

Defibrillatorklubbens blad
NOVEMBER 2000 nr. 25



Rytmeboken



Indholdsfortegnelse:

Redaktionens side.....	side 3
Indkaldelse til Generalforsamling	side 4
Tilmelding til generalforsamling.....	side 5
Formanden.....	side 6
Skrivierier fra seminarret i Sønderborg	side 8
Viagra og hjertemedicin.....	side 9
”Regnvejrsdag i november”	side 12
Spørgsmål og svar	side 13
Arrangement i København	side 16
Spis rigtigt, spis godt og nyd det	side 17
Julequiz	side 19
Udlejning af hus på Læsø.....	side 21
Velkommen til nye medlemmer	side 23

Redaktionens side.

Som vor formand skriver på side 6, har vi besluttet at udvide redaktionen med et bladudvalg, som kan bistå redaktionen med artikler og andet materiale. Vi ser frem til at få dette udvalg besat. Vi skulle jo gerne have gjort bladet endnu bedre.

Er der medlemmer, der er interesseret i at være med i dette udvalg, så kontakt Lene eller Richard.

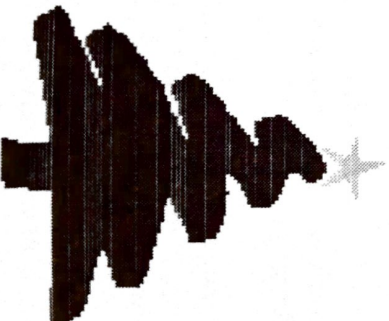
November!!!!!!!!!!!!

Det kan jo ikke være mere passende her i november end at synge "Regnvejsdag i november" af Pia Raug og Ebba Munk, så den kan I finde på side 12. Rigtig god formøjelse.

Da vi også nærmer os December og jul, og da dette blad er det sidste i år, vil bestyrelse og redaktion ønske alle

glædelig jul og godt nytår

Richard



GENERALFORSAMLING 2001

I henhold til vedtægternes § 8 indkaldes hermed til generalforsamling

**Lørdag den 10. februar 2001 kl. 12.00 på Slagteriskolen, Magle-
gårdsvej 10, 4000 Roskilde**

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af regnskab til godkendelse
4. Indkomne forslag
5. Valg af formand og valg af bestyrelse samt 2 suppleanter
6. Valg af revisor
7. Eventuelt

Ad pkt. 4: Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være skriftligt udformet og formanden i hænde senest 4 uger før generalforsamlingen.

Ad pkt. 5: Kasserer Viggo Feldthaus ønsker ikke genvalg, hvorfor der skal vælges en ny kasserer.

Næstformand Richard Franch gik ind i stedet for Jørgen P. Andersen, hvis valgperiode nu udløber. Richard Franch ønsker genvalg.

Han ønsker genvalg. Suppleant Grete Lis Jepsen ønsker genvalg, og bestyrelsen indstiller, at bestyrelsen udvides med hende som bestyrelsesmedlem. Peter Skøtt ønsker genvalg. Henrik Thimsen ønsker ikke genvalg. Der skal således vælges 2 bestyrelsesmedlemmer, heraf 1 kasserer, samt 1 suppleant.

Defibrillatorklubben er vært ved en frokost kl. 12.00, og generalforsamlingen holdes efterfølgende.

Transport til og fra arrangementet med billigste transport (nusk 65-billetter, hvis alderen er til det) betales af Defibrillatorklubben. Den brugte billet sendes til kassereren, der så vil refundere beløbet.

Af hensyn til traktement og reservation bedes tilmelding ske **skriftligt senest den 31. januar 2001 med angivelse af deltagernavn/navne til Agnete Trærup, Erdalsvej 37, 2600 Glostrup.**

TILMELDING TIL GENERALFORSAMLINGEN

Lørdag den 10. februar 2001 kl. 12.00 på Slagteriskolen, Maglegårdsvej 10, 4000 Roskilde

KOMMER

ANTAL.....

KOMMER IKKE.....

Navn/navne.....
.....

Senest den 31. januar 2001 med angivelse af deltagernavn/navne til Agnete Trærup, Erdalsvej 37, 2600 Glostrup

Mød op, så vi får en god dag og en god snak med hinanden.

Fra Formanden.

Nu hvor sommeren er gået på held og efteråret er over os med rusk og regn, golfbanerne står under vand, kan vi tage et tilbageblik over forår og sommeren i det nye årtusinde .

