



LHL

Stavanger, Sola
og Randaberg

Medlemsblad for
LHL Stavanger, Sola
og Randaberg
NR. 2 - AUGUST 2023
25. årgang





Medlemsblad utgis av:

LHL Stavanger, Sola
og Randaberg
Rosenkrantzgt. 36
4010 Stavanger
Telefon 51 53 40 51
E-post:
lhl.stavanger@lhl.no

Bankgironr.

9011.05.18012,
Vipps nr. 126957

Reisekonto:

9011 63 26859

Redaktør:

Gry Tinnesand

Redaksjonsutvalget:

Egil Andersen
Karen Tinnesand

Trykk: Lura Trykkeri AS

Distribusjon: Posten

Opplag: 920

Kontoradresse:

Rosenkrantzgt. 36
4010 Stavanger
Telefon 51 53 40 51

Åpningstider:

Kontoret er betjent og
telefonen er bemannet
Tirsdager kl. 17 – 19

Forsidebilde:

Fin dag rundt
Mosvannet
Foto: Gry Tinnesand

Ta godt vare på bladet!

All informasjon som
vedgår LHL Stavanger,
Sola og Randaberg blir
kun bekjentgjort
gjennom dette
medlemsbladet.
Det er derfor viktig
at du leser bladet godt.

NB! Prøv å unngå
bruk av
parfyme og etter-
barberingsvann ved
aktiviteter og arrange-
menter i LHLs regi. Slike
"gode" dufter kan føre til
problemer for mange
lungetyke.

Kjære medlemmer, nå har vi lagt bak oss første halvdel av 2023



I skrivende stund, slutten av mai, så har vi ikke vært gjennom sommeren enda, men når dere får dette bladet håper jeg at vi alle har hatt en fin sommer og at vi er klar til å ta fatt på høstens oppgaver som begynner med et ekstraordinært årsmøte.

Dette blir holdt som en del av et vanlig lagsmøte.

Håper at vi får gode vedtak slik at vi kan fortsette med de spennende oppgavene vi legger fram.

Målsetningen er at vi skal få bedre forutsetninger til å komme i kontakt med en større del av medlemmene våre og kanskje få startet opp noen nye aktiviteter.



LHL Stavanger, Sola og Randaberg sitt medlemsblad trenger flere hender som kan hjelpe til å få gitt ut bladet. Alt vi gjør for og i bladet er basert på frivillighet, men det er et givende arbeid.

Vi trenger en person eller flere som vil være korrekturleser, lese gjennom sluttresultatet og rette skrivefeil. Vi trenger også hjelp til å skrive fortellinger som enten blir fortalt muntlig, eller levert på skrivepapir.

Laget trenger en utadvendt person som vil ta på seg oppgaven med å selge små annonser til lokale bedrifter.

Alle henvendelser til:

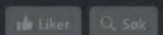
Redaktør Gry Tinnsand / Mail: gry.tinnesand@lyse.net / Tlf: 907 79 366

Følg oss på Facebook – Der kommer vi til å legge ut påminnelser om møter, turer og aktiviteter i laget. Adresse LHL, Stavanger, Sola og Randaberg.



LHL Stavanger, Sola og Randaberg

359 liker • 369 følgere





LHL
Stavanger, Sola
og Randaberg

Med dette innkalles det til **ekstraordinært årsmøte**

13.09.2023 kl 19.00 Bekkefaret bydelshus

Saksliste.

1. Skaffe bedre avkastning av kontobeholdningene våre.
2. Bruke avkastningen til å leie et bedre kontorlokale.
3. Velge to representanter til å underskrive protokollen.

For styret
Gunnar Hønningstad 29.05.2023

Etter at disse sakene er behandlet fortsetter vi med et vanlig lagsmøte.

INNLEGG

Mitt navn er Eileen Young Haga,

og jeg ble hjertetransplantert i 2019. Jeg sitter i arbeidsutvalget for interessegruppen LHL Transplantert, og ønsker å komme i kontakt med flere hjerte- og lungetransplanterte her i området! I den anledninger ønsker jeg å ha en samling på en restaurant i Stavanger, onsdag 13. september. Klokkeslett og sted har vi ikke landet helt på når dette går i trykken, men interesserte må gjerne ta kontakt med meg for mer informasjon, om både treffet og LHL Transplantert.

Mine kontakt detaljer er mobil 976 00 306 og e-post haga@lyse.net



Kurs 1

Bli kjent møte på Hummeren 28.10.23

Vi ønsker gamle og nye medlemmer til «Bli bedre kjent med LHL Stavanger, Sola og Randaberg». LHL SSR ønsker at flere medlemmer skal engasjere seg mer i LHL SSR. Er dette noe du kan tenke deg å være med på, ring Gunnar eller Egil.

Stig Terje Tolo fra LHL sentralt vil informere om LHL som organisasjon.

