BRUSK FORUM

Nr.1 - 2021 **Årgang 14**

Medlemsblad for Trondheim Revmatikerforening

Våren er i anmarsj

NORSK REVMATIKERFORBUND

Beskytter:
Prinsesse Märtha Louise

LEDEREN

Irma Sletvold Strøm

Da har et nytt rart år så vidt fått startet, og det ser ut til at vi også dette året må utvise forsiktighet og omtanke for hverandre. Vaksineringen er i gang, og vi får krysse fingrene for at det skal gjøre situasjonene lettere.

Det har vært en utfordring for foreningen med et mer eller mindre nedstengt år. Vi har måtte avlyse bassengtreningen for to uker også i dette året, men nå håper vi å kunne kjøre løpet ut fram til ferien.

Planene framover for TRF er at vi skal annonsere en innenlands tur på årsmøtet som ble utsatt til 22 mars. Det er over 100 som er påmeldt, men Thon Hotel Prinsen har det klart med smitteforebyggende tiltak, så det skal være trygt.

Vi skal også tråkke til å få i gang Foto trim igjen, der har vi fått inn en ny fotograf, så dette blir spennende. Vi viderefører også bowlingen, her kommer det ny informasjon på mail.

Det er så synd å se at 62 medlemmer har forlatt foreningen i denne vanskelige tiden, mange forlater oss fordi vi ikke har så mange tilbud lengre, men vi prøver så godt vi kan å holde aktiviteten oppe der det lar seg gjøre. En annen ting er at selv om aktivitetene er krympet, jobber vi som er frivillige hver dag for revmatikersaken.

Til slutt vil jeg benytte anledningen til å takke for meg som leder i foreningen, jeg har hatt mange minnerike og fine år med forskjellige verv, og de siste tre årene som leder. Nå syns jeg det er på tide å trekke meg litt tilbake og la yngre krefter slippe til, men det vil alltid være Trondheim Revmatikerforening i mitt hjerte.

Så føler jeg meg trygg på at den nye lederen blir like godt mottatt som jeg ble. Takk til dere alle😊

Takk for meg!

Irma

Hvorfor liker vi sukker bedre enn søtningsmidler?

Fra forskning.no har vi sakset denne interessante artikkelen angående sukker, skrevet av journalist Ingrid Spilde.

Forsøk på mus viste at sukker fikk følere i tarmen til å sende signaler til et spesielt område i hjernen. Søtningsmidler hadde ikke den samme effekten.

Ingrid Spilde JOURNALIST

Ny forskning på mus antyder at sukker snakker til magen, mens søtingsstoffer ikke gjør det. (Foto: Luca Santilli / Shutterstock / NTB scanpix)

Det er i grunnen et lite mysterium:

Vi lever i en verden der de fleste er for tjukke, og hvor et himmelhøyt forbruk av sukker er noe av problemet – den gjengse amerikaner har for eksempel tidoblet sukkerforbruket siden slutten av 1800-tallet.

Men samtidig finnes det jo et utall kalorifrie søtningsmidler på markedet. Noen av dem smaker forbløffende likt vanlig sukker. Så hvorfor har de ikke tatt helt over, i krem og kaker og kakao?

Gir søtsmak på samme måte

Tidligere studier har vist at søtningsmidler og sukker aktiverer de samme smaksreseptorene på tunga, og signalene derfra prosesseres på samme sted - i et hjerneområde som sysler med sødme.

Dette skulle vel tilsi at snop med søtningsmidler ville utløse samme lengsel og nytelse som sukkersaker?

Men tidligere forskning – og trolig en hel del hverdagserfaring – peker likevel i motsatt retning. Nylig satte forsker Hwei-Ee Tan og kollegaene fra Columbia University ut for å avsløre hvorfor.

Foretrekker sukker

Tidligere studier har vist at utørste mus foretrekker sukkervann fremfor vann.
Men hva skjer hvis du gir dem valget mellom sukkervann og vann med søtningsmiddel?
Tan og co testet akkurat dette, og fikk et interessant resultat:
I begynnelsen var musene like interessert i begge de søte drikkene. Men etter et par døgn valgte de nesten alltid sukkeret.
Dette skjedde også hos mus som var genetisk endret slik at de ikke kunne kjenne søtsmak.
Hva kan dette skyldes? Har kroppen andre redskaper enn smaken, for å skille sukker fra søtning?