Vi havde generalforsamling, hvor vi blandt andet valgte en ny formand: Jørn Minkke.

Hvilken visioner har Jeg så?

Jeg vil forsætte i det gode spor i ICD klubben, som den tidligere formand N.P. Løgstrup så glimrende har startet op.

Så skal vi i bestyrelsen prioriter, vores blad Rytneboxen noget mere, i skrivende stund har vi besluttet at nedsætte et bladudvalg, så Richard og Lene bliver afløstet.

Regionerne i øst og vest skal lave nogle arrangementer i samarbejde med lokalunionerne, som er på trapperne og kommer i Rytneboxen.

Vi skal have en telefonlinie, hvor vores medlemmer kan ringe til, hvis de har nogle spørgsmål om, hvordan det er at være ICD bærer. Navne og telefonnr. på disse er:

N.P.Løgstrup	86742727	
Lene Sloth.	32952504	ungdomsafdeling.
Richard Franch	49181290	
Jørgen Drenggaard	98499859	

Jeg vil forsætte det gode samarbejde med bestyrelsen og Hjerteforeningen, samtidig arbejde for ICD klubbens videre beståen.

ICD Klubben havde sit seminar i august i Sønderborg, se omtalen i det tidligere nummer af Rytneboxen. Der var mange rosende ord om dette arrangement.

Det vil være dejligt, om der kom nogle flere nye medlemmer til både generalforsamling og seminar samt de andre arrangementer, som vi har i øst og vest. Det er ikke fysisk krævende, så alle kan deltage, både unge som gamle. Selv økonomien skal ikke holde nogen væk, da der er tilskud for både transport og deltagelse. Vi får i ICD Klubben tilskud fra Hjerteforeningen.

Hvis der er nogle i ICD Klubben, som gerne vil hjælpe lidt til, vil vi gerne hører fra Jer.

Vi mangler nogle nye til bestyrelsen, en ny kasserer, da Viggo Feldthaus gerne vil trække sig ved næste generalforsamling Viggo har siddet på posten i flere år og har gjort et godt stykke arbejde, men han mener, der skal nye kræfter til.

VÆR IKKE BANGE, KOM I ICD KLUBBENS FAVNE.

Jørm Minke.



Skriverier fra seminarret i Sønderborg!:

Et lille indlæg fra et nyt medlem.

I juni blev min mand "Klavs" udstyret med en ICD (Britta lærte os på seminarret i Sønderborg. at det var den nemmeste betegnelse at huske). Straks efter operationen meldte vi os, via Hjerteforeningen, ind i klubben og fik straks tilsendt diverse materiale. Jeg erfarede her, at der ville blive afholdt et seminar i Sønderborg i august, og skyndte mig straks at ringe rundt, for jeg formemmede, at det ville få stor betydning for Klavs at møde ligesindede. Vi mødte stor imødekommenhed og interesse, og der blev skaffet plads til os. Så oprandt den store dag, virkelig noget Klavs havde set hen til, og det første vi foretog os efter operationen og sikre en dejlig oplevelse, det blev.

Turen i sig selv var fyldt med gode oplevelser og to gode foredrag, udflugt og dertil kom et dejligt værelse, en masse god mad og vin. Og så det, at ingen der så på udefra - ville kunne gætte, at dette var en flok, hvor halvdelen havde ICD, resten var påhæng. Alle var meget aktive og morede sig. Klavs fik talt med flere og modet og livsglæden havde ved hjemkomsten fået mange takker opad. Så meget mod har vi fået, at der er bestilt billetter til USA, så vi i november tager over og ser til vores søn og hans familie Tak for godt samvær og en dejlig tur.

Det bliver dejligt næste gang at kunne nikke genkendende til jer .

Klavs og

Lene Klavsen

OBS!!

Redaktionen har erfaret, at Klavs og Lene også har genoptaget Deres bowling og squaredans - ja hvad kan vores seminar ikke af stedkomme af gode ting.

Richard

Der blev på seminaret i Sønderborg talt noget om Viagra og hjertemedicin og i den anledning har Redaktionen modtaget følgende fra Annelise Marie Nielsen, Hjertecenteret Kolding.

Pressemeddelelse

København, den 30. september 1998

Til redaktionen

Advarsel om Viagra til Hjertepatienter

Det kan være farligt for hjertepatienter at tage Viagra, alt afhængig af hvilken medicinsk behandling de i forvejen får. Derfor er det meget vigtigt, at hjertepatienter taler grundigt med lægen i forbindelse med receptudstedelse. Det er farligt at låne hos naboen eller skaffe sig midlet uden vejledning fra en læge, fx ved handel på Internettet.

