

Nyt fra Parkinsonforeningen Østjyllands kreds,

Dækker følgende kommuner:

Favrskov, Norddjurs, Odder, Randers, Samsø, Silkeborg, Skanderborg,
Syddjurs og Århus



"Vild med dans" er kommet til Aarhus.(Se artikel inde i bladet.)

Indholdsfortegnelse

	<u>Aktivitet/indhold</u>	<u>side</u>
Redaktion	Forside	1
Leif Nyhus Christensen	Indholdsfortegnelse	2
Udgives af Parkinson-	Kære medlemmer	3
Foreningen, Østjyllands	Udflugt t/Høje Taastrup og Temadag for pårørende	4
Kreds	To indlæg om dans	5
	DHL stafetten/Aarhusklubben	6
	Introduktion til spørgeskemaundersøgelse	7
Opsætning /Layout:	Spørgeskema	8
Leif Nyhus Christensen	Spørgeskema	9
	Aarhusklubben	10
Trykning: GP-Tryk A/S	Aarhusklubben/Silkeborgklubben	11
Rugvænget 3	Silkeborg-/Odder-/Samsøklubben	12
8500 Grenaa	Randersklubben	13
	Randersklubben	14
Oplag 650 stk.	Djurslandsklubben/Aktivitetskalender	15
	Bestyrelse	16
Deadline senest		
25.07.14 og	<u>Kontaktpersoner for DBS opererede:</u>	<u>Kontaktpersoner for pårørende:</u>
sendes til:	Mogens Egholm	Sonja og Leif Nyhus
Leif Nyhus Christensen	Tlf. 40300090	Christensen
Ymersvej 7,8500 Grenaa	E-mail: egholm@FDF.dk	Tlf. 86332277/28944098
Tlf:86332277/28944098		E-mail:ls.tornled@mail.dk
E-mail:ls.tornled@mail.dk	Verner Dam	
	Tlf. 29909853	
	E-mail: vernerdam@gmail.com	

Kære medlemmer.

I skrivende stund er det det smukkeste forårsvejr, og bøgen står grøn i skoven. Foråret er også tiden hvor der afholdes generalforsamlinger i kredsene, og vores egen fandt sted d. 27. marts med pæn tilslutning.

I min beretning omtalte jeg årets forskellige aktiviteter på kreds niveau samt det gode samarbejde, vi har med kreds Midtnord vedrørende Parkinsonskolen. Kurserne er alle afholdt i Viborg, der ligger ret centralt i betragtning af at vi dækker hele region Midt. Jeg nævnte også den spørgeskemaundersøgelse, der blev præsenteret på gf. og som bliver fulgt op på dette blads midtersider, jeg vil opfordre jer til at bruge nogle minutter på at udfylde og returnere det.

Situationen i kredsens klubber blev også gennemgået, Odder og Grenaa står på stand by, mens klublivet de andre steder fungerer tilfredsstillende, med et bredt udbud af aktiviteter til medlemmerne. Jeg rettede en tak til mine bestyrelseskolleger for en solid indsats i det forløbne år og en speciel tak til Birthe Vestergaard og Annette Knudsen, der ønskede at forlade bestyrelsen efter en stor indsats. (Ny bestyrelse – se bagside.)

Under evt. blev spørgsmålet om evt. digitalisering af bladet rejst. Holdningen blandt de fremmødte var, at man ikke foreløbig skulle opgive det trykte blad, men inde i bladet vil I finde en opfordring til at indsende jeres mailadresser, så vi ad den vej hurtigt kan kommunikere med jer.

Vi har i kredsen kunnet glæde os over et støt stigende medlemstal gennem det sidste halve år, og vi er fra mange sider blevet bedt om at komme ud for at orientere og fortælle om Parkinsons sygdom.

Landsformanden Jorry Højer var gæst og havde et indlæg om foreningens virke efter generalforsamlingen. Efter indtagelse af noget lækkert smørebrød blev ordet overladt til Aage Augustinus, der veloplagt fortalte om Benny Andersens forfatterskab.

