

# SUS Spretten



*Vi ønsker alle våre lesere  
en fin sommer!*



## STYRET I SUSBIL :

LEDER:	Valbjørg Gya valgya@gmail.com
NESTLEDER:	Dag Raugstad dag.raugstad@sus.no
SEKRETÆR:	Wenche Ryan wencheryan@yahoo.no
KASSERER:	Vibeke Hop vibeke.hop@sus.no
STYREMEDLEM:	Vigdis Murvold vigdis.murvold@sus.no
STYREMEDLEM:	Elin Norveel eien@sus.no
VARAMEDLEM:	Øyvind Watland waoy@sus.no
VARAMEDLEM:	Ingve Sandvold saie@sus.no

## NESTE UTGIVELSE:

Neste utgivelse av SUS Spretten vil komme i desember 2011. Har du ide om stoff eller har lyst til lage noe selv, kontakt:  
Wenche Ryan eller Øyvind Watland  
(wencheryan@yahoo.no / waoy@sus.no)

## INFO:

SUSBIL gjør oppmerksom på at det er opp til den enkelte medlem/deltager på våre arrangement og reiser å sørge for å ha personforsikring og reiseforsikring.  
Vedrørende mistet eller ikke mottatt medlemskort, kontakt Ingve Sandvold, ingve.sandvold@us.no

# LEDEREN

*Et nytt SUSBIL-år er allerede godt i gang!*

*Noen forandringer har skjedd i styret, noen har takket for seg og noen nye har kommet til.*

*Eli, som har vært leder siden 2008, har takket for seg. Tore som var tidligere leder og nå nestleder er også ute av styret. Takk til dere begge for det flotte arbeidet dere har gjort for idrettslaget.*

*Jeg er nå den nye lederen av SUSBIL, men ikke ny i SUSBIL-sammenheng. Dag Raugstad er også tilbake i styret.*

*Den interne volleyballturneringen er vel overstått. Arrangementet gikk av stabelen lørdag 16. april.*

*NM i år arrangeres av BIL-Ahus og går av stabelen 20.-22. mai på Lillestrøm. SUSBIL deltar med håndball damer, volleyball damer og mix og to entusiastiske golfere.*

*Selvsagt blir det sykkelrebus i år også. Torsdag 9. juni starter forsommerens vakreste eventyr.*

*SUSBIL har egne nettsider - [www.susbil.net](http://www.susbil.net) - hvor du vil finne informasjon og kan sende spørsmål til styret.*

*På vegne av styret vil jeg ønske alle medlemmene en god sommer.*

*Vennlig hilsen*

*Valbjørg Gya  
leder SUSBIL*



# PRESENTASJON AV...

## Valbjørg Gya - vår nye leder i SUSBIL

Valbjørg har vært medlem i SUSBIL i mange år og var med på håndball så tidlig som i 1977. Hun sluttet av med Nordiske hospitals leker i København sist sommer.

Hun har også i godt voksen alder vært keeper på fotballaget på sykehuset.

Som mangeårig medlem har hun også tidligere vært med i styret for SUSBIL. Da var hun bl.a. med på å arrangere nordisk og norsk mesterskap her i Stavanger.

Hun har også vært sekretær i Norsk Helsevesens Idretts-forbund.

Utover det har hun vært leder for SIF håndball, leder og medlem av turneringskomiteen og medlem av ungdomsstyret i SIF håndball.

Valbjørg tar idrettsmerket hvert år, og oppfordrer flere til å være med på denne happeningen.

En svømmetur på Gamlingen hører fortsatt med blant dagens aktiviteter, og da helst på morgenkysten.

Vi som har kjent Valbjørg i noen år kjenner henne som en ivrig og aktiv bidragsyter på mange arenaer.



På SUS arbeidet Valbjørg i mange år som hygienesykepleier og avsluttet sin yrkeskarriere som legevaktsjef i Stavanger.

Som leder i SUSBIL vil Valbjørg arbeide for å opprettholde de gode tiltakene og tilbudene som idrettslaget har fått til, og forsøke å få til nye helsebringende utfordringer.

Vi i SUSBIL styret er glade for å ha fått henne med på laget igjen, og gleder oss til samarbeidet som ligger foran oss.

Vi er trygge på at vi har fått en lagspiller i beste SUSBIL ånd.

## Dag Raugstad - vår nye nestleder i SUSBIL

Dag er SUSBIL-lederens nye solide høyre hånd.

Dag arbeider i psykiatrisk divisjon og har base på Gausel. Han er en ivrig volleyballspiller i SUSBIL og yter alt i kamp hvor han er høyt og lavt og med spenst som en tepose.

I tillegg er han kjent for sitt høye aktivitetsnivå generelt gjennom

dagen. Han blir ofte karakterisert som Duracel-kaninen.

Hva nå i alle dager det legges i en slik karakteristikk. Vi kan jo bare spekulere. Som en mann med stadig nye prosjekter sitter han sjelden stille lenge om gangen, og han får ting gjort.

Vi kjenner han som en som gjennomfører hundre prosent.



Dag er en mann som gjør ting på en skikkelig måte, og er til å stole på. SUSBIL styret er veldig glade for å ha fått han på laget, og ser frem til et godt samarbeid.

## MEDLEMSKORT 2011

Våre medlemmer måtte i år hente sine medlemskort selv.

Grunnen til denne løsningen, var at medlemsregisteret vårt ikke fungerte lenger og det var behov for en massiv dugnad.

På SUS skifter mange arbeidsplasser i løpet av årene, mange jobber kanskje ikke lenger på SUS og noen har gått over i pensjonistenes rekke etc etc.

Vi så derfor nødvendigheten av ett nytt medlemsregister, som lar seg betjene av alle styremedlemmene. I dette nye registeret, legger vi nå inn riktige opplysninger. Samtidig har våre nettsider [www.susbil.net](http://www.susbil.net), gitt medlemmene en lettere tilgang til oss.

Har du glemt å gi oss beskjed om endring av arbeidssted eller navn (noen går jo faktisk hen og gifter seg!!!), kan du gå på våre nettsider og ta kontakt via: "KONTAKT OSS".

SUSBIL-styret har vaktordning på denne siden og vil forandre informasjon som blir oppgitt, evt svare deg på dine spørsmål.

Husk at vår jobb er dugnadsbasert, så hvis det tar litt tid, så er det pga det! De av medlemmene som ligger inne med e-mail adresse, vil få mail når det legges ut ny info på våre sider.

Mottar du ikke en slik mail, kan grunnen være at vi ikke har din adresse. Da kan du sende det inn via "KONTAKT OSS".

Hilsen styret SUSBIL

Nytt tilbud til alle medlemmer av SUSBIL! (ANBEFALES)

# Satya yoga –

Tekst: Siri Tuseth – yogainstruktør.

