



Marfans Syndrom

och andra marfanliknande tillstånd

Medlemsbulletin för Svenska Marfanföreningen

2 / 20



Styrelsen

Hör gärna av dig till någon av oss i styrelsen om du har funderingar eller frågor om något, så försöker vi hjälpa dig så gott vi kan.

Karin Olsson, ordförande

Mobil 070-538 55 19
karinolsson@me.com

Emma Åhlén

Mobil 070-483 34 82
emma@ahlen.name

Madeleine Frisk

Mobil 0733-40 85 43
maddef.mf@gmail.com

Johanna Warrer Nilsson

Mobil 073-726 54 83.
johanna.warrer@gmail.com

Paula Grandell, kassör,

Mobil 070-492 41 67
paula.grandell@gmail.com

Christina Kjellström

Mobil 070-798 08 98
casa-lindhult@hotmail.com

Ulrika Jivegård

Mobil 070-656 27 83
ulrika.jivegard@gmail.com



Marfans
syndrom

2 / 20

UTGIVEN AV

Svenska Marfanföreningen
C/o Karin Olsson
Elfvings väg 27
386 34 Färjestaden

www.marfan.se

marfan.sverige@gmail.com

PLUSGIRO 37 51 94 -8

ISSN: 1652-7054

REDAKTIONSKOMMITTÉ

Emma Åhlén
Redaktionskommittén är
tacksam för alla bidrag till
tidningen

TRYCKERI

Fyris-Tryck AB, Uppsala

Konstiga tider



Ja det är ju en märklig situation vi har som tyvärr, för flera av oss, även innebär en del oro. Vi i styrelsen har försökt lindra denna lite genom att ta reda på fakta om vad som gäller i förhållande till covid-19 när man har Marfans syn-

drom. Det kan du läsa mer om på annat håll i denna tidning.

För min personliga del så innebär vårt inställda årsmöte att jag formellt inte kunde väljas om som ordförande men jag hade redan meddelat valberedningen att jag ställde upp för omval så jag var beredd att arbeta ytterligare ett år. Trots den rådande situationen så försöker vi i styrelsen hålla saker och ting flytande. Det är tråkigt att vi, på grund av det

inställda årsmötet heller inte kunde hålla det styrelsemöte som vi skulle ha haft söndagen efter. Det är tradition att alltid hålla ett styrelsemöte denna dag och det ser vi fram emot eftersom det i princip är det enda mötet på året som inte hålls via telefon. Det blir ändå bättre diskussioner när man träffas i samma rum. Förhoppningen är att kunna hålla ett sådant styrelsemöte till hösten istället.

En rolig sak mitt i allt det jobbiga är att vi inom kort kommer att lämna in vår bidragsansökan till Allmänna Arvsfonden, om vårt treåriga projekt Själ & Kropp – från tudelning till helhetssyn av kroniskt sällsynt hälsotillstånd. Hjälp oss med att hålla tummarna för att ansökan beviljas.

Jag önskar er nu en så bra vår och sommar som det ändå kan gå att ha mitt i denna svåra situation.

Glöm inte att ni alltid är välkomna att höra av er med olika frågor till oss i styrelsen. Du finner våra kontaktuppgifter på marfan.se.

KARIN OLSSON

Med anledning av covid-19

Inget årsmöte 2020

Ni alla medlemmar har ju redan informerats om att vi ställde in årsmötet som skulle ha ägt rum i mars, på grund av Corona.

Styrelsen beslutade enhälligt om detta och beslutade samtidigt att nuvarande styrelse sitter kvar ytterligare ett år. Tyvärr kommer styrelsen dock att bli förminskad med två ledamöter. De två vakanta platserna hade behövt fyllas genom ett årsmötesval men nu får vi försöka klara året ändå. Det ska nog gå för tyvärr är verksamheten kraftigt reducerad både i vår egen förening och likaså i olika samarbetspartners aktiviteter.

Det inställda årsmötet innebär även att inget beslut om räkenskaperna och om ansvarsfrihet kan fattas. Vår revisor hade hunnit kontrollera ekonomin och fann att allt var i sin ordning men, som sagt utan årsmöte kan det formella beslutet inte fattas. Detta innebär att det årsmöte vi ska hålla i början av 2021 kommer att fatta beslut om ansvarsfrihet för både 2019 och 2020.

