



LHL

Stavanger, Sola
og Randaberg

Medlemsblad for
LHL Stavanger, Sola
og Randaberg
NR. 2 - AUGUST 2024
26. årgang





Medlemsblad utgis av:

LHL Stavanger, Sola
og Randaberg
Langflåtveien 29,
4017 Stavanger
Telefon 51 53 40 51
E-post:
lhl.stavanger@lhl.no

Bankgironr.

9011.05.18012,
Vipps nr. 126957

Reisekonto:

9011 63 26859

Gavekonto:

9011 05 18012

Redaktør:

Gry Tinnesand

Redaksjonsutvalget:

Egil Andersen
Karen Tinnesand
Eileen Young Haga

Trykk: Lura Trykkeri AS

Distribusjon: Posten

Opplag: 900

Kontoradresse:

Langflåtveien 29,
4017 Stavanger
Telefon 51 53 40 51

Åpningstider:

Kontoret er for tiden
ubemannet, men
telefonen er åpen
alle hverdager mellom
11 og 19.

Forsidebilde:

Sommer i
Mosvannsparken.
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
lungesyke.

Kjære alle sammen!

Da har vi lagt bak oss en flott vår og en fin sommer.

Dere har allerede fått en e-post om «rikets» tilstand, og hva vi har vært engasjert med i styret. Det vi har jobbet med i vår, vil dere forhåpentligvis se fruktene av i høst. Å ligge litt i forkant av begivenhetene er ikke alltid like lett, ting skjer underveis, men det er en del av livet. I juni var jeg på LHLs landsmøte, sammen med mange engasjerte medlemmer. Og alle hadde samme problem: Hvordan får vi nye medlemmer engasjert i laget, og hvilke aktiviteter skal vi tilby? Vi vil begynne med noe nye aktiviteter og håper dette kan falle i smak. Men har du en god ide til en ny aktivitet, så ta gjerne kontakt med laget, på e-post, SMS eller telefon. Vi besvarer alle henvendelser. Vi skal ha kurs og samlinger i høst, som vi håper kan inspirere deltakerne til fortsatt arbeid for LHL.

God høst!



Vanntrim – etterlysning – mangler godkjent livredder

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

Aktiviteten vil måtte avlyses eller avsluttes dersom vi ikke får tak i godkjente livreddere.

Vi trenger også flere instruktører.

LHL vil dekke utgiftene for nødvendige kurs, på betingelse at en bruker kurset for denne aktiviteten.

Kontaktperson Gry Tinnesand, e-post gry.tinnesand@lyse.net, telefon 907 79 366

Informasjon om LHL Stavanger, Sola og Randaberg finnes også på
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-rogaland/lhl-stavanger-sola-og-randaberg/>

ETTERLYSNING: Gyldige e-post adresser

Informasjon om aktiviteter og endring i aktiviteter i lokallaget vil normalt bli sendt på e-post til medlemmene og derfor trenger vi e-postadressen.

De som ikke mottar e-post fra sentralt og ikke e-post fra lokalt må oppdatere e-postadressen sin og eventuelt telefonnummer, og adresse.

Det kan gjøres ved å gå inn på min side på LHL.no eller sende informasjonen på e-post til lhl.stavanger@lhl.no

Er det noen som ønsker å gå på LHL-kurs?

Vennligst kom opp med forslag til Studieleder Tore Waage, 915 18 183,
torewaage@hotmail.com

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-dagene 2024

LHL sentralt hadde valgt å starte opp en gammel tradisjon med å ha en fast aksjonsuke i slutten av mai. LHL Stavanger, Sola og Randaberg valgte å legge sin aksjonsdag til lørdag 1. juni, som var siste dag av årets aksjonsuke. Lørdagen ble valgt fordi det også var siste lørdagstreff før ferien.

Marit Lura hjalp til med å dekke på bordene, Tone Larsen stekte vafler, mens Gry, Tinnestad, Ingeborg Nodland og Tore Waage stod på stand utenfor kontorene i Langflåtveien 29. Ingeborg valgte å gå ned til Coop Obs, og der fikk hun pratet med flere om LHL og delt ut brosjyrer med informasjon om lokallaget. Hun var også meget aktiv foran REMA1000, og delte ut brosjyrer der.

Det var ikke så mange som kom bort til standen, men de som kom fikk drops og nyttig info om laget. LHL SSR har laget en brosjyre for laget og aktivitetene vi driver. Alle som er interessert kan hente en slik en på kontoret under arrangementene våre.



GRY TINNESND

Tore Waage og Ingeborg Odland klar til innstats.