## Hva vet du om YOGA? Kan dette være noe for deg?

Yoga er et flere tusen år gammel bevissthetssystem, en filosofi og en form for å lære den enkelte om forholdet mellom pust, kropp og hode.

Yoga betyr union, forbindelse. Dette kan forstås på mange måter i dagens moderne samfunn, - alt fra hvordan du lever med menneskene rundt deg - til hvordan du behandler kroppen din, og lytter til de signalene som kroppen gir.

Målet med en yogapraksis er i første rekke å bli bedre kjent med de prosesser som foregår til enhver tid i kroppen og hodet - hvordan du tenker, løser utfordringer - og hvordan kroppen jobber fysisk og mentalt.

En del av en yogapraksis er fysiske øvelser, og det er dette vi benytter oss av når vi gjør yoga på en yogamatte. Det er fysiske øvelser som bedrer balansen, styrken og utholdenheten i kroppen, og løser opp spenninger og blokkeringer som gjør at du har vondt i ledd, skuldre, nakke eller rygg.

Yoga tilfører kroppen energi, og du føler deg mer opplagt i hverdagen. Du vil også merke at du tåler mer før du blir stresset eller irritert. Når vi gjør yoga, prøver vi å finne årsaker til at stress eller vondt setter seg i kroppen, slik at kroppen blir bedre rustet til å takle utfordringer på og utenfor yogamatten.

Yoga er trening for både kroppen og hodet. Når du praktiserer yoga får du både en god treningsøkt, samtidig som du merker effekten

mentalt i flere dager.

Yoga retter opp skjevheter og ujevnheter som setter seg i kroppen, og retter opp i uvaner som vi kanskje ikke tenker over i det daglige. Du vil bedre sittestilling, og holdningen din blir sterkere og mer energisk, samtidig som ryggraden blir mer mobil.

Yoga virker både styrkende og forebyggende for typisk slitasjevondt i kroppen, men er i tillegg super for gjenopptrening etter skader, sykdomsforløp eller mental uro i kroppen.

Du øker oksygenopptaket ved regelmessig yogapraksis, noe som både gir mer styrke og ro til kroppen. Dette gjør at også immunforsvaret blir sterkere, noe som er bra for deg som omgås mye folk eller har en hektisk hverdag.

Hjertet får trent seg når du praktiserer yoga, muskelmassen øker, og de indre organene fungerer bedre.

Siri Tuseth er internasjonalt sertifisert yogainstruktør, som en av få i landet. Iyengar yoga er kjent for sin detaljrikdom og presise utførelse, slik at den enkelte lærer seg yogaøvelsene bedre.

Du får øvelsene tilpasset din kropp, ut fra om du er nybegynner, eller har drevet med det en stund fra før. Iyengar yoga er den mest kjente yogaformen i verden i dag, nettopp grunnet den kunnskapen som både instruktørene og utøverne tilegner seg om kroppen.



Ofte kan eks. betennelse i et håndledd komme fra stramme muskler i skuldrene, nakken eller brystkassen, og yoga jobber helhetlig med å ordne opp i lokale smerter.

Det å være naturlig myk eller fleksibel er ikke viktig i det hele tatt når du begynner å gjøre Iyengar yoga. Mange finner dette behagelig, da alle kropp er forskjellige, og har ulike typer utfordringer og styrker.

Alle kan gjøre yoga, uansett utgangspunkt og alder. Gledelig er det at flere og flere menn begynner å gjøre yoga for å rette opp stølhet på baksiden av benene, i hoftene eller i ryggen. Og mange blir overrasket over hvor mye styrke som tilføres kroppen når de gjør yoga. Ofte er det slik at dess stivere og stølere du føler deg når du begynner med yoga, dess hurtigere merker du fremgang.

Du trenger ikke være trent før du begynner med yoga, da den enkelte jobber ut fra sitt ståsted og sitt nivå. Det er ingen grunn til ikke å prøve yoga fordi du tror at det ikke ligger noen ren treningseffekt i det, eller hvis du tror du er for støl eller vond i kroppen til å gjøre yoga. Du får en økt kroppsbevissthet uansett hvor mye du er vant til å bevege deg fra før.

Yoga er et intelligent system som jobber både med å ivareta kroppen, samt å utfordre den der den er svak

eller vond. En yogatime er satt sammen for å trene hele kroppen - styrke skjelettet, ledd og muskler.

I tillegg virker hver enkelt yogaøvelse styrkede for blodsirkulasjonen, optimaliserer fordøyelsen, stabiliserer uregelmessigheter i blodtrykk, nervesystem, hormoner, og eventuelt nedsatt funksjon i indre organer. Yoga virker for hele systemet, uten at du behøver å tenke på det.

Yoga jobber helt inn til cellenivå for å holde cellene friske. Usunn livstil, stress og uro utmatt cellene i kroppen, og tapper kroppen for energi. Yoga hjelper deg til å endre livsførsel som virker utmattende på kroppen over tid.

Øvelsene er tilgjengelig for alle, og du kan gjøre yoga alene eller som supplement til annen trening.

Mange som driver med konkurranse-idrett eller annen aktiv trening, sier at de merker hvordan kroppen blir mer fokusert og rolig etter de begynte med yoga. Folk med prolaps og store leddsmerter kan finne betydelig smertereduksjon.

**Så da må oppfordringen bli: KOM PÅ YOGA**  
**Det er ikke flaut å være nybegynner!**

Det her handler ikke om å sitte på matten med øynene lukket over lang tid og være slangemenneske. Yoga fungerer som et redskap til at du kan håndtere hverdagen bedre!

**Gå inn på nettsiden susbil.net – og så er du plutselig i gang!**

# WANTED

*Tekst & foto: Øyvind W.*

Ting går sannelig i bølger her i livet - slik er det også med SUSBIL! Vårt populære volleyball mix 3 lag var en tid så populært at det ikke var plass til alle som ønsket å trene.

Nå er situasjonen snudd på hodet. Treninger blir stadig avlyst pga manglende volleyballspillere, og oppmøte på kamp har til tider vært helt fraværende.

Selv om oppmannen har gitt opp, og gått over i håndballens rekker, så prøver vi å "holde koken" en stund framover.

Kontaktperson/konstituert oppmann blir Øyvind Watland.

Alle som kan tenke seg å trene/ spille volleyball er hjertens velkommen til gymnastikkhallen på psyk hver mandag kl 18.00.

Vi møtes rett innenfor hovedinngangen, og så går vi samlet til gymsalen.

Du trenger ikke være spesielt flink eller sportslig anlagt, for den slags skyld. Vi trener for å ha det kjekt sammen, og kanskje bli litt flinkere etter hvert.