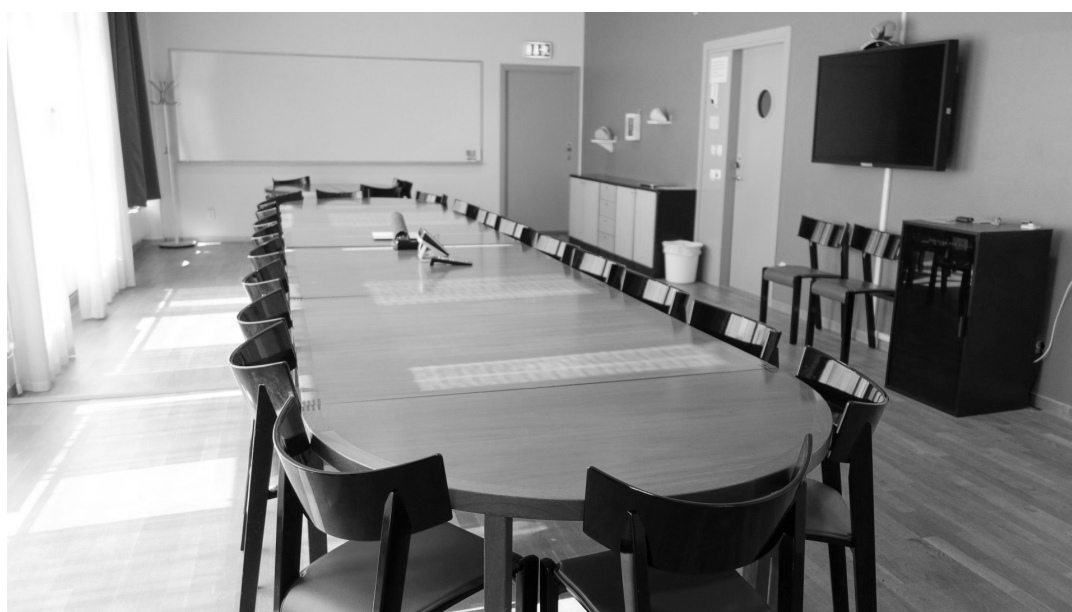
Föredraget med kardiolog Edit Nagy som skulle ha hållits efter årsmötesförhandlingarna hoppas vi kunna genomföra samtidigt med årsmötet 2021.

Inställd sommarträff

Marfanföreningens sommarträff 6-9 augusti på Stegeborgsgården kommer, på grund av covid-19, inte kunna genomföras.

Vi vet ju inte hur situationen kommer att vara i augusti men med tanke på planering och bokning på Stegeborgsgården så inser vi att träffen måste ställas in. Det är förstås förfärligt tråkigt, men det enda rätta att göra i rådande läge.

Vår ambition är absolut att genomföra sommarträffen 2021 istället.



*Detta fina mötesrum på Karolinska fick stå tomt utan oss.
Pressbild från Karolinska Institutets hemsida, www.ki.se*

Covid -19 och Marfan

Den amerikanska marfanorganisationen, The Marfan Foundation, höll ett webinar 12 mars om covid-19 (coronaviruset). Tre läkare från deras Advisory Board medverkade; lungspecialist Enid Neptune från Johns Hopkins sjukhuset, kardiolog Shaine Morris från Texas Children's Hospital och specialist i internmedicin Juan Bowen som är chef för Marfan and Thoracic Aortic Clinic på Mayo Clinic. Här följer en sammanfattning på svenska från webinarerna:

Personer med genetiska aortasjukdomar (så som Marfans syndrom och Loeys-Dietz syndrom) som inte har något av den problematik som följer nedan, utan enbart har en utvidgad aortarot eller aneurysm bedöms inte vara i större fara än befolkningen i stort.

Personer med genetiska aortasjukdomar som

- Svår astma (som kräver regelbunden medicinerings eller sjukhusvistelse)
- Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)
- Nedsatt lungfunktion
- Återkommande pneumothorax (lungkollaps)

Personer med genetiska aortasjukdomar är också en riskgrupp för COVID-19 om de har någon av följande diagnoser:

- Omfattande mitralisinsufficiens (klaffläckage som ger symptom eller kräver medicinerings)
- Hjärtsvikt
- Nedsatt funktion i hjärtats kammare (som ger symptom eller kräver frekvent uppföljning eller medicinerings)
- Högt blodtryck

Vissa patienter med bindvävssjukdomar som påverkar kärlsystemet kan också ha ytterligare underliggande sjukdomar som kan utgöra en högre risk för covid-19. Det inkluderar:

- Kronisk undernäring
- IBD som kräver medicinerings som försvagar immunsystemet
- Andra sjukdomar

som kräver kronisk medicinerings med steroider eller mediciner som försvagar immunsystemet

Länk till referatet och inspelningen av webinarier på engelska finns på vår hemsida marfan.se.

Detta är information från USA. Vi bad därför kardiolog Mikael Dellborg att uttala sig om covid-19 i förhållande till informationen.

