

# Medlemsinformasjon - LHL Oslo

Oppdatert: 10. desember 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](http://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 kontoret på Lilletorget 1 og få utskrift av nedenstående).

Støtt oss gjerne med Grasrotandel – LHL Oslo har organisasjonsnummer 871 527 512

## 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 <b>Årsmøte</b> 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 Fredag 17:30
JesperudAktivitetshus Fossumbrget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fysisk aktivitet nivå 2/3 for kvinner	Mandag 17:30 Tirsdag 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 Torsdag 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	Tirsdag 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	Eva Eide Gerd Helene Hansen Wenche Melgård	917 89 342 979 75 091 993 00 819	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 (korrigert 19 jan. 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
26.2	Åpent hus
5.3	Østensjøvannet til Plantasjen
12.3	Åpent hus
19.3	(Utgår grunnet båttur)
26.3	Åpent hus
2.4	Brynseng langs Alnaelva til byen
9.4	Åpent hus
23.4	Hoffselva fra Makrellbekken
30.4	Åpent hus
7.5	Hauketo til Hvervenbukta
14.5	Åpent hus
21.5	Kyststien fra Tangen på Nesodden
28.5	Åpent hus
4.6	Kyststien Fornebu
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
<del>Varamedlem</del>	<del>Tone Skramstad Brække (trukket seg)</del>

Personer merket med \* er på valg på årsmøtet 25.2.25.

Kontakt styret: e-post [lhl.oslo@lhl.no](mailto: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**



**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