Så får tiden vise om det er grunnlag for å melde på lag i serien til høsten.

Trening blir det, okke som - og alle som har lyst kan bare stille en mandag iført grilldress og gummisko.

Baller og nett holder vi!

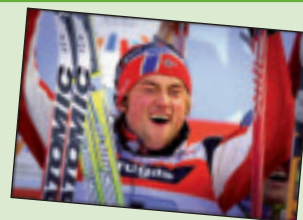


*Her poserer SUS volleyball mix 3 på et arkivbilde fra gamle dager.*

Det alvorlige hjørnet:

# Idrettens vesen

Tekst: Ingve Sandvold



Idrett er fysisk aktivitet på et eller annet nivå.

De fleste tenker på idrett som en konkurranseform hvor det kjempes om medaljer, ære og berømmelse. En form for organisering av fysisk aktivitet hvor det sitter profesjonelle og styrer midlene dit toppidrettsutøverne våre kan få best bruk for dem.

Breddeidretten står fortsatt sterkt i Norge, men den er ikke en del av det store mediebildet i dag. Kanskje trenger den heller ikke å være det? Breddeidretten er der hvor de mange deltar. Der hvor utøverne har ulike forutsetninger og ambisjoner, men hvor det allikevel er plass til alle.

Denne ikke-kommersielle delen av idretts-Norge, hvor bredde er viktigere enn prestasjonsnivå er den desidert viktigste form for idrett som drives. Dette er den helsefremmende delen av det å drive idrett.

Utfordringen for breddeidretten er at den taper terreng til eliteidretten i den forstand at det er stadig mer fokus som rettes mot enerne, og breddeidretten blir stående som et begrenset tilbud til de mange uten den nødvendige gjennomslagskraften til å motivere flere til hverdagsaktiviteter.

Norge som nasjon er blant de dårligste i klassen til å bygge idrettsarenaer der hvor det kommer opp store nye bydeler, og hvor utbyggerne tjener store penger på boliger uten noen forpliktelse til å sørge for tilbud til barn og unge. Idrettshallene uteblir og det blir bare de som har en indre driv til å drive konkurranseidrett som kommer seg ut i aktivitet.

Når terskelen blir så høy for å holde seg i fysisk aktivitet mister barn og unge interessen, og velger derfor mer tilgjengelige aktiviteter som for eksempel dataspill og TV.

Det kan i tillegg være kostbart å drive idrett. Noe som igjen begrenser flere familiers mulighet til å være en del av et idrettsmiljø hvor for eksempel utstyr står sentralt i forhold til status og prestasjonsnivå. Det koster eksempelvis fort et par hundrelapper for å spille en time tennis. Skal du da gjøre dette ofte nok for å holde deg i form eller bli flinkere så går det hardt utover husholdningsbudsjettet for en vanlig familie.

I dagens samfunn hvor det stadig snakkes om et økende fedmeproblem blant barn og unge er det rart å se hvordan politikerne forholder seg til en økende befolkningsvekst uten at det tilrettelegges for mer fysisk aktivitet i form av idrettsarenaer, mer kroppsøving på skolene o.l.

De offentlige institusjonene har minimalt med aktivitetstilbud til de ansatte. På tross av at politikerne selv flere ganger har slått fast at mosjon er et viktig forebyggende tiltak mot sykdom og høyt sykefravær.

Mange private aktører har egne trimrom for de ansatte, mens offentlig ansatte gjerne tar i bruk trappene i bygget de arbeider for å litt fysisk aktivitet.

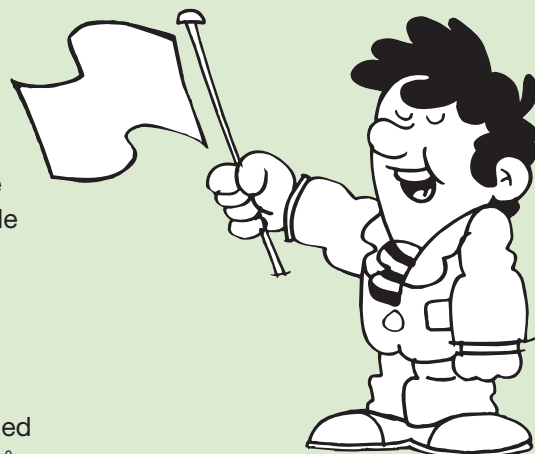
Klasseskillet i idretten finner du over hele linja. Enten du sammenligner eliteidretten med breddeidretten, eller du ser på

arbeidslivet. Forebyggende tiltak som har samfunnsmessige gevinster prioriteres ikke av kortsiktig tenkende politikere som tilsynelatende tar dag for dag, og legger tanker om fremtiden bak seg.

Den enorme medieoppmerksomheten eliteidretten får, virker å sette politikerne i en slags forestilling om at nasjonens fysiske prestasjoner materialiserer seg gjennom Petter Northug, og at nasjonens selvbilde bygges gjennom hans likemenn.

I så fall er dette selvbilde en illusjon som så mye annet i dette samfunnet. Avstanden mellom den kommersielle virkelighet og den virkelige verden er som avstanden mellom høyre og venstresiden i norsk politikk. Alle vet at den er der, men det er stadig færre som bryr seg om den.

Så når vil lar oss blende av norske flagg i Holmenkollen og den totale festrus sammen med Marit Bjørgen og Petter Northug begrenses den fysiske aktiviteten til oss andre dødelige til å vifte med flaggene et par ganger før vi heller i oss en ny pils. Godt fornøyd med nasjonens prestasjoner. Slik bygges nasjonen Norge.



# SUSBIL ÅRSMØTE

Tekst:  
Ingve Sandvold



Årsmøte for 2010 i SUSBIL ble avholdt 16.mars 2011 i auditoriet på SUS med 17 deltakere inklusiv styret. Den tradisjonelle videoen laget av Øyvind Watland ble vist innledningsvis.

SUSBIL fikk ny leder og nestleder etter dette årsmøte. Ny leder er Valbjørg Gya, og ny nestleder er Dag Raugstad. Det var ellers ingen endringer i styrets sammensetning.

SUSBIL har hatt en del utfordringer det siste året med datakrasj både i medlemsregisteret og regnskapsprogrammet. Dette medførte bl.a. at det ikke foreligger et

korrekt regnskap. Vibeke Hop orienterte og det er klart at det må på plass et nytt regnskapsprogram, og det må avholdes nytt ekstradordinært årsmøte når oppdatert regnskap foreligger.

Som følge av problemer med regnskapsprogrammet foreligger det heller ikke et budsjett. Dette må fremlegges på ekstradordinært styremøte når regnskapet foreligger.