Onsdagsturen – TurTrim

– Bytte av kafe, nytt sted er Stavanger Kunstmuseum

Hver onsdag kl 11:00 møter en gjeng turglade opp på parkeringsplassen i Tjodolfgate, der hvor Gamle Gamlingen lå.

Denne turen går hele året og noen møter alltid opp uansett vær.

Vi går fra parkeringsplassen til Stavanger Kunstmuseum, hvor vi spiser noe godt 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.

GRY TINNESND





Presentasjon av styret i LHL SSR

Egil Andersen

Rolle i styret: Leder. Sitter også i redaksjonen for medlemsbladet og i studieutvalget, og har ellers en finger med i det meste.

Egil ble innstilt som leder i styret uten å være klar over det selv, og var heldigvis sporty nok til å kaste seg ut i det! Han er født i 1951, er gift med Torhild, har to døtre, og bor på Tasta. Han var tidligere studieleder i LHL SSR, og sitter også i styret til borettslaget sitt.

På fritiden sysler han med vedlikehold av et naust på Bømlø, og han liker spikking og treskjæring når han har tid og anledning. Hans fremtidsønske for LHL SSR er å få med flere aktive (og yngre) medlemmer, at vi skal være åpne og inkluderende, og klare å utnytte lokalet vårt til nye aktiviteter!

Tore Waage

Rolle i styret: Nestleder og studieleder.

Tore er 63 år, bor på Madlatuå, og har kone og to barn. Han ble så godt mottatt av det forrige styret, at han ønsket å være med og bidra selv, og jobbe for alles beste.

På fritiden jobber han gjerne i hagen, og han sitter også i styret for Astma- og allergiforbundet i Rogaland. Han ønsker å være med på å videreutvikle LHL, og ønsker at de nye lokalene våre skal sprenges av aktiviteter. Da tenker han at vi også må klare å appellere til de unge, og han håper at bowlingtorsdager kan være med å bidra til det.

Tone Larsen

Rolle i styret: Kasserer/regnskap. Sitter også i husstyret og er vikar for krakketrimmen.

Tone, født i desember 1949, sa i sin tid ja til å være kasserer, og havnet så i styret! Hun bor også på Tasta, med mann og hybelkaniner, oppgir hun. På fritiden driver hun med bunadsbrodering, strikking og litt «bondevirksomhet» på hytta. Hun ønsker seg også flere yngre medlemmer, men erkjenner at det er et problem å få til for alle ideelle organisasjoner.

Gry Tinnesand

Rolle i styret: Likepersonkoordinator og redaktør for medlemsbladet, og vanntreinstruktør i Tastahallen.

Gry, 64, bor i Dalsetveien. Hun er mor til Karen, som også er vanntreinstruktør, og har to katter. Gry har 2 års fartstid i styret, etter å ha blitt spurt om å være med. Når hun ikke er opptatt med medlemsbladet og vanntreimmen, så liker hun å strikke, reise og fotografere. Hun ønsker seg et aktivt lag med flere aktiviteter, hvor medlemmer trives og flere ønsker å bli med!

Eileen Young Haga

Rolle i styret: Sekretær/IT- og medlemsansvarlig. Sitter også i redaksjonen for medlemsbladet, er medansvarlig for lagets Facebookside og triminstruktør på Sola.

Eileen, som har passert 44 år når dette bladet går i trykken, har problemer med å si nei, og takket ja til en plass i styret i fjor. Hun er hjertetransplantert, og sitter også i arbeidsutvalget for LHL Transplantert, og sitter i valgkomiteen og er undervisningskonsulent for Stiftelsen Organ-donasjon.

Eileen bor på Sola, med mann, to tenårings-sønner, hund og katt. På fritiden er hun ofte på hytta i Sirdal. Hennes fremtidsønsker for LHL SSR er en dynamisk og inkluderende forening, som våger å tenke nytt og gjøre nødvendige endringer!

Kirsten Brauer

Rolle i styret: Hardtarbeidende varamedlem og medlem av studieutvalget

Kirsten rundet 60 år i år, og ble lokket med til styret av Eileen, gjennom LHL Transplantert. Kirsten er lungetransplantert, har nylig flyttet til Randaberg, og er mor til to ungdommer i 20-årene.

På fritiden er hun aktiv som håndballtrener og bistår også innenfor regnskap og data. Hun har tidligere erfaring fra shipping/oljebransjen, og hun er også interessert i slektsforskning og trening!

Kirsten håper at vi klarer å inkludere flere aktive medlemmer, særlig de yngre, og styrke økonomien i laget.



