

Nyt fra Parkinsonforeningen

Østjyllands kreds



Indhold

Østjyllands Kreds	3
Silkeborg Klubben	4
Århus Klubben	7
Samsø Klubben	10
Djursland Klubben	11
Randers Klubben	13

Deadline næste blad 1.juni 2019

BESTYRELSESMEDLEMMER SØGES

I forbindelse med opstart af en ny Parkinsonklub i Skanderborg søges **2 bestyrelsesmedlemmer**, der har lyst til at være med til at starte og udvikle klubben.

Vi har fra Kredsens side haft et godt og positivt møde i lokaler hos Sundhedshuset på Sygehusvej 7, hvor også klubben kan have hjemsted for arrangementer. Der var 27 interesserede parkinson ramte personer samt deres pårørende. Så vi opfatter det som et tegn på, at der virkelig er interesse for, og ønske om, at få en klub op at stå.

En af deltagerne vil godt påtage sig et bestyrelsesarbejde, hvis hun kan få 2 personer til også at være med i bestyrelsen. Både parkinson-ramte og også pårørende er velkommen til at rette henvendelse til:

RITA HANSEN, Banegårdsvej 12, st.tv. 8660 Skanderborg

Tlf.: 20 63 24 65.

Mail: rithan98@gmail.com

ØSTJYLLANDS – KREDS

Kære medlemmer

I det seneste nummer af "Nyt fra Parkinsonforeningen" omtaler jeg et grundkursus, som blev udbudt af Hovedkontoret, og som var beregnet til plejepersonale i de enkelte kommuner i Østjyllandskredsen. Selve kurset blev afholdt den 21.9.18 – dagen før deadline – hvorfor resultatet af evalueringen først kan bringes i nærværende nummer.

Kurset blev en meget stor succes. Deltagerne roste kurset rigtig meget, og som en enkelt af deltagerne udtrykte sig: "kurset var på et meget højt niveau – men ikke højere end at alle kunne være med. Alle følte at have fået meget med hjem, og ikke mindst, at det var lærdom, som man kunne bruge i hverdagen.

Grundkurset er kommet for at blive. Seneste nyt fra Hovedkontoret er, at kurset næste gang forventes afholdt i Jylland-Nord.

Grundkurset burde tilbydes til 2 – 3 udvalgte medarbejdere i samtlige kommuner.

I øvrigt er kredsens næstformand, Bo Mønsted, Aarhus og undertegnede for tiden meget optaget af at få etableret en parkinsonklub i Skanderborg og genstarte en klub i Odder.

Vi håber meget, at det lykkes, og håber på, at medlemmer i de omtalte kommuner vil støtter op om vores projekter – og meget gerne tage en tørn i ledelsen af klubberne.

Se annoncen inde i bladet, hvor vi søger 2 bestyrelsesmedlemmer til en ny klub i Skanderborg.

Silkeborg, den 24. januar 2019

Konrad Ahrentoft, kredsformand

SILKEBORG KLUBBEN

Parkinsondans – Forår 2019.

Følgende fredage kl. 11 – 12 er der parkinsondans i LUNDEN, sal 1.

Den 8.2. – 15.2. – 22.2. – 1.3 – 8.3. – 15.3. – 22.3. -29.3. – I alt 8 dansetimer.

Danseinstruktør: Tina Jelling, Vejle, der atter leder dansen her i foråret, og som følger Elisabeth Dalsgaards danseprincipper.

Pris: uændret 250 kr. pr. person for alle 8 timer. Betaling kontant efter første dansetime.

Der er mange fra efterårets dansetimer, der allerede har tilmeldt sig, men der er plads til flere.

Tilmelding til Konrad. – Mail: ahrentoft@outlook.dk eller tlf.: 23 45 45 59.

Vedr. DANS i LUNDEN – forår 2019

Desværre har vi modtaget **afbud fra vor danseinstruktør Tina Jelling**. Hun har beskadiget sit ene knæ. Er blevet opereret og fået besked på at holde knæet i ro i et par måneder.

Vi har truffet aftale med Julie Thøgersen om at overtage ledelsen af dansen her i foråret.

I kender alle Julie. Det er den unge pige, der hjalp os så fint med dansen i efteråret. Hun er uddannet hos Elisabeth Dalsgaard, og har samme uddannelse som Tina Jelling.

ALT i øvrigt er uændret.