Styret i SUSBIL hadde fremmet forslag om å øke medlemskontingenten fra 250 til 350 kroner i året. Dette bl.a. fordi det er økende utgifter på treningsavtalen med Arena treningscenter.

Dette forslaget vil bli behandlet på ekstraordinært årsmøte når regnskap og budsjett fremlegges.

Det var utdeling av idrettsmerke, som ble foretatt av Anne Berit Mæland.

Bjørn Sundby fikk 40 årsdiplom og Eli Hagen Bang fikk bronsemerket. Vi gratulerer.

Anne Berit oppfordret flere til å delta å ta idrettsmerket. Det en fin gjeng som møtes på Stavanger stadion og kjemper om edelt metall.

Etter hvert som den formelle delen av års-

møtet ble avsluttet ble det servert pizza fra Pizzabakeren. Det så ut til at denne falt i smak og det ble veldig stilt mens pizzaen sakte men sikkert forsvant ned i sultne SUSBIL maver. For oversikt over ingrediensene i pizzaen henviser vi til meny hos Pizzabakeren. Utover det smakte pizzaen fortreffelig.

Vi takker avtroppende leder, Eli Hagen Bang og nestleder Tore Øverland for innsatsen og regner med å se dem på diverse idrettslige arrangementer i regi av SUSBIL i fremtiden.

## SUSBIL's MATHJØRNE

Vi starter en ny ide her i SUS Spretten. Noen vil jo lure på hva matoppskrifter har med SUSBIL å gjøre, men etter en hard treningsøkt, er det viktig med noe godt å spise. Hvem vet, kanskje noen medlemmer kjenner igjen oppskriften? Har du lyst til å dele en oppskrift, send den inn til [wencheryan@yahoo](mailto:wencheryan@yahoo). Kanskje er det din oppskrift som kommer i neste nummer?

### Anna sin eksotiske kyllinggryte

1 hel hvitløk, grovhakkes  
1 bit av Ingefær i skiver  
- dette surres i panne med litt olje

4 kyllingfileter deles i passe biter og has oppi.  
Surres til kyllingen er gjennomsteikt.  
1 boks kokosmelk blandas i.  
Smak til med rød curry paste. Start med 1ts og smak deg fram.

Ha så oppi hakket rødløk, champinjong i skiver og ananas i biter. Er du glad i paprika eller mais kan dette også brukes. Bytt da ut noe av det andre.

Serveres med ris.



## EN RAPPORT FRA

# SUSBIL DAMER HÅNDBALL

Tekst : Linn Christina Aalefjær - Team(Rim) Sandnes VS SUSBIL (Smil)

**Ja, da var det duket for årets siste kamp denne sesongen. En kamp der vi klarte å skrape sammen noen rester av et folk som har kjempet seg gjennom sesongen med både snørr og tårer.**

SUS BIL-pikene er ikke de som gir seg først, så vonde tomler, rennerøv og dårlig kondis skulle ikke stoppe oss fra å slå Team Sandnes i Figgjo-hallen denne regnfulle onsdagen i begynnelsen av april.

Med familiebil til Heitmann proppet full av cellulitter og latter var vi klare for utreise fra S-town.

Marit fikk plass i barnesetet, og der satt hun og kikket seg i det solformede speilet som hang på setet foran henne. Godt det var noe underholdning så de voksne kom til og fikk snakket taktikk før kamp!

Frem kom vi, og der møtte en blek, men fattet, Heidi oss. Magen hennes var tømt i løpet av en hel formiddag hjemme fra arbeid, og hun følte seg lettere enn noen gang og så virkelig frem til en kamp uten innbyttere der hun kunne løpe i hele 40 minutter uten engang å måtte tenke på å bytte.

Jøss da, tenkte vi andre der vi satt i garderoben og ventet på Linda. Geipen hang noe da den ene 1.90 cm spilleren etter den andre gikk gjennom garderoben. Flashbackene flimret i foran øynene mine da jeg tenkte på hoppeskudd fra tolv meter og underarmslegger så harde at man er redd ribbeina skal knekke, og en trener som skriker og er helt vill, aka en viss Russisk håndballtrener.

Men med den gode lagånden som vi har kom vi oss ut på parketten og

begynte og varme opp. Akkurat lag, noen veldig mette og andre veldig tunge. Oppvarmingen var vel så som så, et litt halvhjertet forsøk på å se ut som at dette var noe vi gledet oss til.

Ikke hadde vi noen til å ta sekretariatet heller. Men hei, den Russiske Stalin-kopien deres sier at det ordner seg. Hva skjer med han? Flaks for oss, da slipper høyresiden vår å løpe inn på sidelinjen for hvert mål.



Like før kampen blåses i gang tar Aalefjær den alvorlige tonen til laget. "Jentår, vi samles litt før kampen. Vi hadde tapt ænnå, vi kan slå de asså. Di ække så goe".

Heitmannen går frem og hilser på dommeren og fienden. De begynner med ballen. Helvete, sommerfugelen flyr inne i magen nå og jeg er full av skrekkblandet fryd. Kampen er i gang, og vi setter forsvaret. Bra forsvar i første angrep og Cecilie redder første skudd. Vi går rett i angrep og SUSBIL scorer første mål.

Jippi, vi leder!

Kampen preges av et kjempeforsvar av oss. Lena gjør en kjempejobb med 1.90 stanga på venstre back og Cecilie står som ei gresk gudinne som er sulten på baller bak oss. Liv kriger som en romersk soldat i midtforsvaret sammen med Heidi som er stødig og rolig som alltid, og som alltid leverer en god kamp. Linda fighter som bare det med venstrevingen og Marit, som både er spiller og publikum, leker med sin motspiller. U.t. gjør også en bra jobb og blir bare avkledd en gang i løpet av kampen, da hun blir fintet på r æ v a. Men hva gjør vel det når Cessa setter seg i keeperspagaten og redder `den og`!?!)

Det var så mange bom på mål på oppvarmingen av Cecilie at vi måtte bare kutte straffen, hadde den blitt gjennomført hadde vi ligget som noen misbrukte Tunisiske kameler på slutten av arbeidsdagen og bedt til Gud om å få litt vann.

I tillegg får vi vite at vi hadde hjemmekamp, og det samme skjedde denne gangen som på alle de andre hjemmekampene vi har, ingen var forberedt på det. Vi skrapte sammen, sånn som vi alltid pleier (Heidi og Eli er jo kapitalistene på laget så de har cash 1/10 ganger) til dommerpenger. En hundrings her og en hundrings der, og noen mynter. Alt for at dommer Hansen skulle få enda mer penger å kjøpe smør for, noe han ikke trenger.



