

Hjerteroom

NR. 3 • 2013



FORENINGEN VOKSNE MED
MEDFØDT HJERTEFEIL

www.vmh.no
www.facebook.com/vmh.no

Besøksadresse:

Øvre Vollgate 11, 0158 Oslo

Postadresse:

Postboks 222 Sentrum, 0103 Oslo

Telefon: 23 05 80 00

E-post: post@vmh.no

Organisasjonsnummer: 995 613 689

Kontonummer: 3000 24 64000

Organisasjonskonsulent:

Inger H. Woxholtt

inger@vmh.no

Leder av Landsstyret:

Marit Haugdahl

marit@vmh.no, telefon 952 98 687

Oversikt over hele Landsstyret og alle

fem regionlag finner du på vmh.no

I redaksjonen for Hjerteroom:

Marit Haugdahl og

Anne-Line Bjella-Fosshaug

Redaksjonen ble avsluttet

16. juni 2013.



En helt vanlig pappa
s. 46-47

Rapport fra styresamling

s. 48



Foreningsnytt
s. 50-51



MAMMASPØRSMÅL OG PAPPAROLLEN

«Kan jeg få barn?» Ordene hang i luften på det store, ganske slitte kontoret til kardiologen på Rikshospitalet. Jeg var 13 år og på min årlige kontroll. Jeg husker at mamma satt overfor meg ved det store bordet. Pappa var sikkert også der, jeg husker ikke. Det var en av de første kontrollene der jeg faktisk fikk være med inn til legen. Legeprat var ikke noe for barn på 70- og 80-tallet. Vanligvis satt jeg alene på gangen etter at jeg hadde svelget den ekle røntgenrøten og gjort alle undersøkelser, mens mamma og pappa ble med legen inn på kontoret og lukket døren. Jeg husket at det var de samme lekene på gangen år etter år. De samme sidene var revet ut i bøkene, og de samme puslespillbrikkene manglet i år igjen. Men nå var jeg ikke på gangen, jeg var på kontoret, og jeg hadde stilt det som trolig er det mest opplagte spørsmålet for en tenåring med medfødt hjerte-feil. Legen stirret ut i luften, bort

mot vinduet, der jeg synes å minnes støvet som virvlet i rommet i lyset fra solstrålene som kom inn gjennom ruten. Sakte sa han: «Hvorfor skal vi alle ha våre egne barn?». Så stillhet. Spørsmålet var besvart, det var ikke rom for oppfølgingsspørsmål og det er alt jeg kan huske at ble sagt om hjerte-feil og barn. Jeg konkluderte i det stille med at jeg ikke kunne få mine egne barn, og så for meg en hel skokk med adoptivunger i alle regnbuens farger.

For å gjøre en lang historie kort: Min sønn Oscar er nå 12 år, han ble født på Rikshospitalet i 2001. Oppfølgingen av gravide med medfødt hjerte-feil er en helt annen i dag (skjønt jeg synes jeg fikk veldig bra service i 2001 også). Og når hjertesyk tenåringjenter i dag spør «kan jeg få barn?» er jeg overbevist om at de får et langt bedre og mer positivt svar enn det jeg fikk.

Men hva med gutta – er det noen som bryr seg om dem? Når vi snakker om medfødt hjerte-feil og graviditet, er det nesten alltid jentene vi snakker om. Selv om hjertebarnsgutta helt sikkert har mange store spørsmål knyttet til arvelighet, seksualakten og ikke minst oppfølging av barna gjennom en hel barndom og ungdomstid. Men nå lar vi mannfolkene prate! Bla om og les hvordan det er å være hjertesyk i papparollen!

Klem fra Marit

Marit Haugdahl,
leder i Foreningen
voksne med
medfødt hjerte-feil





Vegard Løvå (34 år) er født med transposisjon, og ble fontanopperert i ungdomsåra. Han er utdannet barne- og ungdomsarbeider, men jobber som rådgiver i Foreningen Leser søker bok. Vegard har også testet mange ulike idretter for Foreningen for hjertesyke barn, og han er forfatter av boka "Med hjerte for trening". Han er gift med Ane og pappa til Maja, som får en lillesøster nå i sommer.

PAPPAROLLEN

Det er et rart ord. Papparollen. Men den som ser etter «Pappa for første gang»-bøker skjønner hvor det kommer fra. *Toff pappa, Myk pappa, Super pappa, Verdens beste pappa og Kule pappahistorier*. Finnes det ikke en j#@!& «vanlig pappabok»?