Konrad

BOWLING – forår 2019

Følgende onsdage kl. 13 – 14 er der bowling hos Bowl and Fun, Silkeborg

Den 13.2. – 27.2. – 13.3. – 27-3. - 10.4. – 24.4. – 8.5. (7 gange ud af i alt 10 gange)

Pris: 30 kr. pr. gang pr. person.

Betaling: efter første bowlingdag betales for de resterende gange.

Tilmelding er ikke nødvendig.

TEATERAFTEN – ÅRSMØDE, den 18.3.2019

I lighed med tidligere år afholder vi vort årsmøde (generalforsamling) på det ny Teater, Gjessøvej, Silkeborg, hvor vi mødes allerede kl 17,30.

Vi starter med årsmødet, som i år desværre er den aften, hvor vi skal tage afsked med vores to trofaste og dygtige bestyrelsesmedlemmer: Lillian og Jonna, som begge har været bestyrelsesmedlemmer i 12 år. De ønsker ikke genvalg. Tak for en lang og tro tjeneste i klubben.

Dagsorden: Formandens beretning og orientering omkring økonomien,

Valg af 2 nye medlemmer til bestyrelsen. Annette Knudsen har lovet, at hun godt vil tage imod valg.

Orientering om forårets arrangementer.

Samt Evt.

Senest kl. 18,30: spisning – Menu ukendt.

Kl. 19,30 ÅRETS REVY. Vi har kun 35 billetter, så det er ”først til mølle”

Pris: kr. 150,- Pr. person, der betales kontant ved indgangen. Drikkevarer kan købes. Tilmelding til JONNA, tif.2072 6880.

FOREDRAG – Forskning/Parkinson

Det er lykkedes os at skaffe 2 virkelig kompetente P.hd. studerende:

Jeppe Lund Schaldemose, Psykolog, Cand.psych, Aarhus Kommunehospital,
og

Martin Kinnerup, Cand polit, Aarhus Kommunehospital.

Jeppe vil gerne præsentere sin forskning omkring søvnforstyrrelser m.h.t. Parkinson

Martin vil præsentere sin forskning omkring ”kognitive ændringer” m.h.t. Parkinson.

Dato: den 20. maj 2019, kl. 16,00 præcis.

Sted: Medborgerhuset, Bindslev Plads, sal C

Hver forskers foredrag varer ca. 1 time, men der bliver en mindre pause imellem de to foredrag.

Ca. 18,30 inviterer vi på lidt at spise + øl/vand. Vore to foredragsholdere har lovet at blive og spise, så der vil være rig lejlighed til at stille spørgsmål.

Pris: 100,- kr. pr. person, der betales kontant ved indgangen

Tilmelding senest den 13. maj - til Konrad, mail: ahrentoft@outlook.dk – evt. tlf. 23 45 45 59.

Varmtvands-træning

Silkeborg Parkinsonklub har et par ledige pladser på holdet tirsdage fra kl. 12,00 – 13,00.

Det er ganske gratis. Det eneste du skal gøre, er at hente en vederlagsfri henvisning hos din læge. Har du spørgsmål, eller vil du vide mere, så ring til Lillian tlf.: 2332 0482

Aarhusklubben

Vi kunne tale længe om 2018. Året hvor vi tilførte Cafémøderne mere gods ved at starte med fælles oplæg om et emne, der kunne inspirere til den efterfølgende snak, hvor deltagerne op blev delt i pårørende og patienter, så hver gruppe kunne tale om deres egne problemer. Og så blev 2018 året, hvor vi fik Parkinsonkoordinatører i Aarhus Kommune. Men vi vil hellere se frem:

Danserne danser videre: tirsdage i lige uger. Datoerne er 5/2 - 19/2 – 5/3 – 19/3 – 2/4 - (ferie 16/4) – 30/4 – 14/5. Hold 1 kl. 14 – 15 og hold 2 kl. 15.15 – 16.15. Bag efter drikkes der kaffe og snakkes! Dansen ledes som altid af vores allesammens Hanne med Lis og Bodil som hjælpere og Solveig som tovholder. Der er stadig enkelte pladser ledige; henvend jer til Solveig Madsen på mail sogpmadsen@gmail.com eller tlf. 2464 9381

Cafémøderne følger skabelonen fra efteråret: først et oplæg til at sætte tankerne i gang. Dernæst deles deltagerne i pårørende og patienter, som holder deres møder hver for sig. Datoerne er:

- **12 februar**, hvor Uffe Rasmussen vil se på rejseforsikringer - og beder jer tage jeres egne policer med. Hvordan sikrer I jer at rejseforsikringen dækker, selvom I har en kronisk sygdom med i bagagen?

