BRUSK FORUM

Nr.2 - 2020 **ÅRGANG 13**

Medlemsblad for Trondheim Revmatikerforening

Heldekkende beskyttele mot Koronaviruset, men håper vi kan lette på trykket nå ?

NORSK REVMATIKERFORBUND

Beskytter:
Prinsesse Märtha Louise

LEDEREN

Irma Strøm

Så har vi fått oppleve en pandemi i verden, som har endret alt i både samfunn og foreningslivet. Tirsdag 10. mars tok TRF korona'en på alvor. Vi stengte ned all vår aktivitet i første omgang til etter påske, fordi mange av våre medlemmer er i risikogruppen, og derfor turde vi ikke vente på beskjed fra stat og regjering. Vi ville ikke være en kanal for spredning av pandemien. Vi fikk høre at det var ikke farlig for det smittet ikke i klorvann, og det kan godt være riktig, men når 18-20 personer skal gjennom dusjanlegget der det er trangt og ikke en sjans til å holde meteravstand, syns vi i styret at vi hadde tatt en bra og riktig beslutning. Vi vil gjerne ha aktivitet og liv og røre i TRF, men ikke for enhver pris.

Vi har med god respons startet gå-gruppe hver onsdag. Hvor turen går og oppmøteplass annonseres på facebook, der man også kan melde seg på. Vi prøver å veksle mellom formiddager og ettermiddager, slik at også de som jobber kan være med. Turene og oppmøteplassene er også satt opp lengre inn i bladet her, for de som ikke er på facebook.

Vi håper du blir med på neste tur😊

Vi har noen prosjekter som vi ikke har fått avsluttet, så vi satser på å fortsette både kurset i slektsgransking, bowlingen og fototrimmen etter sommeren. Bowlingen tar aktivitetsgruppa seg av og fototrimmen blir det Rune og Ove som skal fortsette. Rune har vært med fra starten og Ove er ny og har mange års erfaring med fotografering, og kan puste nytt liv inn i gruppa, så det blir spennende.

Torsdag 28 mai hadde vi rundvask av kontoret med tilhørende tapas, og vin som vi tok med oss selv. Kontorlokalene ble rene og pene, og vi hadde en super kveld, med mange gode historier og rungende latter😊

BLÅTUR TORSDAG 20.AUG.

Våravslutningen skulle i år være en tur **UT I DET BLÅ** tirsdag 16.juni, men på grunn av koronaepedimien måtte denne avlyses.

Det lettes nå på smittevernreglene og vi tar sikte på å gjennomføre turen torsdag 20.august. De som hadde meldt seg på til turen i juni har vi overført til påmelding 20.august. Ønsker du å avbestille ber vi om at du underetter oss om det.

Har du ikke meldt deg på, men ønsker å være med så har vi noen ledige plasser. Ta kontakt pr e-post eller mobil.

Ettersom det er en blåtur kan vi ikke gi detaljert beskrivelse av turen, men du vil bli hentet av buss på Sentralstasjonen kl. 09.00. Underveis mot hovedmålet vil det bli kaffestopp med tilbehør.

Ved hovedmålet vil vi bli servert en middag bestående av kortreist mat i omgivelser vi ikke til vanligvis oppholder oss.

Turens pris kr. 390,00 for våre medlemmer, innbetales til konto 86013780759 ved påmelding. Ikke medlemmer kr. 800,00

Påmelding til e-post: roaspen@online.no eller mobil: 9580 4618

Din busstur

Ny komite opprettet.

Aktivitetene øker i foreningen og styret så behovet for å opprette en aktivitetskomite. På den måten kunne vi få avlastet styremedlemmer som satt med flere oppgaver.
Oppgaver som blir lagt til denne komiteen er varmtvannstreningen og trening i sal samt utvikling av vår hjemmeside og vår side på Facebook.

Styret foreslo derfor dette overfor årsmøtet i februar. Aktivitetskomiteen ble valgt og den vil her få presentere seg.

I 2020 ble det opprettet en egen aktivitetsgruppe i Trondheim Revmatikerforening.