Hva er det som gjør at vi gutta alltid må være noe mer? Holder det ikke å være pappa? Eller er det fordi vi ikke veit hvordan? Da Ane, kona mi, ble gravid fikk vi en bok i posten. Denne boka får visst alle gravide. Ved første øyekast var det en fin bok. I den kunne Ane lese uke for uke hva som skjedde med fosteret, hvilke hormoner som freste i blodet og hvorfor hun var kvalm om morran. Etter hvert ble det også veldig spennende å følge med på hvor stort fosteret var, når hjertet begynte å slå og alle de tinga der. Den delen var veldig fin.

Men så kunne man snu boka. Da var den til far. Jeg følte meg ikke bare støtt.

Jeg ble sint og irritert. Her stod det sånne ting som at «nå kan det være en god ide og ikke bruke kveldene sammen gutta på fotball pub, men heller ta seg av den vordende moren» og «En fin gest kan være og ta oppvasken eller rydde bort de skittene klærne». Som om jeg var en neandertalermann med et likestillingsyn fra 50-tallet.

Hvor er boka om «Vær deg sjæl-pappa'n»? Den hadde jeg lest. Det er sikkert en vanskelig bok å skrive. For det krever at du skriver om virkelige ting uten å fleipe med det. Den hadde handla om mer enn hvordan du lager det beste papirflyet eller hva du gjør når det er tomt for bleier og alt du har er sportsteip og en kjøkkenrull.

En vanlig pappa er oppe om natta akkurat som en vanlig mamma. Han river seg i håret klokka fire om natta etter seks timer med kolikkskriking, og en vanlig pappa lærer seg å prioritere tida si. Så snart ungen sover er det mat, søvn og

en dusj hvis man rekker. Men alt dette er praktiske ting. Vi er gode på det vi gutta, det praktiske. I hvert fall så står det det i alle bladene og bøkene. Men en helt vanlig pappa har også følelser. Og det som er dritt med følelser er at de drar med seg en hel masse tanker.

Første gangen dattera vår Maja blei sjuk var det jeg som var mest bekymra. Vi var på hyttetur med farmor og farfar og Maja spøy som en gris. Jeg takla ikke det så godt. Farmor og farfar tok dette med knusende ro. «Unger spyr, Vegard. Sånn er det. Det går over». Ane også skjønte dette. Jeg trodde ikke noe særlig på det, men så har jeg også brukt mesteparten av barndommen på å være sjuk. Ganske mye av min identitet handler nettopp om det å være sjuk.

Men i min barndoms verden var jeg vant til å få svar på alt. Det var alltid noen der som sa at dette går bra. Jeg er kanskje blant de mest gjennomtesta og



"Den lille ungen tok ingen hensyn til mine behov. Som den første i min familie."

gjennommalte folka i landet. Det holdt ikke med høyde og vekt når jeg var hos legen. Når jeg dro fra årets kontroll var mesteparten av mitt blod igjen på laboratoriet. Jeg har pusta og blåst inn i måleapparater, jeg har blitt fylt opp av kjemiske stoffer og lagt i fototrommel og jeg har spist en grønnaktig grøt bare fordi bildene skulle bli tydelige. Ultralyd og EKG var ikke magisk for meg da vi lærte om dette på ungdomsskolen.

Hele livet har jeg vært omgitt av landets flinkeste fagfolk på helse og jeg har hatt et støtteapparat av foreldre og besteforeldre som selv landets største skiløper ville vært misunnelig på.

Så blei jeg voksen. Må ta ansvar sjøl. Og plutselig skal jeg også ta ansvar for noen andre. Maja ble født på Rikshospitalet. Under svangerskapet hadde de tatt en ultralyd av hjertet. Etter den konkluderte de med at her var det ingen stor hjertefeil. Og mest sannsynlig ingen hjertefeil i det hele tatt. Dagen etter fødsel målte de O2-opptaket. Det var perfekt, så nå var det bare å reise hjem. Var jeg helt trygg på at dette skulle gå bra? Ikke i nærheten! Hva med blod-

trykket? Pulsen, var den jevn? Steg den som den skulle? Hvordan vet man egentlig at en baby har normalt trykk inn i lungene? Var det ingen som skulle sjekke dette litt grundigere? «Disse testene Maja har vært igjennom fantes ikke da du var liten», sa min mor. Den gangen fant de hjertefeilen med stetoskop og fargeskala på leppene. Nå er det vitenskap. Det var en slags en trøst. Jeg la fra meg angsten og falt til ro med at den lille jenta var frisk.

