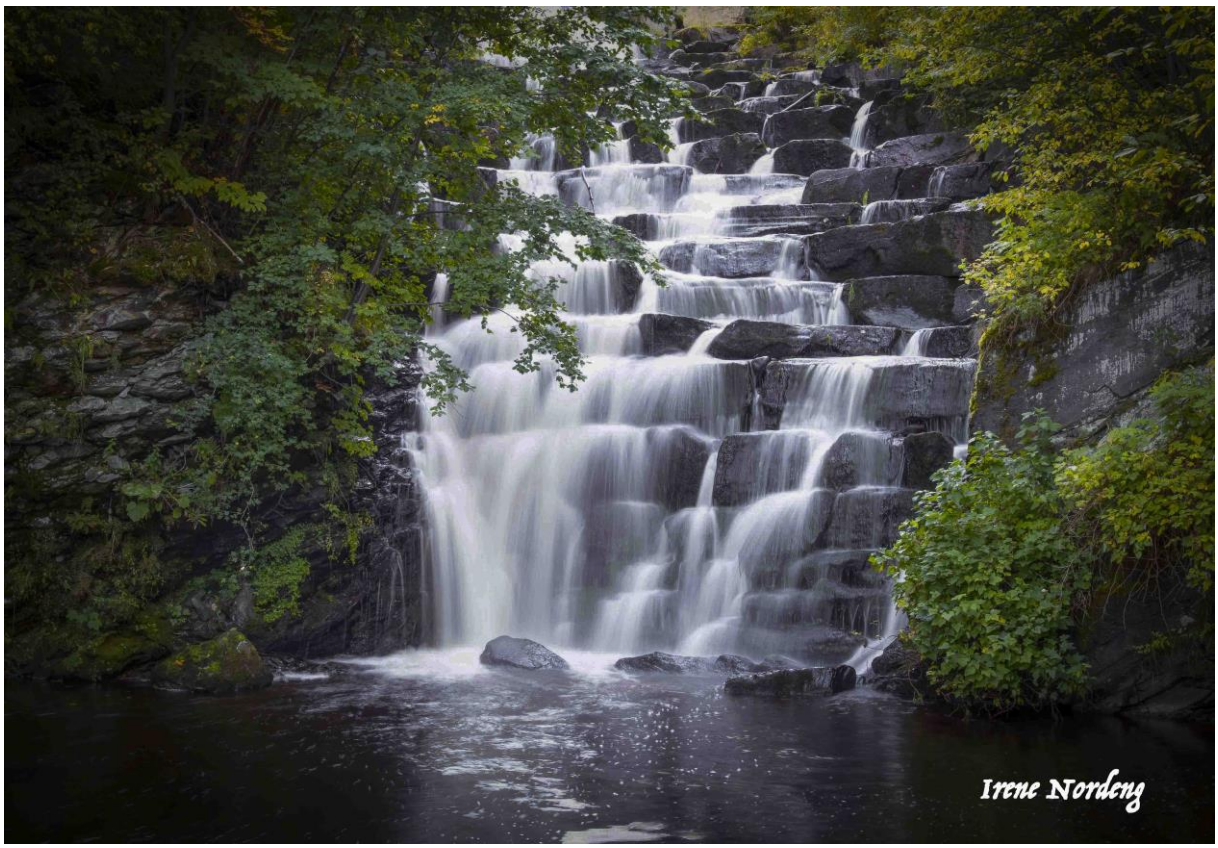
BRUSK FORUM

Nr.1 - 2022 **Årgang 15**

Medlemsblad for Trondheim Revmatikerforening



NORSK REVMATIKERFORBUND

Beskytter:
Prinsesse Märtha Louise

Lederen

Magne Johnsen

Da har vi lagt bak oss munnbind og meteren er borte. Samfunnet er på vei tilbake til normalen igjen. Så får vi bare håpe at det varer denne gangen. Både varmtvannstrening på Pirbadet og saltrening i Trondheims turnhall går nå som normalt.

Årets vårtur går denne gangen til vakre Telemark. På turen besøkes blant annet Hadeland Glassverk, Kistefoss museum og Telemarkskanalen. Mer utfyllende informasjon med program for turen samt påmelding har blitt sendt ut til alle medlemmer på e-post.

