

KILDEN



**Medlemsblad for Kildehuset
Fountain House I Aalborg
april, maj, juni 2025**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	S. 3
Lavt selvværd og selvstigmatisering	S. 4-7
Kilden til inspiration	S. 8
Præsentation af Monica	S. 9
Felice	S. 10-11
Billeder	S. 12-13
Qi Gong	S. 14
Ferieplan - medarbejdere	S. 15
Skrivekursus	S. 16-17
Drømme, håb og forventninger	S. 18-19
Stop-op-dag	S. 20
Ny kunstner	S. 21
Fritidsprogram	S. 22
Fødselsdage	S. 23

Kolofonen:

Redaktionsmedlemmer: Martin R., Jeppe, Maia, Monica, Pia, Felice, Amalie, Mikkel, Birthe, Felice, Camille, Manuela, Jane

Udsendelsesdato: april 2025

Kildens mailadresse: kildehuset1@gmail.com

Af: Mikkel og Birthe

Kære læser.

Foråret er over os. Langsomt sniger det sig ind på os med lune, lys og længsel. Vi håber på at kunne se frem til en dejlig og stabil sommer, men man ved aldrig. Foråret (som de øvrige årstider i Danmark, gør Mikkel lige opmærksom på) er lidt som en blandet landhandel. Sol, sne, storm og regn kan præge "butikken"... -og vi må bare tage det, som det kommer. Sådan er det også med dette nummer af Kilden...altså lidt en blandet Landhandel.

Denne gang kan man bl.a. læse om Felice, der som international praktikanter under Erasmus+ -programmet, har været hos os i 10 uger. Nøj, hvor har det været en positiv oplevelse! Man kan også læse om et nyt medlem, drømme, selvstigmatisering og om, hvad et forfatterkursus kan inspirere til. OG, en inspirerende artikel om inspiration byder Kilden også på, så alt i alt folkens... tøv ikke med at kaste jer over denne blandede landhandel – du risikerer højst at blive inspireret!

God læselyst og godt forår derude!



LAVT SELVVÆRD OG SELVSTIGMATISERING

Af: Martin R.

Selvværd og selvstigmatisering

Lavt selvværd og selvstigmatisering er to nært beslægtede psykologiske fænomener, der kan have en betydelig indvirkning på en persons livskvalitet og mentale helbred. For at forstå, hvordan de hænger sammen og hvordan de kan håndteres, er det vigtigt at undersøge både lavt selvværd og selvstigmatisering individuelt samt deres interaktion.

Hvad er lavt selvværd?

Lavt selvværd refererer til en negativ opfattelse af sig selv, hvor man føler sig mindre værdifuld eller inkompetent sammenlignet med andre. Det kan manifestere sig i en række adfærdsmønstre og følelser, herunder:

- Manglende selvtillid.
- Frygt for afvisning eller fiasko.
- Overdreven selvkritik.
- Svært ved at tage imod ros eller anerkendelse.
- En tendens til at undgå udfordringer, fordi man tvivler på egne evner.

Personer med lavt selvværd kan have en tendens til at opfatte sig selv gennem en negativ linse og kan også være tilbøjelige til at overanalysere deres handlinger og beslutninger.

Hvad er selvstigmatisering?

Selvstigmatisering er en proces, hvor en person internaliserer negative holdninger og fordomme, som samfundet eller andre mennesker måtte have om en bestemt gruppe. Dette sker ofte i forbindelse med psykisk sygdom, men kan også vedrøre andre faktorer som køn, etnicitet, seksua-

LAVT SELVVÆRD OG SELVSTIGMATISERING

litet eller sociale problemer. Når folk stigmatiserer sig selv, begynder de at tro på de negative stereotyper og udvikler en følelse af skam, værdiløshed og isolering.

Eksempler på selvstigmatisering kan være:

- At tro, at man er svag eller ubrugelig, hvis man lider af psykisk sygdom.
- At føle sig anderledes eller mindre værdifuld på grund af sin etnicitet eller seksualitet.
- At føle, at man ikke fortjener succes eller lykke på grund af fortidens fejl eller sociale forhold.

Hvordan hænger lavt selvværd og selvstigmatisering sammen?

