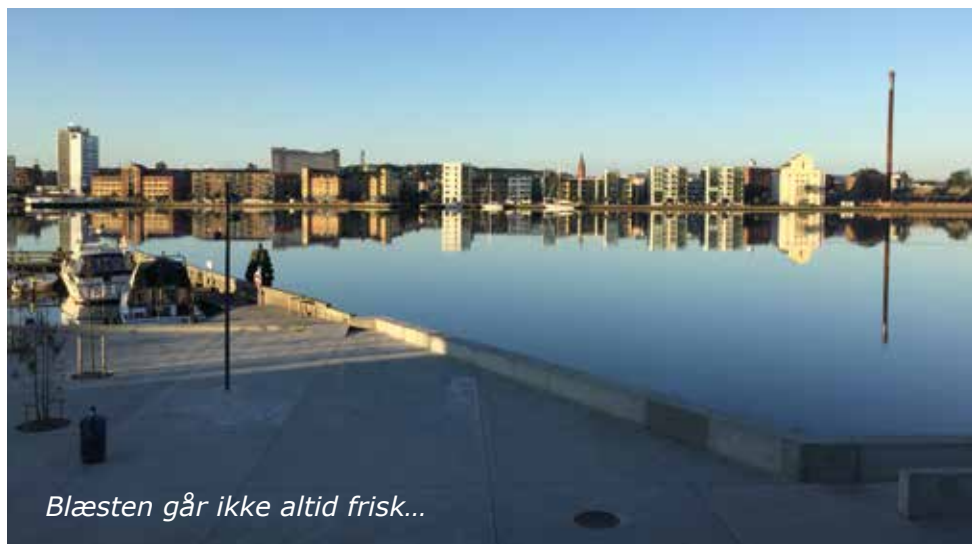


PARKIPOSTEN **NORDJYLLAND**



Blæsten går ikke altid frisk...

**Husk Parkinsonskolen om »Stemme- og kropstræning«
den 29. oktober, kl. 9.30 - 15, Hasseris Gymnasium.
Tilmelding hos Lena senest 24. oktober.**

**Frist for indlevering af indlæg til næste blad er 4. november
Blad nr. 4 udkommer i uge 49**

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

Indholdsfortegnelse

| | | |
|---|------|----|
| • Formandens hjørne | side | 5 |
| • Fusion af Yngre og Aalborg klubben | side | 8 |
| • Cafe Parki | side | 11 |
| • Efterårsprogram for Cafe Parki | side | 13 |
| • Dans under solen | side | 14 |
| • Tilbud om samtaler | side | 16 |
| • Hjørringklubben informerer | side | 17 |
| • Hjørringklubbens grillfest | side | 18 |
| • Hjørringklubbens sommerudflugt | side | 19 |
| • Julefrokost i Hjørringklubben | side | 21 |
| • Kontaktliste til kredsbestyrelsen og »klubber«..... | side | 22 |

Deadline for indlevering af stof til næste blad er:

Fredag den 4. november 2016 kl. 10.

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

Ja, så går sommeren på hæld, og man kan give sig til at analysere på, hvordan den har været. Vejret har været noget blandet, men alligevel har der været dejlige perioder – det har dog indimellem været koldt for årstiden. Men det har jo ændret sig i skrivende stund, uge 37.

Jeg håber, I alle har haft en god sommer. Sommeren er jo dejlig med sit blomsterflor og fuglenes sang - og ikke mindst de lyse aftener.

Motionen er i gang igen.

Vi skal i gang med efterårets sysler, hvor vi har flere ting på programmet.

Parkinsonskolen arrangerer »Stemme-/kropstræning« lørdag den 29. oktober på Hasseris Gymnasium. Det bliver fra kl. 9.30 - 15.00.

Vi arbejder på at få afholdt et foredrag om parkinsondemens/fysioterapi. Det afholdes dog sandsynligvis først i foråret 2017.

Ligeledes arbejder vi på at få et foredrag af en diætist, der vil fortælle om helsekost m.m.

