

Medlemsinformasjon - LHL Oslo

Oppdatert: 20.november 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, LHLOslo. Alle medlemmer har tilgang her. Informasjon sendes til medlemmene på e-post og blir lagt ut på Facebook, LHL Oslo medlemmer. 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 vår 2026

19.januar, kl. 17.00 Foredrag «hvordan leve med kronisk hjerte- og lungesykdom når det blir vinder og kulde» med Helle Fevang, rådgiver Lærings- og mestringssenteret Diakonhjemmet sykehus	Gratis
24.februar kl. 18:00 Årsmøte 2026 Lilletorget 1, 5.etg	Gratis
17.mars . Dagstur Strømstad - Sandefjord	Egenandel kr. 375.-
14.april kl. 17:00 møte med medlemmene for å informere om sammenslåing av LHL Oslo og LHL Hjerneslag og Afasi Oslo og Akershus, konsekvenser, utfordringer og muligheter. Spørsmål og forslag til ulike aktiviteter og hvordan gå videre	Gratis, bindende påmelding
12.mai Dagstur til Blåfarveverket	Egenandel kr. 950.- for medlemmer
Mai Foredrag og aktivitets uke med LHL kampanjer og stand (mer info kommer senere)	
2.juni Dagstur til Rjukan	Egenandel kr. 950.- for medlemmer

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

NB! Viktig å merke seg:

Betaling til konto 5001.30.38438

NB – bindende påmelding også ved gratis arrangement. Grunnen er at vi må ha antall for å planlegge bespisning og servering.

Litt informasjon om turene

Strømstad – Sandefjord.

Egenandel kr. 375.-

Oppmøte 08.30. Avgang fra bussterminalen kl. 09.00.

Ferge fra Strømstad, lunsj serveres om bord på overfarten. Vi er tilbake i Oslo rundt kl. 18.00

Blåfarveverket.

Egenandel kr. 950.-

Oppmøte Oslo bussterminar kl. 08.30. Avgang kl. 09.00

Guidet omvisning

Middag serveres

Rjukan

Egenandel kr. 950.-

Oppmøte Oslo bussterminal kl. 08.30 . Avgang kl. 09.00

Rast på Langebro Gjestegård.

Videre med buss fra Rjukan til Vemork for omvisning og lunsj.

Treningstabell

Sted/gruppe	Ansvarlig/ kontakt	Telefonnr	Nivå	Tidspunkt
Rødvedt seniorsenter Martin Strandlis vei 9,	Liv Skaanes	945 20 200	Fys.akt nivå 1	Tirsdag 12:00
Verdenshuset Haugenstua Ole Brumms vei 1,	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fys.akt nivå 2/3 for kvinner	Onsdag 17:30
Jesperud Aktivitetshus Fossumbrget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fys.akt nivå 2/3 for kvinner	Mandag 17:30 Tirsdag 17:30
Grorudhuset Martin Skatvedts vei 1, 0950 Oslo	Liv Skaanes	945 20 200	Fys.akt nivå 1	Torsdag 14:00
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Anne Dahl	415 35 898	Fys.akt nivå 3	Mandag 10:00
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Eva Neumann	98603243	Fys.akt nivå 1	Torsdag kl. 11:00
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Anne Dahl	415 35 898	Fys.akt nivå 2	Fredag 10.00
Oscar, Oscarsgate 36, 0258 Oslo	Mette Høgseth Benedicte Vik	450 73 469	Fys.akt nivå 3	Mandag 16:15
Volvat NIMI Vitaminveien 1A 0485 Oslo	Vidar Håby Anita Elstrøm	901 04 591 988 55 089	Fys.akt 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)
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Monica Englund	90722909	Yoga på stol	Tirsdag kl. 11.00
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 Wenche Melgård	917 89 342 979 75 091 993 00 819	Tigergruppahar sosialt samvær de onsdagene de ikke går på tur	Onsdag 12:00 (annen hver uke)

Nivå 1 Ny giv!

Treningsprogram tilpasset deg som trener lite eller ingenting, er mye stillesittende eller har en funksjonsbegrensning - og trenger en ny giv og tilpasset aktivitet. Øktene skal hjelpe deg å komme i gang med trening.

Nivå 2 På rett vei!

Treningsprogram tilpasset deg som er aktiv, men som ikke trener regelmessig.

På rett vei passer for alle som ønsker økt aktivitet og mer strukturert trening for å komme i bedre fysisk form.

Nivå 3 God flyt!

Treningsprogram tilpasset deg som er mosjonist og trener to eller flere ganger i uken.

God flyt gir deg mulighet til å utfordre deg selv litt mer og gi deg økt fysisk fremgang.

Viktig informasjon:

Trening med LHL Oslo 2026

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). Veksler mellom nivå 2 og 3 på Grünerløkka etter hva instruktør ønsker å kjøre

Tigergruppa- er et tilbud for de som ønsker å gå tur og tilbyr et sosialt og informative møter enten ute eller på Lilletorget

Program Tigergruppa vår 2026

Dato	Aktivitet
4.februar	Åpent hus – Lilletorget 1
11.februar	Kino Storo
18.februar	Åpent hus – Lilletorget 1
25.februar	Sognsvann
4.mars	Åpent hus – Lilletorget 1
11.mars	Ekebergparken
18.mars	Åpent hus – Lilletorget 1
25.mars	Vålerenga/Kampen/Sentrum
8.april	Åpent hus – Lilletorget 1
15.april	Frognesejern/Holmenkollen
22.april	Åpent hus – Lilletorget 1
29.april	Lutvann/Mariholet
6.mai	Åpent hus – Lilletorget 1
20.mai	Åpent hus – Lilletorget 1
27.mai	Ljanselva/Hvernvenbukta
3.juni	Åpent hus – Lilletorget 1
10.juni	Drøbak (med buss)

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.

NB! Ta forbehold om endringer i programmet.

Kontaktpersoner for Tigergruppa

Navn	Telefon
Eva Eide	917 89 342
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 Gustafson
Nestleder, sektretær, 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

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

**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

