

RYTMEBOXEN

NR. 127 ♥ December 2020



Foto: Sanne Krogh

Læs blandt andet om ...

- | | |
|-------------------------------|---------|
| ♥ Formanden | side 02 |
| ♥ Campingtur v/ Johnny Larsen | side 11 |
| ♥ Medlemsaktivitet | side 13 |
| ♥ Coronavaccine på vej | side 14 |
| ♥ Smilehullet | side 15 |
| ♥ Aktiviteter | side 17 |
| ♥ Bestyrelsen | side 18 |



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
- Bente Damgaard Thomsen

Skriv til Bladudvalget på e-mail: rytmeboxen@outlook.com

... Rytmeboxen udkommer

Vi udkommer med Rytmeboxen ultimo hvert kvartal. Det vil sige ultimo marts, juni, september og december.

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

Modtager du ikke Rytmeboxen i din mailboks og ønsker dette, så kontakt Sanne Krogh, på mail sanne@icdklubben.dk

... Medlemskab af ICD klubben

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

Indmeldelse kan ske i Hjerteforeningen på tlf.: 70 25 00 00 eller på Hjerteforeningens hjemmeside

<https://hjerteforeningen.dk/stoet-os/bliv-medlem/>

***HUSK ved indmeldelsen at oplyse,
ønsket om at blive tilknyttet
ICD klubben.***

... ICD klubben

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

www.icdklubben.dk
www.facebook.com/icdklubben/

Generalforsamling 2020

... Formandens beretning

Som det fremgår af ICD klubbens vedtægter skal der til den årlige generalforsamling foreligge en beretning om foreningens virke. Generalforsamlingen blev jo aflyst, men her min beretning, som lå klar til mødet.

2019

Generelt er året i ICD klubben forløbet som alle de andre. Vi har i bestyrelsen sørget for at I som medlemmer fik mulighed for at deltage i Vintermøde, Seminar og har modtaget 4 numre af Rytmeboxen. Samtidig udføres der et stort arbejde med at vedligeholde både vor hjemmeside og en Facebook-profil. Her yder vor web-master - Sanne - en meget stor indsats.

I 2019 har vi forsøgt at blæse liv i en tidligere tradition i ICD klubben. Et eller flere medlemsarrangementer. Det første gik til Politimuseet i København og en frokost ved søerne. For de, der deltog, var det en god oplevelse. En indsigtfuld guide – nok lidt omstændelig og langsom tog os igennem museet og svarede beredvilligt på mange spørgsmål.

Jeg kan allerede nu afsløre tid og sted for det næste arrangement. Det bliver onsdag, d. 27. maj om formiddagen. Vi skal besøge Jernbanemuseet og senere en frokost i Seniorhuset.

Der vil i førstkommande nummer af Rytmeboxen komme der mere samt mulighed for tilmelding.

Er disse aktiviteter nok, vil man måske kunne spørge. Ja, det er jo på afgørende visen noget, som I som generalforsamling skal afgøre.

Bestyrelsen hører igennem året meget gerne fra jer. Det er også muligt at andre end bestyrelsen kan lave et medlemsarrangement.

Formandens beretning, fortsat...

Medlemstal

Vort medlemstal har også i 2019 været stigende. ICD-klubben har nu omkring 1.800 medlemmer. Der er stadig nye ICD bærere, der udover deres medlemskab af Hjerteforeningen også ønsker at være med i fællesskabet omkring ICD klubben. Tilgangen opvejer i positiv retning det frafald, der vil være i en forening som vor. Det er vi glade for, selvom der er lidt malurt i bægeret. Vi vil meget gerne have fat i nogle yngre medlemmer. Vi ved, at de er der som ICD bærere, men som alle andre foreninger har vi også svært ved at tiltrække de 35 – 55 årige. Foreningspolitisk er der mange forklaringer på dette, som jeg ikke vil trætte jer med, men vi må i vor situation erkende, at de sociale midler også spiller en rolle her. Der er efterhånden flere gruppe under Facebook, der på den ene eller anden måde er åben for personer, der har en ICD-er.

Endelig skal det oplyses, at bestyrelsens medlemmer aktivt har delt de store hospitaler imellem sig og her deler vor lille hverve brochurer ud.