Men uroen ble jeg ikke helt kvitt. Hva med meg? Min helse er jo ikke på topp. Eller er den det? Hvor lenge kan jeg regne med å være i god form? Det er jo en forferdelig egoistisk ting vi har gjort, tenkte jeg. Få et barn bare fordi vi har lyst på det, også er jeg så sjuk at jeg kanskje ikke kan ta vare på det. Så gjorde jeg som alle nybakte foreldre gjør: Sov lite, jobba mye, blei sliten og følte meg sjuk. Dermed fikk jeg bekrefta frykten om at formen var på hell. For jeg har jo vært hjertesjuk hele livet, men jeg har aldri følt meg som dette før. Trappa til kontoret blei lengre og lengre, pusten tyngre og når kvelden kom var det tomt. Det var hardt. Den lille ungen tok

ingen hensyn til mine behov. Som den første i min familie. Jeg må innrømme at overraskelsen var stor da det gikk opp for meg. Jeg har jo vært ganske så bortskjemt. Verden har i stor grad blitt tilpassa mine behov og forutsetninger. Nå var det en annen som gjorde krav på den behandlingen.

Nå har det gått 5 år. Maja kler på seg selv om morgnen. Hun bærer sin egen sekk og jeg løper ved siden av når hun sykler de 300 meterne mellom blokka vår og barnehagen. Om ettermiddagen tegner hun tegninger til den nye søsteren sin som kommer i sommer, mens jeg gjør som mange andre fedre. Jeg sitter altfor godt i sofaen og surfer på nettet og har dårlig samvittighet for at jeg ikke fikk trent i dag. Å herregud, så glad jeg er for å være en helt vanlig pappa.

Vegard Lovå



Hilde Svensson (t.v.) sammen med Line Skåtøy, begge fra region vest.



Region øst hadde den største delegasjonen på samlingen.



Styremedlemmene i region vest hadde mye å snakke om.



Hele gjengen samlet.

Rapport fra styresamling

Første helgen i mai var det samling for Landsstyret og alle regionsstyrene på Gardermoen. Organisasjonsarbeid og styrearbeid sto i fokus, men det ble også tid til å bli bedre kjent og utveksle erfaringer. Vi fikk en av nykommerne, Hilde Klubben Svensson, til å skrive litt om hvordan hun opplevde helgen.

Helgen 4.-5. mai vendte jeg nesen mot Oslo for å delta på min første regionsamling for voksne med medfødt hjertefeil. Som nylig valgt nestleder i region vest hadde jeg med meg en hel skokk av sommerfugler i bagasjen. Selv om jeg hele livet har levd med medfødt hjertefeil med alt det innebærer og i voksen alder blitt hjertetransplantert, har jeg lært meg å leve med mine muligheter. Men dette var noe nytt: å skulle være en bidragsyter, drive likemannsarbeid, være der for andre i samme situasjon. Det var bare å legge igjen sjenanse hjemme og reise for å lære mer om hva jeg hadde sagt ja til.

Fra jeg kom til jeg dro følte jeg dette siste: vi driver et viktig arbeid! Det at vi arrangerer ulike aktiviteter (selv om det ikke er gjort i en fei) gjør at vi treffer noen. Kanskje kun én eller to - men etter hvert kan det bli flere. De ulike regionlagene virket veldrevne, med pågangsmot til å stå på.

De ulike regionene er forskjellige og det syntes jeg kom tydelig frem i de ulike arran-

gementene som ble planlagt rundt i landet. Det kreves av hver enkelt av at man støtter opp om forslag og at man gjør det man skal.

Det faglige og sosiale innholdet syntes jeg var godt sammensatt. Jeg hadde minimal kunnskap om likemannsarbeid og om viktige forhold knyttet til å avholde årsmøte. Dette syntes jeg var spesielt nyttig, og det var veldig greit at hver region fikk med seg dokumenter som kan hjelpe oss i det videre arbeidet. I tillegg var det klokt å sette av tid til at regionlagene fikk jobbet sammen, slik at en som var ny i gamet fikk en sjanse til å få en oversikt.