Første møte ble avtalt og vi gledet oss til å komme i gang.
Det ble en litt annerledes start enn vi så for oss med koronaens inntog!
Første møte ble brukt til å ringe og gi beskjed om at bassengtrening ble utsatt.
Vi så dette som en utfordring, ikke et problem. For hva kan vi nå finne på når vi ikke kan trene innendørs, svømme eller finne på sosiale ting med mange mennesker?

Da er det bra vi bor i Trøndelag med så mye fin natur.
Vi starter med gåtur i Granåsen tilpasset alle som møter opp. Ser vi at dette blir godt mottatt, er dette noe vi tenker å fortsette med både under pandemien og etterpå.
Vi har mange gode ideer som vi lanserer etter hvert, både på dag og ettermiddag for å få med alle.

Vi vil fremover bruke Facebook aktivt, der legges ut arrangementer, saker som opptar oss og nyheter.
Så håper alle som har Facebook trykker liker på siden og får med seg familie og venner. Da blir vi mer synlige.

Har dere forslag til ting vi kan finne på, plasser med fine forhold for gåturer, eller andre ting dere ønsker vi skal ta tak i, ta kontakt!

Tor Ove Gaare, Magne Johnsen, Janne Berg og Anne Margrete Rosvold.

Aktivitetskomiteen består av:

Tor Ove Gaare er 53 år, gift, har 2 barn og 1 barnebarn. Diagnosen er polio artritt, som han fikk i 2015.
Treffes på: 957 43 378

Magne Johnsen er 43 år, gift, bor på Byåsen og har 2 gutter på 4 og 1,5 år. Diagnosen er systemisk sklerose som ble påvist i 2008.
Treffes på: 480 00 661

Janne Berg er 49 år, samboer, 3 barn og 3 barnebarn. Fikk påvist Bekhterev i 2016.
Treffes på: 922 58 000

Anne Margrete Rosvold er en dame i sin beste alder, har 3 barn og 4 barnebarn.
Diagnose er Revmatoid Artritt.
Treffes på: 906 03 052

Mer forskning på artrose – For bedre artrosebehandling.

Tekst: Gry Jorun Holmen

Vi har tidligere presentert artroseprosjektet HappyHands, som skal utvikle en app som skal gjøre det mulig for pasientene selv å ha full oversikt over anbefalt behandling.

NRF har initiert et annet artroseprosjekt som også har kommet gjennom nåløyet i Dam-stiftelsen og blir fullfinansiert gjennom deres Utviklingspott. Forsker Nina Østerås (bildet) ved Nasjonal kompetansetjeneste for revmatisk rehabilitering (NKRR) er ansvarlig.

Prosjektet tar utgangspunkt i at man vet hva som er god behandling, men mange mottar ikke denne behandlingen og blir i stedet raskt henvist til kirurgi. Dermed må kunnskapen om hva som er rett behandling formidles både til pasienter og faggrupper som skal gi denne behandlingen.

Artrose rammer en stor del av den voksne befolkningen. Per i dag er det anslagsvis 480 000 nordmenn som lever med artrose i ett eller flere ledd. Artrose er en kronisk leddsykdom som kan gi smerter, stivhet og funksjonsnedsettelse.

Flere får artrose fordi vi lever lengre, beveger oss mindre og flere blir overvektige. Behandling og sykefravær knyttet til artrose koster samfunnet mye penger.

Vi vet hva som er den beste behandlingen for hofte- og kneartrose. Grunnbehandlingen består av pasientinformasjon (om sykdommen, behandlingsalternativer og egenmestring), vektreduksjon (ved overvekt) og trening.
Denne grunnbehandlingen skal gis før ytterligere behandling og i siste fase kirurgi. Likevel viser forskning altså at mange ikke mottar grunnbehandling i tråd med eksisterende retningslinjer.

ForBedre Artrosebehandling er et utviklingsprosjekt hvor målgruppen er NRFs medlemmer med artrose, fysioterapeuter og fastleger i kommunehelsetjenesten.
NRFs medlemmer og nettverk vil bli benyttet til å spre kunnskap om anbefalt artrosebehandling til personer med artrose og fastleger.