Ikke kalorier

Én populær hypotese har vært at kroppen klarer å oppfatte at sukker gir energi – altså kalorier – mens søtning ikke gjør det.
Men et annet av Tans eksperimenter sådde tvil om denne ideen.
Forskerne ga musene valget mellom vann med søtning og vann med et stoff som kjemisk er svært likt glukose – en av bestanddelene i sukker. Stoffet kan imidlertid ikke tas opp i kroppen, og gir derfor ingen energi.
Det viste seg at musene likevel foretrakk det glukose-lignende stoffet framfor søtningsmidler.
Dette peker mot at preferansen for sukker skyldes at kroppen har et redskap som helt spesifikt skiller glukosen og sukker fra andre søtningsmidler.
Men hvordan virker i så fall dette redskapet? Og hvor sitter det?

Egen reaksjon i hjernen for sukker

Tan og kollegaene undersøkte hjernen til mus, mens de spiste sukker og søtningsmiddel. Da oppdaget de at det ikke bare var hjernens område for prosessering av søtsmak som reagerte. Også et annet område, i hjernens mest primitive del – hjernestammen – lyste opp.
Men bare da musene fikk sukker. Da dyra spiste søtningsmiddel, så forskerne ingen reaksjon i dette området.
Hadde forskerne oppdaget en ny reaksjon på søtsmak? Eller handlet dette om noe annet enn smak?

Uavhengig av smakssansen

I et nytt forsøk sprøytet forskerne sukker – i form av glukose – rett ned i musenes fordøyelsessystem. Munnen og smakssansen var altså koblet ut. Men likevel økte aktiviteten i området i hjernestammen.

Dermed så det altså ut til at tarmen har et eget redskap til å kjenne igjen sukker. Og dette redskapet ser ut til å kunne skille sukker fra søtningsstoffer.

Da forskerne forsøkte det samme eksperimentet med søtningsmiddel, ble det nemlig ingen reaksjon i musehjernen.

Kuttet nerve – stoppet sukkersug

Etter flere undersøkelser viste det seg at følere i tarmen så ut til å sende signaler direkte til området i hjernestammen, igjennom den såkalte vagusnerven.

Dersom denne nerven ble kuttet eller slått ut, reagerte ikke hjernen da musene fikk glukose ned i tarmen. Og nå utviklet musene heller ingen preferanse for sukker over søtningsmiddel.

Det kan altså se ut som om glukose-signalene fra tarmen er viktig for å skape sug etter sukker.

Søtningsmiddel som stimulerer både smak og tarm?

Det er viktig å huske at dette er eksperimenter på mus, og ikke på mennesker. Men forskerne mener det er god grunn til å tro at vi også har lignende mekanismer.

Det kan i så fall være med på å forklare hvorfor vi ikke hungrer etter søtningsstoffer på samme måte som sukker.

Og altså, hvorfor søtningsstoffer fortsatt ikke er i nærheten av å utkonkurrere sukker.

Men kanskje den nye kunnskapen kan gjøre noe med den situasjonen, spekulerer Tan og kollegaene.

Nå som vi er klar over sukker-detektoren i tarmen, er det kanskje mulig å lage et kalorifattig søtningsmiddel som stimulerer både smakssansen og følerne i tarmen, lurer forskerne på.

I så fall klarer vi muligens endelig å utvikle en erstatning som virkelig kan sparke sukkeret ut av sjokolade og suksessterter?

Er såpestykket ditt en smittebombe?

Og hva virker best mot bakterier og virus: flytende såpe eller et såpestykke?

Anders Moen Kaste JOURNALIST

Hva er best - det gammeldagse såpestykket, eller den mer moderne, flytende såpa? (Foto: Mitrofanova / Shutterstock / NTB scanpix)

De fleste av oss har fått gode rutiner for håndvask de siste månedene. Men hvor mye har selve såpen å si?