Når I modtager dette blad, er der ikke længe til, at den planlagte tur til Handicaphuset i Høje Taastrup løber af stablen under forudsætning af, at et tilstrækkeligt stort antal deltagere tilmelder sig, Jeg håber turen kan gennemføres.

Med venlig hilsen Vagn Hestbæk

Udflugt til Høje Taastrup

Torsdag d. 18. juni arrangerer Østjysk kreds en tur til den smukke bygning i Høje Taastrup, hvor Parkinsonforeningen sammen med en lang række andre handicaporganisationer har til huse. Efter frokost, hvor foreningen er vært, og rundvisning, vil vi på hjemvejen gøre et stop i Roskilde, hvor vi vil besøge den historiske domkirke. Forplejningen på hjemturen bliver for egen regning, idet vi påregner et stop ved et cafeteria ved motorvejen.

Af tidsmæssige årsager bliver der kun opsamling i Silkeborg og Skanderborg.

Afg. Silkeborg, Nordvestbadet, Nylandsvej, kl.8.00 og Skanderborg station kl. 8.45.

Forventet hjemkomst til Silkeborg kl. 20.00

Pris 200 kr.pr. person. Tilmelding til Vagn Hestbæk Tlf. 86853243 eller til vagnoganna@gmail.com senest 10. juni. Turen gennemføres ved 30 tilmeldte.

Temadag for pårørende.

Lørdag d. 30 august afholder Østjysk kreds en temadag for de pårørende. Marie Lenstrup, der har redigeret bogen: "At leve ved siden af en kronisk sygdom" står for dagens indhold, der har hovedoverskriften: selvopfattelse og egenomsorg.

Sted: Kulturhuset. Parkvej 10, 8660 Skanderborg

Pris for hele dagen med kaffe og frokost 100.00 kr. Tidsramme kl. 10.00 til 15.00

Tilmelding senest 20. august. Til Vagn Hestbæk, Tlf. 86853243 eller til vagnoganna@gmail.com

Dans med danseinstruktør Verner Hansen på Holme Skole. (Indlæg fra en deltager)

Søndag den 30. marts havde Parkinsonforeningen Østjyllands Kreds inviteret til dans på Holme Skole. Der var mange, der blev snydt ved ikke at komme og danse med. Når man har Parkinson, er det virkelig vigtigt af få trænet balance, smidighed og koordination, og her er også dansen en rigtig god træningsform.

Forskning i Parkinsons sygdom har vist, at musik og rytme kan hjælpe hjernen til at slå autopiloten til, hvilket kaldes bevægelsesautomatik. Rytmen får kroppen til at "huske" bevægelsesmønstre, så man ikke stivner i bevægelserne.

Danseinstruktør Verner Hansen stod for en let opvarmning, hvorefter vi først dansede Vals, derefter Tango og til sidst Jive. Og vi fik noget ud af det, for der var megen plads på gulvet, og dansene blev langsomt og grundigt instrueret, og var der brug for det – blev de gentaget, indtil vi kunne danse dansene. Verner Hansen er en rigtig god instruktør, som har fuld forståelse for sygdommen. Gang på gang og med stor tålmodighed viste han, hvordan herrerne skulle danse og derefter hvordan damerne skulle danse. Der var også indlagt pause til snak og hygge.