Det vil bli utviklet to korte oppsummeringer av behandlingsanbefalinger for artrose rettet mot personer med artrose og fastleger. Foruten formidling gjennom Nasjonal Kompetansetjeneste for Revmatologisk Rehabilitering (NKRR) og Norsk Revmatikerforbund (NRF), skal oppsummeringene sendes personer med artrose slik at de kan ta det med neste gang de er hos fastlegen.

Videre vil prosjektgruppen utvikle og innføre en såkalt strategipakke. Målet med pakken er å redusere barrierene for å sette i gang artrosekurs og gruppetrening blant fysioterapeuter som har deltatt på AktivA-kurs.

Strategipakken vil bli innført i 10-15 utvalgte kommuner der gapet mellom anbefalinger og grunnbehandlingen er størst. Ideen er altså å øke antall fysioterapeuter som tilbyr artrosekurs og trening i sin praksis.

Prosjektet har mottatt finansiering fra stiftelsen Dam og skal gå over to år med oppstart våren 2020.

Prosjektet er et samarbeid mellom NKRR og NRF. Vi håper at denne kompetansehevingen for fastleger og personer med artrose, sammen med strategipakken for fysioterapeuter, vil bidra til å øke og heve kvaliteten på grunnbehandlingen for artrose i kommunehelsetjenesten.
Riktig behandling for artrose kan bedre både helse og livskvalitet for den enkelte. Det kan også forebygge unødvendig kirurgi og gjennom det bidra til at samfunnet sparer penger ved å forebygge sykefravær og hindre at folk slutter tidlig i arbeidslivet.

Resultatene skal ved prosjektslutt offentliggjøres gjennom en prosjektrapport skrevet på norsk og en vitenskapelig artikkel publisert i et anerkjent tidsskrift.Videre vil resultatene bli formidlet gjennom NKRR og NRF sine nettsider og sosiale medier, samt relevante møteplasser, konferanser og seminarer for helsepersonell og brukere.
Målet er å gjøre oppsummeringen av anbefalingene for artrosebehandling tilgjengelig for hele befolkningen.

Rekordmange vil bli sykepleiere og leger under koronapandemien.

Følgende tall viser at det vokser og gror i norsk helsevesen og at noe godt synes å komme ut av koronaepedimien.

Hele 8,7 prosent flere har søkt høyere utdanning i år. Nå under pandemien vil nesten hver tiende søker bli sykepleier. Og mange flere vil bli leger.

Bård Amundsen JOURNALIST

– Dette gleder meg, sier leder i Norsk Sykepleierforbund Lill Sverresdatter Larsen til forskning.no.
– Sykepleierne trengs mer enn noen gang og det er mangel på sykepleiere både nasjonalt og internasjonalt.
Sykepleierne har vist seg beintøffe nå når yrket har blitt enda tøffere de siste ukene.

Over 150 000 har søkt høyere utdanning

Aldri før har så mange søkt seg til universiteter og høgskoler i Norge.
I år har over 150 000 personer søkt studieplass via Samordna opptak. Det er rundt 12 000 flere enn i 2019.
– Erfaringer fra tidligere kriser viser at flere ønsker å utdanne seg når tidene er dårlige, sier forsknings- og høyere utdanningsminister Henrik Asheim (H).
Han legger til at dette er gode nyheter, fordi Norge trenger godt utdannede folk i alle sektorer i årene som kommer.

Koronakrisen viser fram helseyrkene

Pia Cecilie Bing-Jonsson er visedekan for utdanning ved Fakultet for helse- og sosialvitenskap på Universitetet i Sørøst-Norge.

– Det er kjempegledelig at så mange vil studere sykepleie og andre helsefag, sier hun til forskning.no.

– Vi blir veldig glade for alle søkere vi får til utdanningene våre. Nå under koronakrisen har vi fått alle mulige bevis for hvor viktige samfunnsfunksjoner ansatte i helseyrkene fyller.
Bing-Jonsson tror som Larsen og Asheim at de høye søkertallene til helseyrkene kan være et resultat av koronapandemien.