Den megen medicinale af Viagra har skabt en urealistisk forestilling om midlets virkning på sexlivet. Viagra kan hjælpe mange mænd, der som følge af sygdom eller medicin ikke kan få rejssning. Det er en ganske stor gruppe af mænd - omkring 5% af mænd i 40 års alderen og op mod 15 % af mænd i 70 års alderen - der i alvorlig grad har dette problem. Men det skal pointeres, at Viagra ikke hjælper på lystfølelsen eller sætter fantasien i et højere seksuelt gear. Medicinen virker udelukkende som en mulighed for at få rejssning, så man kan gennemføre et samleje.

Generelt tåles Viagra godt af patienter med sygdomme, der kan give erektionsproblemer. Det er især patienter med højt blodtryk, sukkersygepatienter, patienter med kredsløbsproblemer i benene og patienter i medicinsk behandling med fx Betablokkere eller vanddrivende behandling. For hjertepatienter er der imidlertid to situationer, hvor det er farligt at bruge Viagra.

Viagra og nitroglycerin - en farlig blanding

Viagra må ikke bruges sammen med nitroglycerin (se listen nedenfor). Midlet bremser nedbrydningen af nitroglycerin, og hvis man tager begge typer medicin, risikerer man at få et kraftigt og farligt blodtryksfald, der kan give alvorlige evt. kroniske helbredsproblemer. Man må derfor ikke tage Viagra, når man samtidig bruger medicin, der indeholder nitroglycerin. Er man i behandling med et nitroglycerinpræparat, kan man snakke med lægen om at skifte til en anden type medicin, hvis der er behov for Viagra. Tager man en gang i mellem de kortidsvirkende nitroglycerin tabletter ved hjertekrampe (angina pectoris) eller anfald af åndenød, må man i hvert enkelt tilfælde tale med lægen om brug af Viagra, idet de to typer medicin ikke må blandes. Har man fx taget en Viagra om aftenen og får stærke smerter i brystet næste morgen, må man ikke tage medicin med nitroglycerin.

Tager man på skadestuen med hjerteproblemer, skal man huske at fortælle lægen, hvis man har taget Viagra inden for de seneste 24 timer, da nitroglycerin som drop bruges meget på skadestuer og medicinske afdelinger. Nogle bruger amynitrit til indånding, det må heller ikke anvendes i sammenhæng med Viagra. Det virker, ligesom en kortidsvirkende nitroglycerin tablet i forbindelse med Viagra.

Viagra og hjertesvigt

Nogle mennesker kan måske udfra nogle forestillinger om Viagras evne til at sætte skub i sexlivet, gå i gang med hurtigere eller længerevarende seksual aktivitet, end hjertet har godt af. Her skal især patienter med hjertesvigt gå forsigtigt til værks. Hjertesvigt viser sig ved åndenød og træthed, selv ved beskeden anstrengelse. Lider man af hjertesvigt, er det en god ide at tale med lægen om, hvordan den øgede aktivitet, der evt. følger med Viagra påvirker hjertet. Lægen kan også undersøge, hvor meget hjertet kan tåle ved en cykelprøve - en såkaldt arbejdstest, eller henvise til andre undersøgelser, der kan være vejledende for, hvor meget den enkelte kan tåle at anstrenge sig.

Viagra introduceres på det danske marked den 5. oktober 1998.

Med venlig hilsen **HJERTEFORENINGEN**

Henvendelse til Chef for forskningsafdelingen Overlæge dr. med. Jørgen

Videbæk, Hjerteforeningen for yderligere oplysninger Tlf. 33931696 lokal 50.

Bilag:

De præparater der indeholder nitroglycerin er i 1998 følgende:

Langtidsvirkende d.v.s. medicin der tages fast en eller to gange i døgnet

- Buccard (Astra)
- Cardopax og Cardopax Retard (Ercopharm)
- Discotrine plastre (3 M)
- Duronitrin Retard (Astra)
- Imdur (Astra)
- Ismo (Ercopharm)
- Isodur (Durascan)
- Iso Mack og Iso Mack Retard (Mack).
- Nitrong (Ethicals)
- Transiderm-Nitro plastre (Novartis)

Hurtigvirkende d.v.s. medicin der tages ved behov.