Påmelding til Gunnar Hønningstad gbhstad@online.no Tlf. 468 43 555
Egil Andersen egil613mail.com Tlf. 916 84 761

Kurs 2

Utvalgssamling

Utvalgs medlemmer skal ha møte på Hummeren 4 – 5 nov. Alle Utvalgs medlemmer vil få personlig innkalling.



NY AKTIVITET

Spikkekurs

Vi i LHL Stavanger, Sola og Randaberg skal holde kurs for deg som vil lære litt mer om Spikking og lage sin egen figur.

Kurset holdes på Tasta bydelshus fredager 6. – 13. – 20. oktober og 3. – 10. november 2023. Kurs start kl 0900 til 1300. Innlagt pause med mulighet til å kjøpe lunch.

Kurs avgift kr 250 - emne av Lind kr 100 - lån av kniver kr 50.

Kursholder Jostein Tvedt

Påmelding til Egil Andersen,
egil613@gmail.com, Mobil. 916 84 761



Vanntrim – etterlysning



LHL har vanntrim i det varme bassenget i Tastahallen på torsdager kl 19:15.

For å kunne ha denne aktivitet ukentlig så må vi ha flere instruktører og livreddere.

For øyeblikket er Gry Tennesand eneste instruktør og Karen Tennesand eneste godkjente livredder.

Pga av antall personer som deltar på vanntrimmen må vi være to på land, hvorav en må være godkjent livredder.

LHL vil dekke utgiftene for nødvendige kurs, på betingelse at en stiller opp.

Kontaktperson Gry Tennesand, e-post gry.tennesand@lyse.net, telefon 907 79 366

For påmeldte til LHL Stavangers tur til Fuengirola

14. – 28. september 2023

Oppmøte i avgangshallen på Stavanger Lufthavn kl 18:30. Her vil flybilletter og annen informasjon gitt.

Informasjon om turen og tur program finnes også i LHL SSR sitt medlemsblad nr 1 2023.



Hoppbakken i Ullandhaug

I 1938 ble det bygget en hoppbakke med overrenn og flomlys på sørsiden av Ullandhaug. Byggingen ble utført som et samarbeid mellom Skiforeningen og Friluftsrådet, med støtte fra Stavanger og Hetland kommune. Det første hopprennet ble arrangert 4. januar 1939, etter en høytidelig åpning av borgermester Middelthun. Mellom 10 000 og 15 000 tilskuere møtte fram til åpningen. 29 hoppere var med i det første rennet, og vinneren ble Kåre Dalen, med et hopp på 23 meter. En uke etterpå var snøen smeltet bort.

Påsketider i 1940 blåste stillaset ned i en kraftig storm. Etter krigen ble det i 1947 bygd et nytt stillas.

I 1950 skulle verdensmesteren Hans Bjørnstad og den olympiske mesteren Petter Hugsted være med i et større hopprenn, men rennet måtte avlyses på grunn av snømangel og dårlig vær. Samme år utførte et entreprenørfirma sprengninger i unna-rennet, for å gjøre bakken bedre.

Også i 1951 var det et større hopprenn i Ullandhaug. Snø ble fraktet med 4 jernbanevogner fra Kongsberg, det ble 51 lastebillaster fra Hillevåg. Birger Ruud briljerte blant hopperne, 40 år gammel. Han vant sin klasse, med stilkarakterene 18,5 - 19 - 18,5. Bakkerekorden var da 33,5 meter.

I januar 1952 blåste stillaset ned igjen i en orkan. Etter dette ble anlegget avertert til salg for riving.

Stillaset var borte, men i januar 1955 ble det arrangert hopprenn i Ullandhaug igjen. 4-5000 tilskuere møtte frem. Selve hoppet var flyttet litt for å kompensere for mangelen av stillas. Vinneren ble Marius Evensen fra Lillestrøm som med ett hopp på 26 meter var den som hoppet lengst.

Kanskje var det siste arrangerte hopprennet i januar 1969?

På slutten av 50-tallet begynnelsen av 60-tallet flyttet en gutt fra Kongsberg til Åsen. Han het Pål, men gikk under kallenavnet «Påsan». Han var skihopper og han brukte bakken i Ullandhaug så ofte der var snø. Vi som var



Ullandhaug som den ser ut idag.

Hoppbakken i Ullandhaug. Klippet fra Skiforeningen i Stavanger sin årbok av 1940. Hoppbakken og slalåmbakken, begge med lysanlegg, ble åpnet 4. januar 1939 med 10-15000 tilskuere.

ynge enn Påsan fikk være med å trække unna-rennet. Det var en ære for oss å bli spurt.

Det er nok derfra jeg har min store interesse for hoppporten.

Påsan døde i Ung alder.

