

Medlemsinformasjon - LHL Oslo

Oppdatert: 15.mai 2025

Litt informasjon fra styret:

Her blir det lagt ut program for aktiviteter og trening for neste 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 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 høst 2025

19. august , hele dagen: Kosterøyene. (mer info lenger ned) Ta med noe å spise underveis i tillegg til den serveringen det er lagt opp til.	Egenandel 900.- for medlemmer PÅMELDINGSFRIST 1.aug
26. august 13.00 – 17.00: <i>«En digital verden – er vi med»</i> v/Frank Rosendahl Slettebakken sted: Lilletorget 1, 5.et	Gratis for medlemmer PÅMELDINGSFRIST 22.aug
15. september 18.00 – 20.00: <i>Spøkelsesvandring – i gamle Christianias gater og rundt Akershus festning i Oslo</i> (mer info lenger ned) Oppmøte 17.45 på Christiania Torv Mellom Brasseriet Handsken og Cafe	Egenandel blir satt til kr 100 per person. PÅMELDINGSFRIST 8.sept
06. oktober 17.00 – 20.00 Livreddende førstehjelps kurs. enkel bevertning.	Gratis for medlemmer PÅMELDINGSFRIST 1.okt
30. november – 2. desember Juletur for medlemmer til Kiel.	Egenandel kr. 2250.- for medlemmer. PÅMELDINGSFRIST 15.nov
10. desember 12.00 – 15.00 Julelunsj for medlemmer Sted: LINK Oslo Lilletorget 1.	Egenandel kr. 250.- for medlemmer PÅMELDINGSFRIST 1.des

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

NB! Viktig å merke seg:

Betaling til konto 5001.30.38438 – for beløp over 300.-

Beløp under 300.- betaler du med Vipps til 962154

NB – bindende påmelding også ved gratis arrangement

Kosterøyene – dagstur.

Avgang Oslo kl.08.30. Turen går mot Strømstad. Vi går ombord i Kosterbåten (avg. kl.11.00), skipperen forteller om Kosterhavet og øyenes historie mens vi koser oss med kaffe og bolle. Vi ankommer Långegårde Brygge på sydkoster, her treffer vi en gammel fisker som forteller historier og viser oss Hembygds-museet. På utsiden venter Kosterbussene med guide som følger oss rundt på øyen og viser oss kirken. Så må vi en tur til Naturumet. Naturum Kosterhavet ligger ved Ekenas brygge på Sydkoster, et bemannet informasjonssenter med en utstilling, filmfremvisning m.m. før Kosterbåten venter oss. Om bord får vi servert dagens lunsj med kaffe. Vi får nok en fin tur mellom holmer og skjær tilbake til Strømstad hvor vi kjører rett til Nordby for 1 times shopping før vi setter kursen hjemover.

Spøkelsesvandring i Oslo Bli med på denne historiske og skumle vandringen, som vil ta deg med fra i dag og tusen år tilbake i tid - hør de sanne, spennende og grøssende historiene! Flere av våre deltagere kan fortelle om uforklarlige opplevelser på spøkelsesvandringen. Dette blir en kveld du sent vil glemme! Hvis du tør! Husk gode sko, og kle deg etter værforholdene. Vi oppholder oss utendørs. Vandringen foregår på eget ansvar og risiko!

NB! Oppmøte 17.45 på Christiania Torv, mellom Brassieriet Handsken og Cafe Celsius.

Juletur til Kiel

Frammøte på Kiel kaia kl. 10.15. Seminar med møteplikt på begge dagene.

Dag 1 11.00 – 17.00

Dag 2 15.00 – 17.00

Show egenandel kr. 200.-

Husk å ta med pass dersom du skal i land i Kiel.

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
Jesperud Aktivitetshus 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	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	450 73 469	Fysisk aktivitet nivå 3	Mandag 16:15 Torsdag 16:15
Volvat NIMI Vitaminveien 1A 0485 Oslo	Vidar Håby Anita	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 Lilleorget 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 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 høst 2025

Dato	Aktivitet
3.september	Bygdøy
10.september	Kyststien ved Hennie Onstad
17.september	Bygdøylokket - Bjørvika
24.september	Trollvannsstua - Linderudkollen
1.oktober	Åpent hus
8.oktober	Sportsplassen – Sjønamsskolen- Vannspeilet
15.oktober	Åpent hus
22.oktober	Akerselva ved Nydalen - Vaterland
29.oktober	Åpent hus
5.november	Nøkle vann - Kattisa
12.november	Åpent hus
19.november	Østensjøvannet, Skøyenåsen, Bogerud, Plantasjen
26.november	Åpent hus
3.desember	Bærums verk
10.desember	Julelunsj på Lilletorget 1

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 25.2.2025

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

Leder	Roger Gustavsson
Nestleder, sekretær, IT/medlem	Inger Berit Stene
Kasserer	Eva Eide
Regnskapsfører	Roald Olsen
Studieleder	Steinar Hjell
Likepersonskoordinator/ Varamedlem	Aud Skjeppestad
Brukermedvirkning/ Varamedlem	Kjell Johnsen
Varamedlem	Britt Olsen

Kontakt styret: e-post lhl.oslo@lhl.no – telefon: 97 71 72 38

Valgkomite: Arnfinn Johnsen, leder 99 56 66 60

Grethe Gustafson
Kine Bøk
Wenche Melgård
Per Arne Nikolaisen

Støtteannonser:

Løvenskiold Gran AS

Rådhusgata 27
0158 OSLO
Tlf. 24 14 54 90

Oslo Stillasutleie AS

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



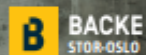
Tlf. 22 07 66 90

Andersson & Kjærsmo AS

Nedre Rommen 5
0988 OSLO
Tlf. 22 10 86 10

Astrup AS

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



Vi bygger funksjon og verdi til
bolig- og næringsprosjekter

backe.no

Aabø-Evensen & Co Advokatfirma AS

Karl Johans gate 27
0159 OSLO
Tlf. 24 15 90 00



Professor Birkelands vei 27
1081 OSLO
Tlf. 916 42 283