– Sykepleiere og andre helsearbeidere har stått i fokus under krisen og det ser vi kan føre til at flere ønsker å ta slike utdanninger. Samtidig er det nå mange som mangler arbeid og flere ser at sykepleier og andre helseyrker kan tilby ganske sikre arbeidsplasser i framtiden.

Hele 16,7 prosent flere vil bli leger

Økningen i antallet søkere til medisinstudiet i Norge er på hele 16,7 prosent i år.
I alt 4 107 søkere har legeyrket som sitt førstevalg. De konkurrerer om 636 studieplasser.
Det er altså 6,5 førstevalgssøkere til medisinstudiene per studieplass.

Nytt fra aktivitetskomiteen.

Aktivitetskomiteens gåturer har blitt populære på kort tid, men det er god plass i vår vakre natur så her er det bare å melde seg på. Turene blir annonsert på vår Facebookside eller du kan ta kontakt direkte med aktivitetskomiteen for påmelding.
Det blir ingen turer i feriemåneden juli, men gåturene starter opp igjen 5.august.

Programmet for juni - august er:
10. Juni : Grønlia. Oppmøte på Vaadan kl 17.00
17. Juni : Granåsen. Oppmøte kl 12.00
24. Juni : Estenstadmarka. Oppmøte p plass kl 11.00
05. August: Ladestien. Oppmøte Sponhuset kl 18.00
12. August: Leirfossen . Oppmøte P- plass kl 18.00
19. August: Granåsen Oppmøte kl 12.00
26. August: Haukvannet. Oppmøte P- plass kl 18.00
Ta med grillmat og drikke, vi fyrer opp grillen😊

Beveg deg

De som rører på seg, har det best. Dette fant Patrick Holford ut etter å ha sett på hverdagsvanene til 55 000 mennesker.

Kropp og sjel er nær forbundet og når kroppen brukes jevnlig, får vvi det også bedre psykisk. Men man **må** ikke bedrive hardtrening, en daglig gåtur gjør underverker.

Når du går, frigjøres både oppkvikkende og beroligende stoffer i oss, som dopamin og serotonin.

Ved all fysisk aktivitet frigjøres også endorfiner, kroppens egne lykkepiller. Hormonet endorfin er nesten alltid til stede når vi er i godt humør.

En god pust i bakken med en kopp kaffe og noe å bite i.

Flotte naturopplevelser.

Kortmans Lysfabrikk.

Kortmans sodafabrikk i Nygata ble etablert 1896 av hollenderen L.A.Kortman. Den lille tykke mannen med flosshatt var et kjent varemerke for lys og vaskepulver. Senere ble også skosverte og eddik blant annet en del av produksjonen.

Haldis Isachsen

Omsetningen ble etter hvert så stor at bedriften måtte utvide produksjons-arealet med en brygge nr. 2.

Foto: NTNU UB Hilfling Rasmussen

Det ble fortalt at Kortman var en meget streng arbeidsgiver og passet omhyggelig på at arbeiderne brukte arbeidstiden effektivt.

Spesielt var han nøye med deres do-besøk, og ikke sjelden sto han utenfor med ei klokke i hånda da de kom ut. Han brummet: «Andersen, 12 minutters avtrede er ikke akseptabelt!»
Var han riktig sur og gretten en dag varslet han på forhånd: Det er ikke tillatt med mere enn 5 minutters avtrede, uansett årsak!»

Etter Kortmans død i 1908 overtok enken, og etter det Mathias Eckhoff. Det har vært flere eiere siden.

I et av husene på Bakklandet bodde skøytekongen Hjalmar Andersen mens han jobbet som sjåfør for Kortman fabrikker på 1950-60 tallet. Og her var det at Hjallis, som allerede var blitt en kjent person, en gang fikk besøk av en skoleklasse sørfra, som ville se premiesamlingen til sin store helt. Men leiligheten til Hjallis med familie var så liten og trang at han måtte slippe elevene inn gruppevis.

Fabrikken ble etter hvert mest kjent for stearinlysene, og da særlig juletrelysene, som ble spredt landet rundt i sine pappesker påtrykt den hilsende flosshattmannen.