Halvtårsrapport fra styret

Vi nærmer oss halvgått 2024, og lokallaget vårt har hatt et spennende halvår. Vi har hatt innkjøring av nye styremedlemmer, og vi har flyttet til nye lokaler i Langflåtveien på Mariero.

Egil Andersen tok over ledervervet etter Gunnar Hønningstad, og har fått med seg nye styremedlemmer i Tore Waage (studieleder/nestleder), Eileen Young Haga (sekretær/IT-ansvarlig) og Kirsten Brauer (varamedlem). Gry Tinnesand fortsetter i styret i ny rolle som likepersonansvarlig, og Tone Larsen fortsetter som kasserer.

Styret har så langt hatt fem styremøter i år. Når halve styret består av ferske medlemmer, så har det tatt litt tid å finne ut av roller og arbeidsform, men styremøtene preges av entusiasme og stort engasjement!

Mye av arbeidet har vært knyttet til flytteprosessen: Det er selvsagt mye som skal på plass når et stort lokallag skal flytte mye av aktiviteten sin til nye lokaler. Så langt ser det ut til å gå veldig bra, og vi takker medlemmer og frivillige for velvillighet og samarbeidsvilje! Lokalene ser ut til å fungere slik de er tenkt, både til møtevirksomhet og sosiale aktiviteter. Vi kan også melde om lave strømknudnader, noe som selvsagt er gledelig. Det er jo ikke til å legge skjul på at det også er andre knudnader knyttet til flyttingen, og i den for-

bindelse er det kjekt å kunne melde om at lokallagets investering i Skagenfondet ser ut til å gi god avkastning allerede nå.

Alle lokallagets faste aktiviteter har vært i normal drift, og med godt oppmøte. Det er ekstra gledelig at det også gjelder de aktivitetene som nå har flyttet fra Bekkefaret bydelshus til Langflåtveien. Vi har også andre nye aktiviteter på tegnebrettet, og håper blant annet å få til et spill-treff til høsten. Ellers trenger vi jo også flere inntektskilder, og her gjelder det om å se på mulighetene vi har. Forslag mottas med takk! Vi minner også om kalenderen med oversikt over kommende aktiviteter på nettsiden vår.

Siste uken i mai deltok vi på LHLs kampanjedager, og hadde stand utenfor lokalet. Vi takker de frivillige for god innsats, og vi får håpe det kommer flere anledninger til å vise oss frem som lokallag.

Før vi tar sommerferie gjenstår dagsturen til Karmøy, redaksjonsmøte for medlemsbladet vårt, og studieutvalget er i gang med planlegging av årets samling for tillitsvalgte og utvalgsmedlemmer. Vi vil også se på muligheten for å få arrangert et lokalt likepersonkurs, så det er kjekt med tilbakemelding om noen av medlemmene våre ville vært interessert i å delta.



Styret: Egil Andersen (leder), Gry Tinnesand (likepersonansvarlig og redaktør), Eileen Young Haga (It-ansvarlig og sekretær), Tore Waage (nestleder og studieleder), Kirsten Bauer (Varamann), Tore Instø Larsen (regnskap og kasserer). Foto: Karen Tinnesand



LHL Transplantert



Fra middagstreff på Olivia, for LHL Transplantert i Stavanger og omegn. Foto: Eileen Young Haga

LHL Transplantert er LHL sin interessegruppe for hjerte- og lungetransplanterte, personer som står på venteliste for hjerte- og/eller lungetransplantasjon, og deres pårørende.

Interessegruppen driver blant annet likepersonsarbeid, både på telefon og med besøkstjeneste på transplantasjonsavdelingene på Rikshospitalet, og arrangerer blant annet to sosiale helgesamlinger i året. I år er vi også medarrangører (sammen med LNT og Stiftelsen Organdonasjon) for det aller første norgesmesterskapet i idrett for transplan-

terte og dialysepasienter, i Oslo i september, og vi sendte fire utøvere til Europamesterskapet i sport for transplanterte, i Lisboa i juli.

Interessegruppen har nasjonal funksjon, men det oppfordres til lokale treff. Det siste året har vi hatt to sånne treff her i Stavanger-området, og målet for høstens treff er å få med nordfylket også. I styret til LHL SSR er vi faktisk to transplanterte: Kirsten Brauer er lungetransplantert, og Eileen Young Haga er hjertetransplantert.

EILEEN YOUNG HAGA

Velkommen til utvalg samling på Kronen Gaard 8. til 9. november

Alle utvalgsmedlemmer vil få personlig innkalling.



Henry Hansen forteller om å vokse opp under 2. verdenskrig

Henry Hansen fyller 93 år i august, og vokste opp under den tyske okkupasjonen. Han var 9 år gammel da krigen brøt ut, og forteller at 9. april 1940 var siste skoledag på Nylund skole. Da over tok tyskerne hele skolen i to år.

