

# RYTMEBOXEN

NR. 117 ♥ DECEMBER 2017



*Foto: Sverre Erik Kristensen*

## Læs blandt andet om ...

- ♥ Fra formanden side 03
- ♥ Mindeord side 04
- ♥ Generalforsamling/vintermøde side 05
- ♥ Hilsen fra nyt medlem side 07
- ♥ Vi har alle en historie side 09
- ♥ Støtte til pårørende side 17



## Redaktionelt

Bladudvalget vil meget gerne modtage materiale fra medlemmerne til Rytmeboxen. Det kan være alt fra hjerteoplevelser, rejser eller gode idéer. Skriv endelig til os.

### ... Bladudvalget

- Jan Gottschalk, E-mail: [jan@icdklubben.dk](mailto:jan@icdklubben.dk)
- Bente Damgaard Thomsen, E-mail: [bente@icdklubben.dk](mailto:bente@icdklubben.dk)

### ... Rytmeboxen udkommer

- 15. marts
- 15. juni
- 15. september
- 15. december

Rytmeboxen udsendes på mail til alle medlemmer af ICD klubben der er interesseret og lægges umiddelbart efter på klubbens hjemmeside.

### ... Medlemskab af ICD klubben

Det er gratis at være medlem af ICD klubben, men det kræver medlemskab af Hjerteforeningen.

Indmeldelse kan ske i Hjerteforeningen på tlf.: 70 25 00 00 eller på mail til ICD klubben: [kontakt@icdklubben.dk](mailto:kontakt@icdklubben.dk)

### ... ICD klubben

ICD klubben er en klub under Hjerteforeningen for patienter og pårørende.

[www.icdklubben.dk](http://www.icdklubben.dk)  
[www.facebook.com/icdklubben/](https://www.facebook.com/icdklubben/)

# Glædelig Jul

## En lille hilsen her ved årets afslutning

Kan I huske, at det på denne tid af året var tid til at skrive julekort. Man satte sig ved spisebordet og søgte at samle tankerne til en personlig hilsen til familie, venner og bekendte. En tid til eftertanke over det år, der snart fra slut. Denne aktivitet er for de fleste af os nu blevet historie. Vi sætter os til tastaturet og sender en kort hilsen – ja endog til flere på en gang. Jo, verden har forandret sig – ofte til det bedre, men noget er alligevel ”kastet ud med badevandet”.

Vort første arrangement i 2018 er vor årlige generalforsamling, der traditionen tro holdes i Middelfart på ”Severin”. Jeg vil gerne opfordre så mange af klubbens medlemmer til at bakke op om dette møde som muligt. Vi i bestyrelsen ser frem til at møde jer denne dag. Program, indkaldelse m.m. er længere inde i bladet.

Så er der igen dukket debat og historier op om, at vor lille ven – ICD`eren – kan blive hacket. DR brugte en helaftensudsendelse på dette spørgsmål. Jeg kan ikke lade være med at tænke, at det måske ville være en hjælp, hvis aviser, radio og tv holde lidt igen med at bringe disse nyheder, der jo i de fleste tilfælde vil få sensationens præg og dermed forskrække de, der benytter sig af disse ”medicinske hjælpemidler”. Bestyrelsen følger området tæt, men har besluttet kun i Rytmeboxen at ville bringe informationer, der indeholder videnskabelige eller tekniske oplysninger.

Alle medlemmer og læsere ønskes

***En glædelig Jul og Et lykkebringende Nytår.***

**Svenn Erik Kristensen**

Formand

side 3

# Mindeord

## Judy Johansen

Den 8. oktober modtog bestyrelsen en meget sørgelig besked. Et af dens medlemmer – Judy Johansen – var afgået ved døden.

Vi var godt klar over, at Judy var alvorlig syg og havde været det gennem flere år, ja i alle de år, hvor hun havde ydet en meget stor indsats for ICD-klubben. Det gik rigtig op for os, da Judy sendte afbud til seminarierne i år.

Det var så sandelig ikke hendes stil – altid var Judy klar til at give en hjælpende hånd i bestyrelsens arbejde og var der ikke fysisk styrke, så var der desto større tankevirksomhed. Judy gjorde meget for at fastholde den linje og de holdninger, som ICD klubben stod for.