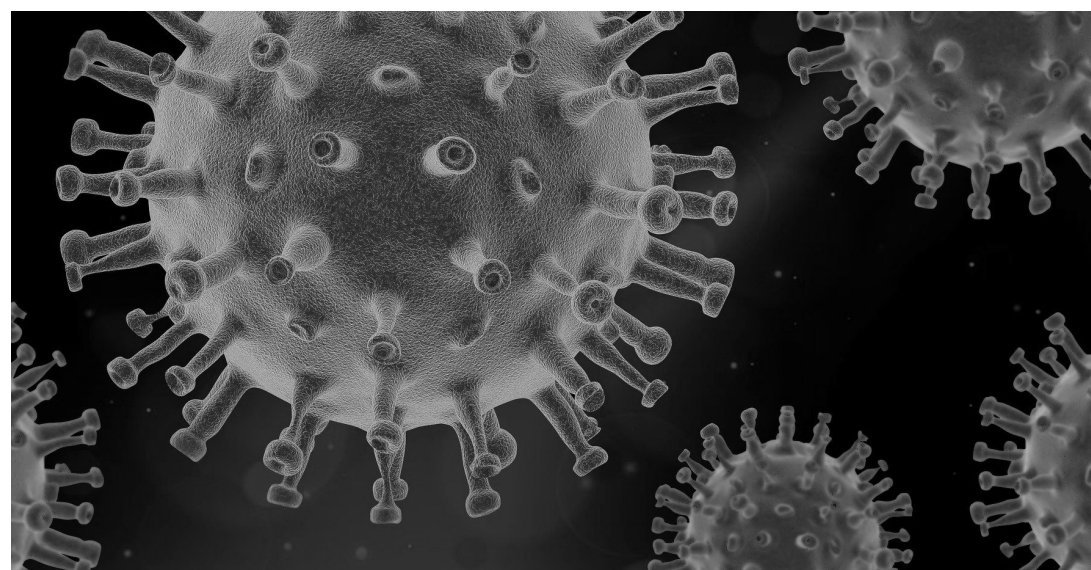


Bild: Pixabay

också har omfattande lungsjukdom bör se sig själv som riskpatient och vidta högsta försiktighet för att förhindra att bli smittad.

Denna grupp inkluderar individer med någon av följande diagnoser:

- Restriktiva lungsjukdomar (nedsatt lungvolym, som kan förekomma hos vissa med skolioos och även efter skolioosoperation)
- Lungemfysem

Kardiolog Mikael Dellborg om covid-19

Kardiolog Mikael Dellborg är professor i hjärtsjukdomar och verksam vid GUCH-centrum, Medicinkliniken/SU/Östra sjukhuset i Göteborg.

– Jag tycker att det amerikanska symposiet speglade en rimlig och vettig inställning; marfan i sig medför inte någon risk vad vi kan se. Det som kan vara risk är precis som man skriver lungsjukdom (obs inte en ”släng” av utan det får ju vara mer rejält så att säga), hjärtsvikt och immunhämmande läkemedel av typ cortison eller sådan man äter för ex.vis inflammatorisk tarmsjukdom (IBD).

Sedan tillhör man förstås också en riskgrupp om man har diabetes (då talar man i regel om typ 2 diabetes) eller hjärtsvikt, precis som alla andra, vare sig man har marfan eller inte.

– Den kraftigaste riskfaktorn verkar vara ålder, och den är svårt göra något åt. Det förefaller också som att ”hög dos” av virus d.v.s kraftig, upprepad exponering för viruset ökar risken för att få allvarlig sjukdom. Det är åtminstone i dagsläget den mest troliga förklaringen till att så mycket sjukvårdspersonal drabbats.

– Slutligen skall man komma ihåg att de allra flesta får inga eller mycket lindriga symtom. Om det är 80, 90 eller 95 eller 98 % vet vi inte eftersom vi tagit väldigt lite prov på personer utan symtom. I framtiden (snart) kommer det finnas möjlighet ta prov för genomgången covid-19 (antikroppstester) och då kan det förstås vara värdefullt att veta om man haft det eftersom man med all sannolikhet är immun då, åtminstone för

ett tag. Tills vi hinner få fram ett vaccin i vart fall.

– Så, oavsett om man har marfan eller inte, är det en god idé att försöka hålla sig borta från personer som är misstänkt eller säkert sjuka, hålla sig borta från äldre släktingar och ge akt på om man skulle börja få andningssvårigheter; covid-19 verkar ju lite lömsk just med det att blir man sjuk så tar det ofta 7-8-9 dar innan man bli mer allvarligt sjuk och i sådana fall kan det gå ganska fort.