Som ny i dette arbeidet synes jeg at jeg ble inkludert i det sosiale, både i pausene og om kvelden da vi hadde middag sammen. Fra før av kjente jeg kun to stykker, og jeg var nok litt spent på hvordan dette skulle bli. Spenningen slapp helt taket etter hvert som timene skred frem. Det at vi har noe felles er en døråpner, som jeg vil ta med meg videre i arbeidet lokalt.

Til slutt vil jeg gjerne si at når man har en medfødt hjertefeil, så har man det for hele livet, med mange eller få hindringer. Det gjelder å leve godt, gjennom å ta sine individuelle valg og forhåndsregler. Det viste alle jeg traff på regionsamlingen at de gjorde, selv om flere av oss opplever at vi må foreta noen nye veivalg i livet. Dette er viktig for meg å ta videre i møtet med potensielle nye medlemmer, fordi det satt så tydelig igjen etter helgen. Jeg gleder meg til fortsettelsen, og jeg ser frem til å møte medlemmer på uformelle treffpunkter, som for eksempel kafébesøk i Bergen.

*Hjertelig hilsen
Hilde Svensson,
nestleder i VMH region vest*

hildeksvensson611@hotmail.com

MEDLEMSPROFILEN: Siri Kristiansen

Alder: 26 år
Bosted: Oslo
Sivil status: Singel
Jobber: Utdannet sosionom, jobber for tiden på et bosenter for psykisk utviklingshemmede.
Diagnose: Singel ventrikkel
Verv i foreningen: Nestleder, region øst



Hvorfor meldte du deg inn i Foreningen voksne med medfødt hjertefeil?

Jeg ble invitert til et kurs på Gardermoen av Anne Skeide, kontaktsykepleier på Rikshospitalet. Der ble jeg kjent med mange hyggelige folk som førte til at jeg senere fikk tilbud om å være med å stifte regionlagene på Skeikampen høsten 2010. Siden da har jeg vært medlem og stortrives i foreningen.

Hva ønsker du å få ut av ditt medlemskap i Foreningen voksne med medfødt hjertefeil?

Lære om ting det er lurt å vite som hjertesyk, for eksempel rettigheter i forhold til arbeidsliv, utdanning og annen nyttig info. Det å snakke om erfaringer med andre hjertesyke er noe jeg har hatt god nytte av.

Med foreningen har jeg opplevd ting jeg kanskje ikke hadde gjort hvis det ikke var for foreningen, som turen over Besseggen i 2011. Ser frem til flere opplevelser med VMH på små og store arrangementer.

Hvilke saker som berører de voksne hjertebarna opptar deg mest?

Øke kunnskapen hos folk om hjertefeil. Og hjelpe de voksne hjertebarna med å leve godt med en slik diagnose.

Hvorfor vil du anbefale andre å bli medlem?

Som medlem i foreningen får man møte mange koselige og flinke folk, få mulighet til å være med på mange forskjellige interessante kurs og oppleve mye artig.

Beskriv deg selv med maks tre setninger.

Jeg ser på meg selv som en positiv person. Nyter livet og tar en utfordring på strak arm. Er en sosial person som er mye sammen med venner og familie - og å bli kjent med nye folk er bare koselig!

Hva gjør du når du har fri?

Er med venner og familie. Liker veldig godt å synge, så har lyst til å begynne i et kor til høsten.

Hva drømmer du om?

Etter en operasjon i fjor satte jeg meg et mål om å nå toppen på Prekestolen denne høsten. Det hadde vært helt herlig å komme meg opp dit! Så hadde en jobb på Rikshospitalet vært topp!

Region vest på tur til Arboretet

En liten men turglad gjeng møttes på parkeringsplassen utenfor Rogaland Arboretet lørdag 25.03.13. I nesten tre timer ble det gått på kryss og tvers i den fine parken.

Mine to turvenner Fredrik og Gry hadde brukt parken flittig, og kunne fortelle om alt det som parken hadde å by på av historie. Her kunne man se på fornminner, gamle hustufter fra jernaldertiden, gravplasser fra folkevandringstiden 400-600 etter Kristus, morener og forhøyninger etter isbreer som har presset seg gjennom landskapet, hundreårsskogen som viser beplantning på Jæren, og mye, mye mer.

På vei gjennom parken gikk vi i kupert terreng og noen steder var det høyt nok til at man hadde god utsikt over de omkringliggende åkre og enger. På høyden var det rimelig kaldt, og det var godt å ha både ull og fleece på seg. Jeg takker for en fin tur med gode samtaler og flotte turmennesker.

Eirin Syversen



Har du noe på hjertet?