De sidste år har Judy været et meget aktivt medlem af den redaktionsgruppe, der står bag vort medlemsblad – Rytmeboxen. Her oplevede vi alle hende som en dygtig indpisker, når der skulle findes stof til bladet.

Vi vil i bestyrelsen og ICD klubben mindes Judy for alt, hvad hun stod for.

Ære være hendes minde!

**Svenn Erik Kristensen**

*Formand*

# Generalforsamling

I henhold til klubbens vedtægter § 4 indkaldes hermed til generalforsamling 2018.

**Lørdag, d. 10. marts 2018 kl. 11.00 -12.00**

**SEVERIN kursuscenter**

**Skovsvinget 25**

**5500 Middelfart**

## **DAGSORDEN:**

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Bestyrelsen fremlægger regnskab til orientering
4. Indkomne forslag
5. Valg til bestyrelsen
6. Eventuelt

Ad 4:

### **Indkomne forslag.**

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være skriftligt og formanden i hænde senest 4 uger før generalforsamlingen. (10.februar 2018)

Ad 5:

**Følgende er på valg:** (fra den nuværende bestyrelse – er alle villige til at tage endnu en periode)

Svenn Erik Kristensen

Annelise Hattesen

Søren Rasmussen

Suppleanter:

Bente Damgaard og Sanne Krogh

(Stig Rex Andersen har med mail af 4. nov. 2017 meddelt, at han opstiller til valg til bestyrelse)

Du kan deltage i generalforsamlingen uden at deltage i den efterfølgende frokost og i vintermøde.

## Vintermøde

For at holde traditioner i hævd holder vi også i 2018 vort traditionsrige VINTERMØDE.

**Mødested: Severin kursuscenter**

**Skovsvinget 25**

**5500 Middelfart**

**Tidspunkt: lørdag, d. 10. marts 2016 kl. 10.00-16.15**

### **Program:**

10:00 - 11:00 Indskrivning; kaffe m. brød

11:00 - 12:00 Generalforsamling

12:00 - 13:00 Frokost

13:15 - 14:30 Overlæge Christian Gerdes

14:30 - 14:00 Kaffepause

15:00 - 16:00 Skuespiller Finn Storgaard

16:00 - 16:15 Afslutning

**Prisen for at deltage i frokost og vintermøde er 200,00 kr. pr. person**

**Betaling:** Til klubbens konto: **Reg. nr. 5328 konto nr. 0249608**

Senest fredag, d. 2. marts 2018

Husk venligst at oplyse dit navn og by i feltet: oplysning til modtageren

**Tilmelding er absolut nødvendigt.**

Tilmelding på mail: [vinter@icdklubben.dk](mailto:vinter@icdklubben.dk)

Eller via ICD klubbens hjemmeside: [www.icdklubben.dk](http://www.icdklubben.dk)

## En hilsen fra et nyt medlem.

Mit navn er Klaus Astrup, er 65 år, har en uddannelse som kok, bor i Tranbjerg syd for Aarhus, det er jeg glad for.

Min beretning er her:

Året er 1994 jeg beskæftiget som kok og køkkenleder på Diakonhøjskolen, laver mad til 150 hver dag, har 1 køkkenlederassistent, 2 køkkenlederelever og 1 husassistent, til hjælp.

Har haft en almindelig arbejdsdag, alt var gået efter planen, vi har nået det vi gerne ville have fra hånden, bagt brød, bagt kage, lavet aftensmad til alle 150 sultne diakonelever. Sidst på dagen føler jeg at der er noget der ikke er som det skal være under min brystkasse. Får talt med min kære Ulla, vi bliver enige om at kontakte vagtlægen. Kommer og finder ud af at jeg har arterieflimmer, bliver indlagt på Akut hjerteafsnit på Tage Hansens Gade eller Aarhus Amtssygehus, bliver undersøgt for senere at blive stødt, jeg får også undersøgt som en af de første med Ecco. Får det meget bedre og skal blive på sygehuset 1 uge. Endelig kommer jeg hjem igen og har det superfint de næste 10 år.

Da vender arterieflimmer tilbage med jævne mellemrum, hvad det skyldes finder man ikke helt ud af, men jeg klare hverdagen som det nu kan lade sig gøre, jeg føler mig ikke hjertesyg.