D.v.s börjar man få svårt att andas är det inte ”sen” utan ”nu” som gäller.



Mikael Dellborg. Bild från årsmötet 2019.

"Allting förändras, inget är bestående" - Platon, Kratylos

Nu när världen känns extra mycket upp och ned, och det vilar ett slags mörker, ovisshet och oro över oss. Då försöker jag ta tre djupa andetag och fundera över vad jag faktiskt kan påverka just nu. Och det är att fokusera på min mentala och fysiska hälsa.

Vi är många som mår bra av rutiner och idag har mycket behövt förändras, det kan vara så att en blivit av med jobbet, permitterad eller behöver jobba hemifrån på grund av den rådande coronaviruspandemin. Hur påverkar det ens rutiner?

Om jag utgår från mig själv så är jag betydligt mer stillasittande och tänker extra noga på att visa hänsyn och säkerhet när jag går ut. Min situation med jobb är blandad, med både distansarbete och kontorsarbete. I mitt hem har jag till exempel inget höj- eller sänkbart skrivbord vilket påverkar rygg, axlar och nacke en hel del. Jag har mina sviter av ryggproblem emellanåt kopplat till Marfan syndrom, dock brukar detta kunna balanseras genom träning, mild stretchning och dagliga rygg- och ländövningar. I och med denna pandemi har min inre balans och vissa rutiner ruckats på och försämrats vilket får följder av en ökad smärta i kroppen, mental trötthet samt stresspåslag, och då är det extra viktigt att jag återupptar de rutiner jag kan.

Sedan jag och min sambo flyttade från Malmö och ut på landsbygden, sade jag i samband med det upp mitt befintliga gym-medlemskap och har inte hittat ett nytt ställe där jag bor. Däremot har jag upptäckt den miljö jag bor i, naturen som sträcker sig så långt ögat kan nå och jag inser att det räcker med prome-

nader och joggingturer, ibland även innebandy samt en hel del trädgårdsarbete. Den viktigaste träningen, är som bekant den som blir av. Och jag finner ett annorlunda lugn inombords numera.

Min förhoppning i och med denna lilla text är att inspirera till att fortsätta att röra på er och lyssna på kroppen, som ofta vet bäst. Och såklart, vara rädda om er i allt detta som sker och håll avstånd till varandra.

JOHANNA WARRER NILSSON



Marfan och skolgång

Barn och ungdomar med Marfans syndrom

Svenska Marfanföreningen har fått förfrågan om att skriva om barn och ungdomar med Marfan. Den här artikeln handlar om Marfan och skola.

Det kan naturligtvis skilja sig väldigt mycket åt hur barn och ungdomars vardag ser ut med Marfans syndrom och därmed påverkas ju även deras skoltid på olika sätt. Skolstarten väcker ofta tankar och funderingar hos de flesta föräldrar. För de som har barn med en sällsynt diagnos kanske ännu fler frågor dyker upp i sådana lägen. Här handlar det i slutändan mycket om att sprida information och kunskap till lärare och övrig personal, klasskamrater och även till andra föräldrar. Det är viktigt att få tillgång till de stöd och resurser som barnet har behov av och rätt till.

”Alla elever har rätt till ledning, stöd och stimulans i skolan så att de kan nå så långt som möjligt utifrån sina förutsättningar” (Ur Stödinsatser i skolan – Vad behöver jag som förälder veta? Skolverket, 2015)

Nedan kommer en kort presentation av vad elever, vårdnadshare och skolan har att förhålla sig till, vilket förhoppningsvis kan ge en liten inblick i vad som gäller.

Lagar och rättigheter

I skollagen regleras vilka rättigheter och skyldigheter barn, elever och deras vårdnadshavare har. I skollagen framgår också de krav som ställs på huvudmannen för verksamheten.

Enligt skollagen har skolan skyldighet att ge extra stöd till den elev som behöver det. Skolan kan inte neka en elev extra stöd för att det saknas pengar. Skollagens bestämmelser om rätt till utveckling och särskilt stöd gäller för både statliga, kommunala och fristående skolor. Till skollagen finns läroplaner och andra förordningar, kurs- och ämnesplaner och allmänna råd. Det finns mer att läsa om det på följande ställen::

- I författningssamlingen på Riksdagens webbplats hittar du skollagen.

- På Skolverkets webbplats hittar du information om läroplaner med mera.

I arbetsmiljölagen finns regler om skyldigheter för arbetsgivare och andra skyddsansvariga som gäller på en arbetsplats. Skolan är en arbetsplats, där både personal och elever är arbetstagare.