- **10. april**, hvor oplægget kommer til at handle om motion. Ingen kan være i tvivl om, at motion er vigtig for os, men det skal også være noget man har lyst til. Hvad ønsker I? Er I til krolf, boldspil, boksning eller cykling? Eller noget helt andet? Kan vi gøre noget sammen? Hvad gør de andre steder? Uffe Rasmussen holder igen fast i tovet.

- **23. maj**. Oplæg er ikke fastlagt endnu.

- Bortset fra det er alt ved det gamle: kl. 16 – 18 i Langenæskirkens Menighedshus, Kirkedammen 2, 8000 Aarhus C. Tilmelding ikke nødvendig

Uge 11 er Hjerneuge, hvor Parkinsonforeningen i samarbejde med 6 andre mindre organisationer for handikappede præsenterer en række foredrag. I Aarhus sker det meste på Marselisborgcentret – det tidligere Marselisborg Hospital d. 11. – 13 marts. Programmet kan I se på Marselisborgcentrets hjemmeside: marselisborgcentret.dk.

Der afholdes en fotokonkurrence i forbindelse med hjerneugen. De 10 vinderbilleder skal (formentlig) fremvises på VIA University College i Skejby, Hedeager 2, 8200 Aarhus N. Og åbningen sker med et foredrag af ingen ringere end Per Borghammer! Vi sender en mail ud, når arrangementet er helt på plads.

Årsmødet er fastsat til onsdag d. 13. marts kl. 19 - 20 og afholdes i Langenæskirkens Menighedshus, Kirkedammen 2, 8000 Aarhus C. Når årsmødet er slut fortsætter vi til kl. 21 med en præsentation af vores tre nye **Parkinsonkoordinatorer**, som vi faktisk forventer meget af. De skal ikke selv behandle os, men fungere som vejvisere ind til den behandling, der behøves. De kender regler og mennesker, og de skulle gerne kunne spare os for at famle os frem gennem systemerne. I kan se indkaldelsen til Årsmødet andetsteds i dette blad. Vi håber på stort fremmøde – men vent venligst med tilmeldingerne til efter 1. marts, så vi ikke roder dem sammen med tilmeldinger til andre arrangementer.

Medicin er vi alle afhængige af – desværre. Der er mange forskellige slags medicin, og navnene på dem svirrer i luften. Med kontant viden om virkning og bivirkninger står vi stærkere. Farmaceut Jane Krarup har givet tilsagn om at fortælle og besvare spørgsmål.

Det vil hun gøre tirsdag d. 4. juni kl. 19 – 21 i Langenæskirkens Menighedshus, Kirkedammen 2, 8000 Aarhus C.

Aftalen med Jane Krarup er kommet i hus nærmest mens dette bliver skrevet, så vi er ikke klar med pris og tilmelding endnu. Men sæt det berømte kryds i kalenderen ved 4. juni og afvent en mail om detaljerne

KREDS - ARRANGEMENT i Aarhus

Musik på hjernen. Musikkens betydning for menneskets udvikling er indiskutabel. Den nyeste hjerneforskning handler om lyd og musiks påvirkning af den menneskelige hjerne, og om hvilke områder af hjernen, der aktiveres af lyden fra bestemte produkter og musik. Hvad er det, der gør, at vi godt kan lide noget bestemt musik, og hvorfor varierer musiksmag fra menneske til menneske? Musikken udløser et stof i hjernen, som vækker en følelse af nydelse. Musikken er altså vigtig for os.

Det er lykkedes at få en af de fremmeste forskere, professor og jazzmusiker **Peter Vuust**, til at give et musikalsk oplæg om musikkens betydning for hjernens udvikling. Og om musikkens betydning for vores sygdom.

Oplægget holdes i Langenæskirkens Menighedshus, Kirkedammen 2, 8000 Aarhus C. torsdag d. 2. maj kl. 19 - 21.



Arrangementet er et kredsarrangement. I forbindelse med arrangementet serveres lidt at drikke. Entréen er 50,- kr. for medlemmer og 100,- kr. for ikke-medlemmer. Betales kontant ved indgangen.

Tilmelding helst med mail til parkinsonaarhus@gmail.com og ellers **MED SMS** til tlf. 2137 6848 og først efter årsmødet d. 13 marts. Tilmelding sker efter først-til-mølle princippet.