Vælger at gå på efterløn 1. april 2012.

Har det godt det meste af tiden, er måske en smule betænkelig ved situationen.

Inden længer er det 2008, da bliver jeg fortalt at man kan brænde nogle nervebaner i hjertekammeret, det ville betyde at det kan holde arterieflimmer i skak. En dejlig oplevelse at tænke tilbage på.

1.april er det folkepensionen, der står for døren.

Dagen kommer og går og jeg føler at alt er godt, indtil vinteren 2016. Nu er det ikke godt igen, hvad det er vides ikke?

Bliver henvist til en større hjerteundersøgelse, nu er det den store brænding af hjertekammeret der skal i gang. Datoen bliver fastsat til 10. februar 2017, nu er det endelig et lys i sigte, operationen under 5½ times

fuld narkose, vågner op har det dejligt, nu kan der da ikke være mere, men ak og ve 14 dage atter problemer igen. Er ved at miste modet.

Nu er det okt. 2017, datoen siger 28. okt. Har haft en dejlig efterårsdag, Ulla har fri, vi tage en tur ind til Aarhus, vil nyde dagen, da vejret er fint, spiser en lækker frokost, køber de første julegaver, dejligt at være i god tid. Bliver enige om at købe en lækker kage til kaffen og tager hjem. Får lavet kaffe og jeg har lige skænket kaffen, da vil mit hjerte ikke mere— får hjertestop, bliver kaldt til live ved hjælp af hjertemassage, går væk igen. Der bliver kaldt 112, kommer efter få minutter, men jeg ved intet, kommer til Skejby Sygehus med blå blink osv.

Kommer hele turen igennem, får en "almindelig pacemaker" extern. En stor betryggelse. Bliver skannet og finder ud af det kan skyldes at jeg har haft forhøjet blodtryk i en del år, men det har været velbehandlet.

Endelig siger datoen d. 3. nov. Da er det en ICD, som bliver indopereret og det er stor lettelse, jeg blev fortalt at det er det bedste af det bedste der kan ske, når man er i min tilstand, nu er det bare at lære man er ICD patient, men det skal nok klares, bare selv er med på at det sætter sine begrænsninger den første tid. Den er ved at være overstået og snart er det ved at være hverdag igen.

Nu ønsker jeg at få et godt helbred og klare mig uden alt for mange hjerteproblemer, da min kvote er vel brugt. Har det godt og nyder dagene som de kommer.

Hermed denne hilsen til andre med ICD fra et nyt medlem, der glæder sig til at vi kan mødes, da jeg vil gerne tale med andre om at have en ICD. Da jeg ikke er helt "dus" med situationen.

Samtidig sender jeg en hilsen til Alle i Hjerteforeningen og ICD' er om en rigtig Glædelig Jul og godt nytår.

**Klaus Astrup**  
Medlem af ICD klubben



# Vi har alle en historie

## Slægtsforskning – en hobby oppe i tiden!

Det er den ganske almindelige slægt, der danner grundlaget for livet i Danmark gennem tiderne og dermed også for det samfund, vi har i dag.

Det er familierne Jensen, Hansen, Petersen, Christensen, Nielsen osv., der har spillet den afgørende rolle, hvad enten det var i det gamle bondesamfund, som soldat i de mange krige, på industriens arbejdspladser eller som demokratiets udvikler i det lille lokalsamfund eller på landsplan.

For 150 år siden var de fleste danskere bønder. De havde ganske almindelige navne som Hans, Jens, Peter, Niels. Det er derfor vi har alle de kendte navne.

Hedder du f.eks. Jensen, findes der en hobby, som gør det muligt for dig at finde ud af, hvem denne Jens var, der har lagt navn til familien. Jeg tænker her på slægtsforskning. Af flere forskellige grunde er der flere og flere, der beskæftiger sig med at finde deres aner, at gå tilbage i tiden. Jeg tror selv, at jo mere rodløse vi oplever os selv, jo større bliver interessen for, at finde ud af, om der trods alt ikke er et sted "man hører til."