- Iso Mack spray (Mack)
- Nitroglycerin (DAK)
- Nitrolingual spray (Pohl)
- Nitromex (Dumex-Alphaarma)
- Amylnitrit vitreller

Regnvejrsdag i november

Pia Raug

Jeg vil ma - le da - gen blå med en sol - skins - stri - be på

vel - ge ly - set frem for skyg - gen gi' mig selv et puf i ryg - gen

tro på al - ting, selv på lyk - ken jeg vil ma - le da - gen blå.

2. Jeg vil male dagen gul
solen som en sommerfugl
sætter sig på mine hænder
alle regnvejrsdage ender
der står »maj« på min kalender
jeg vil male dagen gul.

4. Jeg vil male dagen grøn
dyb og kølig - flaskegrøn
sætte tændte lys i stager
glemme rynker, dobbeltlægger
håbe på mit spejl bestrager
jeg vil male dagen grøn.

3. Jeg vil male dagen rød
med den sidste rosses glød
jeg vil plukke kantareller
løvetand og brændenælder
leve i det nu, der gælder
jeg vil male dagen rød.

5. Jeg vil male dagen hvid
nu hvor det er ulvetid
købe franske anemoner
for de sidste tyve kroner
lytte til Vivaldis toner
jeg vil male dagen hvid.

6. Jeg vil male dagen lys
stregede ud og sætte kryds
jeg har tusind ting at gøre
klokken elleve-femogtyre
blev november hængt til tørre
jeg vil male dagen lys.

Ebba Munk

Spørgsmål og svar:

Redaktionen har modtaget følgende indlæg til bladet, som vi grundet tidspres ikke fik bragt i sidste nummer.

Rytmeboxen

I de seneste numre af vort medlemsblad har der været indlæg om ungdomsforeningens manglende medlemstilgang. Desuden har redaktionen efterlyst indlæg fra medlemmerne om dette problem.

Ungdomsforeningen har ikke fået den opbakning, bestyrelsen har ønsket. Jeg tror, forklaringen på den ringe tilslutning er, at kun ca. 10 % af samtlige ICD-bærere er under de 40 år, der er sat som øvre grænse for medlemskab af denne forening. Af disse 10 % er halvdelen endda under 30 år.

Ved udgangen af 1999 var der 707 ICD-bærere i Danmark med en gennemsnitsalder på 64 år. Medlemspotentialet til en ungdomsforening, bestående af personer under 40 år, er derfor meget lille.

Uanset alder er vi vel alle interesserede i at følge med i den rivende udvikling, der foregår inden for udviklingen af ny ICD-teknologi og medicinsk behandling af hjerterytmeforstyrrelser. Det er efter min mening en væsentlig del af patientbehandlingen at kunne følge med heri.

Jeg synes derfor, vort medlemsblad i større grad burde beskæftige sig med oplysninger herom. Jeg savner oplysende lægelige indlæg på dette område. Bladet er et godt forum, men der er alt for mange sider i bladet med ligegyldigt "fyld" - undskyld!

Det sociale netværk, der opbygges i foreningsregi er meget vigtigt, men referaterne af disse arrangementer fylder efter min mening for meget i bladet.

Det ville derfor være optimalt, hvis den til vort blad knyttede læge, Peter Skøtt, fik en masse spørgsmål fra foreningens medlemmer, som han kunne besvare i bladet.

Jeg har netop hørt om en helt ny type ICD, der er udviklet af firmaet Medtronic, og som i juni måned d.å. er blevet taget i anvendelse i Europa. ICD'en har 4 elektroder og kan behandle både arytmier i atrier og ventrikler. Hvad betyder denne nye teknologi for os?

Med venlig hilsen

Martin Agerbak Madsen

Svar til Martin Agerbak Madsen:

Kære Martin.

Tak for dit indlæg vedr. Ungdomsafdelingen.

Der er ikke så meget at skrive til dit indlæg, da der i Juli-nummeret af Rytmeboxen var et langt indlæg om netop ungdomsafdelingen. Du skriver dog, at medlemspotentialtallet til en ungdomsafdeling er meget lille, da der efter dine oplysninger "kun" er ca. 70 ICD-bærere under 40 år i Danmark. Jeg er ikke enig i, at det ikke er bærere nok til Ungdomsafdelingens berettigelse. Jeg mener ikke, at en Ungdomsafdeling behøver have mange medlemmer og da slet ikke 70, for at jeg vil kalde det en succes. Det mener jeg bla., fordi Hjerteforeningen, i sin tid da foreningen blev stiftet, mente, at hvis Defibrillatorklubben ved udgangen af 1999 havde 80 medlemmer, ville de være mere end tilfredse, at vi så var ca. 300, det er så en anden sag.