Møde med Hjerteforeningen

I forbindelse med Seminar i august 2019 havde Flemming og jeg et møde med formanden for Hjerteforeningen. Vi redegjorde her for, hvordan vi så samarbejdet mellem os og Hjerteforeningen, hvilke forventninger, vi hver sig havde til hinanden og hvordan ICD klubben kan udbygge samarbejdet og ikke mindst opnår fordele ved at have en stor organisation i ryggen. Vi oplevede begge en positiv holdning, men som altid, når den form for samarbejde skal drives frem, er det den lille forening, der skal være initiativtager og hele tiden komme med forslag m.m.

Et synligt bevis for den nye linie er produktionen af den nye hvervefolder. Samtidig har vi fået et tilsagn om støtte til vort medlemsblad.

Det næste er en gentagelse fra tidligere beretninger, men jeg synes lige det skal med.

Formandens beretning, fortsat...

Af Hjertereforeningens vedtægter fremgår det, at du som medlem kun kan varetage dine foreningsmæssige rettigheder et sted. Du vil således skulle tage stilling til, om du vil varetage dine rettigheder (stemmeret) enten i ICD-klubben eller i Hjertereforeningens lokalforening i din kommune.

Som jeg sagde i min beretning de sidste år håber bestyrelsen selvfølgelig, at så mange medlemmer som muligt vælger os, som det sted, hvor man vil varetage sine medlemsrettigheder. Det har betydning for vor repræsentation på repræsentantskabsmøder m.m.

Som systemet fungerer, skal du henvende dig til Hjertereforeningen og der gøre opmærksom på, at dine interesser skal varetages i ICD klubben.

Seminar 2019

Årets største begivenhed er efterhånden blevet vort 2 dages seminar. I 2019 havde vi igen valgt Horsens. Vi har i bestyrelsen klare tilkendegivelser fra medlemmer, der synes at det er et godt sted til vort seminar.

Programmet var som vi gerne vil have det – lidt forskelligt.

Hjertereforeningens direktør redegjorde for de planer som foreningen havde med udviklingen de kommende år og ikke mindst om indsatsen indenfor hjerteforskning.

Som noget nyt havde vi indlagt en form for gruppesamtale. En gruppe af pårørende og en gruppe af ICD bærere. Af de bemærkningerne vi i bestyrelsen fik efter dette indslag i programmet, fremgik det, at det især for gruppen med pårørende havde været en succes.

Vi sluttede eftermiddagen med en sangstund sammen med Jacob. Som altid er en stund, hvor vi kan synge sammen, en succes. Noget som vi alle har godt af.

En travl dag med mange oplevelser sluttede med den traditionelle fest. Søndag formiddag blev brugt til at besøge på Industrimuseet. Jeg har indtryk af, at vi fik noget med hjem.

Formandens beretning, fortsat...

Rytmeboxen

ICD klubben og tidligere Defibrillatorklubben har nu udsendt 125 numre. Fra klubbens start har dette blad været et bindeled mellem bestyrelse og medlemmer. Man skal ikke bladre ret meget i de gamle numre før et hovedproblem melder sig – manglen på stof. Redaktionsudvalget fastholder sammen med bestyrelsen stadig det ønske, at Rytmeboxen skal være et organ for tovejskommunikation. Derfor er det af største vigtighed, at også medlemmerne komme med indlæg. Det er stadig vigtigt, at bladet ikke blot bliver et udtryk for envejskommunikation, eller endnu være formand eller et bestyrelsesmedlems private form for skrivekløen.

Bestyrelsen.

Der har været afholdt 3 bestyrelsesmøder siden sidste generalforsamling. Vi mener i bestyrelsen, at det er et fornuftigt antal møder, idet det giver os mulighed for dels at arbejde for en stadig udvikling af dels de traditionelle aktiviteter og dels til stadighed at kunne tage nye initiativer til gavn for medlemmerne.

De beskedne antal bestyrelsesmøder er samtidig udtryk for økonomisk fornuft. Ønsket om at bestyrelses helst skal være repræsenteret med medlemmer over hele landet gør at rejseudgifter en tung post på budgettet.

Mellem møderne holdes kontakten i bestyrelsen ved mails og telefonsamtaler.

Alle medlemmer er meget velkommen til at tage kontakt til et medlem af bestyrelsen.

Økonomi

ICD klubben modtager hvert år et tilskud fra Hjerteforeningen til drift. Dette skal dække de udgifter, der er forbunden med at holde klubben i gang herunder kontakt til medlemmerne.