Det ble avholdt årsmøte i foreningen mandag den 28 februar, med godt oppmøte blant medlemmene. På agendaen stod blant annet gjennomgang av budsjett. På tross av utfordringer rundt pandemien, har foreningen greid å føre en god stabil økonomi. Det ble også gjennomført valg av medlemmer for de ulike komiteene. Styret takker alle som har gått ut av sine komiteer for en solid innsats, og ønsker nyvalgte komitemedlemmer hjertelig velkommen. Revmatikerforeningens nestleder, Roar Aspen, takket for seg på årsmøtet. Roar fortsetter som medlem av turkomiteen.

Styret har bestemt at åpningstidene på kontoret i Kjøpmannsgata begrenser seg til en dag i uka. Kontoret er åpent og bemannet hver torsdag mellom kl. 11.00 og 14.00. I dette tidsrommet er vi tilgjengelige både på telefon og ved fysisk oppmøte.

Brusk Forum er til for våre medlemmer. Ta derfor gjerne kontakt dersom du sitter på kunnskap, erfaringer eller informasjon som du tenker kan være nyttig å dele med andre medlemmer. Henvendelser knyttet til dette kan sendes på mail til trondheimrf@gmail.com.

Vi deler jevnlig informasjon om arrangementer og tilstelninger på Facebook og e-post, så følg med!

Vennlig hilsen,

Magne Sæther Johnsen

Årsmøtet 28.februar 2022.

Årsmøtet i foreningen ble holdt, som vanlig i Sommerveita. Årsmøtet ble åpnet av vår leder, Magne Sæther Johnsen, med ett minutt stillhet over medlemmer som har gått bort det siste året.

Tom Berland ble valg til dirigent, så ble protokollførere, tellekorps og under skrivere av årsmøteprotokoll valgt.

Sakslisten ble fulgt og styrets beretning forteller at det har vært ett godt år selv om Coviden har herjet dette året. Det har vært ett godt aktivitets år flere aktiviteter har blitt gjennomført, både nye og gamle.

Nevnes bør bassengtreningen med god deltagelse, 14 grupper hvor det kan være opptil 22 pers pr gruppe. Vi har mulighet for utvidelse av tilbudet slik at vi kan tilby ledige plasser.

Kasserer la frem årets regnskap som viser at økonomien er stabil og god, og det var rosende ord fra revisor.

Handlingsplanen ble fremlagt med orientering om både fra foreningens og forbundets planer. Overskriften fra forbundet er å synliggjøre foreningens arbeide ut i kommunen.

Det er stor aktivitet om turene våre, det blir vårtur til både Kreta og Telemarkskanalen, en Spa/behandlings tur til Estland i august og høst tur til Skottland i sptember.

Vårt medlem og æresmedlem Roar Aspen, ble takket av etter arbeid i 41 år både lokalt og nasjonalt. Ett unikt medlem som har satt dype spor. Det ble overrakt blomster og det kommer en solid gave, ved en senere anledning, som kan bli brukt til å utvide sin geografi, eller hva Roar måtte ønske sammen med fruen. Det var stående applaus for ham.

Valg av nytt styre og komiteer ble gjennomført uten dissens, en takk til valgkomiteen som har gjort et godt arbeide.
Valgresultatene gjengis på neste side sammen med bilde av det nye styret.

Kvelden ble avsluttet som sedvanlige med karbonadesmørbrødene, bløtkake og kaffe og ikke minst utlodning. Det var ett godt årsmøte med 76 medlemmer til stede.

Takk til komiteene som stod for både mat og rigg.

Valgt inn i styret 2022:

Nestleder	Renate Aglen 2 år (NY)
Styremedlem	Janne Berg 2 år (NY, opprykk fra vara)
Kasserer	Karina Dalen Tryggvasson 2 år (Gjennvalg)
1. vara	Liv Tomren 1 år (NY)
2. vara	Monica Elisabeth K Hammernes 1 år (NY)

Henning Dolve (ikke på valg) men valgt til studieleder i kombinasjon med sitt verv som styremedlem for 1 år.