I øvrigt skal I bemærke, at Aalborgklubben og Yngreklubben er slået sammen under navnet »Cafe Parki Aalborg«. Endvidere bedes man notere, at der er oprettet en herreklub, »Herreklubben i Nordjyllandskredsen«, hvor mændene kan hygge sig – blandt andet med det formål at give ægtefællen/samleveren lidt fri.

I skrivende stund har vi lige afviklet DHL stafetten i Kildeparken, Aalborg. Det blev en fin dag med skønt vejr og 70 deltagere, fordelt med 20 på løbehold og resten på gå-hold. De sædvanlige DHL-madkasser og rødvin blev suppleret med grillpølser og øl/vand kyndigt tilberedt og serveret af Carl Erik. Tak til Carl Erik - og alle deltagerne!

I øvrigt har vi også lige nu (uge 37) fået besked fra hovedforeningen om, at vi godt må videregive navn, adresse, telefonnummer og email adresse på et kredsmedlem til klubformanden (og kun denne) for vores respektive lokale klubber. Vi har i kredsbestyrelsen indtil videre administreret ud

fra, at det ikke var tilfældet, men samtidig bedt hovedforeningen afklare dette juridisk. Det er nu sket. Vi vil snarest forsyne klubformændene med de relevante informationer.

Klubberne har hver især sine arrangementer, hvoraf mange fremgår af dette blad. Al erfaring tilsiger, at de, der tager til arrangementerne, hygger sig. Så notér jer arrangementerne.

Husk, at I er velkomne til at henvende jer, såfremt der er noget, I kunne tænke jer, vi skulle lave.

Husk af følge med på www.Parkinord.dk.

Jeg ønsker jer et godt efterår.

Mange hilsner fra Lena

Fusion af Yngre og Aalborgklubben

Yngre og Aalborgklubben fusionerer pr. 1/7-16.

Efter møder mellem Yngreklubben og Kredsbestyrelsen hen over foråret, om forskellige muligheder for at Yngreklubben og Aalborgklubben kunne lave fælles arrangementer, er møderne endt op med, at de 2 klubber er fusioneret og køres videre af Jette Sørensen og Morten Kristensen.

Klubbens nye navn er: Cafe Parki Aalborg.

Navnet er fundet ved en brainstorm og afstemning i Caféen i Aalborg. Navnet blev vedtaget med stor enighed og er valgt fordi krumtappen i den nye klub vil blive Caféen.

»Bestyrelsen« vil bestå af Jette og Morten, godt hjulpet af dem der kommer i Caféen. Så vil du have indflydelse på aktiviteterne i klubben, så mød op til Café i De Frivilliges Hus i Aalborg den første tirsdag i hver måned kl. 16.00 til 18.00. Næste gang er den 4/10-16.

Som udgangspunkt vil aktiviteterne blive arrangeret i et tidsrum, der gør, at alle kan deltage, altså sidst på eftermiddagen, først på aften og i weekends. Alle arrangementer vil være for hele kredsen, men især pårørendegruppen og herreklubben dækker hele kredsen.

Klubben har en Facebook-gruppe (FB-gruppe), der kan findes ved at søge på Cafe Parki Aalborg. Har du ikke en FB-profil kan du komme på en mailliste ved at sende en besked til cafe@blanck.dk

Arrangementer kan ses i aktivitetskalenderen på www.parkinord.dk, på Facebook (Cafe Parki Aalborg), via mailliste og i kredsbladet.

Faste aktiviteter:

- Cafe den første tirsdag i hver måned
- Pårørendegruppen, der mødes ca. 4-5 gange om året
- Herreklubben, mødes den 3. tirsdag i hver måned
- Nytårskur (fest) hvert år i jan/feb
- Sommer/grillfest hvert år i august
- Årsmøde i 1. kvartal hvert år

Idéer/arrangementer fra Cafemøderne som vi arbejder på at få arrangeret:

- Oplæg om Parkinsonforeningens organisering, og hvad vi har i foreningen af tilbud
 - Oplæg om »at finde rundt på parkinsonforeningens hjemmeside«
 - Workshop i almen brug af E-mail, Internet, E-boks mm.
 - Workshop i brugen af Facebook
 - Foredrag om Fleksjob, fastholdelse til arbejdsmarkedet
 - Besøg på Sosu Nord, hvor vi kan se diverse moderne hjælpemidler og boligindretning
 - Events der gør opmærksom på parkinson (v/ Roger Bailey)
 - Udarbejdelse af badges med forskellig tekst, der synliggør, at det er en person med parkinson (på dansk og engelsk).
-

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



**Vi arrangerer café-møder i Nordjylland,
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 så deler vi os op i »ramte« og pårørende, hvis det ønskes. 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 Nord (navnet på fusionen af Yngre og Aalborgklubben)
Jette Sørensen – Morten Kristensen*

Efterårsprogram 2016 for Cafe Parki Aalborg, klubben i Aalborg

Tirsdag den 23. august - Hasseris Gymnasium, kl. 19.00 - 21.00
Herreklubben mødes

Tirsdag den 6. september - De Frivilliges Hus, kl. 16.00 - 18.00
Cafe - Her vil der være almindelig cafe, hvor vi mødes og holder cafe

Tirsdag den 20. september, kl. 19.00 - 21.00
Herreklubben mødes (sted oplyses senere)

Tirsdag den 4. oktober, De Frivilliges Hus, kl. 16.00 - 18.00
Cafe med indlæg - Her vil vi kort gennemgå Parkinsonforeningens hjemmeside og organisation. Vi har afsat max. 2 x 15 min, så der også bliver tid til at tale sammen.

Tirsdag den 11. oktober hos Ilse Jensen Storvorde
Pårørende aften. - Nærmere info følger.

Tirsdag den 18. oktober, kl. 19.00 - 21.00
Herreklubben mødes (sted oplyses senere)

Tirsdag den 1. november, De Frivilliges Hus, kl. 16.00 - 18.00
Cafe med indlæg - Her vil vores Facebook, vores mailliste og vores egen gruppe bliver præsenteret. Vi har afsat max 30 minutter, så der også bliver tid til at tale sammen.

Tirsdag den 15. november, kl. 19.00 - 21.00
Herreklubben mødes (sted oplyses senere)

Tirsdag den 3. januar 2017, De Frivilliges Hus, kl. 16.00 - 18.00
Cafe - Her vil der blive almindelig cafe, hvor vi mødes og holder cafe.

FASTE ARRANGEMENTER:

Nytårskur, lørdag den 28. januar 2017, kl. 12.30, nærmere info følger.

Årsmøde 7. marts 2017, De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 16.00 - 18.00 med efterfølgende spisning. Nærmere info følger. Bemærk, at der ikke er cafe den dag.

Sommergrill, lørdag den 19. august 2017, kl. 12.30, nærmere info følger.

Alle arrangementer vil blive slået op på »aktivitetskalenderen« på www.parkinord.dk, på Facebook, via mailliste og i kredsbladet.

Dans under solen den 21. maj 2016 på Hasseris Gymnasium

Jeg elsker at danse. Har gjort det hele mit liv. Jeg er en af dem, der altid er på dansegulvet. Det er jeg stadigvæk, selv om Hr. Parkinson har meldt sin ankomst. At danse er en super god træning for folk med Parkinson. Hele vores krop bliver trænet, plus, man bliver i godt humør. Jeg har været på La Santa 3 gange for at danse Ballroom/Fitness for Parkinsonramte. Sammen med Elisabeth Dalsgaard og Anne-Mette Rasmussen.

Jeg har tit tænkt på at få Elisabeth Dalsgaard til Aalborg for at vise, hvad Ballroom/Fitness er. Jeg var så heldig, at Jette og Morten fra Cafe Parki Aalborg var med på ideen.

Hvad er det lige, vi laver, på den der Club La Santa?

Efter længere tid med mails frem og tilbage mellem Elisabeth og mig lykkedes det at finde en dato. Morten fik lov til at låne den stor sal på Hasseris Gymnasium, så vi kunne danse.