PER LANGELAND



Stavangers sanger og skuespiller Magne Ove Larsen, også kalt Spurven



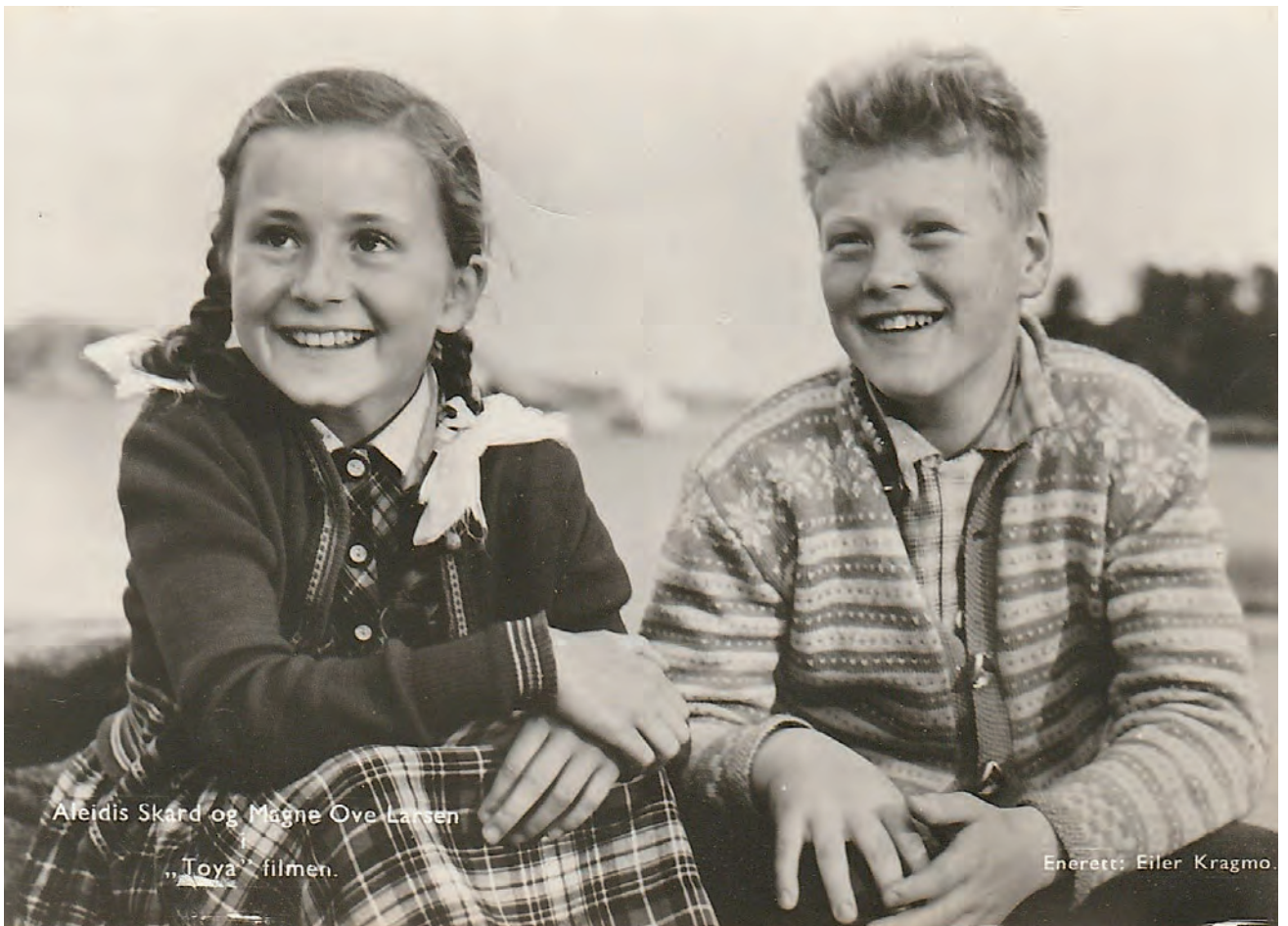
Skøyeren Magne Ove Larsen ble oppdaget da han var «klåar» i stykket Maktå på Straen i begynnelsen av 50-årene. En dag lyset gikk under en av forestillingene, måtte skuespillerne trå til med en improvisert kabaret i skinnet av et stearinlys.

Stjernen ble 11 år gamle Magne Ove som framførte «Eg e fydde på Straen» til ellevill jubel. Han ble snart et lokalt sjarmtroll som underholdt i Stavanger-området.

Som 13-åring fikk Magne Ove en av hovedrollene i filmen «Toya». Her sang han «Eventyrvisa» som ble enormt populær og bl.a. en gjenganger i Ønskekonserten. Eventyrvisa ble innspilt på plate og ytterligere tre plater ble innspilt. Han spilte senere i filmene «Toya og Heidi» og «Salve sauegjeter».