For noen tiår siden var det såpestykket som gjaldt. Men nå har den flytende varianten tatt over flere av butikkhyllene. Kanskje ikke så rart, for den flytende håndsåpen gir passelig dose i ett trykk og mindre søl på servanten.

Men så er spørsmålet: Er flytende håndsåpe mer renslig enn det gode, gamle såpestykket? Er sistnevnte full av bakterier og lort fra andres hender?

Mennesker er vandrende skyer av mikroorganismer

På nettsiden The Conversation har doktorgradsstudent i mikrobiologi ved University of Oregon, Michelle Sconce Massaquoi, skrevet et innlegg om temaet.

Massaquoi mener at det ikke spiller noen rolle hva slags såpe du bruker, så lenge du vasker hendene ordentlig.

Vi mennesker er fulle av mikroorganismer, som bakterier, virus og mange ulike sopparter. Denne samlingen kalles mikrobiomet.
Få av disse mikroorganismene gjør noen skade, poengterer Massaquoi i innlegget. Faktisk er de fleste veldig nyttige. Et rikt sammensatt mikrobiom kan holde deg frisk, fordi det kan beskytte mot farlige mikrober, som virus, skriver forskeren.

Samme effekt

– Å vaske med såpe og vann i minst 20 sekunder minsker antallet mikrober på hendene våre. Dette skjer uansett om du bruker såpestykke eller flytende såpe. Begge typer såpe har nemlig stoffer som virker på overflaten og som gjør at såpen spres, skriver Massaquoi.
Såpa gjør altså at skitt løsner fra huden, og at vann, fett og skitt blander seg bedre. Da følger mikrober og lort med når du skyller av såpa. Det skjer med begge typer såpe.
Covid-19-viruset er omringet av et lipid, eller fettsyre. Denne membranen blir effektivt oppløst av stoffene i såpa. Det dreper viruset, ifølge Massaquoi.
En ting kan tale spesielt til fordel for det litt uglesette såpestykket.
– Friksjonen som skapes ved å gni hendene med et såpestykke, er en bonus for håndhygienen, fordi det fjerner skitt mer effektivt, skriver Massaquoi.

Forsker: – Flytende håndsåpe er bedre

Forskerne er ikke helt enige i om flytende eller fast såpe er best.
Førsteamanuensis i infeksjonsimmunologi ved Københavns Universitet, Jan Pravsgaard Christensen, uttalte seg om spørsmålet i en artikkel fra Videnskab.dk. Han var klar i sin tale.
– Flytende håndsåpe er bedre. Bakterier kan leve på en håndsåpe. Det gjelder spesielt E. coli-bakterier, som kan stamme fra avføring, forklarte Christensen.
For tarmbakteriene er vant til et ugjestfritt miljø, ikke helt ulikt det man finner på et såpestykke. Og ett gram fuktig såpe skal visstnok kunne inneholde nesten like mange bakterier som ett gram avføring, ifølge artikkelen.
– Derfor bør man bruke flytende såpe, eller sørge for at håndsåpen tørker mellom hvert bruk. Når vannet forsvinner, får bakteriene problemer, sa Christensen.
Men om du er bekymret for å bli koronasmittet av å bruke et såpestykke, kan du nok slappe av. Det er nemlig stor forskjell på bakterier og virus.
Virus overlever ikke på såpe, uttalte den danske forskeren.

Overføres bakteriene?

Bakterier kan altså leve og trives på en fuktig håndsåpe. Men Massaquoi mener det ikke er grunn til bekymring:

– Selv om bakterier kan leve på såpestykker, har en studie vist at det er liten eller ingen overføring fra såpestykker til hendene når man vasker seg, skriver hun.

Studien forskeren sikter til er fra 1988. De amerikanske forskerne konkluderte med at det er «liten, hvis noen» risiko for å bli smittet ved bruk av såpestykke.

Såpestykket bedre for miljøet?

Som alle andre forbruksvarer har også såpe et visst klimaavtrykk. Og her er den flytende versjonen verstingen, skal vi tro innlegget til Massaquoi.