Indbydelsen blev skrevet, den blev lagt ud på nettet/facebook. Tilmeldingerne begyndte at komme. Folk kom så langvejs fra som Randers, Århus og sågar fra Vejle. Vi endte på 38 tilmeldinger.

Dagen kom, og 38 forventningsfulde mennesker mødte op på Hasseris Gymnasium. Jeg må indrømme, at jeg havde en hel del sommerfugle i maven. Jeg var meget spændt på, hvad folk ville synes om dansen. Elisabeth startede med at fortælle om, hvordan idéen til danseturene var blevet til, plus hvor godt det er for os at danse, herunder hvad der sker med kroppen fysisk og psykisk, når man danser. Der blev tændt op for musikken. Elisabeth begyndte på sin helt egen specielle måde. Især den humoristiske med at vise





os hver enkelt dansetrin. Snart var vi alle i gang med at danse. I starten var folk lidt stille og havde ikke modet til at give los. Men ret hurtigt begyndte folk at føle sig trygge. Så skal jeg love for, at der kom gang i dansen. Humøret var højt, og der blev grinet – og vi fik sved på panden.

Efter en time med dans, var der en velfortjent kaffepause med Jettes fantastiske hjemmebagte kager. Efter en kop kaffe og en dejlig kage var vi klar til en times dans mere.

Folk knoklede på og dansede. Det var en fornøjelse at se, hvordan folk grinede og hyggede sig. Men jeg vil også lige sige, at alle sammen var dygtige. Jeg blev rørt, når jeg så jer danse med smil på læberne, selvom jeg godt ved, at det er svært at følge takten og dansetrinene, når man har Parkinson. Der blev arbejdet hårdt med dansen igen – og vi fik igen sved på panden. Inden vi fik set os om, var det slut. Tiden fløj af sted. Dagen sluttede med smørrebrød og hygge. Folk tog af sted trætte – men i godt humør!

Jeg håber alle synes, at det var en god dag. Det, jeg gerne ville vise jer alle sammen, var, at selv om Hr. Parkinson er svær at danse med, så kan man godt lære at danse med ham. Vi bliver aldrig professionelle dansere, men vi bliver dansere, der kan mærke livsglæden ved at danse. Det bliver på vores helt egne måde, for i Parkinsons danseverden er der ingen »Forbudte Trin«. Jeg håber virkelig, at I har fået lyst til at bruge dansen til at få motion. På en sjov måde. Det har jeg.

Jeg vil sige tusind tak til Jette og Morten fra Cafe Parki Aalborg og Lions Club i Hals for at har gjort dette arrangement muligt. Tak til Hasseris Gymnasium for, at vi måtte låne jeres sal. Tak til Linette for de fantastiske billeder du har taget af os. Sidst, men ikke mindst, tak til Elisabeth for, at du kom den lange vej til Aalborg for at indvie os i dansens verden, og hvad den gør ved os.

*Knus fra Dansepigen fra Aalborg
Tina Raun Nielsen*

Tilbud om samtaler

Jeg tilbyder samtale med dig, der er pårørende, eller selv er ramt af Parkinson. Samtalen tager udgangspunkt i det, du finder mest vanskeligt at håndtere lige nu og her. Tilbuddet gælder ikke alene ægtefællen men også den, der er barn/førældre til eller blot nær ven af en Parkinsonramt.

Det kan være svært at få sat ord på over for sin samlever, da man kan være bange for at såre, eller måske at få sagt noget der kan mistolkes.

Her er det godt at få talt med en udenforstående, hvor alt kan siges, og hvor der gives mulighed for, at få sat ord på det der tynger.

Nogle gange kan vores reaktioner også være svære at forstå. »Hvorfor bliver jeg så vred når...?«, eller »jeg kan ikke forstå, hvorfor jeg først bliver så ked af det nu, når der er gået så lang tid«. Årsagen til disse kan jeg sammen med dig finde frem til, således det bliver lettere at forstå og acceptere, at vi reagerer forskelligt, så det bliver lettere at komme videre.