I 1958 trakk Magne Ove seg tilbake fra poplivet, men fortsatte imidlertid som skuespiller. Dette året og i 1961 spilte han igjen i Maktå på Straen, denne gang i rollen som «Syvrin».

TONE INDSTØ LARSEN





Krakketrим



Gerd Synnøve Håversen instruerer oss.



Alle yter det de kan.

Fra LHL sentralt sin beskrivelse av aktiviteten.

«Fysisk aktivitet nivå 1» er et treningsprogram med moderat til lav intensitet. Det er i hovedsak basert på treningsprinsipper for de med redusert funksjonsnivå, uavhengig av om det skyldes lungesykdom, hjertesykdom eller andre årsaker. Programmet kan passe for de fleste, og trenings-effekten avhenger av hvor hardt en tar i. Øvelsene gjøres sittende på stol eller stående.

Alle øvelser kan gjøres sittende hvis man ønsker et lettere treningsprogram. Dette programmet inneholder vekselvis utholdenhetsøvelser, styrkeøvelser og bevegelighetsøvelser. Det er basert på intervallprinsipp, som betyr at det har perioder med høyere intensitet avbrutt av perioder med lavere intensitet. I tillegg er det lagt inn pauser etter noen av sangene med instruksjon i puste-teknikk for de som har behov for det. Dette gjør at man kan greie å holde en høyere intensitet gjennom hele programmet.

Hver enkelt har selv ansvar for å avpasse treningen ut ifra egne forutsetninger, både i forhold til generell fysisk yteevne og dagsform. Er du i tvil om hvor hardt du kan trene, kontakt lege før igangsetting av trening.



Kaffe og samtaler etter trimmen.

LHL SSR har treningene sine på Tasta Bydelshus tirsdag kl 13:30, godkjent instruktør og kontakt person er Gerd Synnøve Håversen tlf 916 85 674. Det er normal ca 20 personer tilstede på trimmen. Etter vi har trimmet er det samling rundt bordet med kaffe og innsamling av betaling for avslutnings sammenkomsten.

GRY TINNESAND



Da har Krakketrимmen vært på sin årlige sommer avslutning, Gerd Synnøve tok imot oss, 20 personer, på sin hytte på Tungenes. Nord'a vinden fikk herje på utsiden av hagen, men det var lunt og god i skjermet hage med sol fra klar himmel. Det ble servert Karbonader, potetsalat og salat. Siden fikk vi kaffe og kaker.

Tusen takk til Gerd Synnøve som hver sommer gidder å ta imot alle disse personene.

EGIL ANDERSEN



Onsdagsturen – TurTrim



Kaffe drøs på Mostun.

Hver onsdag kl 11:00 møter en gjeng turglade opp på parkeringsplassen, der hvor Gamle Gamlingen lå, der det er en gangbro over motorveien.

Denne turen går hele året og noen møter alltid opp uansett vær. I 2023 har oppmøtet vært økende og flere setter pris på å gå tur og det sosiale samværet.

Vi går fra parkeringsplassen til Mostun, hvor vi spiser en vaffel og tar en kopp kaffe mens drøset

pågår, etterpå går vi tilbake til parkeringsplassen. Vi er stort sett tilbake på parkeringsplassen rett før 13:00.

Stien rundt Mosvannet er av en slik art at en kan bruke både rullator og rullestol. Dersom du ikke ønsker å gå eller ikke er i stand til å gå hele turen kan du møte tur gjengen på Mostun ca kl 11:30 og delta i kaffe drøset.

GRY TINNESAND



Tur på våren.



Tur om vinteren.



Tur og kos i flott sommer vær



Førjulstur til Viborg / Jylland med LHL

04.-07.12.2023

Kom i julestemning på en koselig førjulstur til hyggelige Viborg! Fredelig atmosfære i de julepyntede gater og stemningsfulle julemarkeder i Midt-Jylland / Danmark. Vi bor på Golf Hotell Viborg, et flott 4-stjerners hotell med fantastiske fasiliteter og beliggenhet. Vi får guided byvandring i Viborg, benytter anledningen til å reise til Flensburg for grensehandel samt besøker den koselige byen Ribe.

04.12. Avreise til Viborg

Vi ønskes velkommen til avreise fra parkeringsplassen hos Boreal Travel (Treskeveien 5, Hafsfjord) kl. 10:00, Stavanger Byterminal kl. 10:30 og Sandnes Bystasjon kl. 11:00. Kl. 16:30 seiler vi med Color Line fra Kristiansand til Hirtshals. Stor julebordsbuffet med varme og kalde retter inkludert drikke og dessertbord serveres under overfarten. Vel i land kl. 19:45 kjører vi til Jyllands midtpunkt Viborg og sjekker inn på Golf Hotell Viborg som blir vår base neste 3 nettene. Hotellet har flotte fasiliteter, og vi har bl.a. tilgang til wellnes-savdelingen, svømmebasseng og boblebad.