(redaktionen har afkortet indlægget p.g.a.manglende plads)

Annegrethe Jakobsen

Dans og fysiurgisk træning.(Et indlæg fra et medlem)

Vi har set og følt, at sang er en god hjælp for stemmen for Parkinsonramte- og en dejlig og sjov måde at gøre det på. Ligeledes er dans også en festlig måde at få rørt kroppen på og at træne balance og smidighed. Det er der mulighed for på danseholdet for parkinsonramte hver tirsdag fra kl. 11-12 i Elsted-Lystrup Beboerhus, Elsted Skolevej 4 i Lystrup. Partner kan også komme med mod betaling. Holdet ledes af fysioterapeut Anne-Marie Mortensen, Fysioterapeuterne Lystrup Centervej, tlf. 8622 8930 – og en danselære. Fysioterapeut Anne-Marie Mortensen har også et særligt Træningshold for Parkinsonramte med specielle øvelser baseret på bevægelsesproblemer, bl.a. LSVT. Det foregår også i Elsted-Lystrup Beboerhus tirsdag kl. 14-15. Vi arbejder hårdt, men det er godt, og vi har det sjovt.

PS: Der er nu også lavet et træningshold tirsdag kl. 13-14, så hvis man har lyst til både at gå til dans og træning, kan dette fint lade sig gøre. Man kan bare blive på stedet og evt. spise sin madpakke fra kl. 12-13.

Kirsten

DHL stafetten:

Tidspunkt: torsdag den 21. august kl. 18.30.

Start og mål: Mindeparken, Aarhus

Distance: 5 km (løb og walk)

Fællestræning: onsdag d. 6. og 13. august 2014

Holdstørrelse: 5 deltagere pr. hold

Pris: pr. tilmeldt hold kr. 850 indtil 31. maj 2014 – herefter kr.900 frem til 16. august

Yderligere oplysninger: se

<http://www.aarhusmotion.dk/concreterally.aspx?Id=37>

Parkinsonforeningen deltager i arrangementet:

Parkinsonforeningen tilmelder og betaler for hold bestående af medlemmer fra foreningen. Endvidere sørger Parkinsonforeningen for, at vi får en flot T-shirt at gå eller løbe i. Så kan alle se, at foreningen deltager i arrangementet.

Kontaktperson: Interesserede kan kontakte Michael Maahr (22 35 62 52) med henblik på at samle hold på 5 personer.

Århusklubben

Klubleder: Michael Maahr Tlf. 2235 6252. E-mail: michaelmaahr1@live.dk

Kontaktperson: Leif Nyhus Christensen Tlf. 8633 2277/2894 4098. E-mail: ls.tornled@mail.dk

Sommerferie for korsangen:

Korsangen (Kirkedammen 2, 8000 Aarhus C) må desværre allerede nu holde sommerferie. Aflyst p.g.a. manglende lokaler

Lise og Jørgen

Dans for parkinsonpatienter:

Datoer: lørdag d. 14. juni og søndag d. 15. juni 2014

Tidspunkt: Begge dage kl. 10.30 – 12.00

Sted: I salen på det gamle hotel Kragelund. Det er nu et kommunalt værested i psykiatrien i Aarhus Kommune under navnet: Kultur- og kontaktsted Kragelund, Dybrovej 21, 8270 Højbjerg

Pris: ægtepar/samlever 150 kr., enlig 75 kr.

Bindende tilmelding: til Michael Maahr, 22 35 62 52 senest 28. maj 2014

Træning til DHL stafetten (walk/løb): Aarhus klubben deltager i fællestræningen d. 6. og 13. august. Desuden er der planlagt 2 gåture, hvor vi går ca. 5 km. Målet er her at få aftalt turen og få prøvet at gå de 5 km.

Dato: onsdag d. 28. maj og onsdag d. 4. juni.

Mødetidspunkt: kl.16.45

Mødested: ved indgangen til Marselisborg Slot

Starttidspunkt: kl. 17.00

Sluttidspunkt: ca. 18.15

Start og mål: Mindeparken, Aarhus

Kontaktperson: Michael Maahr (22 35 62 52)

Oplysninger om DHL stafetten se side 5 og 6 i dette kredsblad.

Kære medlem af Parkinsonforeningen

Kredsen gennemfører Spørgeskemaundersøgelse: så vi evt. kan få en fornemmelse af hvad medlemmerne ønsker af foreningen.