Jeg er selv pårørende til en Parkinsonramt. Min uddannelsesmæssige baggrund er mange år som pædagog og leder. Desuden er jeg uddannet inden for krisehåndtering (RITS) – og er en del af et kommunalt kriseberedskab – og har læst psykologi på universitetet. Jeg har de sidste par år været pårørendekontakt i Nordjyllandskredsen og er aktiv i pårørendegrupper på Facebook.

**Jeg kan kontaktes for aftale på mobil 6017 0220
eller på mail: gitte@blanck.dk**

/Gitte Blanck Kristensen, Aalborg.



Hjørring klubben informerer:

Hjørring-klubben: IT-hjælp

Vi har til et bestyrelsesmøde i Hjørring klubben talt om, om vores medlemmer har brug for IT-hjælp. Mulighederne for tilbud om hjælp er blevet undersøgt. Der er gratis hjælp at hente hos Ældre Sagens IT-undervisning. Det foregår hver onsdag fra 9.00 – 11.30 i Forsamlingsbygningen i Østergade 9, 1.sal., Hjørring. Det er IKKE et krav, at man skal være medlem af Ældre Sagen for at trække på deres hjælp. Det er frivillige, der hjælper begyndere og let øvede med at bruge PC, iPad eller iPhone, og indlæringen sker individuelt. Man kan bare møde op medbringende sin egen mobile enhed. Der er enkelte stationære PC'ere til rådighed i lokalet.

Hjørring-Klubben: Ændrede e-mail adresser

Da der er en del af Hjørring klubbens medlemmer, der har fået deres internetforbindelse ændret på grund af ny udbyder i Hjørring, og som følge deraf fået en ny e-mail adresse, bedes I informere dette videre til landsforeningen, Nordjyllandskredsen og klubben, hvis I fortsat ønsker at modtage elektroniske informationer. Der er mange af medlemmerne, der har givet bestyrelsen tilladelse til at informere ved hjælp af e-mails. Det er ligeledes en god måde til lige at sende en lille 'husker' til vore arrangementer, hvilket vi gerne vil fortsætte med.

På forhånd tak for jeres hjælp.

I kan rette henvendelse til klubbens formand, Agnete V. Müller, på e-mail: a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk

RETTELSE: fra Hjørring klubben:

Det åbne medlemsmøde, der er annonceret til mandag den 24. oktober kl. 15.30 i Vendia-Hallen, **er flyttet til mandag den 17. oktober**, samme sted. Deraf følger, at **sidste frist for tilmelding** ligeledes rykkes 1 uge tilbage, til **torsdag den 13. oktober**.

Alle er velkomne til hyggeligt socialt samvær over en kop kaffe m. kage. Angående tilmelding, se Parkiposten Nr. 2 – Juni 2016, side 21, hvoraf det fremgår, at det kan ske ved henvendelse til:

Agnete V. Müller på 2287 2315, eller på a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk, og Niels Chr. Mortensen på 9893 6510 eller på k-ncm@mortensen.tdcadsl.dk

Hjørring-klubbens grillfest 2016

Torsdag den 9. juni afholdte Hjørring-klubben sin årlige grill-fest. Vejret har jo det meste af sommeren været meget ustabilt og regnfuldt. Men atter i år var vejrguderne med os. (Vi må have nogle gode forbindelser!!). Vi havde godt vejr på denne dag, dog en lille smule blæsende, men solen skinnede. Men som man siger heroppe, det blæser jo næsten altid i Vendsyssel.

Hygge på pladsen



Vi endte op med 22 deltagere, og havde en rigtig hyggelig dag. Snakken gik fint, og der var da også nye ansigter iblandt deltagerne. Dejligt, at vi kan lokke dem med. Der var forskellige lækre ting til grillen, samt dejlig kartoffelsalat og blandet grøn salat. Og der var rigeligt med mad til alle.

Klubben var atter i år vært med maden, og drikkevarerne var som vanligt for egen regning til købmandspris. Og fælleden i Hundeleve er et oplagt sted at holde grill-fest på, det fungerer simpelthen så godt. Så det bliver også stedet til 2017, regner vi med.