Midt uti andre omgang får Aalefjær frimerke og det fører til at resten av laget får mer rom til å finte og leke seg på. Lena krysser inn i banen og får seg en smell i fingeren. Faktisk er den smellen så stor at fingeren står rett opp!!!!!!! 90 graders vinkel faktisk. Jeg visste ikke om jeg skulle le eller grine for det så helt sykt ut. Heldigvis kom det et lite klynk og en del latter mens fingeren til Lena ble dradd på plass. Men hva faen gjør vi nå da, tenkte jeg. Lena som er skadet, en spiller mindre. Dette blir tungt.

U.t. bør lære seg det først som sist at kvinner som er født på 60-tallet ikke er til å spøke med. 60-tallet kalles for romfartens tiår, og u.t. tror Lena fikk noe utenomjordisk over seg for hun teipet to fingre sammen og spilte videre! Hun høstet applaus fra både lagvenninner og fienden med sin opptreden denne aftenen, og det var vel fortjent.

Kampen var jevn hele tiden, men det nærmeste seier motstanderen kom var til uavgjort.

Dette var i samme tidsepoke som da Lena gikk fra Heitmann til "Heissmann" da dommeren tok opp hånden for passivt.

Noe utenomjordisk kom over henne igjen og hun skøyt et panneskudd på den ene motstanderen. Ikke i sin 18 år lange håndballkarriere har u.t. sett en spiller stå et par sekunder og svimle før hun detter rett i bakken. OMG, hva skjedde der tenkte hun? Om det var Pannebåndet spilleren brukte som dempet litt av skuddet vites ikke, men motspillere kom seg på kyllingbeina igjen. Denne høstet ikke like stor applaus som vår egen Heissmann.

Etter den lille episoden dro SUSBIL ifra og sluttresultatet ble 13-10. Sandnes kunne gå og rimme seg selv, mens SUS SMIL kunne smile til hverandre og ta seg en velfortjent seiersbrøl!

Takk for en artig kamp, det er på Figgen det skjer:)

Mvh LinnKa.

# Og turen går til...

**Her er et tilbud til deg som ikke trener med noen av gruppene i SUSBIL, og som heller ikke er tilhenger av "selvpining" i form av løping og helsestudio:**

*Tekst & foto: Øyvind W.*

All kroppslig aktivitet er av det gode, og en gåtur – enten rundt nullen, eller en vandring i de flotte, merkede turløypene i distriktet, kan kanskje være et alternativ for deg?

SUS Spretten vil i de kommende nummer presentere ulike turforslag i vårt fantastiske distrikt:

## **GEOCACHING – Hva er det!**

Geocaching er like morsomt for treåringer som for 83 åringer. Alt du trenger er en sattelittnavigator, evt en litt moderne smarttelefon med gps funksjon. Er du feks i besittelse av en Iphone 4, så har du alt du trenger. Det er bare å registrere seg på geocaching.com, og så er det avgårde-Kåre.

Rundt omkring i hele verden ligger det millioner av "cacher" – noen store, og noen små. Det viktigste er å navigere seg fram til disse, åpne dem opp og skrive navnet sitt der.

De minste er på størrelse med en fingernegl, og gjerne magnetiske. Disse har bare plass til et ark hvor du kan skrive navnet ditt.

Andre "cacher" er store som små skattekister, og har gjerne liggende noen festlige ting oppi, sammen med ark og blyant. Du kan gjerne ta en av tingene, og kanskje legge noe annet oppi.

Enkelte av gjenstandene har en beskjed om at de ønsker seg til feks Italia – og da kan du ta den



*Dette er ikke "Hamlet", nei – men en geocache funnet i Skagen dhå 2010.*

med og legge i en cache i Italia, hvis du likevel skal dit.

Du registrerer deg også digitalt når du har funnet en cache, slik at du kan holde rede på hvilke du har funnet, og hvor mange.

Man kan også legge ut cacher selv – og da har man et ansvar for å vedlikeholde disse.

Undertegnede er med i en gruppe på 4 som kaller seg for "Søndagsgjengen", og vi har funnet over 300 cacher til nå, i flere land.

De finnes over alt – og helt sikkert i ditt nabolag også, eller der du pleier å gå tur. Gå inn på "geocaching.com" og bli hekta!

Søndagsturen blir garantert aldri den samme igjen!

GOD TUR!

# Volleyball internturnering 2011

Tekst: Øyvind W.. Foto: Vibeke H.

**Lørdag 16. april var 50 ihuga volleyballspillere i alle aldre og fasonger samlet i Storhaughallen. Hensikten var å spille mot hverandre avdelingsvis, for på den måten å luke ut den beste volleyballavdelingen på hele det store hospitalet.**



8 lag var påmeldt, men to trakk seg i siste liten. 4 lag gikk videre til sluttspillet, og finalen ble en tro kopi av fjoråret:

“Rubbel og bit”, som stort sett består av relativt rehabiliterte, møblerte mennesker fra Lassa, møtte “Ortopediteknikk a/s”, som slett ikke er en avdeling tilhørende sykehuset, men som har en rimelig tilhørighet likevel! Ortopediteknikk er en av de mest trofaste deltagerne på SUSBILs internturneringer, og i år som i fjor gikk de helt til topps

i en jevn, spennende og velspilt finale.

De møblerte, rehabiliterte spillerne fra Lassa viste god moral og ytte stor motstand, men når poengene skulle telles opp, så gikk det aller siste til rødtrøyene fra Mariero.

Disse ble behørig feiret med medaljer og hurrarop. Så spørs det hvordan det går

når avdelingene møtes til intern fotballturnering på Tennisland i oktober en gang?

Den som lever, får se!

En stor takk til sekretæriet, som holdt god orden og disiplin i hallen.

Speaker Ingve Sandvold overgikk de fleste med sine lune kommentarer og hårete bemerkninger. Bare så synd at ingen hørte hva han sa....

Flere bilder fra turneringen er lagt ut på SUSBIL.net.





# Profilen:

## Karleif Vatne, sykkelreparatør

Tekst: Ingve Sandvold

Bildet:

Knut Øymar (t.v) fikk gode råd om hva han skulle gjøre med sykkelen sin av Karleif Vatne i sykkelverkstedet. (Foto: Svein Lunde)

**De ivrigste syklistene ved SUS har nok allerede vært innom Karleif på verkstedet i garasjen ved psykiatrisk divisjon. Her utføres det service og reparasjoner på alle typer sykler, og her er det litt å henge fingrene i.**

Karleif Vatne er ikke bare sykkelreparatør. Han er i tillegg mer enn gjennomsnittlig opptatt av sykling som noe mer enn bare å komme seg fort fra A til B. Karleif ser på sykling som en sosial aktivitet hvor folk sykler sammen på turer uten at de nødvendigvis trenger å ta tiden, eller sette nye personlige rekorder. Sykling skal nytes som en mosjonsaktivitet sammen med andre.