Rune Rødskjær, Henning Dolve, Carina Dalen, Janne Berg, Renate Aglen, Sissel Krognes, Liv Sneve Tomren, Magne Sæther Johnsen.(Monica Hammernes ikke tilstede)

Aktivitetskomite:
Leder: Sølvi Brandsø (ikke på valg)
Oddny Rasmussen 2 år (ny)
Karl Tomren 2 år (ny)

Kaffekomite:
Leder: Kari Iversen 1 år (gjenvalg)
Bjørghild Almåsbro 1 år (gjenvalg
Lise Bakke 1 år (ny)
Eva Helene Berg 1 år (gjenvalg)
Kjellrun Hassel 1 år (gjenvalg)

Rigg-komite:
Leder:Zygmunt Drazkowski 1 år (ny)
Stein Rasmussen 1 år (ny)

Loddkomite:
Leder: Liv Tomren 1 år (ny)
Asbjørg Hellesvik 1 år (gjenvalg)
Bjørg Østvik Skauge 1 år (ny)

Knut Hegli 1 år (ny)

En senior mønstrer av.

Etter 41 år med styreverv i regi av Trondheim Revmatikerforening. Han har vært leder i Trondheim revmatikerforening, leder i Fylkesstyret, styremedlem NRFs Forbundsstyre, styreleder i Revmafondet i Trondheim, Styremedlem i Norservice Holding AS, med i etableringen av Raumasol, Raumasolkontakt, medlem i stiftelsesstyret til Pirbadet, styremedlem i Stiftelsen Pirbadet, leder av Forbundets valgkomite, leder av Forbundets vedtektkomite.
Han etablerte Bechterewgruppen i Trondheim, startet Fibromyalgi gruppe og Lupus gruppe i Trondheim revmatikerforening.
Startet medlemsbladet Bechterewern under Bekhterevgruppen, startet medlemsbladet Revma-Nytt under TRF og så under Fylkeslaget og senere medlemsbladet Brusk-Forum undet TRF.
Det er vel ikke den ting Roar ikke har vært borti i regi av foreningen.

Med sitt initiativ, hjerterom, stå på vilje, raushet og omtanke for andre er Roar også beæret med å være Æresmedlem i foreningen. Denne ble tildelt ham i 1998.

Roar og fruen har vært organisatorer og turledere for mange turer i regi av Revmatikerforeningen, i inn og utland, høst og vår, i fint- og overskyet vær.

Han har ett nettverk det står respekt av og det virker så lett når Roar organiserer.

Roar deler med glede av sin kunnskap og viten og vil nok sitte oppe i hjørnet i sitt bukkehorn og følge med i styre og stell, og ikke minst komme med innspill, rettelser, forklaringer og løsninger på hva som skal gjøres.

Roar vil fortsatt ha en fot med oss som turleder og sørge for at turene som går i år og neste år vil være en opplevelse å være med på. Uansett hvor reiseruten måtte gå.

Vi skal nok passe på å få overført litt av kunnskapen fra Roar.

1000 takk for godt samarbeid.

NRF med i en storsatsning på forskning innen revmatologi og muskelskjelettsykdommer.

Diakonhjemmet har, i samarbeid med NRF og tre andre partnere, fått tildelt hele 128 millioner kroner av Forskningsrådet for å opprette et forskningssenter for behandling innen revmatologi og muskelskjelettsykdommer. Denne forskningssatsningen vil gi bedre behandling for en stor pasientgruppe.

Senteret som nå etableres på Diakonhjemmet har fått navnet REMEDY – Center for treatment of Rheumatic and Musculoskeletal Diseases. Oslo Universitetssykehus, Universitet i Oslo og stiftelsen MAGIC Senteret er også med som partnere.

- Som partner vil NRF bidra aktivt i ledelsen av REMEDY og forskningsaktivitetene som gjennomføres, samt formidling og gjennomføring både nasjonalt og internasjonalt. NRF vil være en aktiv samarbeidspartner for senteret og skal sikre at pasientperspektivet implementeres i senterets aktiviteter, inkludert å foreslå og diskutere forskningstemaer som er relevante for pasienter, sier Ida Løchting, ansvarlig for forskningsfaglig samarbeid i NRF.

Hovedinngangen til Diakonhjemmet som ligger på Steinerud ikke langt fra Majorstuen.

Ida Løchting har bidratt i prosjektet og understreker at brukermedvirkning vil stå helt sentralt. NRF vil bistå forskere i å rekruttere brukermedvirkere til

prosjekter, sammen med Pasientrådet på Diakonhjemmet. NRF vil også være en viktig samarbeidspartner når det gjelder å formidle resultater fra enkeltprosjekter, både i sosiale medier og i å arrangere seminarer, workshops og kongresser.