På de følgende 2 sider i bladet har vi trykt et spørgeskema, som vi gerne vil opfordre Dem til at besvare og derefter indsende til kredsens kontaktperson: Michael Maahr, Roukær Alle 26 st. th., 8270 Højbjerg. Har de spørgsmål til skemaet, er De velkommen til at kontakte Michael Maahr på telefon: 22 35 62 52.

Vi beder Dem venligst indsende skemaet inden d. 15. juni 2014.

I et senere nummer af "Nyt fra Parkinsonforeningen, Østjyllands Kreds", vil vi orientere om resultaterne fra undersøgelsen.

På forhånd tak!

Med venlig hilsen

Vagn Hestbæk

Formand

Spørgeskema til medlemmer af Parkinsonforeningen

Spørgsmål 1:

Sæt 1 kryds:	Jeg har Parkinson:	Jeg er pårørende
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spørgsmål 2:

Skriv årstallet:	Jeg fik min diagnose i året:	Jeg blev pårørende i året:
	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Spørgsmål 3:

Sæt 1 kryds:	Mand	Kvinde
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spørgsmål 4:

Sæt 1 kryds:	Gift/samboende	Enlig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spørgsmål 5:

Skriv:	Min alder er:
	<input type="text"/>

Spørgsmål 6:

Skriv postnr./by:	Jeg bor i postnr./by:
	<input type="text"/>

Spørgsmål 7:

Ønsker De at deltage i orienterende **møder** (foredrag) om Parkinsons sygdom og følgerne for personer, der har diagnosen Parkinson og deres pårørende?

Sæt 1 Kryds	Ja	Nej	Ved ikke
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvis De har svaret **Ja** til spørgsmål 7:

Hvilke emner ønsker De så, at der tales om ved foredrag o. lign.?

Sæt 1 Kryds	Helbredsmæssige oplysninger mv.?	<input type="checkbox"/>
	Støttemuligheder mv.?	<input type="checkbox"/>
	Begge emner?	<input type="checkbox"/>
	Ved ikke	<input type="checkbox"/>

Har De evt. forslag til emner?

Spørgsmål 8:

Ønsker De at deltage i aktiviteter/arrangementer, som giver mulighed for at tale om **Deres** erfaringer med at have Parkinson diagnosen eller om det at være blevet pårørende?

(Det kunne f. eks. betyde, at De regelmæssigt i Deres lokalområde mødtes med andre, der var i samme situation som Dem.)

	Ja	Nej	Ved ikke
Sæt 1 Kryds			

Hvis De har svaret **Ja** til spørgsmål 8:

Ønsker De så **arrangementer**, hvor følgende personer deltager:

Sæt 1 kryds	Personer med diagnosen Parkinson?	
	Pårørende?	
	Begge grupper?	
	Ved ikke	

Har De evt. **forslag** til emner?

Spørgsmål 9:

Ønsker De at deltage i sociale aktiviteter/arrangementer?

(De sociale arrangementer kunne f. eks. være fællessang, gå- og cykelture, dans, biografbesøg og andre kulturelle besøg (f. eks. teater, museer, udstillinger) eller andre selskabelige sammenkomster (f. eks. sommerudflugt, julefrokost, nytårskur o. lign.))

	Ja	Nej	Ved ikke
Sæt 1 Kryds			

Hvis De har svaret **Ja** til spørgsmål 9:

Ønsker De så at deltage i **sociale** arrangementer, hvor følgende personer deltager:

Sæt 1 kryds	Personer med diagnosen Parkinson?	
	Pårørende?	
	Begge grupper?	
	Ved ikke	

Har De evt. forslag til sociale arrangementer?

Har De evt. yderligere kommentarer til vores spørgsmål

Århusklubben fortsat

Pårørendegruppe:

Der er nu etableret en pårørendegruppe bestående af personer, der er gift/samboende med en person med Parkinsons sygdom eller er barn af person med Parkinsons sygdom. Vi mødes hver 3. uge om torsdagen kl. 16.00 – 17.30 i lokale på 4. sal i Frivilligcenter Aarhus, Grønnegade 80, 8000 Aarhus C. Betaling for kaffe/te: 10 kr.