Selvom du ikke umiddelbart har lyst til at gå i gang med denne hobby, er der dog ting, du allerede kan gøre nu og som senere vil opleves som en uvurderlig hjælp, hvis du senere i livet, får lyst til at samle oplysninger om din slægt.

## Råd nr. 1

### Tal med de levende i slægten.

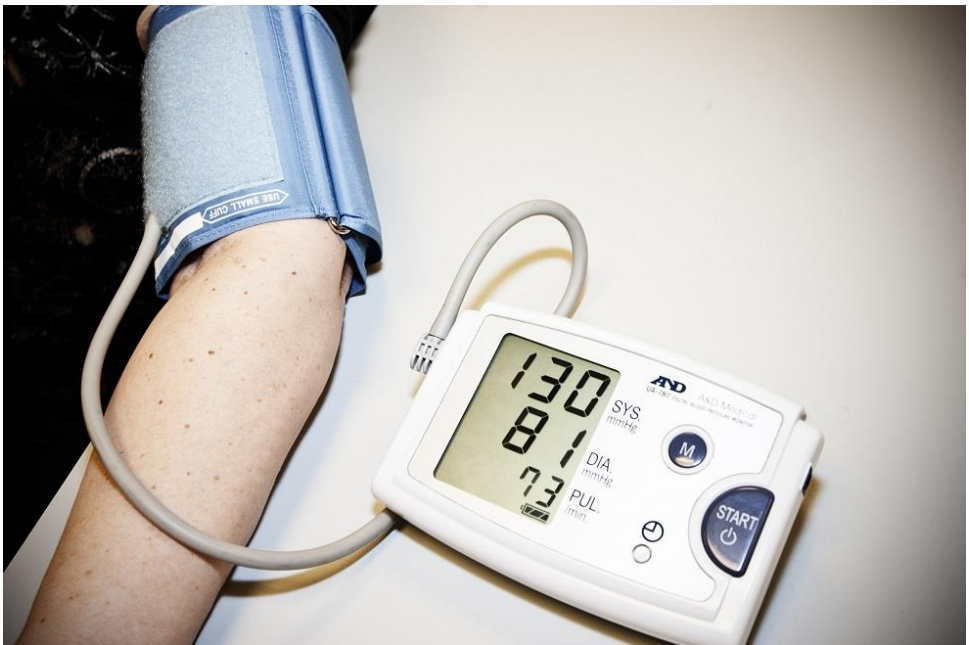
**Skynd dig** at tale med alle de ældste i familien medens de endnu er her. Alt, hvad de kan fortælle, kan hjælpe dig med at finde frem til de tidligere generationer og kan ikke mindst være med til, at du kan skrive om familiens liv. Jeg har mødt utallige slægtsforskere, som har sagt: "Hvorfor fik jeg ikke talt om familien med mine forældre og bedsteforældre medens tid var?" Husk også at spørge dem om, hvem der er med på de utallige fotografier, som alle familier har.



Jeg har selv efterhånden i en halv snes år været fanget af den tidskrævende slægtsforskerbacille og har de sidste 7 år haft stor fornøjelse af at hjælpe andre i gang. Det er min agt i de kommende numre at fortælle lidt om, hvordan det er muligt for dig selv at komme i gang.

**Svenn Erik Kristensen**  
Formand

# Patientforeninger om blodtryksmedicin med hydrochlorthiazid: Ingen grund til panik



Hjerteforeningen og Hjernesagen understreger, at det er vigtigt at holde fast i sin medicin for at undgå blodpropper



af Louise Sjöström  
d. 4. december 2017

Der er ingen grund til at skifte præparat mod forhøjet blodtryk eller helt stoppe med at tage det, hvis præparatet indeholder stoffet hydrochlorthiazid. Det understreger forskningschef i Hjerteforeningen, Gunnar Gislason, i den aktuelle debat om hydrochlorthiazid i blodtryksmedicin, som angives som årsag til forhøjet risiko for hudkræft.

– Hydrochlorthiazid øger lysfølsomheden og hæmmer hudens evne til at reparere mindre skader i cellerne, som solens stråler forårsager. Man skal altså være særdeles ivrig soldyrker eller have et arbejde, som foregår udendørs, hvis der skal være grund til at overveje at skifte sin blodtryksmedicin ud, siger Gunnar Gislason.