05.12. Viborg

Frokost og middag inntar vi på hotellet. 2 hele dager har vi til disposisjon til utflukter og oppleve Viborg og Danmark. Hotellet ligger kort gangavstand til sentrum. Etter en god frokost på hotellet, møter vi vår dyktige byguide som tar oss med og forteller oss om byens rike historie og velbevarte sentrum. I byens hyggelige gågate fyller vi lett noen fine formiddagstimer. Riktig i julestemning kommer vi med en besøk av julemarked på ettermiddagen.

06.12. Utflukt til Ribe og grensehandel

Etter frokost går turen til Flensburg for grensehandel. Her har vi noen timer til å spise lunsj (ikke inkl.). Vi fortsetter til Ribe, en koselig, liten småby. Ribe regnes som Nordens eldste by, og få steder i Danmark har en så godt bevart middelalder-bykjerne med koselig julelys. Dette gir byen et helt spesielt preg som vi får muligheten til å oppdage. Deretter vender turen hjem til hotellet og samles til felles middag.

07.12. Hjemreise

Etter en god frokost kjører vi til Hirtshals og sjekker hos ColorLine med avgang kl. 12:15. Om bord har vi reserverte plasser i skipets buffet restaurant, her serveres lunsjbuffet med varme og kalde retter inkludert drikke og dessertbord. Skipet har kjøtt- og delikatessebutikk og stort taxfreeavdeling. Etter

ankomst Kristiansand kl. 15:30 kjører vi siste etappe til stoppesteder i Sandnes og Stavanger.

REISEFAKTA

Dato: 04.-07.12.2023 **Pris:**

- Fra 20 til 30 deltaker: Kr. 8500,- / person i dobbeltrom
- Mer enn 30 deltaker: Kr. 7500,- / person i dobbeltrom

Prisen inkluderer:

- Reiseleder fra Boreal
- Transport med egen turbuss fra Boreal iht. program
- 1 x baguette / person i bussen ved avreise
- Reise med Color Line: Kristiansand – Hirtshals t/r inkl. buffet
- 3 netter på Golf Hotel i Viborg i dobbeltrom med 2 x halvpensjon og 1 x frokostbuffet
- Guidet byvandring i Viborg og utflukt til Ribe med grensehandel

Tillegg:

- Enkeltromstillegg 3 netter: kr 1350,-

Reisevilkår:

<https://www.borealreiser.no/reisevilkar-2>

Påmelding som epost eller tekstmelding til Per Langeland 911 37 028 pstl@online.no eller Kari-Ann Lian 482 03 490 kar-lian@online.no

Kontonummer: 9011 63 26859

Påmeldingsfrist og betalingsfrist er 05.10.2023

Referat

Påsketur LHL 3-11.4.23

3.4.

Avgang Stavanger bussterminal kl 1030. En fin tur ned til Kristiansand med kaffestopp på Sira, før avgang med Superspeed til Danmark. Der hadde vi plasser i restaurant Catch me if you can, hvor vi kunne nyte god mat og drikke. Ankomst Sabro Kro hvor vi overnattet.

4.4. til Hildesheim

Etter en god frokost var vi på veien igjen, med retning grensen til Tyskland. Første stopp var grensehandel hos Otto Duborg hvor hvor det ble proviantert både tørt og vått.



Handling hos Otto Duborg.

5.4. Hildesheim

Turen gikk fra Danmark til Hildesheim. Vi kjørte over Luneburger Heide til Hildesheim, hvor vi sjekket inn på Hotel Van der Valk.

Dette er et sted vi har bodd/vært i tidligere. Hotellet ligger sentralt på byens torg, med handlegater i flere retninger.

6.4. Hviledag i Hildesheim

For interesserte var det mulighet å følge en lokalguide på en rusletur i nærområdet til hotellet - dette var en dag for avslapping og litt shopping i de mange butikkene rundt hotellet. Etter middag arrangerte Boreal bingo med fine premier.



Bingo



Avreise dag 2 fra Sabro kro.

7.4. Ut på tur - aldri sur

Denne dagen dro vi på tur til middelalderbyen Goslar og så deler av naturparken Harz. Dette er det nærmeste man kommer til et fjellområde i Nord-Tyskland. Returnerte til Hildesheim mens byen går inn i påskemodus.



Avreise fra Hildesheim.

8.4. På vei til Berlin

På vei østover stoppet vi ved den tidligere grensen mellom DDR og Vest-Tyskland.



Vi krysset den gamle grensen mellom Øst og Vest Tyskland. En grensestasjon er beholdt.