- Dette er fantastiske nyheter for alle med muskel- og skjelettsykdommer, uttaler generalsekretær i NRF, Bo Gleditsch. Muskel- og skjelettsykdommer er svært utbredt i befolkningen, og en hyppig årsak til nedsatt livskvalitet, tap av funksjon og redusert arbeidskapasitet. I lang tid har det vært et misforhold mellom de belastninger og kostnader sykdommene har for individ og samfunn, og forskningsmidler tildelt fagfeltet. Dette er en etterlengtet satsning!

REMEDY-senteret vil også koordinere et nasjonalt nettverk av sykehusavdelinger og rehabiliteringsinstitusjoner. Intensjonen er at det skal være lik mulighet for å delta i kliniske studier uavhengig av hvor i landet pasienten bor. Tett samarbeid med pasientrepresentanter vil være avgjørende for senterets drift.

Det overordnede målet for REMEDY er å forbedre behandling for revmatiske- og muskel-skjelettsykdommer. Den fremragende forskningen ved senteret kommer til å gi masse ny kunnskap og skape store framskritt for alle med muskel- og skjelettsykdommer.

Forskningssenter for klinisk behandling

Forskningsrådet ønsker med ordningen Forskningssenter for klinisk behandling å støtte fremragende forskning som fører til bedre behandlingen for norske pasienter. Tildelingen er ment å gi internasjonalt ledende miljøer særlig gode rammebetingelser.

- Dette er en tillitserklæring til et miljø som har satset på å gjennomføre store kliniske studier av høy kvalitet, med publikasjoner i de mest betydningsfulle internasjonale medisinske tidsskrifter, uttaler senterets leder, professor Espen A. Haavardsholm. Han trekker frem at det internasjonale fagpanelet også vurderte miljøet til å være verdensledende innen sitt fagfelt.

Friskluft og glede ute i det fri.

Sølvi Brandsø

Det ble på årets årsmøte valgt ny aktivitetskomite. Den har allerede kommet godt i gang og presenterer her programmet for vårens friskluft turer, som går i kommunens mange vakre områder. Komiteens leder, Sølvi Brandsø, gir oss her en kort redegjørelse om innholdet i turene og deretter programmet for vårens turer.

Turene våre skal være tilrettelagt for alle, uansett alder og fysisk form.
Stiene vi har valgt varierer noe i vanskelighetsgrad og lengde.
Tanken er at ikke alle må gå hele turen, men ingen skal heller ikke gå alene.
Så langt det er mulig deler vi oss opp etter behov og tilpasser tempoet til hver gruppe.
Alle skal ha "skravlepust" det er viktig.
Det er heller ikke satt varighet på turene, vi lar været og trivsel rundt rastepausene bestemme.
Intensjonen er trivsel, trim og frisk luft.

Dette er en fin anledning til å treffe gamle kjente, men også stifte nye bekjentskaper.
Så ta gjerne med en venn - flere venner, unge som eldre, så blir vi en fin mix.

For nye medlemmer er det en fin måte å bli bedre kjent med Trondheim Revmatikerforening på, da man kan spørre om ting man måtte ønske i rolige omgivelser.

Nå går vi inn i en fin årstid, så vi håper dette kan friste mange til å komme seg ut på tur. Vi sees.

Har du spørsmål, kontakt Aktivitetsgruppa v/ Oddny Rasmussen, tlf. 924 14 476.

GÅTURER VÅREN 2022

Man. 14.03	kl.12.00	Oppmøte Smistad	Rønningen. Brøytet vei.
Man. 21.03	kl.18.00	Oppmøte Skansen	Elvepromenaden.
Man. 28.03	kl.12.00	Oppmøte Våddan	Skjellbreia (Storfurua) Brøytet vei.
Man. 04.04	kl.18.00	Oppmøte Ferista	Teisendammen.
Man. 25.04	kl.12.00	Oppmøte Sponhuset	Ladestien.
Man. 02.05	kl.18.00	Oppmøte Lavollen	Geitfjellet.
Man. 09.05	kl.12.00	Oppmøte Leirfossen	
ONS.18.05	kl.18.00	Oppmøte Bekken	Estenstadhytta.
Man. 23.05	kl.12.00	Oppmøte Våddan	Grønlia.
Man. 30.05	kl.18.00	Oppmøte Reppe	Tjønnstuggu/ Solemstjønna

Vi raster på turen, så ta med niste.