Etter dataproblemer tidligere i år er vår spørsmål- og svartjeneste nå tilbake. Du finner den under menyvalget "Spør ekspert" på vmh.no. Du kan søke i tidligere spørsmål eller spørre om akkurat det DU har på hjertet. Psykolog Torun Vatne og hjertelege Thomas Möller garanterer svar til alle, og tjenesten er helt anonym. – Vi vet at unge og voksne med medfødt hjertefeil har mye de lurer på. Man tror kanskje det må være noe stort og alvorlig, men det trenger det absolutt ikke være. Det vi ofte ser er at mange ikke tør å ta sjanser, eller at de har lav selvfølelse og trenger å få troen på at de også kan få til ting. Mange bekymrer seg også for kroppslige ting og kan få tips om hvordan man kan håndtere slike tanker. Det er ofte enkle spørsmål som det er viktig å få svar på. Nå håper jeg mange benytter anledningen til å spørre, sier psykolog Torun Vatne.



Etter suksessen i 2012 vil vi også i år gi vårt bidrag for at flest mulig med medfødt hjertefeil deltar på en av distansene i Oslo Maraton. VMH fikk i fjor midler fra Helsedirektoratet som skulle brukes for å folk som ellers ikke ville deltatt til å bli fysisk aktive. Vi har noen penger igjen, og disse skal brukes på årets maratonfest i hovedstaden. Løpet går av stabelen lørdag 21. september. Du kan stille i distansene 3 kilometer, 10 kilometer, halvmaraton (21 kilometer) eller maraton (42 kilometer). Meld deg på via Oslo Maratons hjemmesider (<http://www.oslomaraton.no>) og oppgi "team VMH" i påmeldingen. Da kan du få tilbakebetalt påmeldingsavgiften mot kvittering – og vi dekker inntil 650 kroner per person. Meld deg på så

Meld deg på Oslo Maraton – få tilbake pengene

Anne, Grethe og Connie fra Oslo Maraton 2012.



snart som mulig for å unngå at påmeldingsavgiften overskrider maksbeløpet for støtte. Reise og opphold må deltakerne i år betale selv, men blir det penger til overs så lover vi å bruke det til noe fint for alle VMHere som deltar!

Bestill gjerne din overnatting på Perminalen hotell i Oslo (www.perminalen.no), der vi var sist. Det har utrolig sentral beliggenhet, bra service og er billig. Prisene ligger på 380 kroner per person/natt i 3. – 6. sengersrom, 620 kroner per natt i enkeltrom og 860 kroner per natt for et to-sengersrom. Har du spørsmål, kontakt styremedlem Morten Hansen på telefon 478 90 073 eller epost hanmorten@gmail.com

GUCH-UTSTILLING I SYKEHUSKORRIDOREN



I mai og juni hadde Morten Markmanrud en egen GUCH-utstilling på OUS Rikshospitalet. Kunstneren fra Kongsberg med en alvorlig hjertefeil har malt en hel billedserie som handler om hvordan det var å vokse opp som hjertebarn for fire-fem tiår siden. Store og mange leger sett fra en liten gutts synsvinkel og følelsen av å være fremmedgjort og utenfor var temaer som ble belyst. Samtidig uttrykker kunstneren også kjærlighet og takknemmelighet til helsepersonell, og spesielt sykepleiere.

Morten Markmanrud har tidligere fortalt om hvordan traumer fra sykehusopphold i barndommen og rundt 15 inngrep har satt sine spor. «Det at jeg har fått være kreativ gjør at livet gir mer mening», sa kunstneren i intervjuet for et par år siden. Han har lenge malt bilder med tema fra egen barndom og sykehus-historie. Blant annet har han malt bildet «GUCH», som han donerte til Foreningen voksne med medfødt hjertefeil i 2011.

GUCH-maleriene hang i sykehusets første etasje, i vandre-gangen mellom hovedinngangen og Kvinne/Barn-klinikken. Og vil du ha ditt eget Markmanrud-verk på veggen, kan du fortsatt kjøpe et trykk av GUCH-bildet fra oss i VMH. Send en epost til inger@vmh.no, så får du vite mer.

YRKESVEILEDNING OVER HELE LANDET



Fra kurset som gikk av stabelen i juni i år.

VMH arrangerte kurs om bevisstgjøring og yrkesveiledning for region øst den 8. – 9. juni. Ut over høsten blir det kurs i resten av landets regioner.

