

Medlemsinformasjon for LHL Oslo

Oppdatert: 20. november 2024

Her er en hurtiglenke til noen av sidene:

[Arrangementer](#)

[Trening](#)

[Tigergruppa](#)

[Styret](#)

[Støtteannonser](#)



Litt informasjon fra styret:

Den tradisjonelle Budstikka som har blitt sendt i posten til dere medlemmer vil nå bli erstattet av en nett-utgave. Her blir det lagt ut program for aktiviteter og trening for neste halvår. Andre artikler og beskrivelse av turer o.l. vil det bli mindre av. Bakgrunnen for dette er bl.a. at det er arbeidskrevende å finne stoff til et helt blad og at det er kostbart å sende bladet. (Mange retter ikke opp adresse ved flytting og mange blad kommer i retur). Det gir oss også mulighet til å komme med ny informasjon oftere enn hvert halvår.

Nett-Budstikka vil være tilgjengelig som pdf på lhl.no under Lokallag og Oslo. Alle medlemmer har tilgang her. Informasjon sendes til medlemmene på e-post og blir lagt ut på Min side. Pass på at du har riktig informasjon om både mobilnummer og e-post. (Be om hjelp hvis du ikke finner ut hvordan du oppdaterer dine personlige data).

Husk at du nå må slå opp på Internett for å finne informasjon fra LHL Oslo!

(Alternativt kan du komme til Lilletorget 1 og finne utskrift av nedenstående).

Arrangement for LHL Oslo Våren 2025

| | |
|--|---|
| Tirsdag 28. Januar kl. 18:00 Medlemsmøte – Pårørende v/Inger Berit Stene Sted: Lilletorget 1, 0184 | Gratis Påmelding innen 20.01.25 |
| Tirsdag 25. februar kl. 18:00 Årsmøte Generalsekretæren kommer Sted: Lilletorget 1, 0184 Oslo | Gratis Påmelding innen 20.02.25 |
| Onsdag 19. mars kl. 09:00 – ca. 19:00 Tur med buss og båt – til Strømstad og Sandefjord. Lunsj ombord på båten. Oppmøte Oslo Bussterminal 08:45 | Egenandel: kr. 300 (for medlem) kr. 800 (ikke medlem) Påmelding og betaling innen 12.03.25 Begrenset antall plasser! |
| Onsdag 14. mai kl. 12:00 Guidet tur i Botanisk hage Avslutter med enkel lunsj | Egenandel kr. 200 Påmelding og betaling innen 07.05.25 |
| Onsdag 11. juni kl. 09:45 ca. 19:30 Telemarkskanalen Buss fra Oslo Bussterminal til Lunde sluser, M/S "Telemarken" med ca. 3 timer kanalcruise m/lunsj ombord til Akkerhaugen brygge og buss tilbake til Oslo. Lunsj inkludert. | Egenandel kr. 300 (for medlem). kr. 1.795 (ikke medlem) Påmelding og betaling innen 31.05.25 Begrenset antall plasser! |

Påmelding til alle aktiviteter til Eva Eide – tlf.: 917 89 342

Betaling til konto 1503.77.49041

NB – bindende påmelding også ved gratis arrangement

Treningstabell

| Sted/gruppe | Ansvarlig/ kontakt | Telefonnr. | Nivå | Tidspunkt |
|---|--|--|---|--|
| Rødtvedt seniorsenter Martin Strandlis vei 9, 0956 Oslo | Arne Skaanes | 952 06 850 | Fysisk aktivitet nivå 1 | Tirsdag 12:00 |
| Verdenshuset Haugenstua Ole Brumms vei 1, 0979 Oslo | Elilarasi Sripalan | 954 55 805 | Fysisk aktivitet nivå 2/3 for kvinner | Onsdag 17:30 Torsdag 17:30 |
| JesperudAktivitetshus Fossumbrget 58, 0983 Oslo | Elilarasi Sripalan | 954 55 805 | Fysisk aktivitet nivå 2/3 for kvinner | Tirsdag 17:30 Fredag 17:30 |
| Grorudhuset Martin Skatvedts vei 1, 0950 Oslo | Liv Skaanes | 945 20 200 | Fysisk aktivitet nivå 1 | Torsdag 14:00 |
| Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62 | Eva Neumann | 986 03 243 | Fysisk aktivitet nivå 1 | Mandag 11:00 |
| Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62 | Anne Dahl Karin Aarøe Gro Bakken | 415 35 898 412 60 575 993 03 585 | Fysisk aktivitet nivå 3 | Tirsdag 11:00 Torsdag 11:00 |
| Oscar, Oscarsgate 36, 0258 Oslo | Mette Høgseth Benedicte Vik | 450 73 469 | Fysisk aktivitet nivå 3 | Mandag 16:15 Fredag 16:15 |
| Volvat NIMI Vitaminveien 1A 0485 Oslo | Vidar Håby Anita Elstrøm | 901 04 591 988 55 089 | Fysisk aktivitet nivå 3 | Mandag 11:30 Onsdag 10:30 |
| Krokhol Golf Enebakkveien 640A, 1404 Siggerud | Arnfinn Johnsen | 995 66 660 | Golf | Onsdag 12:00 (mulig å trene alle hverdager på avtalen vi har) |
| Tigergruppa Oppmøte ved Tiger ´n på Jernbanetorget | Se eget innlegg | | Gåturer forskjellige steder i byen. Se eget program | Onsdag 11:00 (annen hver) |
| Link Lilletorget 1 0184 | | | Tigergruppa har sosialt samvær de onsdagene de ikke går på tur | Onsdag 12:00 (annen hver) |

Trening med LHL Oslo våren 2025

Dager og tidspunkt for trening kan endres. Er du ny, så kontakt ansvarlig for å sjekke!