På Rønningen, Teisendammen og Leirfossen er det mulighet for grilling.
På Skansen, Sponhuset og Estenstadmarka er det mulighet for å kjøpe mat og drikke.

NB! Turene annonseres fortløpende på facebook, og om det oppstår endringer vil informasjon om det varsles der.

VÅR TUR TELEMARKSKANALEN

På denne turen er hoved oppholdet lagt til Sandefjord i Vestfold. På turen sørover besøkes Hadeland Glassverk og Kistefoss museum. Vi tar en utflukt på Telemarkskanalen. Turen tilbake går gjennom Østerdalen.

Dag 1: Trondheim - Hønefoss
Avreise fra Trondheim på morgenen. Turen går sørover E6 frem til Dombås hvor det blir et opphold. Videre sørover Gudbrandsdalen til Lillehammer og langs Mjøsa frem til Gjøvik. Videre over Hadeland til Hønefoss og overnatting på Klækken hotell.

Dag 2: Hønefoss - Sandefjord
Vi besøker Hadeland Glassverk på formiddagen. Vi får omvisning, og det blir også muligheter for handling. Etterpå besøkes Kistefoss museum med den nye attraksjonen, bygget «Twist», bygget på en bro over Randselva. Vi fortsetter forbi Kongsberg og frem til Sandefjord. Her skal vi bo i 3 netter på Scandic Park Sandefjord.

Dag 3: Sandefjord, utflukt Tjøme
Vi tar en mindre utflukt til Nøtterøy og Tjøme og kjører frem til Verdens Ende. Ettermiddagen disponibel på egen hånd i Sandefjord.

Dag 4: Sandefjord, utflukt Telemarkskanalen
På formiddagen kjører vi om Skien opp til Ulefoss. Herfra tar vi en båttur opp Telemarkskanalen gjennom de store sluseanleggene i Vrangfoss opp mot Lunde. Retur til Sandefjord på ettermiddagen.

Dag 5: Sandefjord - Trondheim
Vi kjører nordover forbi Oslo, Elverum og videre Østerdalen. Turens siste middag inntas på Alvdal. Retur til Trondheim på kvelden.

Avreisedato: 23.juni

Prisen inkluderer:
- 4 hotellovernattinger
- 4 frokost
- 5 middag
- Båttur på Telemarkskanalen
- Entreer og utflukter som beskrevet

5 dager medlemmer	**kr. 6.700,-**
IKKE medlemmer	**kr. 7.450,-**
Enkeltrom tillegg	kr. 2.200,-

Påmelding e-post: roaspen@online.no mobil 9924 8963 eller 9580 4618

Depositum kr. 1 000,- innbetales til konto 8601 37 80759

Bli med Trondheim Revmatikerforening på

10 dagers SPA-/Helsereise til SPA-TERVIS hotell * i Pärnu i Estland**

27.august – 5.september 2022
Pris fra kr. 9545,- ved minimum 30 påmeldte.

I disse prisene inngår:

Reise tur/retur Pärnu i topp moderne turbuss
9 overnattinger med del i innvendig dobbellugar/dobbeltrom
9 frokoster 6 lunsjer 7 middager
2 legetimer og inntil 3 behandlinger pr. dag i 6 dager.
Gratis adgang til spa- og saunasenter og styrketreningssal.

Tillegg om du vil bo alene:
Enkeltrom i Sundsvall NOK 515,-
Enkel innvendig lugar på båten NOK 480,- utvendig kr. 700,- tur/retur
Dobbel utvendig lugar på båten NOK 220,- tur/retur Tervis,
Tervis: Enkeltrom NOK 990,- , dobbeltrom som enkelt NOK 1452,-
suite for to pers NOK 1980,-

Tervis hotell og behandlingsdel

Prisene er utregnet med dagens Euro-kurs på 10 %.
Innbetaling av depositum på kr. 2000,- bekrefter påmelding.
Konto: 8601 37 80759
Kun 40 plasser, så her gjelder «første mann til mølla prinsippet»

Påmelding på E-post til bjorg.skauge@gmail.com

Medlemmer i Trondheim Revmatikerforening kan søke om tilskudd på kr. 1000,- fra TRFs behandlingsfond etter gjeldende regler. (Skjema fås v/forespørsel.)