Arbetsmiljön omfattar tekniska, fysiska, arbetsorganisatoriska och sociala faktorer. Arbetets innehåll är också en faktor som ingår i arbetsmiljön.

Mer om arbetsmiljölagen finns på Arbetsmiljöverkets webbplats.

Specialpedagogiska skolmyndigheten – SPSM

Specialpedagogiska skolmyndigheten är Sveriges största kunskapsbank inom specialpedagogik. De bidrar till att förskolor, skolor och vuxenutbildningar ger en utbildning som möter barns, ungas och vuxnas behov, oavsett funktionsförmåga. SPSM erbjuder också stöd i form av kunskap och kompetensutveckling över hela Sverige, ett stöd som är kostnadsfritt. Mata in följande adress i din webbläsare för att läsa mer om vad SPSM gör:

<https://www.spsm.se/funktionsnedsattningar/>

Elevhälsan

I varje kommun finns det en elevhälsoorganisation. Organisationen kan se olika ut beroende kommun. I elevhälsan kan det bland andra ingå skolläkare, skolsköterska, kurator och psykolog. Elevhälsans uppdrag är att i huvudsak vara förebyggande och hälsofrämjande. Genom att komma in tidigt i processen kan elevhälsan stödja lärare och övrig skolpersonal i arbetet att anpassa och utveckla tillgängliga lärmiljöer. I det arbetet behöver elever göras delaktiga. Den samlade elevhälsans kompetens behöver synliggöras och förankras i den pedagogiska verksamheten för att den ska komma eleverna tillgodo. En samsyn kring roller, begrepp och uppdrag utgör en grund för samverkan kring det gemensamma elevhälsoarbetet. Ta kontakt med skolan er kommun för att få veta hur elevhälsan ser ut just där och vilket stöd som finns.

Vad ska skolan tänka på?

Behovet av stöd i skolan kan, som tidigare har skrivits, se olika ut för varje enskild individ. Beroende på vilka symptom syndromet ger, kan det handla om:

- stöd i den fysiska lärmiljön, såsom stol, bord/bänk, sittkudde och träningsredskap,
- ett anpassat schema utifrån elevens behov som t ex idrottslektioner, pauser, friluftsdagar och liknande,
- anpassade raster vid extrem kyla och/eller värme,
- anpassade aktiviteter och vila vid behov på grund av trötthet,
- skapa förståelse och kunskap om funktionsnedsättningen

Skolan bör tillsammans med elev, vårdnadshavare, skolpersonal, rektor ha löpande avstämningar under hela skolgången med stöd från olika yrken för att stämma av, utvärdera och komma fram till en gemensam fortsättning av skoltiden. All skolpersonal behöver kontinuerligt ges kunskaper och fortbildning om aktuella diagnoser och hur funktionsnedsättningen påverkar skolvardagen.

Forskningen visar att bland de viktigaste framgångsfaktorerna för dessa elever är för det första att eleven tillsammans med sina vårdnadshavare blir själva nyckelinformanter för skolans insatser (Ur ”Hjärtebarnet – skola”, 2017, nr 3).