Lavt selvværd og selvstigmatisering kan forstærke hinanden. Når en person allerede har et lavt selvværd, er de mere tilbøjelige til at internalisere de negative holdninger og stigmatisering, de møder i samfundet. Det kan føre til en ond cirkel, hvor lavt selvværd fører til, at man stigmatiserer sig selv, og selvstigmatisering igen forstærker lavt selvværd.

For eksempel kan en person med lavt selvværd føle sig som en byrde for andre og dermed begynde at tro på de negative stereotyper, der er forbundet med deres situation (f.eks. psykisk sygdom eller lav socioøkonomisk status). Dette skaber en følelse af håbløshed og isolation, hvilket kan forværre symptomerne på lavt selvværd og yderligere hæmme deres evne til at søge hjælp.

LAVT SELVVÆRD OG SELVSTIGMATISERING

Konsekvenser af lavt selvværd og selvstigmatisering

Social isolation: Folk med lavt selvværd og selvstigmatisering kan undgå sociale situationer, fordi de føler sig uværdige eller bange for at blive dømt.

Depression og angst: Begge tilstande er tæt knyttet til lavt selvværd og selvstigmatisering. Følelser af håbløshed, skam og værdiløshed kan føre til alvorlige psykiske helbredsproblemer.

Nedsat livskvalitet: Mennesker med lavt selvværd kan have svært ved at opnå mål eller opleve succes, da de tvivler på deres evner. Samtidig kan de undgå at tage risici eller tage chancer, hvilket begrænser deres muligheder for vækst.

Hvordan håndteres lavt selvværd og selvstigmatisering?

Der er flere tilgange til at håndtere og reducere virkningerne af lavt selvværd og selvstigmatisering:

Terapi: Kognitiv adfærdsterapi (CBT) har vist sig at være effektiv i behandlingen af lavt selvværd og selvstigmatisering. CBT hjælper individer med at udfordre negative tankemønstre og udvikle en sundere selvopfattelse.

Støttegrupper: Deltagelse i støttegrupper kan hjælpe folk med at føle sig mindre isolerede og mere forstået. I grupper, hvor man kan dele erfaringer, kan man også begynde at bryde den selvstigmatiserende adfærd.

Mindfulness og selvomsorg: At lære at være opmærksom på sine tanker og følelser, uden at dømme sig selv, kan hjælpe med at reducere den indre kritik, der ofte er forbundet med lavt selvværd.

LAVT SELVVÆRD OG SELVSTIGMATISERING

Styrkelse af sociale relationer: At opbygge og vedligeholde støttende relationer kan hjælpe med at bekæmpe følelser af isolation og ufuldkommenhed.

Afsløring af stigmatisering: At tale åbent om selvstigmatisering, f.eks. gennem psykologisk rådgivning, samfundsgrupper eller med nære relationer, kan hjælpe med at bryde tabuer og reducere den indre stigmatisering.

Afslutning

Lavt selvværd og selvstigmatisering kan have en stor negativ indvirkning på en persons mentale helbred og livskvalitet. Forståelse af disse fænomeners dynamik og arbejdet med at udfordre de negative tankemønstre, der opretholder dem, er afgørende for at forbedre den psykiske velvære. Gennem terapi, støtte fra samfundet og en bevidst indsats for at ændre selvopfattelsen kan folk begynde at helbrede og opnå en sundere, mere positiv holdning til sig selv.



KILDEN TIL INSPIRATION

Af: Jeppe

Hvad betyder Kilden? Kilden er et flertydigt ord, som kan betyde forskellige ting i forskellige kontekster. I denne sammenhæng tænker de fleste måske at det er en vand kilde, altså et sted hvor der udspringer vand af jorden, det er i hvert fald den betydning, som illustreres med springvandet og også den mest nærliggende hvis man tænker på det engelske ord fountain, som det i Kildehuset er oversat fra. Men det er ikke ligetil at få greb om alle betydningerne, der knytter sig til ordet kilden, man kan måske kalde det et kildent ord, for at lede tankerne hen på en anden betydning af ordet. Nemlig at noget er kompliceret og kræver forsigtig, og måske ligefrem, omhyggelig behandling. Den betydning hænger selvfølgelig tæt sammen med den kropslige kildenhed, de fleste af os oplever i forbindelse med opvækstens fokus på at komme i kontrol med bevægeapparatet; selv når man umiddelbart har trang til at vride sig i latter fordi nogen med let berøring fremkalder en automatreaktion. Udover den første betydning kan kilden også betyde et hvilket som helst andet udspring, eller måske en rod, som kilden til kreativitet eller kilden til visdom. Kilden til undring er i dette tilfælde ordet Kilden selv og kilden til dette skriv er et ydmygt medlem af Kildehuset. Hvis der her skal gives lidt kildekritik, så bør det måske nævnes, at kilden til min interesse for begrebsafklaringer er min tid med filosofistudiet, og derfor er det måske ikke alle der finder det ligeså relevant som jeg gør; at undersøge hvad der er kilden til at Kilden er så kilden.