Pernu badebyen i Estland, ca 500 m fra hotell

Frank Laugen reisefond (Fylkeslaget) kan også søkes etter gjeldende regler.
Det tas forbehold om endringer av behandlinger og priser.

Mer info fås ved å kontakte:
Bjørg Østvik Skauge på 922 88 973 eller Irma Strøm på 990 06 479.

FOTOKURS

Pandemien Covid19 har gjort at fotokurset vi startet i 2020 har blitt avsluttet først i januar2022 og i tillegg at vi var uheldig med valg av kursleder. Men vi var heldige som kom i kontakt med fotograf Jan Henrik Aspen som tok på seg arbeidet med å få gjennomført fotokurset. Til tross for at han har delt bopel Kreta/Lillestrøm har han ledet kurset digitalt fra sine hjem samt at han har vært i Trondheim to helger med skolebenkundervisning. Vi gjengir her noen kommentarer fra kursleder og kursdeltakere.

Som kursleder for dette kurset var jeg spent på hvordan dette kunne fungere. Jeg er bosatt 45 mil fra Trondheim og i tillegg er jeg også på Kreta i lange perioder. Men det er utrolig hvor godt undervisning og oppfølging kan fungere på nett.
Vi hadde 2 samlingsdager i Trondheim på sensommeren, deltakersamlinger og oppgaver som skulle løses gjennom hele høsten og en 2 dagers samling i Trondheim i slutten av januar. Her gjennomgikk vi alle oppgavebesvarelser og med bilderesultatet på skjermen er det lettere å snakke om styrker og svakheter i bildene.

P.g.a. korona ble dette en utfordring og noen ramlet fra underveis. Men de som fullførte viste stor interesse og gjorde kurset til en opplevelse for meg. Noen få av alle de flotte bildene som ble tatt er det blitt plass til på denne siden. Takk til dere alle, *fra Fotograf Jan H. Aspen.*

Takk for at jeg fikk delta på fotokurset som nylig ble avsluttet. Jeg hadde litt kjennskap til fotografering fra før (selvlært) men dette kurset har økt mine evner betraktelig. Det har også vært svært motiverende for å fortsette og videreutvikle «fotokunnskaper».
Temaene vi har hatt har vært gode valg, oppgavene vi har fått har vært relevante og inspirerende.
Den personlige oppfølgingen vi har fått har vært flott og veldig lærerik, vi har sendt aktuelle bilder til kursholder og fått gode konkrete tilbakemeldinger som har gitt mye lærdom.

For min del ønsker jeg at kurset fortsetter, event et nytt kurs. Det er fortsatt mye å lære og bli inspirert av.
Redigering er et enormt område som jeg trenger mere hjelp for å lykkes med.
Å samles i en gruppe om felles oppgaver og se på hverandres løsninger er veldig motiverende og gir inspirasjon til å tenke nytt.
Å få en erfaren fotograf til å vurdere bilder og gi tilbakemeldinger er en unik ting.
Vi fikk så vidt startet med tema portretter, vi trenger mere på bl.a. dette området.
Vennlig hilsen fra Kirsten Rolstadås

Jeg ble veldig begeistret når revmatikerforeningen tilbød kurs i fotografering, og veldig glad for at kurset også var for brukere av mobilkamera. Jeg bruker kun kameraet på min mobil til å ta bilder. Det er så lettvint fordi mobilen alltid er med - og man kan fange øyeblikket. Men jeg må innrømme at jeg ikke alltid er like fornøyd med bildene. Jeg kjenner mange som kun bruker mobil og som har virkelig flotte bilder. Jeg ville veldig gjerne lære mer om fotografering for å forbedre kvaliteten på bildene jeg tar med hensyn til blant annet lys, fokus, motiv, komposisjon.

Veldig ryddige og profesjonelle forberedelser før kurset med spørsmål til hver påmeldt om kunnskapsnivå, ønsker om hva den enkelte ville fordype seg i. Kursmateriell ble sendt ut på mail i forkant av kursstart.

"Fotosafarier" i mellom teoridager er virkelig bra. Da er man inspirert til å prøve selv. Man får tid til å praktisere de forskjellige emner.