Formandens beretning, fortsat...

Der er de sidste par år vist en vis velvilje fra Hjertereforeningens side således, at vort budget er blevet tilpasset den økonomiske udvikling, der er sket i samfundet. Vi skal dog stadig vise en vis tilbageholdenhed, så meget mere som der er tale om betroede midler.

Det skal dog frem, at der i år var bemærkninger til budgettet for 2020 fra administrationen. Det gik først og fremmest på nogle specifikke udgifter men også tilskud til medlems-aktiviteter blev påpeget. Ved en stor indsats fra vor kasserer (og vel også Sanne) fik vi dog reddet stormen af, med blot enkelte ændringer.

Det får mig derfor til at sige, at vi i bestyrelsen er nødt til en løbende prioritering. Det nuværende aktivitetsniveau er, hvad der er økonomi til. Evt. nye tiltag vil i al væsentlighed komme til at hvile i sig selv – altså dækket af deltagerne.

Kommunikation

E-mail

Langt de fleste af ICD klubbens medlemmer har reageret positivt på vort ønske om at kunne kommunikere ad elektronisk vej.

Vi har nu de fleste medlemmers e-mail adresse og kan på den måde hurtigt komme i kontakt med jer.

Hjemmeside

Vi har nu efterhånden i et par år haft vor egen hjemmeside. Vi bruger den først og fremmest til at informere om nye tiltag såvel i Hjertereforeningen som hos os selv.

HUSK – at besøge www.icdklubben.dk en gang imellem.

Formandens beretning, fortsat...

Facebook

Her er vi også. Der er alene tale om en side med informationer fra bestyrelsen m.m. Vi har ikke åbnet for et debatforum. Det er dog muligt for medlemmer at få indlæg optaget. Send det til enten Sanne eller mig. Du finder os på www.facebook.com/icdklubben/

Fremtiden

Nu vil en beretning på en generalforsamling jo først og fremmest beskæftige sig med den tid, der er gået.

Jeg vil dog lige benytte mig af, at der er så mange medlemmer samlet til kort at omtale to arrangementer i 2020.

Onsdag, den 27. maj overvejer vi at tilbyde et medlemsarrangement, nemlig et besøg på Jernbanemuseet i Odense. Besøget bliver med guidet rundvisning så vi får sandsynligvis nogle gode historier om nogle af Danmarks største museumsgenstande. Frokosten vil være i Seniorhuset, der ligger lige i nærheden.

Prisen vil ligge på omkring 200 kr.

Helle dette medlemsarrangement er kommet stand ved et samarbejde med Palle Møller Nielsen.

Der vil i næste nummer af Rytmeboxen komme en nærmere omtale herunder om tilmelding og betaling.

15. og 16. august holder vort årlige seminar. Det er denne gang på Sjælland nærmere sagt i Roskilde. Vi arbejder med programmet. Der vil selvfølgelig komme mange flere oplysninger.

Formandens beretning, fortsat...

En tak

Selvom jeg har nævnt nogle af medlemmerne af bestyrelsen i min beretning, vil jeg ikke undlade her til sidst at bringe en samlet stor tak til alle i bestyrelsen for deres indsats i det år, der er gået. Jeg vil her særlig fremhæve den positive og aktive holdning til bestyrelsesarbejde, som alle har lagt for dagen.

Med disse ord overlader jeg beretningen til forsamlingen.

Svenn Erik Kristensen
formand

Motionsvanerne hos ICD- patienter påvirker risikoen for at blive indlagt med hjertesvigt

Nyere forskningsstudie undersøger sammenhængen mellem ændringer i fysisk aktivitet og indlæggelse med hjertesvigt – og mindsket dødelighed – for patienter, der har fået indopereret en såkaldt ICD-enhed. Beskeden er, at lidt ekstra sved på panden kan gøre en stor forskel.

Forskere fra Alaska og USA har undersøgt, hvordan risikoen for at blive indlagt med hjertesvigt eller dø inden for et-fem år bliver påvirket af, om du dyrker 85 minutters eller 75 minutters motion om dagen.

Motionsvanerne, fortsat ...

Forsøgsdeltagerne i studiet var alle patienter, der havde fået indopereret en såkaldt ICD. En ICD er en helt lille hjertestarter, som reagerer, hvis patientens hjerte sætter ud.