Kontaktperson: Michael Maahr (22 35 62 52).

3-4 motionsgåture i Juni-Juli mdr.(Aktiv ferie)

I sidste kredsblad skrev jeg lidt om det. Det drejer sig om at komme ud i naturen i sit nærområde og få en fælles oplevelse. F.eks. Lystrup Engsø, stranden ved Tangkrogen og skoven i Moesgård

Vandreturenes formål:

*At deltagerne bliver bevidste om miljøets betydning for oplevelsen af sundhed og sygdom.

*At finde varierende udfordringer i miljøet og samværsformen, således at det motiverer og engagerer deltagerne.

*Et miljø, som er optimalt for parkinsonramte ud fra følgende kriterier:

- *Skal være uden tidspres*
- *Skal være uden præstationskrav*
- *Skal være socialt givende*
- *Skal være fysisk og psykisk stimulerende*

Derfor vil I blive inddraget i planlægningen ved, at vi holder et møde med dem der melder sig til dette eksperiment. (Vi skal være mindst 10 stk). Tilmelding senest den 02.06.14 til Leif Nyhus Christensen tlf. 86332277/28944098, e-mail ls.tornled@mail.dk

CYKELMOTION

Til generalforsamlingen uddelte Århusklubben materiale om et tilbud om fælles cykling. Tidspunkt er lørdag formiddag, og turens længde fastsættes i forhold til de tilmeldtes ønsker. Tilbuddet gælder alle, og der cykles efter færdselsreglerne og med

cykelhjelm.

Interesserede kan henvende sig til Jørgen Schaldemose nr 21376848 og mail jrgnschldms@gmail.com . Den 1. tur planlægges til 7. Juni, og tilmeldingen skal ske senest 1. juni, hvorefter man vil få nærmere besked.

Udflugt med Århusklubben til Århus Rådhus lørdag den 15. marts.

Vi mødtes i forhallen til Rådhuset, hvor vi blev modtaget af vores guide til en rundvisning om Rådhusets historie og arkitektur.

Det viste sig, at være et spændende foredrag med besøg i både vielseslokalet og byrådssalen. Turen sluttede af på toppen af Århus, hvor vi var begunstiget med godt vejr og skøn udsigt over Århus by og bugt.

Foredragsholderen var en meget levende og engageret person.

Turen kan varmt anbefales.

Arne Svendsen

Silkeborgklubben

Klubleder: Hans Jørgen Calundan

Tlf. 8682 9778, e-mail: hjbcalandan@hotmail.com

I februar havde vi vores sangeftermiddag med Henning Kirkfeldt, en god eftermiddag og et fint fremmøde. Vi var til kredsgeneralforsamling i marts. Silkeborg var flot repræsenteret, og alt gik efter planen.

Indslaget efter generalforsamlingen var med højskoleforstander Åge Augustinus som citerede Benny Andersen, det var fantastisk godt.

I skrivende stund har vi ikke afviklet vort årsmøde. men vi kan se at vi har en meget flot tilmelding.

Arrangementer:

Den 4. juni kl. 10.00 Ud i det blå. Vi mødes på p. pladsen ved Nordvestbadet, og kører i egne biler, aftal evt. samkørsel.

Medbring mad og drikke til eget brug. Tilmelding er ikke nødvendig men vær præcis, da vi kører på slaget 10.00

Den 18. juni er der en tur til Høje Taastrup. Se andet sted i bladet.
Sommerferie.

Reserver allerede nu den 6. september til vores årlige udflugt.
Vi ønsker jer alle en rigtig god sommer.