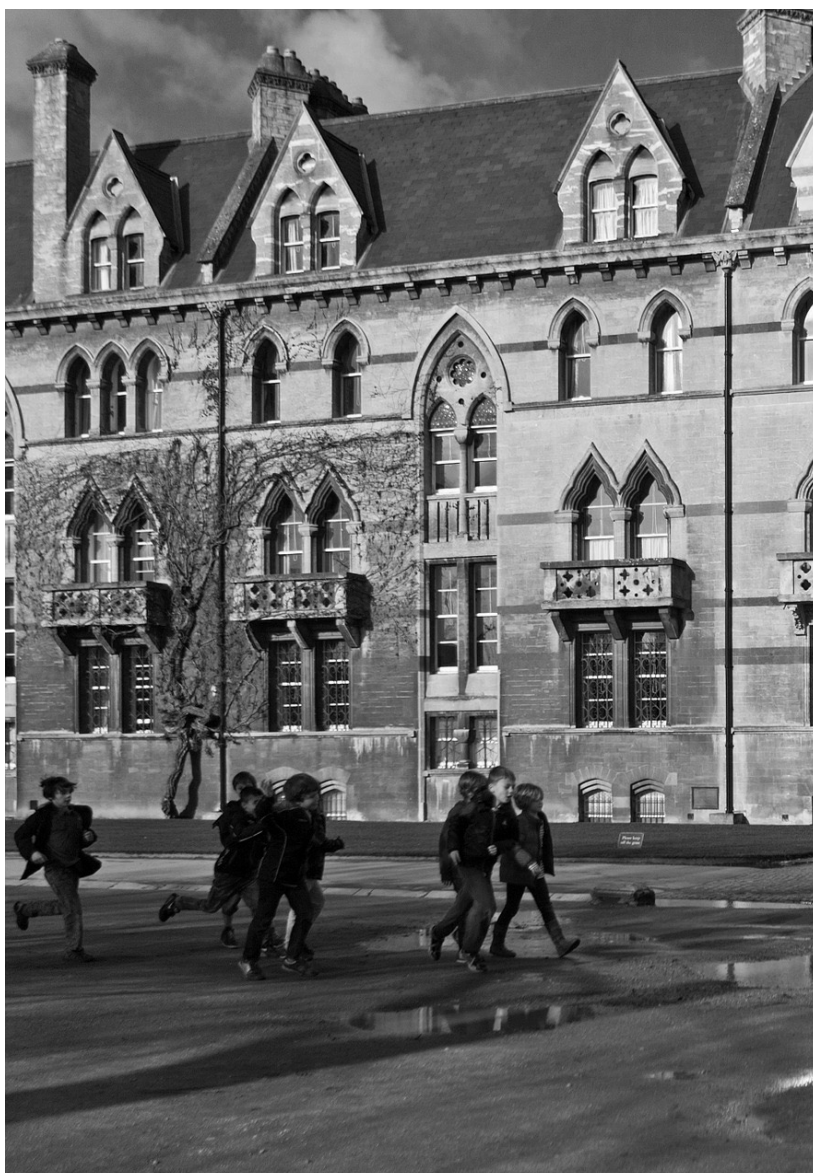
https://www.spsm.se/globalassets/funktionsnedsattning/medicinska-funktionsnedsattningar/hjartebarnet-skola_inlaga_3-2017-3-003.pdf

Undantagsbestämmelsen eller pysparagrafen
I skolsammanhang kommer det ofta upp frågor om ämnet idrott. Naturligtvis ser det väldigt individuellt ut hur syndromet påverkar det enskilda barnet eller ungdomen även på idrotten.

Kan mitt barn delta på idrotten fullt ut och finns det möjlighet att vara med på vissa delar? Påverkar detta i sådana barnets bedömning och betyg i ämnet?

Det finns något som heter undantagsbestämmelsen eller pysparagrafen. Om det finns särskilda skäl kan läraren nämligen bortse från någon eller några delar av kunskapskraven vid betygssättningen. I skollagen brukar detta kallas för undantagsbestämmelsen eller pysparagrafen. Med särskilda skäl menas funktionsnedsättning eller andra liknande personliga förhållanden som inte är av tillfällig natur och som utgör ett direkt hinder för att eleven ska kunna nå ett visst kunskapskrav.

Hur ska undantagsbestämmelsen användas och hur ska den inte användas?



Undantagsbestämmelsen kan bara användas när man sätter betyg. Syftet med bestämmelsen är att skapa samma förutsättningar för elever som har en funktionsnedsättning och som annars inte haft någon möjlighet att nå ett visst betyg.