Svaret er blevet udgivet i forskningstidsskriftet "JACC: Heart Failure" og tyder på, at både løbeskoene og svedarmbåndet nok ikke skal lægges alt for langt væk. Nej, er man allerede godt i gang med motionen som ICD-patient, så kan de 10 minutters ekstra fysisk aktivitet fra 75 til 85 minutter have en meget gavnlig effekt, viser forskningen.

– Tidligere studier har påvist en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og overlevelse for patienter med hjertesvigt. Patienter, som er fysisk aktive, har en mindre risiko for død. Det nye ved dette studie er, at det fokuserer på betydningen af ændringer i fysisk aktivitet, forklarer forskningschef i Hjerteforeningen Gunnar Gislason.

– Vi kan ikke konkludere, at du nødvendigvis har større risiko for at blive indlagt og for at dø, hvis du dyrker mindre motion, når du har fået en ICD. Der er altså ingen direkte sammenhæng. Men det, vi kan se, er, at en stor del af forklaringen på resultaterne i studiet er, at mindre fysisk aktive ICD-patienter er mere syge end patienter, som bevæger sig mere. På den måde kan vi sige, at et lavt aktivitetsniveau kan indikere, om du som ICD-patient er i større risiko for indlæggelse eller for færre leveår.



Studiet er ganske omfattende og indeholder data fra 20.927 patienter, som har fået indopereret en ICD-enhed.
Foto: iStock.

Motionsvanerne, fortsat ...

Omfattende studie peger på motionens gavnlige effekt
Studiet er ganske omfattende og indeholder data fra 20.927 patienter, som har fået indopereret en ICD-enhed. Data fra patienternes ICD-enhed blev af forskerne brugt til at måle patientens fysiske aktivitet, der blev defineret som gang eller mere krævende aktiviteter.

Gunnar Gislason peger på, at studiet, ud over den gavnlige effekt af at dyrke mere motion, også viser, at patienter, som over en otteugers periode var 10 minutter mindre fysisk aktive pr. dag, på samme måde har en forøget sandsynlighed for død eller indlæggelse på grund af hjertesvigt.

– Vi må blot konstatere, at forskningen her peger på, at mængden af motion kan give et fingerpeg om dit helbred, også når du er ICD-patient, der selvfølgelig gerne vil undgå hjertesvigt og gerne vil leve godt og længe. Det er vigtigt specielt med den sidste del, for én ting er at overleve, men en anden ting er at leve godt, og det perspektiv ved vi optager danskerne meget. På den måde kan forskningen bidrage til, at vi bliver mere opmærksomme på, hvordan vi også kan leve godt, selvom vi har en ICD, siger Gunnar Gislason.

Mads Louis Orry

Hjerteforeningen, 21. december 2020



Campingtur...

I Kristi himmelfarts ferien i 2017, var vi på campingtur til Stenbjerg, hvor vi camperede på Stenbjerg Camping. Vi fandt ret hurtigt ud af, at vi ikke kunne få strøm på campingvognen, hvorfor min kone kontaktede indehaveren, som meddelte at han ville se på problemet.

Vi fortsatte med at sætte lejren op, og medens dette stod på fik vi også strøm på vognen, hvilket vi meddelte ejeren, men han havde ikke gjort noget som helst sagde han, og det skulle måske have gjort mig mere mistænksom.

Jeg lå på knæ og var ved at slå de sidste plastik pløkke i jorden, da det fuldstændig sortnede for mine øjne, så meget som jeg aldrig har prøvet før, hvorefter ICDeren gav mig først et stød og så et til, så det gnistrede for mine øje. Jeg har aldrig prøvet noget lignende. Efter at have sundet mig kontaktede vi vagtlægen, for vi vidste ikke hvad der var sket.

For at gøre en meget lang historie kort, søgte vi om aftenen vagtlægen i Viborg og han indlagde mig. I løbet af fredagen testede de ICDeren, scannede mit hjerte og alt muligt. De mente at det skyltes et udefra kommende problem, men kunne ikke fastlægge det. Fredag eftermiddag blev jeg oversendt til Skejby Sygehus i Århus, og lå der hele weekenden. Først mandag morgen kunne de teste mig igen. De lavede en udskrift fra ICDeren som blev sendt til producenten i USA. Svaret kom tilbage samme dag, og det lød som følger oversat fra engelsk:

Da patienten ikke kunne konstatere nogen direkte kilde hvorfra problemet stammede, kom kilden sikkert fra defekte undergrundskabler eller samlinger. Hvis der er et isolationsproblem med et kabel på den plads vi lå på, eller en naboplads, vil det være tilstrækkeligt til at påvirke ICDeren. Jeg er sikker på at den forklaring er korrekt set i lyset af, at vi ikke kunne få strømmen til af fungere.