I tillegg til å reparere sykler holder han kurs i service og vedlikehold av sykler, og for å fremme det gode budskap om sykling har han også kurs i teambuilding hvor han vektlegger sykling som en sosial

aktivitet. Han er også opptatt av at sykling ikke skal handle om utstyr og at alle ikke på død og liv skal suse rundt som fantomet på sykkel. Sykling er for alle i alle aldersgrupper og vi må i større grad normalisere vårt forhold til sykkel. Som for eksempel i Danmark og Nederland. Her sykler folk i vanlige klær uten altfor mye fancy utstyr. Det fungerer det også.

### **Hvor stammer sykkelinteressen din i fra?**

Min far var aktiv syklist. Selv begynte jeg i Sandnes sykkelklubb da jeg var tolv år. Jeg har vært formann i Sandnes sykkelklubb, Finnøy idrettslag og Riska Sykkelklubb. Jeg har dessuten vært trener i Sandnes sykkelklubb, Finnøy idrettslags sykkelgruppe, Riska sykkelklubb og Havdur sykkelklubb. I tillegg har jeg trent grupper for blant annet deltakelse i Trondheim - Oslo. Reparasjon av sykler har jeg stelt med i alle år.

### **Hvilken funksjon har sykkelen i dagens samfunn sammenlignet med sykkelens posisjon for 15-20 år siden?**

Bruken av sykkel i dag er for så vidt ganske lik som for 15-20 år siden. Den brukes hovedsakelig til og fra jobb og til trening samt deltakelse i turritt. Særlig gjelder det i blant den

voksne befolkningen. Det er bare blitt mange flere brukere.

### **Hvilken funksjon ønsker du at sykkelen skal fylle i dagens samfunn?**

Sykkelen er et utmerket transportmiddel. Den kan brukes til persontransport over kortere avstander i stedet for bil. Mange bruker bil til og fra butikker som ligger mindre enn en km fra hjemmet. Sykkelen egner seg også til turbruk for hele familien. Den kan faktisk brukes uten fantomdrakter med fartsstriper.

### **Hvilke råd vil du gi til de som vurderer å begynne å sykle til jobben?**

Vurder nøye hva slags sykkel du skal kjøpe. Husk når du starter om morgenen er ikke kroppen klar for full fart. Ta det med ro og nyt turen. Lad batteriene, ikke stress.

Da er det bare å finne frem den gamle, nedstøvete sykkelen som står gjemt i en mørk krok i kjelleren, og som lengter etter en luftetur og å få smurt opp knirkende nav og bremses. Ingen har grunn til å la være å ta seg en tur rullende på to hjul med vind i håret, og med sommeren i anmarsj er dette tiden for å samle energi til høsten og vinteren. God turJ.

# SKIGRUPPA

Tekst/foto: Øyvind W.

**Så er nok en vinter i ferd med å smelte bort. April måned har vært den varmeste i manns minne, og nå er det nok sommeraktivitetene som står for døren.**

Hva har så skigruppa produsert i år? Jo – SESILÅMI, selvsagt. I fjor ble løpet som kjent avlyst pga dårlig vær. I år var været om mulig enda dårligere, men løpet gikk av stabelen for det!

Luftfuktigheten var til tider så høy at vannski faktisk kunne være et alternativ, og tåka lå så tjukk at vinneren ble kåret med loddtrekning, da ingen så noen passere målstreken...

I skrivende stund er det tre uker siden løpet ble begått, og fremdeles mangler en kontingent fra kommunen – men de er jo kjent for å bruke lang tid på det meste, så derfor blir det ikke iverksatt noen leteaksjon før St Hans, i alle fall...

*Her svinger Tronemann seg i gledesdansen like etter målpasering i årets SESILÅMI. Snøforholdene i målområdet er, som de fleste kan se, heller stusselige.*



Skigruppa på SUS er populær, og det er oppmann Trond Haaland også. Han pådro seg vann i lungene, samt det ene kneet under det fuktige skiløpet, og har siden gjennomgått en rekonvalesens på Vannføreheimen nede på Lagårdsveien. Han er nå på bedringens rand, men stadig litt fuktig i blikket...

En hel busslast fra SUS (rundt 50 stk) gikk SESILÅMI 2011, og det skulle ikke undre noen om de stiller på startstreken neste år også. Er du en av dem som gikk glipp av denne begivenheten, men som godt kunne tenke deg å bli med neste gang? Gå inn på nettsiden vår og ta kontakt med oppmannen!

# CURLING-GRUPPA

Tekst: Øyvind W. Bilde: Jonas Skjærpe

Curlingfolket på SUS har endelig fått sin lekegrind. Flerbrukshallen på Ullandhaug resulterte i en forespørsel om å få danne en curling-gruppe i SUSBIL. Når sant skal sies, så var man kanskje litt skeptisk til et slikt foretak – men interessen var upåklagelig (faktisk større pågang enn det var plass til), og det kan se ut som om en utvidelse må vurderes i nær framtid.

5 kamper er allerede unnagjort i bedriftserien – tre er vunnet, og to tapt.

Påtroppende oppmann Jonas Skjærpe mener curling er en idrett som kan appellere til mange. Jonas har jobbet som portør i 7 år, og hevder han trives meget godt både i portørsentralen, og på isen.

SUSBIL lover å holde seg orientert om utviklingen i gruppa, og evt supplere med noen flere lag, hvis behovet melder seg.

Alle som ønsker å spille curling bes melde sin interesse til Jonas i Portørsentralen!



*Dette bildet av Jonas er nok fra litt før han begynte som portør, men han har ikke forandret seg så mye i de senere år...*

## Intern fotballturnering

Intern fotballturnering vil bli gjennomført høsten 2011.

Dato er ennå ikke satt, men følg med på våre nettsider [www.susbil.net](http://www.susbil.net)

# HELSESTUDIOAVTALE

**Som medlem i SUSBIL får du gode rabattavtaler ved trening på diverse helsestudio/treningssentra.**



## Arena Treningscenter

Det er inngått ny avtale med Arena. Når du kommer på trening vil du få et innmeldingsskjema som fylles ut. Mot et gebyr på kr. 199,- vil du så få et medlemskort som gir deg tilgang til forhåndsbooking på internett. Medlemskortet vil også fungere som klippekort. Du slipper da å betale for hver gang. Isteden for å betale trekker man bare kortet. Kortet kan fylles på med 10, 20, eller 30 klipp. Alt etter behov. Grunnet noe prisøkning vil hver trening nå koste kr. 20. Ved påfyll av kort må medlemskort fremvises.

## Elixia (Sports Club)

VISSTE DU AT...