I øvrigt mener jeg ikke, at noget kan være for småt, når det drejer sig om at hjælpe. Og det gør det i dette tilfælde. Hjælpe nogle af de unge, der ikke føler, at de hører hjemme blandt de ældre i klubben. Har vi hjulpet blot én, så har vi fået succes, mener jeg.

Mange hilsner Lene.

Kære Martin.

Jeg har følgende kommentarer til det rent lægelige:

Der foregår altid en udvikling inden for behandlingsmetoder, både m.h.t. medicin og m.h.t. teknologi. Inden en "nyhed" tages i almindelig anvendelse, skal den vurderes og testes. I testfasen kan nogle tilsyneladende forbedringer vise sig ikke at indfri forventningerne, og de bliver derfor droppedt. Yderligere kan forskellige læger have forskellige holdninger til, hvor når en nyhed kan/skal anvendes.

Hvis vi begynder at skrive om nye behandlingsmetoder, risikerer vi dels, at nogle læsere tror, en eksperimentel behandling er almindeligt anerkendt, dels at rejse en diskussion om hvorfor nogle centre har taget en behandling i anvendelse og andre centre ikke har.

Diskussionen skal naturligvis foregå, men jeg mener den først og fremmest skal ske mellem centrene.

Desuden er det faktisk ikke så let at beskrive, hvad en nyhed går ud på på forståeligt dansk uden at det bliver så langt, at flertallet af læsere står af. Hertil kommer så, at det ikke er særlig let at piske en læge til at levere den slags indlæg. Jeg taler af erfaring.

Jeg vil gerne besvare mere konkrete spørgsmål som skønnes af generel interesse i RYTMEOXEN. Jeg kan så checke med centrene. Derimod, synes jeg en generel oplysningsserie om hjertemedicin og faglige nyheder bliver for omfattende. Det svarer jo til at skrive et lægeleksikon – og sådan udgives jo ikke som et lille blad i nogle få hundrede eksemplarer skrevet af frivillige.

Hvis man ønsker detaljeret information om sin egen medicin, må man tale med den behandlende læge, som bedst kender de konkrete overvejelser, der har ført til, at man har valgt en bestemt behandling. Som baggrund for diskussionen kan man dels anvende oplysningerne på indlægssedlerne i medicinpakkerne, dels "Medicinhåndbogen".

M.h.t. ungdomsafdelingen og statistikken kan det godt være, at vi er tidligt ude. Alt andet lige har en 20-årig, der får indsat en defibrillator, væsentlig længere tid at have sin defibrillator end en 70-årig. Samtidig finder man (jf. min artikel om Unge og ICD) stadig flere unge med behov for defibrillator. Derfor vil antallet af unge defibrillator-bærere stige væsentligt over de næste år.

Det kan så være, at vi er et par år for tidligt ude, men jeg mener klart, behovet eksisterer, hvis vi kan få trukket de unge ind i klubben.

Mange venlige hilsner

Peter

Opråb til alle medlemmer specielt øst for Storebælt

Kom og få en hyggelig aften med Britta fra Pacemaker-ambulatoriet på Rigshospitalet

Kære venner i København og Sjælland. Nu har I chancen for at møde Britta fra Rigshospitalet, nemlig cheftekniker Britta Christensen, kardiologisk laboratorium. Hun vil fortælle os om, hvad der kan være relevant for en ICD-bærer, og I vil få rig lejlighed til at stille spørgsmål, høre andres erfaringer og få Brittas kompetente svar inden for alt det, hun arbejder med i sin hverdag.

Det skal samtidig blive en hyggelig aften. Vi har fået lov til at låne lokale i Hjerteforeningen, hvor vi vil starte med at spise et godt aftensmåltid. Derefter vil Britta komme med sit indlæg. Kaffe/te skal I også få, mens I selv kan være delagtige i, hvilke emner og spørgsmål der skal belyses, inden vi må slutte ved 22-tiden.

Tilrejsende kan få billigste transportmuligheder (fx. 65-billet) refunderet af Defibrillator-Klubben (dog ikke HT-området / hovedstadsområdet) ved at sende den brugte billet til Viggo Feldthaus.

Mødetid og sted: Onsdag. 29. november 2000

kl. 18.00

Hjerteforeningen

Hausers Plads 20, Kbh.