Hvad betyder Kilden for dig? Kilden er for mig en mulighed for at skrive nogle tekster til et lille publikum, hvor der måske ikke er de samme krav til indholdet som der er i mere officielle blade. Men samtidig er det jo også et sted hvor jeg kan læse noget som andre har skrevet om hvad der rør sig i vores lille arbejdsfællesskab. Kilden til glæde. Kilden til information. Kilden til fællesskab. Kilden til inspiration.

PRÆSENTATION AF MONICA

Af: Monica



Jeg vil fortælle lidt om mig selv. Jeg kommer fra Herning har boet i Aalborg i 2 år cirka. Jeg er 36 år lige fået min pension. Jeg har 4 børn Magnus på 19 år som bor i Aalborg flytter snart til Bornholm d. 31 april, Cecilie på 16 år som går i 9 klasse, Mathilde på 14 år som går i 7 klasse og Lucas på 12 som går i 5 klasse.

Jeg bor nu uden for Gistrup, og kender ikke rigtig nogen her i Nordjylland. Jeg har hørt om Kildehuset på Facebook og en sagsbehandler og gik længe og tænkte, om jeg nu havde mod på et nyt sted og møde nye mennesker, men min kæreste sagde; "kom jeg kører dig" og jeg kan mærke det er et godt sted, og man bliver taget godt imod her.

Jeg er en der elsker familiehygge og elsker at spille spil og gå ture. Jeg er meget stille, til og starte med, men vil gerne snakke - bare usikker. Jeg tror jeg kommer til at nyde Kildehuset og bruge det meget. Jeg tænker og komme mandag, onsdag og fredag fra kl. 10 cirka til 14.30 måske mere.

Om mig:

Mit navn er Felice, jeg er 25 år. Jeg er født og opvokset i Leipzig. Der bor jeg i en delt lejlighed med 3 dejlige værelseskammerater. Jeg overtog også en lille have fra min bedstemor. Jeg kan godt lide dette sted meget, i min fritid dyrker jeg frugt og grøntsager der, som jeg også kan lide at snakke. Når jeg ikke er i min have, kan jeg godt lide at cykle, svømme eller mødes med venner.

Om min uddannelse:

Efter mit frivillige sociale år i en børnehave besluttede jeg mig for at uddanne mig til socialassistent, hvor jeg lærte en masse om, hvordan man plejer og hjælper mennesker. Under denne træning faldt jeg over en anden træning... den kurative uddannelse pleje eller også inklusionsarbejdet. Under min uddannelse var jeg i stand til at arbejde med forskellige mennesker i mange forskellige praktikophold. Jeg kan godt lide denne måde at arbejde på, hvor personernes individualitet og styrker bliver set og fremmet.



Mine oplevelser om Kildehuset:

Jeg var meget spændt på at se, hvordan arbejdet udføres i den sociale sektor i Danmark. Alt var nyt for mig: et nyt land, et nyt sprog. Ikke desto mindre fik jeg en meget varm velkomst her, hvilket gjorde mig meget glad og gjorde min start meget lettere. Så jeg var i stand til at finde mig til rette hurtigt.

For mig beskriver Kildehuset et rum, der er meget mere end bare en arbejdsplads. Det handler om en følelse af tilhørsforhold og tryghed. På et sted som dette føler du dig værdsat, ikke kun som en del af et team eller fællesskab, men også som individ. Ideen om, at du kan vende tilbage igen og igen, skaber et langsigtet bånd og en stærk tillid. Et sådant sted er ikke kun vigtigt for øjeblikket, men giver også mulighed for at forny og udvikle sig igen og igen. Det er et sted, der tilbyder både stabilitet og fleksibilitet – et sandt tilflugtssted, der fremmer vækst og samarbejde på samme tid.



