder med disse sygdomme er også velkommen.

Aalborg klubben informerer om alle arrangementer og lignende på vores Facebook gruppe »Aalborg klubbens Café«, på www.parkinord.dk (Aktiviteter) og pr. mailliste.

Ønsker du at komme med i facebookgruppen søg da på Facebook efter »Aalborg klubbens Café«.

Ønsker du at komme på vores mailliste vedrørende Café, send så venligst en mail til cafe@blanck.dk med emneordet: »Tilmeld mailliste Café«

Ønsker du at komme på vores mailliste for Herreklubben, send da en mail til cafe@blanck.dk med emnet: »Tilmeld mailliste Herreklub«.

Herreklubben i Nordjyllandskredsen

Vær god ved ungdommen, en dag skal du bruge dem til at smugle alkohol og smøger ind på plejehjemmet...



Giv din partner en friaften

Kom og vær med i »herreklubben« for mænd med Parkinson og Sclerose. Pårørende mænd til kvinder med disse sygdomme er også velkommen.

Idéen er udsprunget i Café Parkinson Nordjylland på initiativ af Roger Bailey.

Vi mødes den 3. tirsdag i hver måned i De Frivilliges Hus, Aalborg kl. 19.00 – 21.00

(i perioden september til maj.)

Du kan altid se, hvor næste møde foregår på www.parkinord.dk i menuen »aktiviteter« eller ved at kontakte Roger.

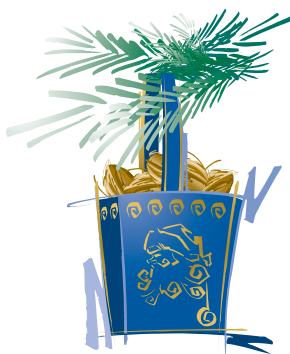
Hovedformålet med klubben er at give din partner en friaften, få en god gang »mandehørm« og hygge sig.

Har du lyst til høre mere eller deltage, kan du kontakte Roger Bailey på 6075 6939.

Vi glæder os til at se dig!

Arrangeret af herreklubben i Nordjylland, en del af Aalborg Klubben.

*Vi ønsker alle vore
medlemmer og annoncører
en rigtig glædelig jul
samt et godt
og lykkebringende nytår*



Kreds- og klubbstyrelsesmedlemmer i Nordjyllandskredsen

Kredsbestyrelsen:

Formand:

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

Næstformand:

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

Kasserer:

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

Sekretær:

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

Best. medlem og redaktør af Parkiposten:

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

Best. medlem og webmaster/Kredslisteansvarlig:

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

Best. medlem:

Bjarne Brohus Torvald Jensens Vej 2, st. Tlf. 3155 7535
9400 Nørresundby ebbrohus@mail.dk

Best. medlem:

Kurt A. Michaelsen Nyvej 8 Tlf. 2291 0240
9490 Pandrup kurtamichaelsen@hotmail.com

Best. medlem:

Inge Als Christiansen Poseidonvej 2 Tlf. 2049 4806
9210 Aalborg SØ inge.als@privat.dk

Suppleant:

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

Pårørendekontakt:

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

Klubbestyrelser

Klub himmerland:

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

Netværk Vesthimmerland:

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

Netværk Øst:

Formand Inge Marie Pedersen	Råbhuivej 27 9362 Gandrup	Tlf. 2181 0141 raabhui@mail.dk
--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Kasserer Aase Nielsen	Solparken 15 9310 Vodskov	Tlf. 9846 0024 aase-nielsen@nrdc.dk
--------------------------	------------------------------	--

Bestyrelsesmedlem Kirsten Linde	Nordmarken 49, Vester Hassing 9310 Vodskov	Tlf. 2384 0705 kirsten.linde@gmail.com
------------------------------------	---	---

Aalborg Klubben:

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

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

Hjørring klubben:

Formand og sekretær

Agnete Voetmann Müller	Virkelyst 59 9800 Hjørring	Tlf. 2287 2315 a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk
------------------------	-------------------------------	---

Næstformand Kent Sørensen

Kasserer Niels Christian Mortensen

Bestyrelsesmedlem Esben Rømer