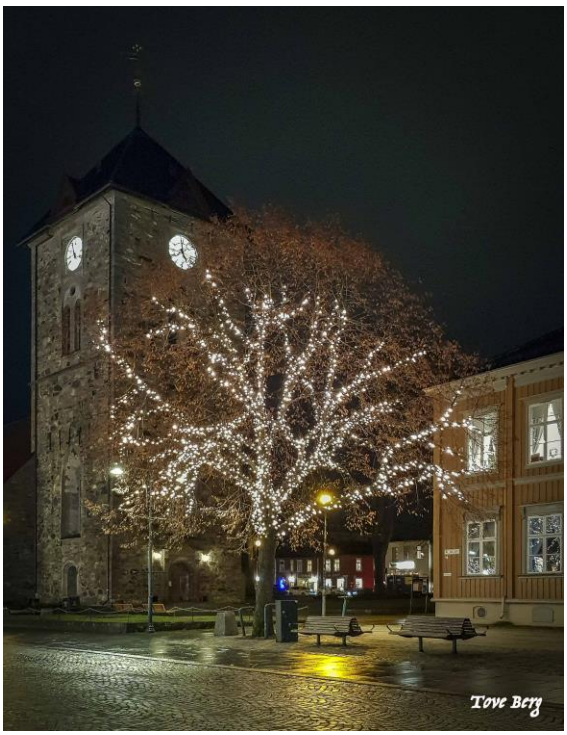
Veldig fine oppgaver til hver "fotosafari". De var for det meste konkrete med utfordringer. Det var veldig artig å oppleve vellykkede bilder tatt i mørket, av biler i fart, av personer som portrett osv. Det var lærerikt å prøve de nye innstillingene på kameraet du ikke visste eksisterte. Fint å prøve forskjellige innstillinger og straks se hva som fungerer og hva som feiler.

Takk for et fint kurs. Jeg vil gjerne være med hvis et nytt kurs settes opp.
Vennlig hilsen Tove Berg

Et veldig bra opplegg. Vi fikk oppgaver, sendt inn bilder og fikk en detaljert tilbakemelding. Forslag på hva vi kunne gjøre av endringer, for å få et bedre resultat, pluss tips på innstilling av kamera.

Tanker fremover:
Fint om vi kunne fått noen oppgaver, kanskje litt om innstillinger på kamera, eks. lukketid og iso, og hvordan det påvirker resultatet. litt om Komposisjon.
Gruppa, (hele eller deler), kunne møttes og løst mottatte oppgaver
Gurppa kunne møttes inne, for å se på hverandres bilder, hvordan den enkelte hadde løst oppgaven

Det hadde vært fint om vi kunne sende noen bilder til Jan, der vi kunne tatt en gjennomgang på et elektronisk møte. Der vi kunne fått tilbakemeldinger, råd og veiledning.
Kurset var utrolig bra, og har lært veldig mye. Håper vi kan få til noe framover, gruppa kan møtes, det kommer litt an på oss selv også.
Med vennlig hilsen Irene Nordeng



Biskop Darres gate

Haldis Isachsen

Da tar Haldis Isachsen oss med til en interessant gate på Lademoen hvor alles «Kong Glad» vokste opp.

Gata ble kalt «Myhregata» etter handelsmann Ove Johnsen Myhre. Han gikk konkurs og mistet borgerskapet, og gata ble omdøpt til Biskop Darres gate i 1899 etter biskop, historiker og skolemann Hans Jørgen Darre.

Lademoen var et typisk arbeiderstrøk hvor det bodde tallrike familier i små leiligheter. Og mange delte kjøkken.
I 1920-30 årene lå det 21 butikker mellom undergangen og bryggeriet. Folk traff hverandre på butikken, og de pratet om alt.
Butikken var nærmest som en sosial institusjon. Her søkte de råd når ungene var syke, og alle hjalp hverandre.

Biskop Darres gate sett fra Strandveien ca. 1970. I gata står en Bedford lastebil, som antakelig er en 1961-modell som tilhørte KØFF Engros A/S Nord. Delvis skjult bak førerhuset på bilen er to reklamer på varekassen for Krone- Kaffe. Foto: Fra NTNU

Skøytekongen Hjallis bodde i nummer 4, første huset etter butikken til Peder Olsen. Som han selv sa: Her ble jeg laget. Min oppvekst på Ner-Lamon la grunnlaget for min idrettskarriere. Så kom de gylne årene 1950-52. Hjallis vant det meste som kunne vinnes: Titler, priser, medaljer, rekorder og mesterskap. På Stadion i Trondheim satte han ny verdensrekord på 5000m. 8.07.3, lørdag 13. januar 1951. Et av de største øyeblikkene i byens idrettshistorie. Folket kåret ham til «Kong Glad».