All trening med LHL er åpen for alle, men enkelte grupper kan være fulle slik at det er best å sjekke om du må melde deg på. (Trening på Grünerløkka Flerbrukshus bruker Nyby-app for påmelding. Denne kan lastes ned av alle).

Tigergruppa

Program Tigergruppa våren 2025

| Dato | Aktivitet |
|------|--|
| 22.1 | Åpent hus |
| 29.1 | Åpent hus |
| 5.2 | Kino på Storo med tur |
| 12.2 | Åpent hus |
| 19.2 | Sognsvann |
| 28.2 | Åpent hus |
| 5.3 | Østensjøvannet til Plantasjen |
| 12.3 | Åpent hus |
| 19.3 | (Utgår grunnet båttur) |
| 26.3 | Åpent hus |
| 2.4 | Kyststien fra Tangen på Nesodden |
| 9.4 | Åpent hus |
| 23.4 | Hoffselva fra Makrellbekken |
| 30.4 | Åpent hus |
| 7.5 | Hauketo til Hvervenbukta |
| 14.5 | Åpent hus |
| 21.5 | Brynseng langs Alnaelva til byen |
| 28.5 | Åpent hus |
| 4.6 | Kyststien Fornebu |
| 11.6 | Åpent hus |
| 18.6 | Båt til Drøbak. Oppmøte direkte ved Nesoddbåtene klokka 9:30 |

Åpent hus Lilletorget 1 Link fra klokken 12:00-14.:00
Servering av kaffe og vafler. Sosialt samvær.

Til turene møtes vi ved Tigeren foran Oslo sentralbanestasjon klokken 11:00.
NB! Husk mat og drikke.
Er det over 10 kuldegrader i vintermånedene blir turene avlyst.

Kontaktpersoner for Tigergruppa

| Navn | Telefon |
|--------------------|------------|
| Eva Eide | 917 89 342 |
| Gerd Helene Hansen | 979 75 091 |
| Wenche Melgård | 993 00 819 |

LHL OSLO – styret etter årsmøtet 15.2.2024

Leder velges for ett år. Styret konstituerte seg og har følgende sammensetning:

| | |
|------------------------|--|
| Leder | Liv Skaanes * |
| Nestleder | Arnfinn Johnsen * |
| Kasserer | Eva Eide |
| Regnskapsfører | Roald Olsen * |
| Studieleder | Steinar Hjell |
| Likepersonskoordinator | Roger Gustafson |
| Sekretær | Inger Skaurum Frydendal * |
| Styremedlem | Inger Berit Stene * |
| Styremedlem | Unn Wigdahl * |
| Styremedlem | Arne Skaanes * |
| Varamedlem | Aud Skjeppestad |
| Varamedlem | Tone Skramstad Brække (trukket seg) |

Personer merket med * er på valg på årsmøtet 25.2.25.

Kontakt styret: e-post lhl.oslo@lhl.no – telefon: 905 04 223

Valgkomite: Wenche Melgård – 993 00 819
Grethe Gustafson
Kine Bøk
Petter Hamli
Jan Terje Jhaugsmoen (varamedlem)

Støtteannonser:



**GRÜNERLØKKA FLYTTEBYRÅ
STØTTER LHL GJENNOM
ET GODT SAMARBEID!**



WWW.FLYTTEBYRÅET.NO



MYCOTEAM

Forskningsveien 3 B
0373 OSLO
Tlf. 469 75 500

Melba VVS AS
Tvetenveien 30B
0666 OSLO
Tlf. 900 46 534

ABA-Elektro AS
Blindernveien 41
0371 OSLO
Tlf. 22 97 07 50

Robust Elektro AS
Niils Hansens vei 14 E
0667 OSLO
Tlf. 916 67 080



OAR Oslo-Akershus Rørleggerbedrift as
Ole Deviks vei 38, 0668 Oslo

Tlf. 22 07 66 90



Malermester



TOM BEVING A/S

Tlf. 23 30 00 20

-ditt naturlige valg



NATUR
import

Ole Deviksv 18
0666 OSLO
Tlf. 23 37 37 40

Løvenskiold Gran AS
Rådhusgata 27
0158 OSLO
Tlf. 24 14 54 90



BACKE
STOR-OSLO



Vi bygger funksjon og verdi til
bolig- og næringsprosjekter

backe.no

Oslo Stillasutleie AS
Alfaset 1. Industrivei 6
0668 OSLO
Tlf. 23 25 34 00

**Aabø-Evensen & Co
Advokatfirma AS**
Karl Johans gate 27
0159 OSLO
Tlf. 24 15 90 00

Astrup AS
Haavard Martinsens vei 34
0978 OSLO
Tlf. 22 79 15 00

Jordet Elektro AS
Rognerudveien 53
0681 OSLO
Tlf. 22 26 14 00