Elleve deltakere fra VMH fikk denne helgen i juni lære mer om seg selv og hvilke muligheter man kan ha. Temaer som ble diskutert var blant annet; «Hva er viktig i forhold til en jobb?», «hvilke holdninger ønsker vi fra omgivelsene våre?» og «fordeler og ulemper med medfødt hjertefeil». Store deler av helgen var viet det nettbaserte coachingprogrammet Reflect. Her fikk alle ta en personlighetstest og dette systemet kan brukes som coachingprogram, både for egen personlig bruk og i arbeidslivet. Dersom man ønsker det, kan man få oppfølging og coaching videre med kursleder Nina. Alle deltakere på kurset har to måneders gratis bruk av programmet inkludert. Neste kurs er i Kristiansand,

7-8. september. Invitasjon går ut like etter sommeren! Så følger kurs for følgende regioner i følgende byer:

Region vest: Bergen, 28. – 29. september
Region midt: Trondheim, 19. – 20. oktober
Region nord: Tromsø, 2. – 3. november

Interessert?

Send en epost til torunn@vmh.no allerede i dag! Kurset er finansiert av Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering og gjennomføres i samarbeid med Podium, et ledende firma innen karriereveiledning. På kurset blir det fokus på hver enkelt deltakers muligheter og ferdigheter og det blir bevisstgjøring rundt valg av utdanning og yrke i forhold til de utfordringer man kan ha som hjertesyk. Her har du en unik sjanse til å få hjelp til å velge riktig!

Kontingent?

Vi sendte ut kontingentkrav for 2013 til hovedmedlemmene i april. Disse ble sendt per post. Etter litt startvansker med KID-nummer (det er i orden nå!) har vi fått inn mange betalinger. Purring ble sendt ut per epost i uke 25. Husk at du må ha betalt kontingent for å kunne delta på våre arrangementer. Støtte-medlemmene har også fått kontingentkrav i posten.

Riktig epostadresse?

Hører du sjelden eller aldri fra oss på epost? Da har vi kanskje ikke din riktige e-postadresse. Ta kontakt med oss på inger@vmh.no så retter vi det opp i systemet. Vi ønsker også epostadressen til alle som er Hovedmedlem 2. Den sendes også til Inger.

Verv støtte-medlemmer

Vi anbefaler alle å verve støtte-medlemmer til sitt regionlag. Kontingenten for støtte-medlemmene (kroner 150 per år) overføres til regionlaget så de kan arrangere medlemsmøter og annen moro i sin region. Jo flere støtte-medlemmer, jo mer penger til regionlaget! Innmelding skjer enklest via nettet: www.vmh.no/innmelding

Landsmøte

Foreningen voksne med medfødt hjertefeil avholder Landsmøte i 2014. Møtet arrangeres på Gardermoen, trolig 21. – 23. mars (ikke helt avklart). Det betyr at alle regionlag må avholde sine årsmøter innen utgangen av januar (for å velge delegater til landsmøtet).

VIL DU VÆRE EN LIKEMANN?

Vil du være en likemann i Foreningen voksne med medfødt hjertefeil og være med å påvirke hvordan likemannsarbeidet skal være i organisasjonen? Vi planlegger en samling i Stavanger i løpet av oktober/november for å stake ut den videre kursen innen likemannsarbeidet. Alle medlemmer som er interessert i å jobbe aktivt med likemannsarbeid er hjertelig velkommen til å delta. VMH har fått midler fra Barne- ungdoms- og familiedirektoratet for å dekke kostnadene til den enkelte. Det blir også opplæring i hva likemannsarbeid er. Invitasjon vil bli sendt ut senere, men meld gjerne din interesse til Eirin allerede nå: telefon 977 54 912 eller epost ei-syver@online.no.

VIL DU SE SÅ FLOTT UT PÅ SYKKELTUR?

Vi får rapporter om storfornøyde brukere av sykkelutstyr i VMH-design. Initiativtaker Rune Larsen (bildet) forteller om andre syklistene som gir oppmuntrende tilrop og bilister som tuter og gir tomme len opp når han sykler langs veiene i sitt VMH-treningstøy. Vil du også gjøre deg mer synlig i lekkert sykkelutstyr i fantastisk kvalitet? Leverandøren åpner gjerne nettbutikken igjen hvis noen melder sin interesse. Kontakt Rune Larsen på 403 08 552 eller epost rla6@online.no dersom du er interessert.