Generalforsamling – Østjyllands-Kreds

Vi indkalder herved til den årlige ordinære generalforsamling, som finder sted i Menighedshuset v/Langenæs Kirken, Kirkedammen 2, Aarhus.

Onsdag den 27. marts 2019 kl. 14,00 – 17,00.

Dagsorden:

Valg af dirigent

Kredsformandens beretning om kredsens virksomhed – til efterretning

Forelæggelse af årsregnskab for det forløbne kalenderår – til godkendelse

Valg af kredsformand. På valg er: Konrad Ahrentoft, der er parat til genvalg for en to årig periode, såfremt forsamlingen bestemmer det.

Valg til bestyrelsen. På valg er: Bo Mønsted, Ellen Olsen, Keld Overgaard Jensen.

Alle tre er parate til genvalg af en ny 2 årig periode, hvis forsamlingen ønsker det.

Ekstraordinær valg til bestyrelsen: Gert Hansen, Randers, ønsker at fratæde på grund af svigtende helbred. Et nyt medlem til bestyrelsen vælges for en periode på 1 år.

Valg af intern revisor: Anny Calludan er på valg. Revisoren vælges for en 2 årig periode

Valg af intern revisorsuppleant for en 2 årig periode.

Valg af 2 suppleanter til bestyrelsen

Indkomne forslag

Eventuelt.

Indkomne forslag skal skriftlig eller elektronisk sendes til kredsformanden senest 2 uger før generalforsamlingens afholdelse.

ahrentoft@outlook.dk

Pbv.

Konrad Ahrentoft, Kredsformand

Tilmelding til: ahrentoft@outlook.dk

Kurt kommer forbi

Generalforsamlingen, der forventes færdig ved godt 15 tiden.
Der serveres kaffe/the + en dejlig lagkage fra Langenæs-bageren
Ca. kl. 15,30 "KOMMER KURT FORBI"



De fleste husker sikkert TV 2 Østjyllands udsendelser "Kurt Kom Forbi", hvor Kurt Leth opsøgte interessante personer, som han interviewede. Kurt kommer forbi vor generalforsamling kl. 15,30 og fortæller om sine oplevelser med alle de mange forskellige mennesker, som han besøgte og talte med. Det siges, at han fortæller på en meget humoristisk måde, så latteren jævnlig runger i salen. Kl. 17,00 går Kurt igen.

Samsø Klubben

På Samsø-klubbens vegne vil vi gerne, omend lidt forsinket, ønske alle et godt nyt år 2019.

Vi har i det gamle år 2018 haft et par gode arrangementer med besøg på Fredensdal, et husmandssted fra 1930 under museets vinger. Her er det hænder, frivillig arbejdskraft og en enkelt grå Ferguson, der driver stedet, som besøges af rigtig mange turister. Husmandsstedet har gamle husdyrracer, køer, grise og får og en meget fin pryd- og køkkenhave. Et besøg værd for alle.

Besøget på Fredensdal blev afsluttet med frokost og hyggeligt samvær på en cafe

Det traditionelle decembermøde med julemad og især pækkeleg manglede heller ikke i 2018.

Nu er vi ved at tænke på udflugten i forsommeren 2019 og håber, at alle kan deltage til den tid. Det hører I selvfølgelig nærmere om direkte fra os.

På klubbens vegne

Jonna og Ellen

Djursland Klubben

Vi har gang i følgende arrangementer i første halvår 2019:

Fredag den 30. november 2018 fik godt 40 medlemmer af Parkinsonforeningen Klub Djursland og fra Østjylland Kredsen en gevaldig oplevelse i Grenaa Idrætscenters multisal, som er perfekt indrettet til dans. Her gav Elisabeth Dalsgaard os en fantastisk danseoplevelse i Ballroom Fitness fra kl. 10.00-12.00.

Parkinsonforeningen Klub Djursland tilbyder i 2019 Parkinsondans a la Elisabeth Dalsgaard i Grenaa Idrætscenters Multisal, hvor Parkinsonramte og pårørende kan stifte bekendtskab med dansens smittende livsglæde.

Her kan du gennem en time få en oplevelse med Ballroom Fitness målrettet Parkinson ramte og deres pårørende. Ballroom Fitness tager udgangspunkt i de klassiske standard og latin amerikanske pardanse, som f.eks. vals, cha cha cha, slow fox, wienervals, jive mm.

Dansen danses fortrinsvis alene for at styrke balancen. Der vil dog også være rig mulighed for at danse med sin partner. Ikke medlemmer af Parkinsonforeningen er også meget velkomne!!