Campingtur fortsat...

Det der rent faktisk skete var, at fejlstømmen min pacemaker/ICDer modtog gjorde at pacemakeren troede at min hjerterytme var rigelig høj, hvorfor den holdt op med at virke, og det gjorde at det sortnede for mine øjne, og så troede ICD enheden at nu skal hjertet have hjælp, og så stødte den 2 gange.

Alt gik til den gode side, men det var en grim oplevelse. Jeg skrev et brev til Stenbjerg Camping, der beskrev ovennævnte hændelse og som blev personligt afleveret af min kone, men jeg fik aldrig noget svar tilbage.

Det var en meget lang mail, men jeg syntes at det er uhyre vigtigt, at man kan stole på, at installationer m.v. er fuldstændig i orden, så noget tilsvarende ikke kan ske igen. Jeg er i hvert tilfælde blevet meget forsigtig.

Det var bare mit lille indspark.

Johnny Larsen
Medlem af ICD klubben



Foto: Sanne Krogh

MEDLEMSAKTIVITET...

... JERNBANEMUSEET i Odense.

ICD-klubben håber et det kan gennemføres i 2021:

Som det efterhånden er blevet fortalt nogle gange, har bestyrelsen besluttet at tage en gammel tradition op. Det drejer sig om medlemsaktiviteter udover vintermøde og seminar.
Et besøg (med rundvisning) på

JERNBANEMUSEET i Odense.

Frokosten søges gennemført på Seniorhuset. Det hele planlægges i et tæt samarbejde med Palle Møller Nielsen.
Program med alle oplysninger kommer i næste nummer af Rytmeboxen.



Svenn Erik Kristensen
formand

Coronavaccine på vej...

Hjertepatienter i øget risiko blandt de første

Vi er klar til at hjælpe dig og dine



Forskningschef Gunnar Gislason og Hjertelinjen giver dig og dine den mest væsentlige viden om coronavirus.

Hjerteforeningens forskere står klar sammen med rådgiverne på Hjertelinjen til at give dig den seneste og mest væsentlige viden om coronavirus (COVID-19) og hjerte-kar-sygdom.

Hver dag samler og deler vi den viden, som er mest relevant for dig som hjertepatient eller som pårørende til en. På siden her kan du læse om denne viden og få svarene på de oftest stillede spørgsmål. Nederst på siden kan du finde vores samling af materialer og links.

Læs meget mere på:

[Bekymret for coronavirus og dit hjerte? Besøg Hjerteforeningens videnbank](#)

Hjerteforeningen...

... Hvert slag tæller.

<https://hjerteforeningen.dk/>

Det er navnet på Hjerteforeningens hjemmeside.

Du får adgang til Hjerteforeningen hjemmeside ved at klikke på overskriften.

På hjemmesiden er der mange oplysninger og informationer om det at have en hjertesygdom.



Nyheder Presse Frivillig Fagfolk Politik Kalender Om os
RÅDGIVNING ♥ GIV ET BIDRAG 🛒 KØB OG STØT 🔍 SØG



Prøv at tage en tur rundt på de forskellige sider. Du får adgang til de enkelte sider på følgende måde:

Brug denne navigationsline, der er øverst på siden. Ved at klikke på den enkelte trekant får du adgang til underpunkter.

God fornøjelse.

Smilehullet...

En mand var lige kommet hjem fra arbejde, da telefonen ringede.

Da han tog telefonen var der en stemme der sagde: – Velkommen til telekonkurrencen. Alle kan være med, for det er rigtig nemt. Du kan også sagtens vinde præmien på 200.000 kr. Det eneste du skal gøre, er at svare nej til det følgende spørgsmål.

Vil du være med? – JA, selvfølgelig, jeg er jo ikke dum, vel?

En dværg kom ind på en bar.

Da spørger bartenderen:

– “Spiller du kort?”