– Flytende såpe, som har blitt masseprodusert siden begynnelsen av 1980-tallet, inneholder syntetiske stoffer. Flytende såper koster oftest mer, krever fem ganger så mye energi å produsere og 20 ganger så mye energi til pakking i plastflasker. Såpestykker har større belastning på bruken av landareal, fordi de inneholder vegetabilske og animalske oljer, men innpakningen er minimal, skriver Massaquoi.

Ikke slurv med håndvasken!

Uansett hvilken såpe du velger: Den er ganske nyttesløs om du ikke bruker den riktig.

– Når folk bare så vidt skyller hendene, har det ingen effekt. Selv etter to-tre raske håndvasker er det bakterier igjen. Kirurgisk håndvask på sykehuset er et større prosjekt, der de også bruker desinfiserende væsker, fortalte Christensen i artikkelen fra videnskab.dk.

Det er altså lurt å gjøre seg flid med håndvasken – og kanskje sette seg inn i Folkehelseinstituttets anbefaling for håndvask, om ikke du har gjort det allerede. De anbefaler en håndvask på totalt 40-60 sekunder. Det er inkludert tørking av hendene. Og der er det også lurt å tenke seg om: Håndkleet har nemlig mye å si.

– Det er også en bakteriespreder. Hjemme bør man ha ett håndkle per person, påpekte Christensen.

Litt info fra aktivitetskomiteen.

Det har vært litt stille på aktivitets fronten siste tiden pga korona og smittevern restriksjoner.

Planen er å komme i gang med gåturer igjen om ikke lenge, dette både på dagtid og ettermiddag/kveld.

Bassengtrening kom endelig i gang igjen 1.februar, med et stopp like etter pga høyt smitte trykk i Trondheim.
Nå satser vi på å kunne holde på uten stopp frem til juni😊

Vi har også en plan med tanke på bowling.

Vi tar sikte på å komme i gang i løpet av våren eller tidlig sommer.
Aktiviteten vil foregå i Centrum Bowling sine lokaler.

Her vil det bli sendt ut påmeldingsvarsel pr e-post og sms.

Planen er å ha Revmapils også i år😊
I tillegg tenker vi å arrangere rib tur med middag på Tautra. Vil bli mulighet å delta på middagen med å kjøre egen bil for de som ikke liker båtlivet.
Tid og sted kommer vi nærmere tilbake til. Det blir annonsert på Mail, Facebook og vår hjemmeside.

Tips til aktiviteter tar vi gjerne imot😊

Hilsen Magne, Tor Ove og Janne

VÅRENS VAKRESTE TUR

Håholmen Havstuer og Angvik Gamle Handelssted.

Etter tørke i turvirksomheten på grunn av pandemien satser vi nå på å få gjennomført en 3-dagers tur til noen av Nordmøres fineste perler.

Dag 1, lørdag 19.juni: Avreise fra Trondheim kl.09.00. Vi kjører via Orkanger over Hemnkjølen og frem til fergestedet Halsa hvor vi tar ferga til Kanestraumen. Turen går videre over Aspøya og til Kristiansund og deretter kjører vi Atlanterhavstunnellen til Averøya. Så blir det en liten kjøretur på Atlanterhavs- veien hvor vi så går om bord i Saga Siglar som tar oss med ut til Håholmen.

Her får vi høre om eventyreren Ragnar Thorsets liv og hvordan han og kona skapte Håholmen kurssted. Vi kan også få arrangert båttur med fiske eller en RIB-tur for den som måtte ønske det.
Det vil bli servert en aperitif før kvelden avsluttes med en 3-retters middag.

Dag 2, søndag 20.juni: Etter frokost blir det båttur tilbake til Atlanterhavsveien hvor bussen tar oss videre langs Hustadvika og frem til det gamle fiske- og handelsstedet Bud. Turen går så via Molde til Angvik ved Tingvollfjorden.

Her blir det overnatting på Angvik Gamle Handelssted som har historie tilbake til Hollendertiden på 1500-tallet.