(nær ved Nørreport Station)

Tilmelding: Hurtigst muligt og senest. 25. november til

Grete Jepsen , tlf. 45 87 27 76

(gerne aften og weekend)



Hilsen og på gensyn

Grete.

SPIS RIGTIGT, SPIS GODT OG NYD DET •

Hjertelig kost

Hjerteforeningens lokalkomite i Holstebro arrangerede sidste vinter en kursusrække med tilberedning af hjertelig mad.

Kurset blev afholdt på Struer-Skolen. I kurset deltog 2 kokke og en diætist.

Kurset omfattede både hverdags- og festmad - hovedretter og desserter. Her et eksempel på en lækker ret med kylling.

Kyllingebryst i sennepssovs med urter og kartofler.

4 personer

2 stk. kyllingebryst (store)

Lægges i et smurt ildfast fad, pensles med olie og kryddres med salt og peber. Steges ved 200 grader i ca. 1/2 time.

Obs: Skal være gennemstegt (80 grader centertemp.)

Sovs	Kartofler
2 1/2 dl. suppe	4- 6 kartofler
2 1/2 dl. letmælk	Timian
1 spsk. dijonsennep	Olivienolie
2 spsk. rosa peberkorn	Salt

Sovsen koges sammen og jævnes med maizenamel. Smages til med salt og peber.

Kartoflerne skaeres i meget tynde skiver. Ristes i olie på en varm pande og kryddres med salt og timian.

Ben og rester af kødet koges der suppe af. Hæld koldt vand på ben og kød, kog op og skum af. Tilsat salt.

1 stk. selleri

4 porrer

5 store gulerrødder

**Selleri og gulerrødder skrælles. Porrer rengøres. Skæres i store tern.
Tilsættes suppen og koges med i ca. 20 min.**

Suppen koges yderligere ca. 30 - 40 min., sies og bruges til sovs.

Prøv denne dejlige ret - god appetit.

I næste nummer kommer desserten.