For de som ville var det innlagt et besøk på DDR-museum, hvor det ble vist hvordan folk i øst levde før gjenforeningen. Deler av det var nokså likt hvordan folk i Norge levde og bodde på 40-50 tallet.

Vi sjekket inn på hotellet - H4 - som har sentral beliggenhet i bydelen Mitte.

9.4. Opplevelser i Vest-Berlin

Om formiddagen kunne vi oppleve Kurfurstendam og kjøpesenteret



Avslapping i solen i Goslar.



Besøk på den Norske ambasadens i Berlin.



Berlinmuren - slik den er i dag.



Båttur i Vest Berlin.



På vei hjemover – avreise fra Berlin.

Ka-De-We. Om ettermiddagen hadde vi bygguide Annika med oss i bussen som viste oss noen av severdighetene i Vest-Berlin. Middag på Hofbrau,

10.4. Opplevelser i Øst-Berlin

Denne dagen be viet til Øst-Berlin og Muren. Vi fikk se Check Point C og deler av Muren og de

mange minnesmerker over mennesker som prøvde å komme seg til Vest. Det er helt ufattelig at slike ting kunne skje.

Vi hadde også et besøk i Sjømannskirka hvor de som ønsket det kunne delta i Gudstjeneste. Etterpå var det kaffe og vafler før vi hadde et elvecruise på elven Spree.

11.4. På vei til Danmark

Start kl 0800 - lang kjøretur til Horsens i Danmark! Grensehandel hos Otto Duborg før overnatting.

12.4. Til Kristiansand og Stavanger

Avgang med Superspeed kl 12.15 - ankomst 15.30 i Kristiansand. Ankomst Stavanger ca 19.30.

Takk for turen !!!



Avslutningsmiddag – siste kveld.



På tur med LHL i Ryfylke



Presis klokken 830 dro 2 busser fra Boreal på tur med medlemmer fra LHL Stavanger, Sola og Randaberg. Turen gikk nordover, gjennom Rennfast og over Boknafjorden. På Arsvågen «skilte» buss1 og buss2 reisefølge, alle skulle samme veien, men å ta i mot 80 personer på en gang var det ingen bedrifter eller kafeer som kunne. Derfor ble det en halv time forskjell på oss. Turen gikk gjennom Tysvær og frem til Ølen og Unni Marie sitt Rosemalings utsalg, Unni Marie fortalte om sitt som arbeid til de som ville høre og handle. Under stoppet fikk vi servert kaffe og wienerbrød.

Turen videre gikk videre gjennom Sandeid, over Sands brua til Sand. Her ble vi servert Oksenakke, dessert og kaffe, et meget godt måltid. Etter denne

gode stoppen på Restaurant Kulp gikk turen på smale veien til Hjelmeland. Fikk også en kort tur med en av landet første elektriske ferger. På Mikals Laks fikk vi smaks prøver og kaffe. Vi koste oss med begge deler i det flotte været, litt handel tror jeg det også ble på enkelte.

Siste stopp på turen var Glasskjelleren til Astri Vadla Ravnås i Bjørheims bygd, Astri fortalte litt om hvordan glass fat ble laget. Så var det inn til kaffe og handel.

Tror de aller fleste koste seg på turen, været var på vår side, all honnør til reiseledere og sjåførere som fikk oss trykt å godt gjennom turen.

EGIL ANDERSEN



Alle er velkomne på tur, selv om du bruker rullator.



Lagsmøte 8. mars

Hverdagsrehabilitering – Stavanger Kommune ved Edona L. Nordhagen

Hverdagsrehabilitering er en del Stavanger kommunes LEVE HELE LIVET prosjekt, som går ut på at flest mulig har et aktivt liv og klarer seg selv best mulig.

Fra Stavanger Kommunes web side <https://www.stavanger.kommune.no/helse-og-omsorg/leve-hele-livet/> gis en slik forklaring på hva dette betyr.

GRY TINNESAND



Lagsmøte 12. april

Møtet ble åpnet av Gunnar og han presenterte Karen Tinnesand som skulle holde et foredrag om data sikkerhet.

Møtet var dagen etter påsketuren og oppmøtet var ikke det største, med de som møtte fikk høre et viktig og informativt foredrag om datasikkerhet. Noe som gjelder oss alle, og flere har blitt svindlet.

GRY TINNESAND



Karen snakker om datasikkerhet.

Lagsmøte 10. mai

Tema i dag var fremtidsfullmakt og et meget godt foredrag ble holdt av Grete Eriksen fra Tante Emmas Hus.

Tante Emmas hus inneholder et rådgivningskontor for pensjonister i Stavanger. Å ta kontakt med kontoret og få råd eller avtale er gratis. LHL SSR har mottatt hele foredraget som ble holdt og har noen interesse i å lese det, så ta kontakt med lhl.stavanger@lhl.no. Foredraget inneholder forslag til hvordan en kan utforme en fremtidsfullmakt.