Hotellet har også en Spa-avdeling, så for de som ønsker det er det muligheter for å kunne skjemme bort seg selv. Her finner vi også et museum med gamle båter, fabrikksag, et kunstgalleri og historie tilbake til 1500-tallet.

Dagen avsluttes med en 3-retters middag.

Dag 3, mandag 21.juni: Det blir avreise fra Angvik på formiddagen. Turen går via Sunndalsøra og frem til fergeleiet Rykkjem hvor vi tar ferga over Stangvikfjorden til Kvanne. Det blir da en kort kjøretur på 16 km til Surnadalsøra hvor vi vil bli servert middag.

Vi returnerer så til Trondheim og vil være hjemme sen ettermiddag.

Prisen inkluderer: Bussturen m/ferge- og tunnellutgifter, båttur til Håholmen tur/retur, 2 hotellovernattinger i dobbeltrom, 2 frokoster og 3 middager, besøk i Saga Siglars Hall og museum i Angvik.

Pris medlemmer : Kr. 3 900,00 ikke medlemmer : Kr. 4 990,00
Tillegg enkeltrom : Kr. 890,00 Konto: 8601 37 80759

På grunn av pandemien får vi kun ha med max 35 personer og derfor må vi si at her er det førstemann til mølla og påmeldingen må bekreftes av oss.

Påmelding til : roaspen@online.no eller mob.: 9580 4618

Innlegg fra medlemmer.

Artrose er den medisinske betegnelsen på slitasjegikt. Det er spesielt leddbrusken som rammes og artrose er den vanligste leddsykdommen. Dette er en diagnose vi vil sette søkelyset på i inneværende år om pandemien tillater det. Vi gjengir her to leserinnlegg fra medlemmer med denne diagnosen og deres vei til Trondheim revmatikerforening.

Tekst: Liv Sneve Tomren

Jeg som har fått i oppdrag å presentere meg i dette nummer av Bruskforum heter Liv Sneve Tomren og er 61 år. Jeg er gift med Karl Tomren, 63 år og vi bor på Heimdal. Sammen har vi to barn, Trine på 32 år og Tom-Andre på 27 år. Vi har også 2 barnebarn, Felix som er 6 år og Mie som er 3 år.

Jeg fikk først påvist Artrose (husker ikke årstallet) men etter flere år frem og tilbake og avslag fra revmatologen fikk jeg komme inn i januar 2019 og fikk da påvist Arteritt. Jeg ble da anbefalt av en sykepleier på revmatologen om å melde meg inn i Revmatikerforbundet for her kunne jeg få hjelp og veiledning i forhold til sykdommen min. Hun anbefalte også å gå på temamøtene da det ble tatt opp mange aktuelle tema der.

Høsten 2019 begynte jeg på bassengtrening, noe som er kjempegodt for en med stive ledd. Om vinteren trives vi i leiligheten vår på Tenerife og vi prøver å være der så mye som mulig. Dette er noe som jeg føler er med å lindre sykdommen. Dessverre er dette ikke mulig i disse Covid 19 tider. Jeg liker også å gå på tur og prøver å være med på turene som forbundet arrangerer. Der treffer man mange nye og trivelige folk og får mulighet til å utveksle erfaringer i tillegg til å bruke kroppen.

Jeg går for tiden på arbeidsavklaringspenger. Jeg har tidligere jobbet på Østmarka psykiatriske sykehus og i hjemmesykepleien. Jeg har også drevet bensinstasjon på Havstad sammen med mannen min, og for 10 år siden startet jeg en MIX kiosk. Sykdommen gjorde det stadig verre med mange tunge løft, og i november 2019 så vi ingen annen mulighet enn å selge kiosken.

Mitt liv med Artrose og veien mot TRF

Det sies at «alle veier fører til Roma», men mange veier fører også til TRF og her er en av dem fortalt av vårt medlem Sissel Krognes Lesund.