Jørgen



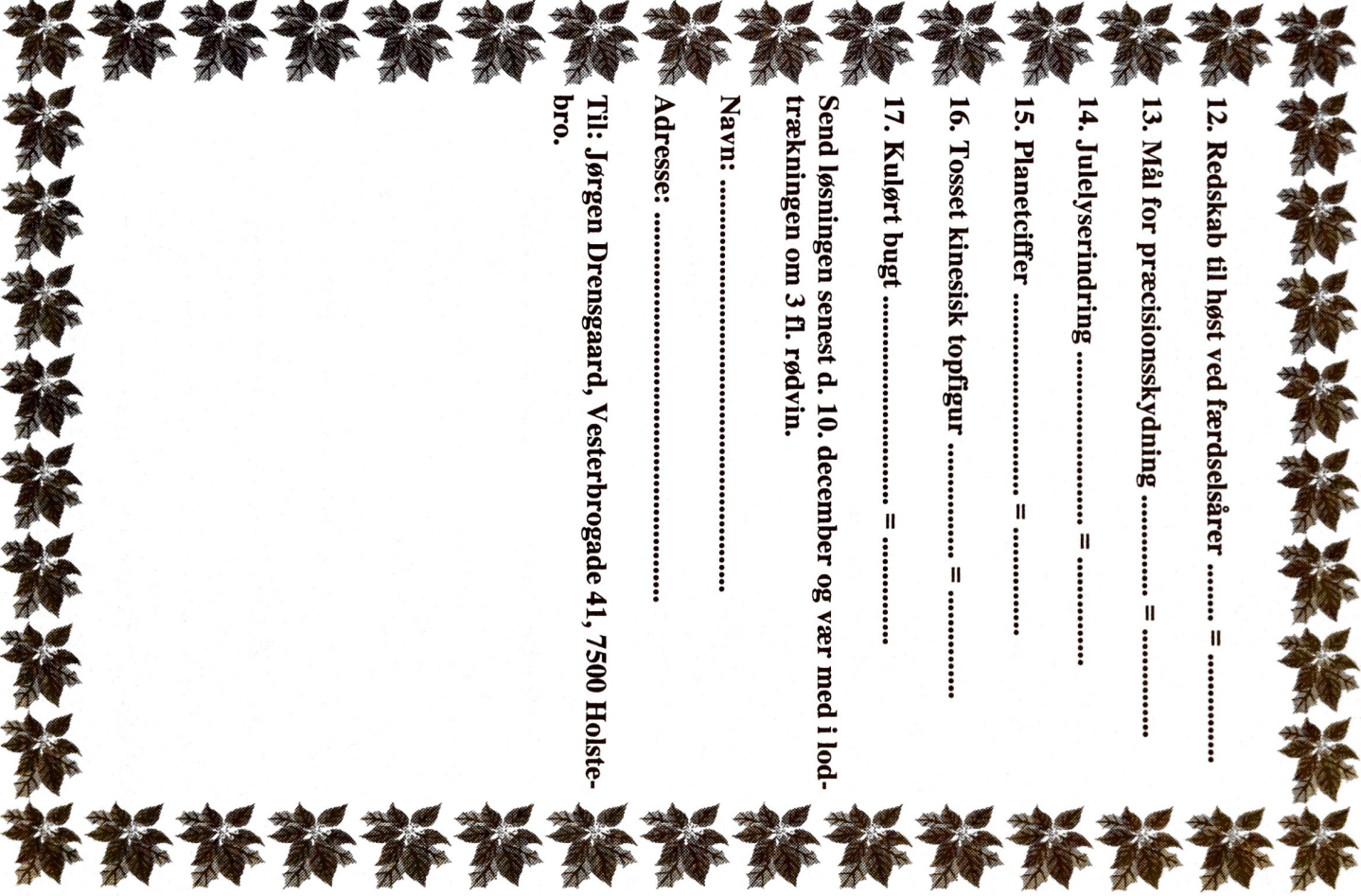
Julequiz

Selv om der er endnu et stykke tid til jul kan vi godt allerede nu begynde at være lidt jule pjattede. Derfor denne lille julequiz.

Nedenstående sætninger har allesammen relation til danske byer.

Eks. Gennemsnitshastighed = Middelfart.

1. Invester i et kaj anlæg..... =
2. Olieopbevaringsenheder =
3. Befæstingsanlæg for fisk =
4. Krydsfortumlet =
5. Fordøjelseskanal =
6. Lille skov til køretøjer =
7. Udstrakt vandløb =
8. Smid Rip og Paps bror =
9. Opspøttet vildt =
10. Arpidiot =
11. Mindre park med små køer =

- 
12. Redskab til høst ved færdselsårer =
13. Mål for præcisionskydning =
14. Julelyserindring =
15. Planeciffer =
16. Tosset kinesisk topfigur =
17. Kulørt bugt =
- Send løsningen senest d. 10. december og vær med i lod-
trækningen om 3 fl. rødvin.
- Navn:
- Adresse:
- Til: Jørgen Drensgaard, Vesterbrogade 41, 7500 Holste-
bro.

Har du været på Læsø ?

Så er chancen der nu. Lej nedenslåede hus i en forlænget weekend eller en uge til meget billige priser og oplev Læsøs storslåede natur. Oplev Rønne - et helt unikt naturområde med en spændende flora, Saltsydehytten - et levendegjort projekt, hvor du som gæst kan opleve, og høre om nogle af saltfremstillingens mysterier, Museumsgården - nænsomt vedligeholdte tangård, hvis ældste dele er bygget i 1600-tallet og mange andre seværdigheder.

Er du golfspiller, er der også mulighed for det.

Huset har plads til 4 personer og er indrettet med alle moderne faciliteter, TV og stor brændeovn + brænde.

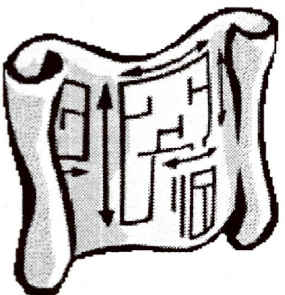
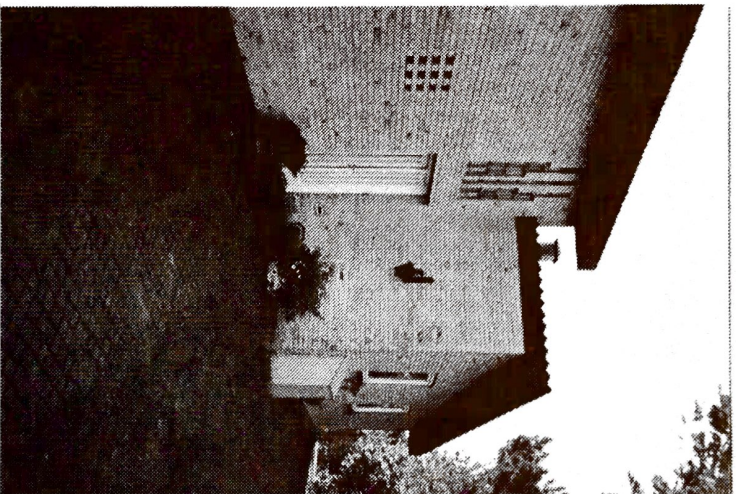
Huset er beliggende 800 m. fra havnen, 250 m. til stranden, og tæt til købmand og bager.