Laila Elkjær og jeg er meget inspireret af Elisabeth, og vi har i samråd med flere af jer besluttet at vi i hele 2019 vil koncentrere dansen omkring Ballroom fitness. Laila er som sagt meget inspireret af Elisabeth Dalsgaard og undervisningen vil i større grad ligne Elisabeths.

Vi vil lave Parkinson dans i 2019 i multisalen i Grenaa Idrætscenter, Ydesvej 3 på følgende datoer:

1. halvår 2019: **Kl. 13.30 – 14.30** den 18.1, 25.1, 1.2, 8.2, 22.2, 1.3, 8.3, 15.3, 22.3, 29.3, 5.4, 12.4, 26.4, 3.5, 10.5, 24.5, 31.5. Det vil sige 17 gange i 1. halvår 2019. Pris pr. deltager for et halvt år: 300 kr.

Husk at lave tilmelding til mig på keldovergard@stofanet.dk eller via min telefon 23 33 16 16.

Lørdag den 23. februar kl. 10.00-13-00 bliver der i Posthavens kantine et arrangement med Parkinsonforsker Andreas Højlund ud fra:

Årsmøde med orientering om regnskab, året der gik og valg af suppleanter til bestyrelsen.

Andreas Højlund holder foredrag med fokus på Parkinsons Sygdom og sprog-vanskeligheder.

Opfølgning på mødet den 23. november 2018 på Havlund. Vi vil drøfte med jer, at oprette 2 grupper i Syddjurs, Ebeltoft og Rønne som vedrører pårørende og tilsvarende 2 grupper i Ebeltoft og Rønne vedr. Parkinsonramte. Og det samme skal ske i Norddjurs i Grenaa og Auning, 2 pårørende grupper og 2 Parkinsonramte grupper.

En ny aktivitet er : Floorball i Grenaa Idrætscenter

Og så arbejder vi på at lave en gentagelse af arrangementet med stemmetræning og motion på Mejlgaard Slot. Denne gang bare i Kulturhus Pavillonen i Grenaa. Det bliver i efteråret 2019. I et samarbejde med en af landets bedste operasangere Kiki Brandt og de formidable Grenaa Blæsere vil Kiki sige "denne må I gerne synge med på" og dirigenten Peter Præstholt vil give tegn til jer "denne må I gerne danse til". Det vil være stemmetræning og motion. Alle fra hele Østjylland er velkomne.

MVH

Keld Overgaard Jensen, Formand Parkinsonforeningen Klub Djursland.

Randers Klubben

Godt nytår til alle. Året der er gået, blev et år, som man ikke lige glemmer. Der blev sat mange rekorder. Om det var på grund af klimaet, eller bare tilfældigheder, ja det kan man diskutere. En ting er ganske vist, det var et helt anderledes vejr, end det vejr vi havde, da vi var børn. Nå, men vi skal være glad for vejret, så længe vi kan trække det, som Storm P sagde.

Kredsmøde i Randers, Thors Bakke, Multisalene.

Onsdag den 6. marts kl. 17.00 får vi besøg af en diætist. Kom og bliv klogere. Se annonce andet sted i bladet.

Tilmelding senest 28.februar til:

Peter Emborg Madsen 4073 3408/8647 7633 emborg@live.dk

Årsmøde i Kollektivhuset, Viborgvej 98 D, 8820 Randers NV

Årsmødet (generalforsamling) er fastlagt til tirsdag den 19. marts 2019
Der serveres smørrebrød kl. 17.00. Generalforsamlingen begynder kl. 18.00
Derefter er der kaffe/the - småkager samt musik og sang ved Leif Arboe.
Det er nødvendigt med tilmelding til smørrebrød til kl. 17.00

Tilmelding senest den 12. marts til:

Peter Emborg Madsen 4073 3408/8647 7633 emborg@live.dk

Vil man kun deltage i årsmødet med kaffe/the og kage, er tilmelding ikke nødvendig.

Mød op til årsmødet og vær med til at præge næste års møder.

Besøg Randers Beredskabsmuseum eller Kommandocentralen eller bunkeren

Tirsdag den 28. maj kl. 19 har vi en aftale med beredskabsmuseet, de vil lave rundvisning for os i kommandobunkeren, der ligger skråt over for Sct. Clemens kirke. De vil fortælle os, hvilken betydning bunkeren havde under den kolde krig. Vi skal besøge stedet sammen med Randers stomi klub. Vi skal være mellem 15 og 25 personer, for at de laver en rundvisning, så meld jer til hurtigt, vi fordeler pladserne mellem klubberne. Indgang koster 25 kr. og vi giver kaffe/te og kage bagefter.