Sissel Krognes

Det hele starta for ca 10 -12 år siden ! Begynte å få vondt i høyre hofte..., spesielt på trening . Etter kvært ble det vondt å ligg , fikk æ tips om å legg ei pute mellom knær`n. Kontakta fastlegen, fikk Kortisonsprøyte, tok det rolig ei uke, gikk bra noen uka... og så va det på´n igjen. Legen, kortisonsprøyte, samme runddansen gang på gang., vondt i andre hofta også, ble sendt til røntgen, konstaterte Artrose..henvist til fysioterapeut for træning....æ som hadd træna heile livet !!! Sånn gikk no åran...ble bare værre. Endelig, i desember 2017 ble æ sendt til Ortopedisk avd.....konklusjonen, begge hofter er utslitt , og må skiftes. Det ble gjort med 10 ukers mellomrom på våren 2018.

Mai/juni starta æ opptræning på Leangen Fysioterapi, der var æ i "godt selskap", flere hadde artrose både her og der, skifta både hofter og knær ! Ei dame framsnakka TRF..... da kom æ på brosjyren æ fikk etter oprasjonen ! Lest den da æ kom hjem, åpna PC´n og logga inn på sida til TRF....tænkt at ..".det e sikkert itj nokka for mæ 🙁" Der tok æ feil , meldt inn mæ og kaljn, betalt kontingent og fikk tilsendt BRUSKFORUM . Fikk mail om ledig plass på tur til Athen i September. Jada vi ble med!

Avreise fra Værnes, en del folk hadde kommet ...og flere kom, vi kjent itj ei sjæl. Plutselig såg æ et ansikt æ hadd sett bilde av, Redaktør og kasserer ROAR ASPEN, huska bilde fra BRUSKFORUM....æ stime bort t han, rekke ut handa og si «God dag Roar» .., han hadde aldri sett mæ før, kikka ei stund og sa " kjenne æ dæ" ? Rolig og sindig mann han der.
Da vi gikk inn for landing i Athen fant æ itj passet, hadde stappa det i baklomma på Lewisbuksa så æ skull ha det klart t vi landa! Endevendt alt, folk spurt ka som sto på. Guiden Ingjerd ble alarmert , hun sa "kanskje det har falt ut av lomma, reis deg " Jada, der på setet, lå det røde passet !! Uff, litt flaut 🙁
Hadde fine daga i og rundt Athen. Alt gikk etter planen, vi bada i Egeerhavet , Marit, Klara og æ .

Så kom den dagen vi skulle på båttur.

Ble kjørt med buss til havna der vi gikk over i båten. Sol og flat sjø.
Gikk i land på 3 øyer, handla og kosa oss. Alle var enige om at det hadde vært en knallfin dag da båten nærma sæ kai ☺ Vi gikk av båten og skritta mot bussen.
Plutselig var gruppa mi borte!! Æ gikk midt i en horde av spanjola som kom fra ein anna kant og inn i en av bussan. Æ gikk etter, tænkt dem hadd gått inn i bussen vårres , hadd itj d. ☹ Roar hadde sett mæ i spanske bussen, og gikk over for å hent mæ, men da hadd æ gått ut.
Stod mange bussa der, var inn i alle, men ingen kjentfolk ! Har ikke retningssans. 67 år gammel kjærring traska avgårde i utkanten av Athen, uten mål og meining, va itj så vældig høy i hatten. Tenkt på folkan i bussen som kanskje va både sulten og tørst ! Plutselig ringe mobiln min, fikk beskjed om at æ gikk i feil retning. Jan og Roar kom mæ i møte, va ubeskrivelig godt å sjå dæm!!
Bussen ble en halv time forsinka te hotellet.
Ingen sure mina fra reisefølge, en fantastisk gjeng, som æ ble godt kjent med.
Da flyet landa på Værnes, syntes alle det hadde vært en fin og artig tur .

Æ gikk på 2-3 temamøta i Sommerveita på seinhøsten. Midten av desember fikk æ telefon "Hei Sissel, vil du vær med i styret i TRF, vi mangle et styremedlem.»
Æ tenkt, trøste og bære...DET kan itj æ, så svaret ble: " NEI, du må spør noen anner " Han ringt først på januar igjen....da sa æ JA !.
Var på Likepersonkurs siste helga i januar. Kjent itj ei sjæl der heller , gikk bra læll . Mye informasjon, men kort fortalt " EN LIKEPERSON gir råd og hjelp i forhold til det å lev med revmatisk sykdom, og har erfaring i å sjøl lev med sykdommen, Likepersonen har taushetsplikt! !