Blodtryksmedicin tages ved forhøjet blodtryk og mindsker risikoen for blodpropper i hjerte og hjerne. Og den er særdeles vigtig at holde fast i, mener Gunnar Gislason.

### **Væsentlig risikofaktor for hjerte-kar-sygdom**

Det er nye resultater offentliggjort i Journal of the American Academy of Dermatology, som påpeger, at stoffet hydrochlorthiazid kædes sammen med øget risiko for hudkræft. [Det skriver Politiken mandag.](#)

I Danmark får omkring 250.000 mennesker blodtryksmedicin med hydrochlorthiazid. Ifølge Politiken får 2.500 danskere hvert år pladecellekræft. Studiet viser, at hver tiende af disse, altså omkring 250, kan tilskrives brug af hydrochlorthiazid. Pladecellehudkræft er en mildere form for hudkræft, som oftest kan helbredes ved at fjerne den lokalt og er sjældent dødelig, hvis den opdages tidligt.

– Forhøjet blodtryk er en væsentlig risikofaktor for hjerte-kar-sygdomme, især for blodprop i hjernen, og vi ved, at mange patienter er underbehandlede eller ikke er klar over, at de har forhøjet blodtryk. Derfor er det vigtigt, at man kontakter sin læge, hvis man er bekymret for, om den behandling, man får, kan indeholde hydrochlorthiazid og om der eventuelt er grund til at skifte behandling, siger Gunnar Gislason.

Hydrochlorthiazid er ofte anvendt i kombination med andre blodtrykspræparater, og mange patienter har brug for flere forskellige typer medicin for at få styr på blodtrykket.

– Derfor kan det være nødvendigt at fastholde den behandling, hvis der ikke er andre alternativer, siger Gunnar Gislason.

Forhøjet blodtryk er en af de alvorligste årsager til blodprop eller blødning i hjernen. Apopleksi – blodprop og blødning i hjernen – er den tredje hyppigste dødsårsag i vesten og årsag til flest handicap blandt voksne.

## Støtte til pårørende

I kender det sikkert. Det er jo altid naboen der rammes når uheld/sygdom er ude men pludselig, var det os, der var naboen.

En skøn aften i maj for snart 7 år siden blev vores liv pludselig rystet gevaldigt.

Sammen med flere familiemedlemmer var vi til et motionsløb i Struer. Kort tid efter start, ca 1 km fik Niels Jørgen hjertestop. Heldigvis var der løbere, som handlede hurtigt og gav hjertemassage. Niels Jørgen kom på sygehuset og fik efterfølgende indopereret en ICD.

Omverden tror, når man får indopereret en ICD så er man straks rask igen og Niels Jørgen begyndte da også hurtigt at arbejde. Det gik også fint en tid.

I stedet for løb begynder han at cykle men fik hjertestop under en cykeltur. Her kom ICD`en heldigvis til undsætning. Det samme sker 3. gang, hvor han spadserer op ad en stejl bakke.

Alt dette foregik inden for 11 mdr.

Vi er lykkelige over at skæben trods alt stod os bi, selvom der har været ubehagelige hændelser undervejs. I dag går det rigtigt godt. Dog var de første par år lidt hårde –både for patienten men også for os pårørende. Der bliver jo taget hånd om patienten men mange gange glemmes de pårørende. Sygehuset fortalte, at vi kunne få psykolog hjælp men det mente vi ikke var nødvendigt. (Vi er vel solide jyder, som selv kan klare det) Nu mener jeg, det bør være et must.

Det har så været en super hjælp, at deltage i ICD klubbens arrangementer. Her har vi mødt søde personer, der har været igennem lignede sygdomme og deres pårørende.

Man får talt på kryds og tværs og bliver klar over, at det tankemylder man kan have, som pårørende, er meget generelt.

Det kan være hvis man vågner om natten og ikke kan høre sin mand/kones åndedræt.

Det samme gør sig gældende, hvis man går senere i seng.

Man bliver også urolig, hvis de ikke straks svarer på ens opkald eller sms.