Det var flere originaler i området rundt Lademoen. For å nevne noen så var

Kneppel-Krog kjent. Han dro rundt omkring i Øst-byen og underholdt folk med toraderen sin, med bjelle på lua og tromme på ryggen.
Skjærslipern var en tater som gikk rundt og slipte kniver, en småskummel type å legge seg ut med.

Karl Kråka som trillet rundt med en gammel fin barnevogn med sveivegrammofon som spilte marsjer.
Flirop var også et kjent fjes. Han dro rundt og samlet tomflasker.

Rudolf Næss - Lund må også nevnes, som hadde en fantastisk evne til å etterligne kornett med munnen. Han solgte blant annet sikkerhetsnåler, barberblad, kondomer, lodd fra pengelotteriet og ferdigutfylte tippekuponger fra alle lommene i frakken sin.

Fra en sang om Lademoen:
Æ føttes inn på Lamon, en stormfull vinternatt
Far min koka heimbrent å mor mi satt og batt
Æ sang så ømt å så blidt
når æ får mitt så får du ditt
Ja, slik kainn det gå med en ekte Lamonitt

Æ starta inn på skolen, å bolsa annkver dag
Å karaktærer fekk æ på ræva slag på slag osv.

Nummer 2,4,6 og 8 er revet. Håkon Bleken og Håkon Gullvåg ga sin støtte for bevaring av Lademoen i 1996 ved å dekorere gavelen på Biskop Darres gate 10 med et veggmaleri som skapte mange diskusjoner.

Trening i Sal

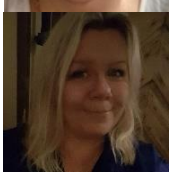
Trening i sal er en ny aktivitet foreningen har startet oppmed etter flere forespørsler fra våre medlemmer. Vi har vært så heldige å få låne Turnhallen i Prinsensgate. Det er en meget bra beliggenhet og skulle være greit å benytte av alle medlemmene våre.

Denne hærlige gjengen trener sammen hver tirsdag kl 12.15-13.15 i turnhallen. Saltreningen består av ulike stasjoner med styrke, balanse og spenst.
De er ikke redd for utfordringer som måtte komme fra trener, knebøy, push ups, planken eller endeløse mageøvelser😊
Trening er veldig bra for alle om du er revmatiker eller ikke, vi har fokus på å tilrettelegge slik at det ikke blir smerter under trening.

Vi har plass til flere på trening, så ta kontakt med Sølvi for å melde deg på💪🏽😊

Har du spørsmål vedrørende treningen, påmeldingen eller annet så får du svar ved å ta kontakt med Sølvi på telefon 4705 6933.

Styret i Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgata 41, 7011 Trondheim. Tlf.: 940 82 586
Kontortid: Torsdag kl. 11.00 til 14.00
e-mail: trondheimrf@gmail.com Org.nr.: 876 259 192
Hjemmeside: www.trondheimrf.no

Leder	Magne Johnsen Mobil: 480 00 661 magnejohnsen1@hotmail.com	
Nestleder	Renate Aglen Mobil: 905 63 331 renateaglen@gmail.com	
Kasserer	Carina Dalen Tryggvason Mobil: 930 82 821 carina.dalen@hotmail.com	
Sekretær	Rune Rødskjær Mobil: 918 69 614 rune.rodskjaer@gmail.com	
Styremedlem	Janne Berg Mobil: 922 58 000 Jannb2@online.no	
Styremedlem	Sissel Krognes Lesund Mobil: 412 26 006 lesiss@hotmail.no	
Styremedlem	Henning Dolve Mobil: 901 01 327 henning@vinsans.no	
Varamedlem	Liv Tomren Mobil: 918 13 219 liv.tomren@hotmail.com	
Varamedlem	Monica Elisabeth K Hammernes Mobil: 970 06 944 monicaekh@gmail.com	

Kommende temamøter !!

Mandag 14.mars kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Psoriasisartritt v/lege Morten Dalaker

Mandag 4.april kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Minner fra Trondheim v/Haldis Isachsen

Mandag 9.mai kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Påvirkning av smerter på fysisk aktivitet og søvn v/Håvard Østerås

Mandag 13.juni 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