Tok på mæ å vær kontorvakt hver torsdag kl.11 – 14, og d e æ fremdeles.
Organisert biletta til Rosenborgkampa, synes det var artig , traff my folk .
Til alle dokk som hadd glemt å betale kontingenten..... det va Æ som ringt og purra om det. Aldri sure svar når æ ringt ♡ tusen takk for mange trivelige og artig samtala. ♡ Håpe di e like blid om æ må ring i år å.
I egenskap av Likeperson va æ også på St.Olavss Hospital, iført knalloransje t-skjorte....besøkende og pasienta kom bort å slo av en prat.....alle har en usynlig sekk på ryggen , godt å få tømt den hos en likeperson 🙏
SÅ KOM KORONA´N 😢.
Håper og ber.... at det blir bra når vi alle e vaksinert , og kan møtes på normalt vis igjen !

Vi sees 👌

ILAPARKEN

Haldis Isachsen

Ilaparken ble anlagt på den tidligere ekserserplassen for borgerkompaniet, og sto ferdig til byjubileet i 1897. Den 17. juli samme år ble det stor feiring som varte i fire dager. Kongetribune for kong Oscar II ble også bygd til feiringen.

Noen mente at den riktige jubileumsfeiringen skulle være olsokdagen 29. juli. Derfor ble det igjen stor folkefest, hvor selveste Bjørnstjerne Bjørnson holdt tale. Det ble sagt at han hadde så kraftig røst at han hørtes helt fram til torvet.

Norges første 17. mai-tog (borgertog) gikk herfra i 1826. Initiativtaker var Matthias C. Pedersen. Minnestein av han står på vestsiden av parken.

Ved kroningen i 1906 var det store folkefester i parken hvor også kong Haakon var til stede. To år senere åpnet den nordiske fiskeriutstillingen der både Skansen og Ilaparken var utstillingsplass.

I parken var det ofte musikkparader der både Divisjonsmusikken og andre korps spilte. Det ble også arrangert kulturkvelder med allsang og annen underholdning. Den gamle musikkpaviljongen ble revet i 1970-årene og erstattet av en ny.

Musikkparade en søndag formiddag i 1925

I 1929 marsjerte tidens største demonstrasjonstog i Trondhjem gjennom byens gater og samlet seg i Ilaparken. Det var nærmere 20 000 trondhjemmere som demonstrerte for å bevare navnet Trondhjem på byen. (Byen hadde noe over 50 000 innbyggere).

Fontenegruppen «Ung mor med barn» fra 1918 var en gave fra brukseier Jacob Digre og ble utført av Wilhelm Rasmussen. Han var selv bortreist ved avdukingen 25. mai, men det ble hvisket i forsamlingen at hans kone og datter på en måte var til stede ettersom det visstnok var de som hadde stått modell.

Parken var en yndet lekeplass for ungene i Ila. Fontenen var fin som «badeplass» om sommeren. Det var konkurranse om å få den selen som sprutet kraftigst. Man styrte strålen med hånden bort til de som satt på de andre selene, eller de som vasset i vannet.

Gasslykter lyste opp i parken før det ble elektrisk lys. Det var en person som var ansatt av kommunen for å tenne og slukke disse. Han hadde en langs stang som han førte opp til lykten. Når han gikk var det sport av ungene å klatre opp lyktestolpen og slukke lyset.

På et skilt sto det: Fotballsparking forbudt! Det ble ikke overholdt av guttene. Parkvakta var streng og sprang for å ta ballen, men guttene var raskere til beins! Ved Hjorten var det drosjeholdeplass. Hvis sjåførene hadde lite kunder kastet de femører på stikka i parken. Guttene så en sjanse til å tjene seg noen femører, og klistret leire under skoene for igjen og gå over femørene som lå på bakken. Femørene klistret seg fast under skoene slik at de fikk penger til å kjøpe seg litt snop på Havanakiosken som lå rett ved parken.