Vesterø har flere gode spisesteder med spændende fiske specialiteter.

Huset er udlejet fra 15. dec. men kan igen udlejes fra 5. Januar 2001.

Ring til Jørgen telf. 9742 4799 og lad os få en snak om mulighederne for god oplevelse.

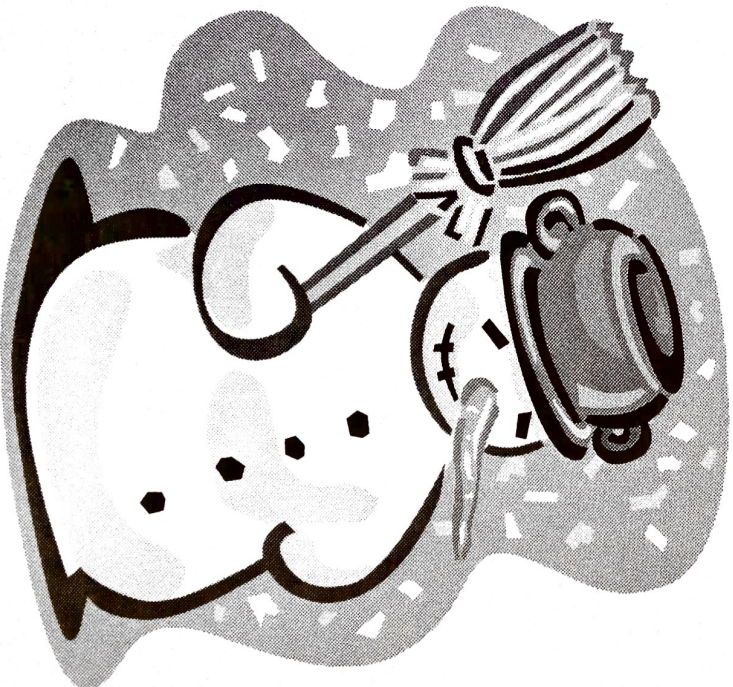
Se næste side!!!!



VELKOMMEN TIL:

Birthe og Jørgen E. Rasmussen
Storsejlet 85
3070 Snekkesten

Bent Knudsen
Åparken 56
2605 Brøndby

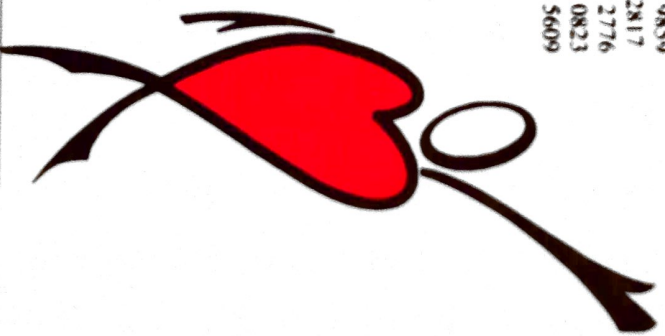


For at blive medlem af Dørfertiliserklubben,
skal du ringe til HjerteForeningen 33 93 17 88.

Rytmeboxen udkommer i alle ulige måneder.
Stof til bladet skal være redaktør/redaktionen
i hænde senest d. 15. i lige måneder.

Bestyrelsen 2000

Formand Jørn Mørke Mikkelsen	8674 2727
Næstformand Richard Franch	4918 1290
Kasserer Viggo Feldhaus	7589 7466
Sekretær Agnete Trarup	4396 2737
Redaktør Lene Sloth	3295 2504
Sikkerhedsrepræsentant Peter Skott	4364 8605
Koordinator reg. vest Jørgen Dremsgaard	9849 9859
Koordinator Henrik Thomsen	75332817
Suppl./Koordinator reg.øst Gerthe Lis Jepsen	4587 2776
Ungdomsafdelingen Kim Nielsen	4922 0823
Suppl. Kurt Olsen	3538 5609



REDAKTØR:

REDAKTION:

LENE SLOTH

RICHARD FRANCH

Geislersgade 12 st.

Nivåpark 38

2300 KBHVN S

2990 Nivå

32 95 25 04

49 18 12 90

bfrf@mail.tele.dk