– “Nej, sådan er jeg bare født.”



Vi er her endnu!

... Svend Erik Kristensen

Som alle sikkert har bemærket, har I ikke modtaget Rytmeboxen i en længere periode. I en kort mail til alle medlemmer har vi fortalt, at vi som en følge af den situation, som coronaen har sat hel samfundet i, har besluttet at drosle ICD klubben aktiviteter ned. Vi har måtte aflyse både det traditionelle vintermøde m. generalforsamling og det årlige seminar. Både de generelle regler for arrangementer og ikke mindst Hjerteforeningens henstillinger har gjort, at vi ikke har kunne samles.

Vi må jo samtidig erkende, at de fleste af os hører til risikogruppen, der ikke tåler at løbe ind i Covid-19.

Som vi skrev i mailen, håber vi i bestyrelsen på jeres forståelse.

Mon ikke de fleste af os nu i en selvbestaltede isolation længes efter at vende tilbage til blot lidt af vore aktiviteter herunder arrangementer i ICD klubben. Personlig håber jeg, at signalerne om en snart forestående mulighed for at blive vaccineret holder stik. At smittetrykket dermed falder og der kan åbnes op for, at vi kan mødes.

På nuværende tidspunkt tør vi i bestyrelsen ikke melde noget ud, men vi arbejder på, at vi alle kan mødes til seminar i august. Vi tør ikke håbe på, at situationen vil bedre sig så meget, at vi kan gennemføre vintermødet. Personlig har jeg aldrig oplevet et så mærkeligt år som det, der snart rinder ud. Tænk, at man først på året måtte rydde sin kalender. Opleve en sommer, hvor man håbede på, at det var ovre, at epidemien vil slippe sit tag og så efter efterår og vinter, hvor det har taget fat igen – uhyggeligt. Vi i bestyrelsen vil gerne her sidst på dette mærkelig år – 2020 – sende alle et ønske om en

GLÆDELIG JUL OG ET LYKKEBRINGENDE NYTÅR

Og ikke mindst på gensyn!



Skriv til os





Send materiale til Rytmeboxen ... Du får en lille gave fra os, hvis vi bruger dit indslag.

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 Rytmeboxen, e-mail: rytmeboxen@outlook.com



Aktiviteter

	<p>Rytmeboxen Ultimo marts 2021 udkommer Rytmeboxen nr. 128 på ICD klubbens hjemmeside</p>		<p>Generalforsamling og vintermøde 2021 På Severin i Middelfart</p>
	<p>Rytmeboxen Ultimo juni 2021 udkommer Rytmeboxen nr. 129 på ICD klubbens hjemmeside</p>		<p>Rytmeboxen Ultimo september 2021 udkommer Rytmeboxen nr. 130 på ICD klubbens hjemmeside</p>

Bestyrelsen 2019/2020/2021



Formand:
Svenn Erik Kristensen
Fasanvej 12
4683 Rønnede
E-mail:
svennerik@icdklubben.dk
Mobil: 2298 6342



Næstformand:
Ulla Hansen
Blomsterparken 13
Stevnstrup
8870 Langå
E-mail:
ulla@icdklubben.dk
Tlf.: 8641 0535



Kasserer/Patientstøtter:
Flemming Krogh
Sejlbjerg Allé 3A, 2. th
2640 Hedehusene
E-mail:
flemming@icdklubben.dk
Mobil: 3160 2815



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



Bestyrelsesmedlem:
Jan Gottschalk
Marievej 53
4300 Holbæk
E-mail:
jan@icdklubben.dk
Mobil: 4078 6978



Bestyrelsesmedlem:
Søren Rasmussen
Rude Skovvej 13
Rude Strand
8300 Odder
E-mail:
soeren@icdklubben.dk
Mobil: 3026 9286



Bestyrelsesmedlem:
Bente Damgaard
Thomsen
E-mail:
bente@icdklubben.dk
Mobil: 4017 5764



Suppleant:
Sanne Krogh
Sejlbjerg Allé 3A, 2. th
2640 Hedehusene
København S
E-mail:
sanne@icdklubben.dk
Mobil: 3110 0425



Suppleant:
Margot Almosetodt
Krebseparken 115 B
6710 Esbjerg V
E-mail:
margot@icdklubben.dk
Mobil: 2182 7921



<https://www.facebook.com/icdklubben/>