BILLEDER



BILLEDER



QI GONG

Af: Jane

Qi Gong er et holistisk system af koordinerede øvelser for kroppen som udføres for at skabe balance mellem krop, sind og ånd. Bevægelserne er en fundamental og traditionel del af kinesisk medicin og ses som et nøgleelement for din sundhed på alle planer. Qi Gong kombinerer to dele af energien opdelt i den universelle vitale livsenergi eller dynamiske kraft kaldet "Qi", samt "Gong", som er evnen til at regulere eller kultivere energien til at styrke og dirigere "Qi". Qi er kilden fra hele universet - ned i den mindste organisme, og det betyder at alt der eksisterer er ånd/energi, som du via praksis kan arbejde med og gøre stærkere.

I Qi Gong arbejder du med 3 elementer for at skabe balance i Qi. Opmærksom harmonisering af åndedrættet er det ene, næst at opretholde en balance i kropsholdning og bevægelse samt sidst at samle dit fokus i den bevægelse du udfører. Tanker kan komme og gå, men du lærer ved praksis at fastholde din opmærksomhed på den øvelse du udfører. Ved fokuseret opmærksomhed på din krop og dens øvelser afstresser du kroppen og slapper af, og forbedrer din krops evne til at hele.

Da Qi Gong er en dynamisk proces som skal opretholde harmoni og balance i kroppen, er det vigtigt at du arbejder kontinuerligt med din praksis. Du arbejder med energien primært indadtil i krop, sind og ånd, men også for at skabe harmoni i det ydre. Du opretholder med andre ord en balance i Yin og Yang. Qi Gong skaber rum i din hverdag, da du lærer, ikke at blive unødigt distraheret af ydre påvirkninger. Fokuseret opmærksomhed er ren meditation, og er måske værd at prøve – måske det endda bliver en livsstil.

Prøv det af i Kildehuset!



FERIEPLAN 2025

Navn/uge	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Bimbo	X	X											
Birthe		X				X						X	X
Jane			X	X	X								
Niklas				X	X	X							
Kenneth			X	X	X								
Maiken													
Linette					X	/	X	/					



Af: Maia

Hvad giver det mig at gå på forfatterskole? Det giver mig mere direkte viden om en stor interesse af min, og giver mig mulighed for at snakke og interagere med andre, der har den samme interesse, én vi alle brænder for. Vi bliver uddelegeret øvelser til at starte med hver gang, som kan variere fra at skrive videre på en bid tekst, til vi skal lave en person karakterbeskrivelse. Vores tekster læser vi op for hinanden, og de andre kan give forskellige perspektiver eller vinkler på vores egne færdigheder, eller dele hvad de blandt andet synes er godt og fungerer, og jeg får mulighed for det samme, for at få indblik i deres verden, deres udtryk og indtryk af den, og hvordan de vælger at formulere sig i forhold til den, og jeg kan også formulere hvad der fascinerer mig specifikt ved deres tekster. Vi kan også bede om indsigt eller mere viden om forskellige emner, og det vil blive fremlagt af vores lærer på dette tidspunkt. Derefter har vi fri skrive-tid til at fortsætte på egne projekter, hvad enten det må være noveller, romaner, digte og så videre eller for eksempel fortsættelse af vores morgen øvelse, hvis vi havde mere at tilføje, og til slut kan vi, hvis vi lyster, fremlægge det vi har skrevet, eller dele af det eller noget helt tredje, vi måske selv har medbragt hjemmefra, det kan være noget vi har problemer med eller har brug for andre øjne på. Det inspirerer mig utroligt meget og giver brænde på bålet til yderligere at udvikle mine kompetencer.

Det har dog udfordret mig i forhold til andre mennesker, da jeg kan have svært ved sociale sammenhænge. Men det har gjort jeg har måttet tage visse forholdsregler og øve mig på forskellige områder af dette, både at koncentrere mig og forsøge ikke at lægge ord i munden på folk og have tiltro folk vil mig det godt. Hver dag hjælper.

Det giver mig rent personligt stor tilfredsstillelse at beskæftige mig med min interesse på en så konkret og håndgribelig måde. Det har givet mig både lysten og modet til at skrive indenfor et andet medie end jeg plejer,

Den lille forfatterskole - Lille Skole for Voksne

Det giver mig glæde at møde op hver gang og at have en fast rutine i min hverdag, hvilket jeg godt kan have lidt svært ved. Jeg prøver at overføre konceptet til Kildehuset, og har valgt mig en dag jeg vil begynde at komme. Jeg nyder at føle en større sammenhæng i min uge, der ikke kun går op i rengøring og indkøb.