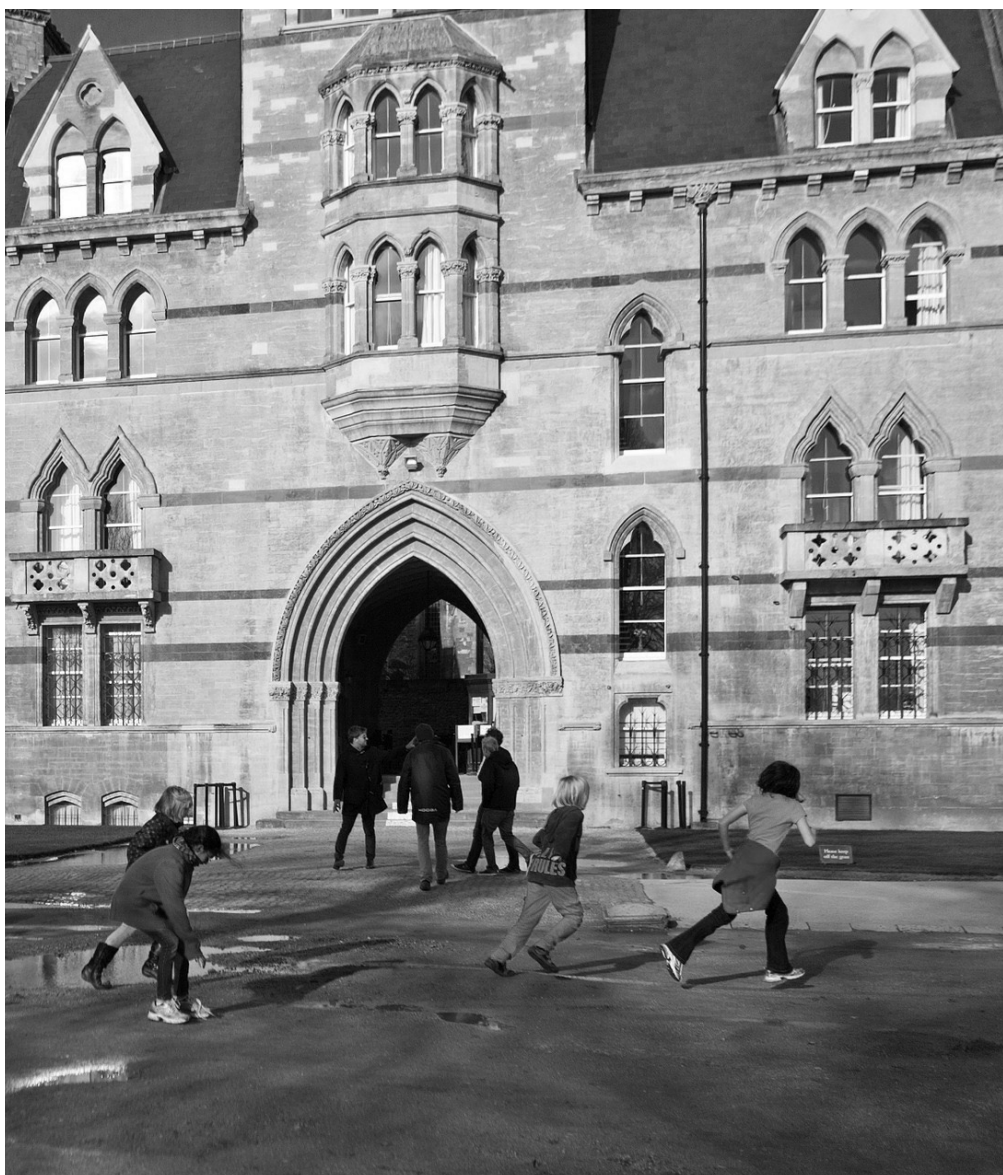
Det är viktigt att veta att det inte är meningen att en elev med bristfälliga kunskaper i allmänhet ska kunna få ett godkänt betyg. Undantagsbestämmelsen ska bara användas om det inte räcker med särskilt stöd för att eleven ska nå en viss del av kunskapskraven. För att som lärare kunna använda sig av detta

behöver läraren ta ställning till vad som behöver vara uppfyllt för att undantagsbestämmelsen ska kunna användas.

- Om elevens funktionsnedsättning eller andra personliga förhållanden är bestående.
- Om de delar av kunskapskraven där eleven inte har visat sitt kunnande kan bedömas vara enstaka delar av kunskapskraven.
- Om funktionsnedsättningen är ett direkt hinder för eleven att lära sig det som beskrivs i den del av kunskapskraven som eleven har svårt att nå.

Läraren som sätter betyg ska bedöma om man kan använda undantagsbestämmelsen.

ULRIKA JIVEGÅRD



Majas skolgång

- en sann berättelse

Det var dags. Sex år och äntligen skoltjej. Detta var något Maja hade sett fram emot länge. Hon var verkligen redo för att ta det nya klivet in i skolvärlden. Inför starten i förskoleklass informerade vi pedagogerna om Marfans syndrom och vad den innebar specifikt just för henne. Följderna av syndromet innebar inte särskilt mycket extra stöd från skolpersonalens sida. Maja behövde emellanåt hjälp med att bära tyngre väskor en längre sträcka, till exempel till och från ishallen. Hon tog pauser lite oftare än sina klasskamrater, men i övrigt hängde hon med på det mesta. Året i förskoleklass flöt på utan några större funderingar från pedagoger, vårdnadshavare eller Maja kring livet med Marfans. Under den här tiden gjorde Maja, som vanligt, sina regelbundna besök hos hjärtläkare, ortoped, ögonläkare, arbetsterapeut och fysioterapeut.

Inför starten i årskurs ett, bestämdes ett möte med aktuell mentor och rektor, för att återigen ge infor-

mation angående Marfans och Majas dåvarande behov. Den här gången var inte Maja med. Under perioden mellan förskoleklass och slutet på årskurs ett, växte Maja ganska mycket. Det påverkade hennes kropp mer. Ryggen började bli sned och hon fick mer värk i sin kropp. Arbetsterapeuten och fysioterapeuten påtalade hur viktigt det var för Maja att inte sitta still under alltför långa stunder i skolan. De förespråkade att Maja skulle ha en höj – och sänkbar bänk i skolan, samt en ergonomiskt riktig stol. Maja rekommenderades också att under lektionstid ta kortare pauser; gärna med användning av en pilatesboll. Allt för att minimera en negativ påverkan på hennes kropp.