- din arbeidsgiver har en bedriftsavtale med ELIXIA?

Som ansatt i Stavanger

Universitetssykehus/ Helse Stavanger vil du ha følgende fordeler:

- 12% rabatt på ordinært medlemskap (hvis du er medlem i B.I.L.)
- 10% % rabatt på ordinært medlemskap (hvis du ikke er medlem i B.I.L.)
- Innmeldingsavgift: kr 0,- (normalt kr. 860,-)
- 2 Personlig Trener-timer til en verdi av kr. 900,-
- 10% for din ektefelle/samboer
- 199,- adm gebyr

Sammenlign gjerne ELIXIA med andre treningssentra og vi tror at du vil merke forskjellen. - Vi tar nemlig deg som medlem på alvor!

På jakt etter ekstra energi i hverdagen?

Vi kan hjelpe deg!!

Som ELIXIA medlem får du:

- Tilgang til trening 363 ganger i året
- Det bredeste, mest varierte og største utvalget av gruppetimer
- Høy standard på våre treningssentra
- Velvære -og Spa avdelinger på utvalgte sentra
- Fri barnepass
- Fri frokost på hverdager mellom kl. 0730-0930
- 2 Personlige Trener timer som nytt medlem
- Motivatorer tilgjengelig for deg mens du trener

ELIXIA har 6 klubber i deres nærområde:

Forus Madla St. Olav Sandnes Bryne Laksevåg (Bergen) Kokstad (Bergen)

Sjekk mer om våre sentra og treningstilbud på: [www.ELIXIA](http://www.ELIXIA)

## SiS Sportssenter

Kr. 315,- pr.mnd. Ved inngått avtale: Squash kr. 50,- for 2 personer pr. 30 min. Sportssenteret har også klatrevegg.

## Kampspportinstituttet

Kr. 325,- pr.mnd. Fri innmelding. For å få rabatt må medlemskort fremvises. Ved spørsmål angående avtaler ta kontakt på: [eien@sus.no](mailto:eien@sus.no)

## Pulz treningscenter

Treningsavtale Stavanger

Universitetssykehus Bedriftsidrettslag Individuelt medlemskap (avtalegiro) til ansatte i Stavanger Universitetssykehus Bedriftsidrettslag kr. 349,- pr. mnd.

Den enkelte får sitt eget medlemskort, som knyttes opp mot Stavanger Universitetssykehus Bedriftsidrettslag avtalen.

Ingen innmeldingsavgift er inkludert. Våre treningsveiledere kan brukes fritt, uten ekstra kostnader.

Prisen gjelder ved innmelding t.o.m. 29.12.2011. Prisen revurderes ved årskifte.

## Ålgård Sportsenter

Til ansatte ved SUS En hverdag uten fysisk aktivitet vil gradvis føre til redusert muskelstyrke og forbrønnen på grunn av redusert muskelmasse. Forbrønnen, energien og bevegelsen avhenger av hvor godt du vedlikeholder din muskulatur.

Vi har den glede å tilby dere medlemskap her hos oss for 345,- kr pr. mnd ved binding i 12 måneder.

Vi kan tilby dere:

Stor styrkesal der treningsveileder utdannet fra Norges idrettshøyskole kan sette opp treningsprogram etter dine ønsker og behov.

Flere kondisjonsapparater der du selv bestemmer når og hvor lenge du vil holde på.

Spinning sal med instruktører som har lang erfaring innen sykling og trening. Felles sal med mange forskjellige timer, se timeplan på nettet.

[www.sportsenter.no](http://www.sportsenter.no)

Sirkelsalen vår er et populært tilbud til alle våre medlemmer. Her får du trent hele kroppen på under 45 minutter. Vi har felles timer 4 ganger pr uke. Gratis barneparkering har vi hver( mandag til fredag) formiddag, når det pågår time i sal.

Tirsdager kl:07.00 og Fredager kl 06.00 har vi morgenspinn, herlig start på dagen.

Store gode garderober med 4 dusjer i hver garderobe, der du har muligheten til å ta en dusj før du går på jobb. Har du aldri prøvd squash, så har du anledning til å spille det hos oss, vi har to haller. Dette er et eget medlemskap.

Vi på Ålgård sportsenter har en bli fornøyd garanti avtale, er du ikke fornøyd innen 30 dager kan du si opp ditt medlemskap.

Ta kontakt med Iren Fjeld 41604503 eller [iren@sportsenter.no](mailto:iren@sportsenter.no) Vennlig hilsen Iren Fjeld Øverst i skjemaet Øverst i skjemaet Nederst i skjemaet fornøyd

innen 30 dager kan du si opp ditt medlemskap. Ta kontakt med Iren Fjeld 41604503 eller [iren@sportsenter.no](mailto:iren@sportsenter.no)

# Aktivitetsside

Løsningen på forrige rebus var Spinalonga – denne berømte øya som var befolket av spedalske helt fram til midten av 1900 tallet. Nina Kristensen, også kalt "noe for øyet" – ettersom hun jobber på øyeavdelingen i Hillevåg, var en av 40 personer som hadde rett svar. Hun besøkte øya i fjor, kunne hun fortelle. Det samme gjorde "rebusprodusenten", og det er ikke fritt for at det ble litt mimring om denne historiske og naturskjønne perlen av en øy ved ferieparadiset Kreta.

Nina ble altså trukket ut og tildelt en påskjønnelse for sin innsats på aktivitetssiden. Neste gang blir det kanskje din tur til å motta en relativt kjekk premie fra idrettslaget – Men, da må du først løse denne rebusen:

## Stikkord:

Er du glad i Champagne? Vi skal frem til den største byen i Champagne-distriktet (i Frankrike, hvis du er helt avholds..?) Denne byen har en Notre-Dame katedral som nesten er flottere enn den i Paris. Dessuten holder bl a Champagnehuset Veuve Clicquot til her.

Nå får du ikke mere hjelp – bortsett fra disse bokstavene som du kan sette sammen til riktig løsning. (De står hulter til bulter, og må altså omorganiseres)

## Rebus 1:

Transportmiddel (første bokstav)?

## Rebus 2:

Tredje bokstaven i fornavnet til sjefen over alle sjefer på SUS?

## Rebus 3:

Første bokstaven i denne skapningen?

## Rebus 4:

Første bokstav i det som hovedsakelig serveres i kantinen?