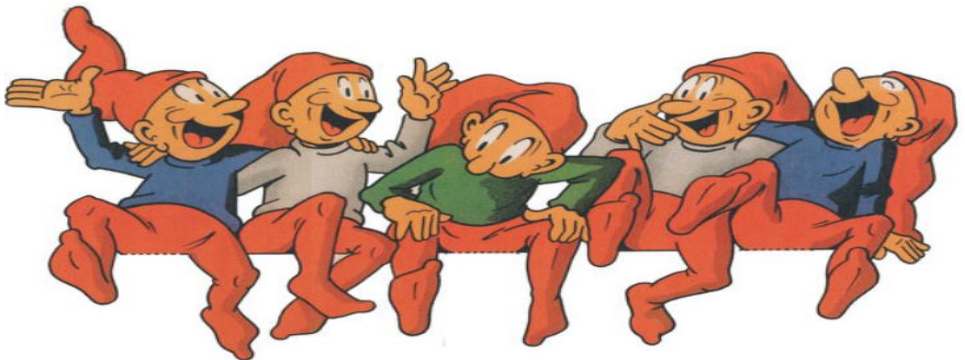
Hvis de bliver lidt forsinket og ikke kom hjem til aftalt tid.

Man gør sig mange tanker og forsøger at skjule sin frustration/sårbarhed, som egentlig fremprovokeres fordi man er bekymret.

Det er super vigtigt at man lige får sagt at, hvis du gør sådan, så betyder det at.....

For hverken patient eller pårørende ønsker at såre hinanden. Alle ønsker at komme godt igennem sygdomsforløbet og videre med vores gode "normale" liv.

Tak til bestyrelsen, som gør et kæmpe arbejde og Glædelig jul samt godt nytår til jer alle.



## Cupcakes med æble, lakrids og hvid chokoladecreme



### Ingredienser

- 2 æg
- 125 g sukker
- 2 tsk vaniljesukker
- 125 g hvedemel
- 1 tsk bagepulver
- 1 dl skummet-, mini- eller letmælk



- 50 g flydende margarine eller 3½ spsk vindrukerneolie eller mild rapsolie
- 2 æbler
- 2 tsk lakridspulver
- 75 g hvid chokolade
- 100 g flødeost, 12% fedt
- 2 spsk flormelis
- 12 muffinsforme, almindelig størrelse

## Tilberedning

12 stk.

Tænd ovnen på 175 grader.

Pisk æg, sukker og vaniljesukker skummende. Bland hvedemel med bagepulver og sigt det ned i æggemassen. Rør mælken i dejen sammen med margarine. Skær æblerne i både, fjern kernehus og skær æblerne i små tern. Vend æblerne i dejen. Fyld dejen i muffinsforme og drys med lakridspulver. Rør forsigtig rundt i dejen med en ske, så pulveret fordeler sig. Bag kagerne i ca. 15 minutter, til de er gyldne. Mærk efter med en kødnål, om kagerne er bagte. Hænger der dej ved, bages kagerne lidt længere tid. Afkøl kagerne på en bagerist.

Hak chokoladen groft, smelt den ved meget svag varme og afkøl den lidt. Rør chokoladen med flødeost og flormelis. Kom cremen i en sprøjtepose med stjernetylle og læg den på køl, til cremen føles fast.

Dekorér kagerne med cremen.

## Hjerteforeningens Patientstøtter

Formålet med Patientstøtter er, at give støtte fra patient til patient omkring livet med en hjerte-kar-sygdom samt synliggøre Hjerteforeningens tilbud i Hjerteforeningens Rådgivninger og lokalafdelinger.

### ... Hospitaler

Hjerteforeningen har på nuværende tidspunkt, Patientstøtter på følgende 4 hospitaler rundt om i landet:

- ♥ Bispebjerg Hospital
- ♥ Herlev hospital
- ♥ Odense Universitetshospital
- ♥ Viborg/Skive sygehus

Hver uge tilbyder Patientstøtter en fortrolig samtale med indlagte patienter og deres pårørende på hospitalerne.

### ... Kontakt

Ønsker du/I en fortrolig samtale med en Patientstøtter efter hjemsendelse fra hospitalet, enten som patient eller som pårørende, så kontakt Hjerteforeningen, der vil sørge for kontakten mellem dig og en Patientstøtter. Hjerteforeningen har Patientstøtter i alle regioner i landet.