Odderklubben

Klubleder: Birthe Vestergaard, tlf. 2218 4820, E-mail: bittevestergaard@gmail.com

Medhjælper: Sigrød Sørensen, tlf. 8653 1264

Vores lokale klub er på tiden lukket ned p.g.a. manglende tilslutning. Vi håber og tror, at vi igen får mulighed for at få gang i Odderklubben. Hvis der i Parkinsonforeningen er medlemmer, som ønsker at være med til en ny start, er I velkomne til at kontakte Birthe & Poul Erik Vestergaard.

Samsøklubben

Klubleder: Ingolf & Jonna Thunbo Hansen Tlf.:86590053, E-mail: skrænten7@mail.dk

Samsø klubben har været på bryggeri. I stedet for at holde foredrag her i foråret har klubbens medlemmer og pårørende besøgt det lokale Samsø Bryghus og prøvesmagt produkterne.

En hyggelig eftermiddag med kaffe og kage og en orientering fra brygmesterens kone om, hvordan processen forløber. Efterfølgende rundvisning for de, som turde bestige trappen til 1. salen, hvor ølbrygningen foregår.

Muligheden for køb af øl og andre økologiske produkter i butikken blev benyttet af mange af deltagerne.

Næste arrangement er traditionen tro – sommermødet i Vesterløkken sidst i august, herom senere. Rigtig god sommer til alle.

”Randersklubben”

Klubleder i Randers: Hans Nielsen tlf.: 86415502/53570905, e-mail runebergsvej3@live.dk **Stedfortræder:**
Peter Emborg Madsen tlf.: 86477633, e-mail: pem.madsen@mail.dk

Sæt **X** i kalenderen ved d. 24. juni, deltag i
Parkinson Klubben Randers årlige sommerudflugt

Tirsdag, d. 24. Juni 2014.
Afg. kl. 10:00



*Tur gennem skovene
og naturen
langs Gudenåen!*

Udflugten begynder ved Randers Hallen og køres ad smukke veje gennem skovene langs Gudenåen på ud- og hjemtur. Vi vil følge åens løb så tæt som muligt mellem Randers og Svostrup. Undervejs passeres Tange Sø, Ans, Kongensbro, Trust, Tvilum og Grønbæk Kirker mm.

Kl. 13:00 er der middagsbuffet på Svostrup Kro.



Der er planlagt hjemkomst Randers ca. kl. 15:00.

Der er mulighed for at du kan invitere familie eller/og venner med, bussen skal fyldes op.

Deltagerne betaler selv for middagsbuffeten kr. 134,00 + drikkevarer.

Tilmelding senest d. 10. juni og kan ske ved henvendelse på:

e-mail: parkinson.rds@gmail.com

Hans Nielsen – klubleder. Telefon: 86415502 – mobil: 53570905

Peter Emborg Madsen. Telefon: 86477633 – mobil: 40733408

Klubledelsen gør opmærksom på at der ingen aktiviteter er i juli og august måneder.

Gå ikke glip af nogle gode timer! Efter en forhåbentlig solrig sommerferie, starter vi ud med efterårets aktiviteter fredag d. 19-9-2014 med en tur til herregården Gl. Estrup.

Gl. Estrup er et herregårdsmuseum, der skal illustrere hvordan en herregård gennem tiderne har kunnet været indrettet. Det har dog været umuligt at rekonstruere Gl. Estrup fra ende til anden, da alt indbo blev sat på auktion ved salget i 1926. I 1930 oprettedes museet og siden da har man forsøgt at genindsamle så meget som muligt, men en total genskabelse er ikke mulig. Fortiden er væk, men med lidt omhu giver museet besøgende en fornemmelse for, hvordan herregårdslivet har været i skiftende perioder.



Gå ikke glip af nogle gode timer på Gl. Estrup, og da fredag er gratis dag, fri entre, spiser vi frokost for pengene. D. 19-9 mødes vi kl. 09:30 på Sparekassens p-plads på sydsiden af Randers Bro. Transport private biler. Herfra kører vi til p-pladsen ved Gl. Estrup.