Etter krigen ble juletrelys av stearin mer og mer fortrengt av elektriske lys, noe som sikkert forebygget mange branner i jula. Men fabrikken økte i stedet produksjonen av større lys til å sette i stake.

Omsetningen ble imidlertid dårligere og dårligere, og mot slutten av 1960-årene fant daværende driftsleder Balstad ingen mulighet til å opprettholde produksjonen i Nygata. Han flyttet til Asker, hvor han startet opp på nytt under firmanavnet Balstad lysfabrikk.

Foto: Haldis Isachsen

Det ble fra Nygata enda noen år solgt lys, som var levert fra Balstads lysfabrikk i Asker. Og det gamle firmamerket var fremdeles å se på veggen til nr.14. Men bedriftens status var sterkt redusert. Heldigvis var det et ektepar som så mulighetene til å gjenopplive det gamle firmanavnet, og som fikk sikret seg retten til å bruke mannen med hatten som varemerke. Ekteparet Søyseth begynte forsiktig.

De startet opp i et lite lokale på Øvre Bakklandet, hvor skiltet med teksten Kortmans Lysutsalg og den blide hattmannen vekket varme minner hos folk. Mens det nye firmaet til å begynne med tok inn lys fra Balstad for salg, begynte det litt etter litt å produsere lysene selv. Snart ble lokalet på Bakklandet for lite, og firmaet flyttet til større lokaler i Nedre Møllenbergs gate. Der var de noen år før de flyttet til Vuddudalen i Åsen i Nord Trøndelag og satset stort.

Kortmans Lysfabrikk i Vuddu Valley har en flott Amerikans Diner, Pick-up Cafe, som serverer hamburger, club-sandwiches og lignenede på den Amerikanske måten. Her er det en bensinstasjon, gamle brannbiler, amerikanske biler, jukeboks, kjøkken fra 1930-tallet fullt utstyrt et flott stort lysutsalg og produksjon av dette og mye mye mer.

Men på veggen til Nygata 14 løfter den blide kortmannen galant på flosshatten, og minner oss om at det var her det begynte.

Om Grasrotandelen

Grasrotandelen ble lansert 1. mars 2009. Grasrotandelen er en ordning som gjør det mulig for spillere hos Norsk Tipping å gi 7 prosent av spilleinnsatsen direkte til et lag eller en forening.

Grasrotandelen gjelder for alle spillene til Norsk Tipping, bortsett fra fysiske Flax-lodd og Belago.

Regelverket for Grasrotandelen fastsettes av Kulturdepartementet.

Hele Norsk Tippings overskudd går til samfunnsnyttige formål. Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å være med og bestemme hva noe av overskuddet skal gå til. Du kan selv velge hvilket lag eller forening som skal få et beløp tilsvarende sju prosent av din spilleinnsats. Det vil si at dersom du spiller Lotto for hundre kroner, går sju kroner til din grasrotmottaker. Og best av alt; din innsats, premie eller vinnersjanse vil ikke reduseres!

Viktigere enn noensinne

Akkurat nå som samfunnet er «satt på vent», Det er rett og slett litt stille i grasrot-verden. Ingen temamøter og bading med loddsalg. Derfor er utbetalingen av Grasrotandelen viktigere enn noensinne.

Støtt oss i Trondheim Revmatikerforening med din Grasrotandel.

Trondheim Revmatikerforening takker deg som bidrar.

Hittil i år (mai 2020) har vi fått inn kr 23.512,36 og dette bidrar godt med til vårt verdifulle arbeid.

Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli Grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 876259192» til 60000 eller registrer deg i forretningen.

Vil du støtte oss med din grasrotandel?

TRONDHEIM REVMATIKERFORENING

Org.nr: 876259192

GRASROT ANDELEN

32774876259192

NORSK TIPPING

Noen fastleger gir trening som medisin

Råd for å bli fysisk aktiv.

Finn en aktivitet du liker, og som kroppen din tåler.
De helsemessige gevinstene later til å være så godt som uavhengig av hvilken aktivitet du driver med så lenge du blir fysisk sliten og får opp pulsen.