Jeg oplever et bedre fokus, og er blevet mere organiseret i forhold til når jeg skriver, for eksempel har jeg dedikeret en notesbog til løse ideer, scener, karakterer, tegninger og andre koncepter, som jeg kan hive frem og kigge igennem, når jeg mangler noget eller bare gerne vil inspireres. Det giver også en slags fred at have samlet mine ufærdige ideer og projekter ét sted, der kan rumme det hele.



DRØMME, HÅB OG FORVENTNINGER

Af: Camille

Vi har alle håb, drømme og forventninger. Det håber jeg da i hvert fald for jer. Det skal man have. Ellers bliver det da lidt for kedeligt at leve... Vores drømme, håb og forventninger giver krydderi til livet.

Nogle pessimister vil måske sige: "Lad være med at håbe og drømme og hav ikke for store forventninger til livet, så bliver skuffelsen ikke så stor". Det er måske rigtigt nok, men hvor er det dog også et trist og kedelig liv – aldrig at turde drømme og håbe på noget godt eller positivt...

Selvfølgelig skal man have håb, drømme og forventninger – og ja, man kan blive skuffet, men igen – det er jo en del af livet. Drømme kan også fungere som en flugt fra virkeligheden. Godt! Eller skidt! Det kan ofte afhænge af, hvordan man har det psykisk. Ikke alle drømme går i opfyldelse, og opgivelsen af en drøm kan give følelsen af afmagt og skuffelse. Rigtig mange mennesker drømmer, mig selv inklusiv, om en lykkelig tilværelse med helbredet i behold. Men hvad vil det overhovedet sige at håbe og drømme? Og burde vi i virkeligheden hellere besinde os på fornuften?

Jeg tænker en del på fremtiden lige for tiden. Nogle drømme er mere højtflyvende og krævende end andre, men ikke desto mindre er de alle nogle jeg håber, at fremtiden vil bringe mig. Nogle af mine drømme for fremtiden er at have et godt helbred, have noget meningsfyldt at lave. Jeg vil gerne besøge lande, som jeg ikke har besøgt før, tilbringe tid sammen med min familie og venner herunder især min datter og forhåbentlig, at blive mormor når den tid kommer.

DRØMME, HÅB OG FORVENTNINGER

"Hvor der er liv, er der håb", "Man kan hvad man vil", "Tro flytter bjerge", "Hvor der er vilje, er der vej", "Håbet er det sidste, man slipper" osv. osv. Ordsprog, floskler eller hvad man ønsker at kalde dem, er der nok af! Det er bare ikke altid nok. Eller er det? Man kan vælge, at gøre en aktiv indsats for at få drømmene, forventningerne og håbet til at gå op. Noget der har virket for mig, er at opsøge andre mennesker og dele mine drømme med dem. Nogle drømme er urealistiske og kan ikke realiseres, men at handle på drømme kan være med til at give håb og forventninger.



STOP-OP-DAG

KOM TIL VORES

STOP-OP-DAG!

TORSDAG DEN 1.MAJ

VI DISKUTERER & REFLEKTERER

OVER VORES VÆRIDER I KILDEHUSET!

MORGENMAD FØRST!

TEMADAG FRA 9-12



NY KUNSTNER

Af: Manuela

Pia er 32 år ung og har skrevet i 7 år. De seneste 2 år med fokus på digte. Pias tekster kredser ofte om temaer som identitet, håb, tab, samhørighed og forandring. Efter hun fik diagnosen paranoid skizofreni, blev ordene en vej til at forstå og bearbejde sine følelser og tanker. Gennem sine digte skaber Pia billeder og stemninger, der inviterer læseren til at mærke og tænke med.

Ved interesse kan man købe et indrammet digt for 100,- kroner.