Kl. 10:30 Rundvisning på slottet, varighed ca. 1 time. (Der stilles ekstra stole frem på etagerne).

Kl. 12:00 Frokost i Den Gamle Stald. Menuen er lune frikadeller med rødkål m. m. Pris kr. 85,00. Øl kr. 30,00.. Sodavand kr. 25,00. Kaffe ad libitum kr. 25,00

Arrangeret af Hanne Larsen, Spentrup.

Medlemmer/pårørende som ikke har bil skal ikke holde sig tilbage med at tilmelde sig. Oplys ved tilmelding om ønske for transport.

Tilmelding senest d. 12. sep. og kan ske ved henvendelse på:

e-mail: parkinson.rds@gmail.com

Hans Nielsen – klubleder. Telefon: 86415502 – mobil: 53570905

Peter Emborg Madsen. Telefon: 86477633 – mobil: 40733408

Djurslandsklubben

Klubleder: Leif Nyhus Christensen Tlf. 86332277/28944098, e-mail: ls.tornled@mail.dk

Klubleder: Kirsten Sylvang: Tlf. 86309096, e-mail: sylvang@stofanet.dk

Klubben er sat i dvale p.g.a. manglende tilslutning.

Aktivitetskalender

<u>Dag tid</u>	<u>Arrangement/foredragsholder</u>	<u>Arrangør</u>
Tors 18.06.14	Kreds/udflugt til Høje Taastrup	Østj.Kreds
Lør 30.08.14	Temadag pårørende	Østj.Kreds
Tors 21.08.14	DHL- stafet	Østj.Kreds
14./15.juni	Dans på Kragelund	Aarhusklubben
28.05/ 04.06	Træning til DHL-stafet	Aarhusklubben
Juni/juli	Motionsgåture (aktiv ferie)	Aarhusklubben
Lør 07.06.14	Cykelmotion	Aarhusklubben
Ons 04.06.14	Ud i det blå	Silkeborgklubben
	Midlertidig lukket, men åben for henvendelser	Odder klubben
	Næste arrang. Sommermøde i Vesterløkken	Samsø klubben
Fre 24.06.14	Sommerudflugt	Randersklubben
Fre 19.09.14	Gl. Estrup	Randersklubben
	Midlertidig lukket, men åben for henvendelser	Djurslandsklubben

Vi har her på det sidste talt om at vi som et supplement til kredsbladet gerne vil nå elektronisk ud til medlemmerne, men mange af de E-mail adresser vi har, er forkerte, derfor vil vi opfordre til at sende Jeres E-mailadresser ind til os, så vi kan få de rigtige adresser opjusteret.

Send dem med medlemsnr, navn og E-mail til:

michaelmaahr@outlook.dk eller ls.tornled@mail.dk



Afsender
Leif Nyhus Christensen
Ymersvej 7, 8500 Grenaa

Bestyrelsen:

Formand	Vagn Hestbæk	tlf. 8685 3243 vagnoganna@gmail.com
Næstformand (klubleder i Odder)	Poul- Erik Vestergaard	tlf. 2218 4820 poulerikv@gmail.com
Kasserer:	Sonja Christensen	tlf. 8633 2277 ls.tornled@mail.dk
Sekretær (klubleder i Grenaa)	Kirsten Sylvang	tlf. 8630 9096 sylvang@stofanet.dk
Best.medlem (klubleder i Grenaa)	Leif Nyhus Christensen	tlf. 8633 2277 ls.tornled@mail.dk
Best.medlem	Dorthe Dam	tlf.8622 9820/2178 9608 damdorthe@gmail.com
Best.medlem Klubleder I Aarhus	Michael Maahr	tlf. 2235 6252 michaelmaahr@outlook.dk
Suppleant (klubleder i Silkeborg)	Hans Jørgen Calundan	tlf. 8682 9778 hjbcalundan@hotmail.com
Suppleant	Jørgen Schaldemose	tlf. 2137 6848 jrgschaldms@gmail.com