Hjerteforeningen

- ♥ Telefon: **70 25 00 00**
- ♥ [www.raadgivning.hjerteforeningen.dk/patientstoetter/](http://www.raadgivning.hjerteforeningen.dk/patientstoetter/)

**Flemming Krogh**  
Kasserer  
Patientstøtter, Bispebjerg Hospital



## Konkurrence

Send materiale til redaktionen og deltag i lodtrækning om en kompakt førstehjælpstaske.

Alle indsendte forslag vil blive belønnet med en lille gave.

Skriv f.eks. en sjov historie, en morsom oplevelse, din hjertehistorie, om en spændende ferie, en hjertevenlig opskrift eller andet som du syntes du vil dele med os.

Send dit indslag til Jan Gottschalk, E-mail: [jan@icdklubben.dk](mailto:jan@icdklubben.dk)



## Aktiviteter

### Rytmeboxen

15

Fredag, den 15. december 2017  
udkommer Rytmeboxen nr. 117  
på ICD-klubbens hjemmeside

DEC

### Generalforsamling og vintermøde

10

Lørdag, den 10. marts 2018  
på SEVERIN i Middelfart

MAR

### Rytmeboxen

15

Torsdag, den 15. marts 2018  
udkommer Rytmeboxen nr. 118  
på ICD-klubbens hjemmeside

MAR

### Seminar 2018

11

Fra lørdag, den 11 til  
Søndag, den 12 august på  
Vingsted Kursuscenter

AUG

### ... Efterlysning

Jeg søger følgende tidligere udgaver af Rytmeboxen.  
Ligger du inde med et eller flere af følgende numre, vil  
jeg meget gerne låne det/dem til vores hjemmeside.  
Rytmeboxen nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 17, 19, 31, 38 og  
43.

**Sanne Krogh**

Webmaster

[sanne@icdklubben.dk](mailto:sanne@icdklubben.dk)

## Bestyrelsen 2017 / 2018



**Formand:**  
Svenn Erik Kristensen  
Fasanvej 12  
4683 Rønnede  
E-mail:  
[svennerik@icdklubben.dk](mailto:svennerik@icdklubben.dk)  
Mobil: 2298 6342



**Næstformand:**  
Ulla Hansen  
Blomsterparken 13  
Stevnstrup  
8870 Langå  
E-mail:  
[ulla@icdklubben.dk](mailto:ulla@icdklubben.dk)  
Tlf.: 8641 0535



**Kasserer/Patientstøtter:**  
Flemming Krogh  
Amagerfælledvej 147, 1-5  
2300 København S  
E-mail:  
[flemming@icdklubben.dk](mailto:flemming@icdklubben.dk)  
Mobil: 3160 2815



**Sekretær:**  
Annelise Hattesen  
Sct. Nicolai Gade 19, 1.03  
6200 Aabenraa  
E-mail:  
[annelise@icdklubben.dk](mailto:annelise@icdklubben.dk)  
Tlf.: 3514 2646  
Mobil: 4085 2646



**Bestyrelsesmedlem:**  
Jan Gottschalk  
Marievej 53  
4300 Holbæk  
E-mail:  
[jan@icdklubben.dk](mailto:jan@icdklubben.dk)  
Mobil: 4078 6978



**Bestyrelsesmedlem:**  
Morten Drejer  
Fasanvej 6 C  
8500 Grenaa  
E-mail:  
[morten@icdklubben.dk](mailto:morten@icdklubben.dk)  
Tlf.: 8681 0185



**Bestyrelsesmedlem:**  
Søren Rasmussen  
Rude Skovvej 13  
Rude Strand  
8300 Odder  
E-mail:  
[soeren@icdklubben.dk](mailto:soeren@icdklubben.dk)  
Mobil: 3026 9286



**Suppleant:**  
Bente Damgaard  
Thomsen  
Minervavej 23  
6960 Hvide Sande  
E-mail:  
[bente@icdklubben.dk](mailto:bente@icdklubben.dk)  
Mobil: 4017 5764



**Webmaster/Suppleant:**  
Sanne Krogh  
Amagerfælledvej 147,1-5  
2300 København S  
E-mail:  
[sanne@icdklubben.dk](mailto:sanne@icdklubben.dk)  
Mobil: 2854 8337