Kontakt Pia på 4261 6811



KILDEHUSET - FRITIDSPROGRAM

Husets åbningstider:

Mandag – Torsdag: kl. 8.00 – 15.30

Fredag: kl. 8.00 – 15.00

Fritidsprogrammets åbningstider:

Onsdag: kl. 15.30 – 18.30

Søndag: kl. 11.00 – 15.00

APRIL

Onsdag d. 16.04. Maiken

Søndag d. 20.04. Kenneth

Onsdag d. 23.04. Niklas

Søndag d. 27.04. Niklas

Onsdag d. 30.04. Kenneth



MAJ

Søndag d. 04.05. Kenneth

Onsdag d. 07.05. Bimbo

Søndag d. 11.05. Niklas

Onsdag d. 14.05. Maiken

Søndag d. 18.05. Maiken

Onsdag d. 21.05. Niklas

Søndag d. 25.05. Bimbo

Onsdag d. 28.05. Kenneth

JUNI

Søndag d. 01.06. Kenneth

Onsdag d. 04.06. Bimbo

Søndag d. 08.06. Bimbo

Onsdag d. 11.06. Maiken

Søndag d. 15.06. Maiken

Onsdag d. 18.06. Niklas

Søndag d. 22.06. Niklas

Onsdag d. 25.06. Kenneth

Søndag d. 29.06. Kenneth



JULI

Onsdag d. 02.07. Bimbo

Søndag d. 06.07. Jane

Onsdag d. 09.07. Maiken

Søndag d. 13.07. Maiken

Onsdag d. 16.07. Niklas

KILDEHUSET - FØDSELSDAGE

Husets åbningstider:

Mandag – Torsdag: kl. 8.00 – 15.30

Fredag: kl. 8.00– 15.00

Fritidsprogrammets åbningstider:

Onsdag: kl. 15.30 – 18.30

Søndag: kl. 11.00 – 15.00

APRIL

D. 16.04. Christian J.

D. 16.04. Mads R.

D. 18.04. Per R.

D. 20.04. Svend

Aage T.

D. 20.04. Frank J.

D. 22.04. Karen C.

D. 22.04. Richard P.

D. 23.04. Birthe S. T.

D. 23.04. Kirsten J.

D. 24.04. Marian V.

D. 25.04. Sune N.

D. 28.04. Lars L.

D. 15.05. Belgizar.

D. 16.05. Christian M.

D. 20.05. Hanne

D. 20.05. Christian N.

D. 21.05. Louise P.

D. 22.05. Bente A.

D. 24.05. Laila L.

D. 24.05. Thomas H.

D. 25.05. Anne Marie

J.

D. 25.05. Susanne H.

D. 27.05. Bjarne H.

D. 30.05. Signe M.

JUNI

D. 05.06. Julie E.

D. 10.06. Nickolas D.

D. 12.06. Anette L.

D. 12.06. Kenneth T.

D. 15.06. Kristian H.

D. 18.06. Ulla L.

D. 21.06. Hanne H.

D. 22.06. Vagn O.

D. 23.06. Steffen N.

D. 23.06. Thomas J.

D. 23.06. Kenneth A.

D. 24.06. Michael M.

D. 24.06. Anny V.

D. 25.06. Lene J.

D. 26.06. Heidi J.

D. 27.06. Geoffrey J.

D. 27.06. Lene J.

D. 28.06. Manuela K.

D. 29.06. Maia K.

D. 30.06. Jørn S.

JULI

D. 01.07. Gert P.

D. 01.07. Jens S.

D. 03.07. Britta J.

D. 04.07. Stephen K.

D. 06.07. Martin C.

D. 06.07. Mikkel M.

D. 07.07. Lars W.

D. 08.07. Sonja J.

D. 08.07. Bjarke L.

D. 08.07. Flemming R.

D. 10.07. Emilie j.

D. 12.07. Hanne E.

D. 12.07. Elisabeth C.

D. 13.07. Pernille H.

D. 14.07. Niels T.

*Tillykke til
jer alle!*

STØTTEFORENINGEN

Ønsker man at blive medlem af Støtteforeningen kan indmeldelse ske ved henvendelse til:

Kildehuset-Fountain House
Anders Mørchs Vej 1
9400 Nørresundby
Tlf: 99 31 60 00

www.kildehuset-fountainhouse.dk

E-mail: kildehuset@aalborg.dk

Kontingentet udgør:

100,- kr. for enkeltpersoner

150,- kr. for par

250,- kr. for institutioner

Beløbet kan betales på følgende måder:

Bankkonto: Reg.-nr.: 9070 Konto-nr.: 1655672873

Mobilepay: 882413

HUSK at skrive navn, "medlemskontingent" og din mail-adresse som kommentar ved indbetalingen.