Hur ställde sig skolan till detta förslag?

Nytt möte bokades. Den här gången med rektor, mentor och elevhälsan. På mötet berättade vi om vilka nya behov som hade tillkommit och vad Maja

nu behövde för särskilt stöd. Skolan förstod behovet och i enlighet med de lagar och regler som fanns och fortfarande finns (se skollagen), beställde skolan både en höj – och sänkbar bänk och en stol, vilka båda bekostades av dem. De blev hennes personliga. Elevhälsan hade regelbunden kon-



takt med berörd personal inom sjukvården. Skolan handlade även in pilatesbollar och andra redskap att använda vid Majas extrapausar. Bänken och stolen fick sedan följa Maja under hennes skoltid upp till sexan. Stolen har behövts justeras med jämna mellanrum under åren på grund av att hon har vuxit och/eller ändrat sig i kroppen. Till detta hade vi hjälp av arbetsterapeuten och fysioterapeuten från regionen. De kom till skolan för att Maja skulle få stolen rätt inställd och att skolpersonalen fick rätt information om det också. I samband med att Maja fick stöd av skolan i form av bänk och stol, informerade vi även föräldrarna på ett föräldramöte om Marfans syndrom och vad det innebär för just Maja.

Ett nytt informationsmöte behövde inte ske mellan årskurs tre och fyra, eftersom mentor följde med klassen från trean till fyran. Under skoloråren mellan årskurs fyra och sex, hade vi föräldrar regelbunden kontakt med mentor, elevhälsan och även idrottsläraren. Idrottslektionerna var anpassade så att Maja kunde vara med på det mesta utifrån sina förutsättningar. Vid behov fick hon under skoldagarna hjälp med att bära och även ta sig till andra fysiska platser i bil med stöd av pedagogerna. Under mellanstadietiden var schemat på skolan organiserat så att det ofta var en förflyttning i skolan eller pauser mellan lektionerna. Denna schemaläggning märkte Maja var en klar fördel för henne, då behovet av att röra sig och inte sitta stilla var stort.

Inför nästa stadieövergång gjordes endast en överlämning från dåvarande mentor till den nya. Föregående skola informerade om allt kring Majas skolgång och på första mötet för oss med den nya mentorn berättade vi lite mer om Marfans. Vi tog även kontakt med idrottsläraren. Elevhälsan var densamma på högstadiet, vilket kändes skönt både för Maja och för oss. Elevhälsan och idrottsläraren på högstadiet fick boken "Må bra med Marfan" (Svenska Marfanföreningen) för att kunna fördjupa sig lite mer.

Maja går nu i åttan och hon valde bort bänk och stol när hon kom upp till högstadiet. Här sker det en annan rörelse mellan lektionerna och det har gjort att hon inte känner behov av extra stöd

i den fysiska lärmiljön. Vi håller fortfarande en regelbunden dialog med skolan och framför allt med idrottspedagogerna, Skolan och personalen lyssnar och anpassar utifrån Majas behov. Vi är så tacksamma för att samtliga skolor genom åren har ställt och ställer upp för Maja. Skolan har ett ansvar och eleven har rätt till att få det stödet!

Några tips:

- Ta kontakt med skolan i god tid före skolstart.
- Be om ett möte med rektor, mentor och elevhälsan.
- Vid behov, be någon från sjukvården vara med och informera.
- Ha en regelbunden uppföljning och utvärdering med skolan.
- Tänk på att ditt barn har rätt till stöd!!

Källor:

Hjärtebarnet – skola, nr 3, 2017

Svenska Marfanföreningen; Må bra med Marfan, Skolverket.se

SPSM.se

Skolverket, 2015; Stödinsatser i skolan – Vad behöver jag som förälder veta?

Bilder: Pixabay

ULRIKA JIVEGÅRD



BEGRÄNSAD
EFTERSÄNDNING

Vid definitiv avflyttning eller felaktig
adress återsänds försändelsen med
ny adress angiven.

Paula Grandell
Gisslarbo 54
731 15 Kolsva



Tidning som PDF

Vill du som medlem läsa vår tidning som PDF istället för att få tidningen i
brevlådan?

Anmäl dig då med din e-postadress till marfan.sverige@gmail.com så ordnar
vi med detta. På detta sätt kan vi minska våra kostnader för porto och tryckning
av tidning.

STYRELSEN



Glad sommar önskar styrelsen!