GRY TINNESAND



Grete Eriksen.

Rådgivningskontoret for pensjonister i Stavanger

Vi holder til i
Tante Emmas Hus



Ring: 51 50 78 90
Avtal tid hvis du har bruk

- Vi drives av FELLESTVALGET for pensjonistforeninger i Stavanger
- Vi er for tiden 9 frivillige rådgivere
- Vi har taushetsplikt – og holder den!
- Vi er ikke advokater, men Tor Plahte, Olav Frafjord, Grethe Eriksen, Christian H Backe, Per Endre Bjørnevik, Per Inge Helland, Kåre Mæland, Ina Flaatin og Helge Lønn deler på oppgaven og trives med det.
- Vi har kontortid – hverdager mellom 10:00 og 12:00
- Vi liker best at dere ringer for å avtale tid – men kan også nås med e-post til: radgivningskontoret@stavanger.kommune.no

Tor's tur TIL RENNESØYHODNET



Om man er på jakt etter en tur med formidabel utsikt over store deler av Rogaland, kan turen til Rennesøyhodnet trykt anbefales. Maken til utsikt skal man lete lenge etter. Rennesøyhodnet ligger 234 m.o.h. og midt i Ryfylke – bassenget. På en godværsdag får man 360 graders panorama over hele midtre delen av Ryfylke, fra Haugalandet og Karmøy i nord, langt inn i Ryfylke og sørover Jæren.

På Rennesøyhodnet er det også ei godt bevart bygdeborg fra folkevandrings tiden (200–300 etter Kristus). Bygdeborgen er steinsatte forsvarsverk, som regel anlagt på strategiske plasser, som var lette å forsvare og vanskelige å angripe. Det skal være registrert 450 bygdeborger i Norge. Utgangspunktene for tur til Rennesøyhodne er enten fra Vikevåg, fra Sel, opp fra Dale eller fra Hegglandslia på Østhusvik. Jeg valgte den siste. Løypa starter ved innkjørselen til byggefeltet og en flott opparbeidet sti snor seg i en bue gjennom lynghei og myr opp til toppen. Denne turen er 5 km.

Det vanligste er kanskje å gå turen fra Sel, opp fra Dale. Her er det mulig å ta det som en rundtur.

Første del av turen går på en god kjerrevei og passerer vakre Dalestemmen. Fra gammelt av er vannet blitt demmet opp, der av navnet. Denne turen er ca 1 km lengre en opp fra Heggland, ca 6 km.

Man kan også gå opp til Pilå og videre via Sel opp til toppen. Det blir jo en betydelig mye lengre tur, husker ikke eksakt hvor langt det er. Den har jeg gått en gang, tok buss nr. 10 til Vikevåg og gikk over heia til Sel, opp til Rennesøyhodnet og ned til Heggland på Østhusvik. Derfra blei det ei lang stund å vente ved tomatpakkeriet for å komme seg «himatt» Det tar ca en halv time med buss gjennom Rennfast til Vikevåg.

Turen kan trygt anbefales, det er veldig fint på Rennesøy, nesten litt lrsk natur. God tur! Frisk luft og mosjon har vel ingen vondt av, tvert imot. Men husk, gode sko og aller helst et strømpe skift i sekken, det er våte partier på turene. Turene må vel kunne karakterers som relativt lettgatte, det er jo bratt opp siste oppstigningen til toppen.

TOR PEDERSEN

Tema/underholdning på lagsmøtene

- 13. september 2023** Ekstra ordinært årsmøte se egen innkalling, fulgt av sang og musikk v/Olav Inge Larsen.
- 11. oktober 2023** Holdes det et foredrag om Lars H. Lende v/Gunnar Roaldkvam.
- 8. november 2023** Brannforebyggende Tiltak v/Brann og Redning Stavanger.
- 13. desember 2023** Vi synger Julen inn – korsang

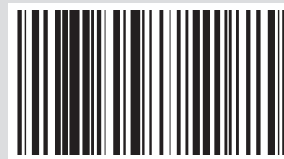
Merk at på lagsmøter som vi betaler inngangsbillett på kr 50,- så kan du betale både kontant og med Vipps.



GRASROTANDELEN

Grasrotandelen går ikke utover innsatsen eller premien din. LHL Stavanger er registrert i Frivillighetsregisteret og vårt organisasjonsnummer er

984 082 029



Dersom du ikke har organisasjonsnummeret eller strekkoden tilgjengelig når du spiller er det nok å gi beskjed til kommisjonæren at du vil støtte ditt lokallag **LHL Stavanger** – uten at det koster deg noe. Da vil det bli registrert på ditt kort så lenge du selv ønsker det.