Tilmelding senest den 20. maj til:

Peter Emborg Madsen 4073 3408/8647 7633 emborg@live.dk

Selvtræning af stemmen.

Hjernecenter Randers tilbyder selvkørende selvtræningsgrupper. En af vores grupper er vores sang –stemmegruppe, der henvender sig til folk, der gerne vil selvtræne deres stemme. Gruppen mødes hver tirsdag kl.12.00 – 12.30 i lokaler på Hjernecenter Randers.

Der er ca. 3-6 deltagere i gruppen. Gruppen er selvkørende, og der er derfor ikke tilknyttet en underviser.

Vi søger frivillige, der kan komme ind og sidder med i gruppen. Du skal som frivillige ikke stå for at udarbejde øvelser, men gerne fungere lidt som en slags tovholder og ordstyrer og fx hjælpe med øvelser mv.

Eksempler på aktiviteter eller opgaver i Sang-stemmegruppen

- Øvelser til forbedring af stemmen
 - Øvelser til forbedring af ansigtsmimik
 - Fortællerunde ”siden sidst”, turtagning, aktiv lytte
 - Sang – husk på, vi synger af lyst med den stemme vi har
 - Info om gratis arrangementer på centeret løbende
- Hygge, socialt samvær og kaffe og te

Hvis du har lyst til at selvtræne eller at være frivillig i et spændende miljø eller vil høre mere om vores tilbud, kontakt da gerne:

Marian Bruhn
sekretær
Randers Kommune
Hjernecenter Randers
89157579 - 20327588

Karen Margrete Boel Purup
Logopæd
Randers Kommune
Hjernecenter Randers
29424789 - 2942478

KREDS - ARRANGEMENT i Randers

KLINISK DIÆTIST HELLE BRØCHER, DIÆTISTKLINIKKEN MIN DIÆTIST

Sundhedshuset Thors Bakke, Multisalene

Onsdag den 6. marts kl. 17.00 – 19.00 holder klinisk diætist Helle Brøcher, et oplæg ved Parkinsonforeningen i Randers.

Helle Brøcher skriver: Foredrag om mad, appetit og livskvalitet.

Mit oplæg kommer til at handle om de udfordringer, man kan stå overfor i forbindelse med mad og drikke, som parkinson patient.

Jeg vil bl.a. komme ind på udfordringer som f.eks.:

Hvordan kan man forebygge forstoppelse med mad og drikke?

Hvad gør man, hvis man har spise- og synkebesvær?

Uønsket vægttab, hvordan kan man få nok at spise, når appetitten er lille?

Mad og parkinsonmedicin.

Helle Brøcher, Min Diætist

Parkinsonforeningen serverer flutes, sodavand, kaffe og te bagefter

Entre 50 kr. alt inkl.

Tilmelding senest en uge før til:

Peter Emborg Madsen 40733408/86477633 emborg@live.dk



«MedlNr»

«Vis navn»

«Gadenavn»

«Postnr» «By»

Afsender L. Hansen, Ranunkelvej 73, 8471 Sabro
Kredsformand, medlem af HB Klubleder Silkeborg

Konrad Ahrentoft Tlf. 2345 4559 ahrentoft@outlook.dk

Næstformand og Klubleder Århus Bo Lundberg Mønsted

Tlf. 2679 4907 monsted1949@gmail.dk

Kredskasserer Ellen Olsen, Silkeborg

Tlf. 2349 3372 arly@energimail.dk

Sekretær, medlem af HB og FU Jørgen Schaldemose

Tlf. 2137 6848 jrgnschldms@gmail.com

Bestyrelsesmedlem og Klubleder Grenå/Djursland

Keld Overgaard Jensen. Tlf. 2333 1616 keldovergaard@stofanet.dk

Bestyrelsesmedlem og Klubleder Randers

Gert Hansen Tlf. 4033 5560 hansen.gert.dk@gmail.com

Bestyrelsesmedlem Uffe Rasmussen, tlf. 2180 5620, ufferas@gmail.com

Klubleder Samsø Ingolf og Jonna Thunbo Hansen

Tlf. 8659 0053 skraenten7@mail.dk

Suppleant og Redaktør Leif Hansen Tlf. 2196 6246 leifhansen@mail.dk