Ole Petter Hjelle

Vær fysisk aktiv sammen med noen andre
Forskning viser at sjansen for å lykkes med en livsstilsendring dobles dersom du er en del av et fellesskap. Aktiviteten blir mer forpliktende når du trener med noen.

Let etter dine egne motiverende faktorer.
For å få motivasjon fokusér på en umiddelbar gevinst fremfor en langsiktig. Tenk heller på at du vil få mer energi i hverdagen, bedre humør, bedre hukommelse og bedre oppmerksomhet umiddelbart enn at du reduserer risikoen for sykdom senere i livet.

Hold på lenge nok til at fysisk aktivitet blir en vane.
Inaktivitet er trygt og godt. Derfor vil hjernen motsette seg endring og prøve å lokke oss tilbake til sofaen. Dersom du er klar over dette og klarer å opprettholde aktiviteten, vil hjernen etter en stund kapitulere og skjønne at fysisk aktivitet ikke er skummelt eller truende. Fysisk aktivitet har nå blitt omgjort til en vane. Det tar normalt mellom 20 og 70 dager å etablere en ny vane.

Gjør en avtale med deg selv.
Liker du ikke å trene? Bestem deg for at du, f.eks. skal på en hurtig tur på 30 min. tre ganger i uken. For å øke sjansen, gi deg selv en retrettmulighet. Hvis du etter fem minutter ikke føler glede, kan du gå hjem igjen. Min erfaring er at de fleste føler glede når de først har kommet seg ut.

Kilde: Fastlege Ole Petter Hjelle, Åsgårdstrand

Vasking og pynting av kontor

Tekst: Irma Foto: Rune

Det hjalp når denne dama kom på trykk i Bruskforum, og ba om hjelp til vasking og pynting av kontor.

De 28 mai møttes Oddny, Janne, Carina, Sissel, Jill, Rune og Irma til vasking og pynting av kontorlokalene. Alle kriker og kroker er nå blitt rene og pene, bildene kom opp på veggen, skap og hyller og kjøleskap ble flyttet.

God mat og drikke må til for å få gjort en skikkelig jobb.

Vi hadde med oss vin og hadde bestilt tapas. Maten var nydelig, og det var vinen også.

Utover ettermiddagen fikk lattermusklene trimma seg skikkelig. Det florerte med gode historier og toillprat.

Tusen takk for hjelpa og for en uforglemmelig ettermiddag og kveld.

Gleder meg til neste vaskedag😉

Vår populære kopp og frostet glass med foreningens logo og postulater påtrykt er igjen på lager.

Kaffekopper og mineralvann-/ølglass med flott logomerke.

Våre to postulater er trykt på kopp/glass:

«STYRKE I HVER DRÅPE» OG «SAMMEN ER VI STERK»

Priser: Kaffekopp kr. 149.-- pr stk. v/2 eller flere kr. 134,-- pr stk.
Glass …... kr. 195,-- pr stk. v/2 eller flere kr. 175,-- pr stk.

Dette er den perfekte te-/kaffekoppen i meget god kvalitet AA+ og kan vaskes i oppvaskmaskin.

Glasset er frostet og størrelsen er ½ liter og kan vaskes i oppvaskmaskin.

Send din bestilling til vår e-post : trondheim.st@revmatiker.org eller ring mobil 990 06 479 eller 958 04 618.

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 Tryggvason Dalen 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 !!

Torsdag 20.august kl. 09.00 Sentralstasjonen
Tema: Blåtur. Påmelding e-post: roaspen@online.no, mobil 9580 4618

Mandag 14.september kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Vil bli annonser på sms og e-post

Mandag 12.oktober kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Fremtidsfullmakt. Hva innebærer det? Berører både eldre og unge.
v/Advokat Marielle Løvland

Mandag 9.november kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Vil bli annonsert på sms og e-post

Mandag 30.november kl. 18.00 Hotell Thon Prinsen
Tema: Julebord med Ribbe – Pinnekjøtt og Lutefisk m/tilbehør
Dessertbord og kaffe. Påmelding til mobil 9580 4618

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

Retur adresse:
Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgt 41, 7011 Trondheim