Åpne møter 2022 i Bekkefaret bydelshus

Onsdag 13. september kl 19:00
Onsdag 11. oktober kl 19:00
Onsdag 8. november..... kl 19:00
Onsdag 13. desember..... kl 19:00

VannTrim hver torsdag kl 19:15 – i Helsebassenget i Tastahallen. Pga av antall personer som kan være i bassenget må nye ta kontakt med Gry Tennesand 907 79 366 eller Karen Tennesand 482 76 319. 14, 21 og 28 september går ut pga ferie.

Krakketrim i Tasta bydelshus Tirsdager kl. 13.30. Kontaktperson Gerd Synnøve Håversen 916 85 674. Oppstart etter ferien er 5. september.

TurTrim Hver onsdag hele året. Kl 11:00 oppmøte ved Gamle Gamlingen (parkeringen ved gang-

broen over motorveien). Her tas det ikke sommerferie, de som er hjemme og har lyst å kan bare møte opp. Turen går rundt Mosvannet.

Kontaktperson er Bjørg Thorsen 480 32 210.

Bingo og sosialt samvær i Bekkefaret Bydelshus siste mandagen i måneden kl 18:00 – 20:00.

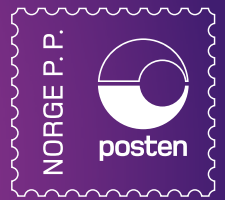
Lørdagstreff Første lørdag hver måned i Rosenkratzgt. 36 kl 11:00 til 13:00.

Oppstart etter ferien 2. september 2023.

Hobbyklubben Første mandag i måneden samles en til strikking og sosialt samvær på kontoret i Rosenkrantzgt. 36 kl 17:30. Kontaktpersoner er Berit Helgevold 908 02 690 og Marit Lura 916 06 599.

Oppstart etter ferien 4. september 2023.

SEPTEMBER 2023		OKTOBER 2023		NOVEMBER 2023	
1 F	35	1 S	39	1 O	44
2 L	LØRDAGSKAFÉ	2 M	HOBBYKLUBB	2 To	VANTRIM
3 S		3 Ti	KRAKKETRIM	3 F	
4 M	HOBBYKLUBB 36	4 O		4 L	TILLITSMANNSKURS
5 Ti	KRAKKETRIM	5 To	VANTRIM	5 S	Allehelgensdag
6 O		6 F		6 M	HOBBYKLUBB 45
7 To	VANTRIM	7 L	LØRDAGSKAFÉ	7 Ti	KRAKKETRIM
8 F		8 S		8 O	LAGSMØTE
9 L		9 M	41	9 To	VANTRIM
10 S		10 Ti	KRAKKETRIM	10 F	
11 M	37	11 O	LAGSMØTE	11 L	
12 Ti	KRAKKETRIM	12 To	VANTRIM	12 S	
13 O	LAGSMØTE	13 F		13 M	
14 To	LHL HØSTTUR TIL SPANIA	14 L		14 Ti	KRAKKETRIM
15 F		15 S		15 O	
16 L		16 M	42	16 To	VANTRIM
17 S		17 Ti	KRAKKETRIM	17 F	
18 M	38	18 O		18 L	
19 Ti		19 To	VANTRIM	19 S	
20 O		20 F		20 M	
21 To		21 L		21 Ti	KRAKKETRIM
22 F		22 S		22 O	
23 L		23 M	43	23 To	VANTRIM
24 S		24 Ti	KRAKKETRIM	24 F	
25 M	39	25 O		25 L	
26 Ti		26 To	VANTRIM	26 S	
27 O		27 F		27 M	BINGO
28 To		28 L	BLI-KJENT-KURS	28 Ti	KRAKKETRIM
29 F		29 S	Bots- og bededag VINTERTID	29 O	
30 L		30 M	BINGO	30 To	VANTRIM
		31 Ti	KRAKKETRIM		



Avsender: LHL Stavanger, Rosenkrantzgt. 36, 4010 Stavanger



Buss - Fly - Cruise **GRUPPETUR**

Boreal Adventure arrangerer LHL sin juletur til Viborg/Jylland.

Skal foreningen, bedriften, skolen eller vennegjengen på tur?
Vi i Boreal reiser påtar oss alle slike oppdrag og skreddersyr
turopplegg spesielt for dere. Boreal reiser er kjent for kvalitet
Det har vi oppnådd gjennom kunnskap, erfaring og nøyaktighet.

Våre dyktige medarbeidere legger opp gruppeturen for dere og
våre erfarne sjåførere og reiseledere vil gjøre sitt for at turen skal
bli vellykket. Boreal reiser har gjennom sine eiere en stor park
av moderne busser.

**Boreal
Adventure**  **BOREAL**

Boreal Travel AS • Treskeveien 3, 4043 Hafslund • Telefon 51 82 02 10
E-post: reiser@boreal.no
www.borealreiser.no



STAB Stavanger Amnebyrå