Om vinteren krydde det av unger som gikk på skøyter i parken. Det ble også arrangert skøyteløp. Mange loste jentene omkring på isen. Etter at småungene hadde gått hjem om kvelden ble det spilt ishockey. Ved inngangen står bronseskulpturen av kong Sverre. Mange gode minner knytter seg til Ilaparken. Den ble kåret til landets grønneste park i 1997.

En ansatt forlater oss.

Etter flere år som garderobevakt i Pirbadet har Kari Lunde sagt opp sin plass etter lang og tro tjeneste.

Ved en enkel seremoni overrakte foreningens leder, Irma Sletvold Strøm, en nydelig bukett blomster til Kari.
Irma Strøm takket henne for hennes innsats gjennom flere år og vi håper å få se henne videre i foreningen som et ordinært medlem.

Ølsmaking og 3 retters middag 23 oktober 2020

Tekst/bilder: Janne Berg

Til tross for pandemi klarte vi å gjennomføre ølsmaking med 3 retters middag i oktober.

Vi ankom E.C Dahls kl 20, og ble møtt av hyggelig ansatte og plassert i eget rom med avstand etter gjeldende smitteveernsregler.
Vi var 50 stk forventningsfulle og glade mennesker som ankom til sosialt lag i en periode med liten sosial omgang.

Vi hadde først ølsmaking hvor vi fikk innføring i flere typer øl og gode historier både om ulike øl sorter, hva de inneholder og historier om E.C Dahls Bryggeri.

Til forrett fikk vi nydelig soppsuppe.
Hovedretten besto av smakfull kylling og til dessert fikk vi en sorbe.

En meget hyggelig kveld i godt selskap, som ble ekstra verdsatt i denne tiden hvor de aller fleste av oss er mye alene.

Blide medlemmer i godt lag.

Tusen takk til alle som deltok og gjorde denne kvelden til et vellykket arrangement😊

Satser på å få til arrangementer også i 2021😊

Styret i Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgata 41, 7011 Trondheim. Tlf.: 940 82 586
Kontortid: Tirsdag og torsdag kl. 11.00 til 14.00
e-mail: trondheim.st@revmatiker.org Org.nr.: 876 259 192

Leder	Irma Strøm Mobil: 990 06 479 irmastrom1@gmail.com	
Nestleder	Roar Aspen Mobil: 958 04 618 roaspen@online.no	
Kasserer	Carina Dalen Tryggvason Mobil: 930 82 821 carina.dalen@hotmail.com	
Sekretær	Gunn Wold Mobil: 402 32 445 gunnwo@hotmail.com	
Styremedlem	Rune Rødskjær Mobil: 918 69 614 rune.rodskjaer@gmail.com	
Styremedlem	Sissel Krognes Lesund Mobil: 412 26 006 lesiss@hotmail.no	
Styremedlem	Tore Strøm Mobil: 951 72 788 torstr88@gmail.com	
Varamedlem	Janne Berg Mobil: 922 58 000 Jannb2@online.no	
Varamedlem	Ove Sandvin Mobil: 413 24 133 ovesandvin@gmail.com	

Kommende temamøter !!

Mandag 15.mars kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Betennelsesdempende mat v/Mariann Fyksdal

Mandag 22.mars kl. 18.00 Hotell Thon Prinsen
Tema: Årsmøtet-Julebord med Ribbe – Pinnekjøtt m/tilbehør
Dessertbord og kaffe. Påmelding til 9580 4618 eller *roaspen@online.no*

Mandag 19.april kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Usynlig syk v/Arild Rugseth

Mandag 10.mai kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Møter du sykdom med krig eller aksept? v/Ane Fosse

Lørdag 19.juni kl. 09.00
Tema: Tur Håholmen og Angvik Gamle Handelssted

Mandag 13.september kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Vil bli annonsert senere

Redaksjonskomite:
Redaktør: Roar Aspen e-mail: roaspen@online.no
Carina Dalen Tryggvason e-mail: carina.dalen@hotmail.com
Rune Rødskjær e-mail: rune.rodskjaer@gmail.com

Retur adresse:
Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgt 41, 7011 Trondheim