*Vi nyder maden,
velbekomme.*

Hjørring-klubbens sommerudflugt 2016

Atter i år havde bestyrelsen inviteret til en sommerudflugt. I år gik turen til 'Minibyen Sæby'. Ved ankomsten blev vi, efter aftale, modtaget af en af dem, der har med 'Minibyen Sæby' at gøre. Han fortalte om hele foreningens arbejde. Det er en forening, der blev stiftet af en gruppe pensionister, med det formål at opbygge den gamle bydel i Sæby, som den så ud omkring år 1900. Husene, der udføres i målestok 1:10, bliver primært bygget i værkstedsbygningen. Større bygninger bygges dog på stedet om sommeren. Modellen af Sæby kirke vejer 6 tons!!



Minibyen Sæby

De fremstiller selv alle materialer: mursten, munkesten, teglsten, rygningsten, døre, vinduer, håndtag o. lign. Alle mursten og teglsten bliver brændt på Volstrup Teglværk tæt på Sæby. Udover byggeriet har foreningens medlemmer et godt socialt netværk og en hyggelig omgangstone på værkstedet. Det er alt sammen baseret på frivilligt/ubetalt arbejde. Vi så deres nye byggeri af Sæbygård, et projekt der tager 7 år at bygge. Til selve bygningen er brugt 80.000 mursten og 30.000 teglsten.

Fra 'Minibyen Sæby' kørte vi videre til Aalbæk Gl. Kro, hvor der ventede os en lækker frokost. Vi havde bestilt stedets 'Kroplatte', men den havde



Sæbygård i Minibyen Sæby

huset udvidet som en ekstra gestus, til samme pris. Dejlig mad, som alle nød i fulde drag, og vi gik mætte derfra. Da vejret var med os, og solen kom frem resten af dagen, kørte vi hjem ad Lodskovvad vej igennem hele det hede- og klitområde, der ligger lige syd for Råbjerg Mile. Et meget smukt terræn, nu lyngen



Dessert i Tversted

blomstrer. Vi gjorde stop ved den lille Råbjerg Kirke, hvor vores store danske sanger og tenor baryton, Axel Schiøtz, ligger begravet. Vi fandt hans gravsten, men desværre var kirken aflåst.

For at slutte en dejlig dag med en god 'dessert' gjorde vi stop ved Det blå Ishus, nede ved stranden i Tversted. Det er jo 'verdensberømt' i Vendsyssel, alle valfarter derop.

Vi var tilbage i Hjørring ved 17-tiden efter en dejlig dag. Men desværre var der ikke ret mange tilmeldte, kun 12 i alt. Derfor blev bussen afløst, og vi kørte i 3 privatbiler. Det gik fint, men det vil da være dejligt, hvis der var flere deltagere, som vi kunne dele en dejlig dag med.



Snart er det jul – derfor inviterer Parkinsonklubben Hjørring til Julefrokost

Hjørring-klubben indbyder igen i år klubbens medlemmer
med nærmeste pårørende til julefrokost.

HVOR:

Bindslev Hotel, Bindslev.

HVORNÅR:

Torsdag den 17 november 2016, kl. 12:00.

Menu:

Marinerede sild med karrysalat
Fiskefilet med citron og remoulade
Grønlangkål med kogt hamburgerryg, letsaltet flæsk, stegt medister,
brunede kartofler, sennep, rødbeder og kanelsukker
Ribbensteg med rødkål
Kaffe/the med småkager

Pris: 50,- kr. pr. person inkl. 1 genstand

Yderligere drikkevarer er for egen regning

Der vil være Amerikansk lotteri, med et par flotte præmier.
Lodder á 5,- kr.

Tilmelding inden den 12. november 2016 til:

Agnete Voetmann Müller på: a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk
eller tlf. 22 87 23 15
eller til Niels Chr. Mortensen på: ncm@mortensen.tdcadsl.dk
eller tlf. 98 93 65 10

PÅ GENSYN TIL ALLE!

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*