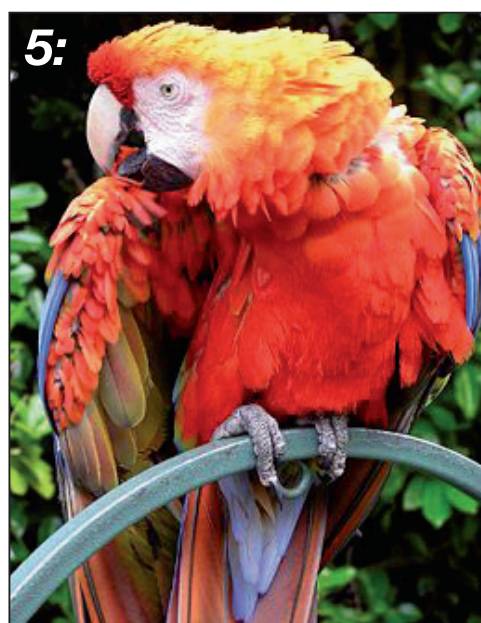
## Rebus 5:

Siste bokstav i dette fjærkreet?

Send løsningen til waoy@sus.no – nærmere bestemt undertegnede, og merk svaret med rebus.

**LYKKE TIL!**

1:	2:	3:	4:	5:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



## Svømmeavtale

Som medlem i SUSBIL kan du svømme gratis i alle svømmehaller i følgende kommuner:

- Stavanger
- Sandnes
- Randaberg
- Sola
- Klepp
- Forsand
- Gjesdal
- Egersund
- Strand

For å få rabatt må medlemskort fremvises.

# SOM SUSBIL-MEDLEM FÅR DU FØLGENDE TILBUD:

Som medlem av SUS bil får du en rekke gode tilbud.

## Satya Yoga

20 % på første klippekort, 10 % på videre kjøp av klippekort.

SUSBIL har egen time hver mandag kl 15.30 – 16.45 i Satya Yoga sitt studio i Stavanger. Sjekk deres hjemmeside [satyayoga.no](http://satyayoga.no)

## G-Sport Vågen 33

15% rabatt på alle varer til ordinær pris.

## Intersport Kvadrat

15% rabatt på alle varer til ordinær pris.

## MX-Sport Kilden

15% rabatt på Adidas klær.  
20% på Adidas sko

MX – Sport Kilden flytter til nye lokaler på Kilden – opp en etg. rett ved posten vil de nå være å finne. De skal også starte med salg av sykler.

## MX-Sport Hundvåg

15% rabatt på ordinær pris ved kjøp av treningstøy og sykler.

## Hetland Sport

SUSBIL medlemmer har 15% rabatt på ordinære varer på begge avdelingene til Hetland Sport i Sandnes.

## Bike Brothers

Tilbud og rabatter ved kjøp av diverse varer. Se i menyen til venstre. Tilbud gis ved kjøp.

Vårt tilbud fra Bike Brothers!

Snø og is vil forhåpentlig forsvinne ganske snart, vi tømmer lageret for 2009 Ultimate.

Tilbudet gjelder:

Bike Brothers Madla  
51 89 00 76

Bike Brothers Lura  
51 67 77 88

Bike Brothers Haugesund  
51 72 74 24

## Fotklubben AS,

Elisabeth Hetland i Hillevågsveien 85, tlf. 51586771  
20% på fotpleie.

## Hillevåg

### kiropraktorsenter

20% avslag på førstegangskonsultasjon hos fysioterapeut og kiropraktor.

10% avslag hos massør. For å få rabatt må medlemskort fremvises.

Ved spørsmål angående avtaler ta kontakt på: [eien@sus.no](mailto:eien@sus.no)

**PS! Husk å fremvis id-kort og medlemskort ved rabattkjøp.**

## OPPMANNSLISTE oppdatert 11. januar 2011

### Fotball herrer:

#### SUS1:

Erik Bjerk,  
[bker@sus.no](mailto:bker@sus.no)

#### SUS2:

Vidar Klingsheim  
[klingsheimvidar@hotmail.com](mailto:klingsheimvidar@hotmail.com)

#### SUS3:

Cato Rist  
[rica@sus.no](mailto:rica@sus.no)

### Fotball damer:

Ingunn Hagen  
[hinj@ihelse.net](mailto:hinj@ihelse.net)

Cecilie Haraldseid  
[cclhar@sus.no](mailto:cclhar@sus.no)

### Friidrett:

Gro Espeseth,  
[esge@sus.no](mailto:esge@sus.no)

Arild Johansen  
[ajo@sus.no](mailto:ajo@sus.no)

### Håndball herrer:

Øyvind Watland  
[watlandogdi@gmail.com](mailto:watlandogdi@gmail.com)

### Håndball damer:

Wenche Ryan,  
[wencheryan@yahoo.no](mailto:wencheryan@yahoo.no)

### Orientering:

Hjørdis Herstad  
[Orientering.sus@gmail.com](mailto:Orientering.sus@gmail.com)

### Volleyball damer:

#### Volleyball herrer:

#### Volleyball mix 1:

Rune Aalberg  
[aaru@sus.no](mailto:aaru@sus.no)

#### Volleyball mix 2:

Rita Sunde  
[sunderita@hotmail.com](mailto:sunderita@hotmail.com)

#### Volleyball mix 3:

Øyvind Watland  
[watlandogdi@gmail.com](mailto:watlandogdi@gmail.com)

#### Volleyball mix 4:

Asgeir Giljebrekke  
[agil@sus.no](mailto:agil@sus.no)

### Squash:

Kristinn Eiriksson  
[erkr@sus.no](mailto:erkr@sus.no)

### Bowling 1:

Ragnar Kråbøl  
[krar@sus.no](mailto:krar@sus.no)

### Golf:

Elin Norveel  
[eien@sus.no](mailto:eien@sus.no)

### Trim:

Brith Kalheim  
[brsk@sus.no](mailto:brsk@sus.no)

### Skigruppa:

Trond haaland  
[hatr@sus.no](mailto:hatr@sus.no)

### Basketball Herrer:

Rune Salvesen  
[saru@sus.no](mailto:saru@sus.no)

### Innebandy:

Harald F Ulltveit-Moe  
[ulltveit-moe@sus.no](mailto:ulltveit-moe@sus.no)

### Curling:

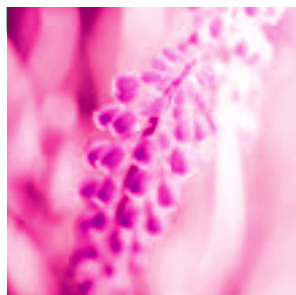
Jonas Skjærpe  
[skjj@sus.no](mailto:skjj@sus.no)

Kontakt Vigdis Murvold ved spørsmål, feil ang oppmenn eller oppmannsskifte  
[vigdis.murvold@sus.no](mailto:vigdis.murvold@sus.no)



# YOGA

Satya



Stavanger: Kongsgt. 44, 2.etg. • Sandnes: Langgt. 40, 2.etg

[www.satya yoga.no](http://www.satya yoga.no) • Tel: 90 75 84 94