Skolegangen ble flyttet til metodistkirken, og så videre til et bedehus på Midjord. Noen av elevene gikk på formiddagen og andre gikk på ettermiddagen. De byttet på det, så alle skulle få gått på skole. Dette varte de to første årene under krigen, og så fikk de heldigvis flytte tilbake til Nylund skole, hvor de fikk fortsette de tre neste årene.

Det var vanskelig for et barn å skjønne hva som skjedde, og alt ble forandret. For å skremme barna, så sendte tyskerne flyene ekstra lavt over byen. Ellers var de som barn flest og fant på litt

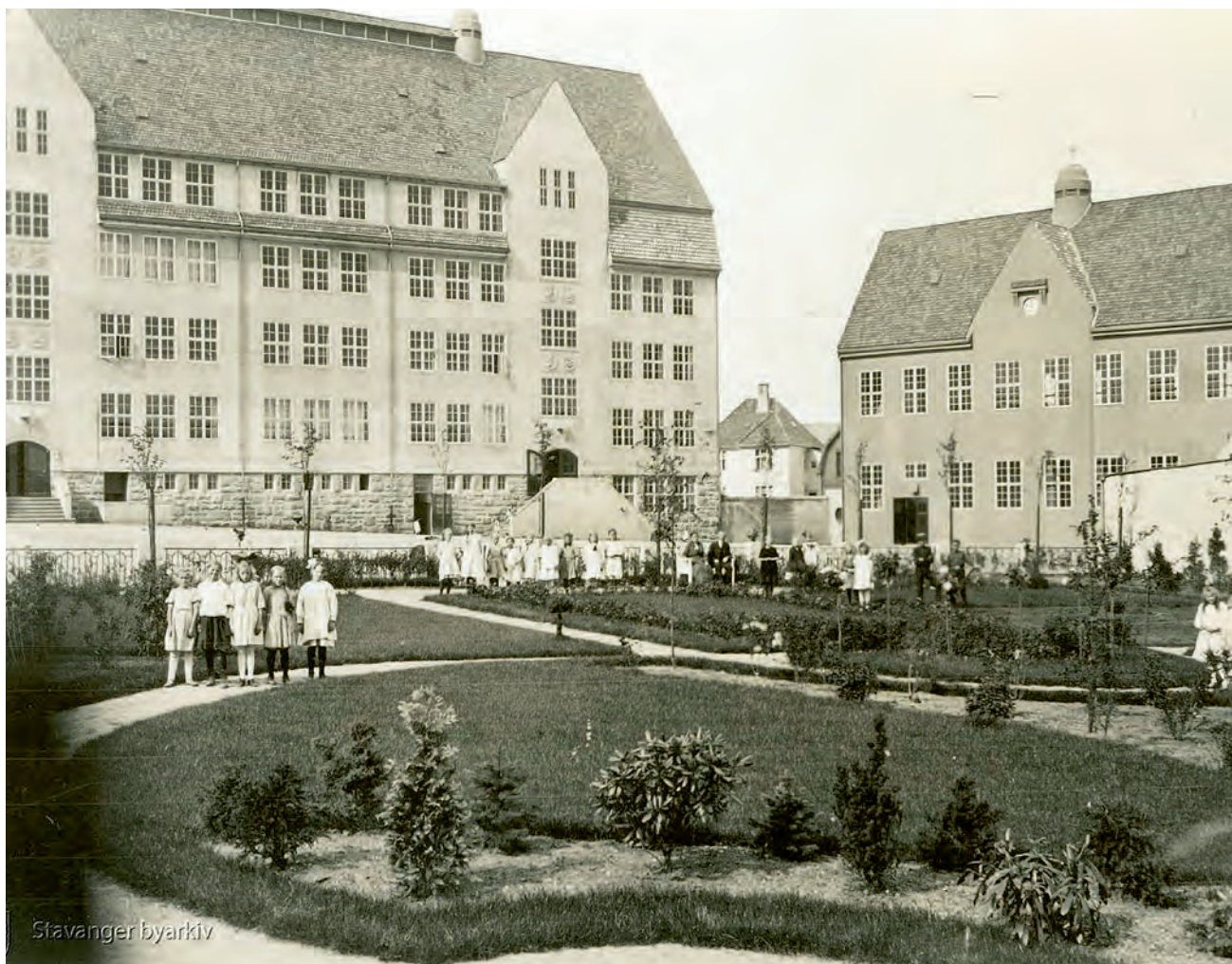
«rampestreker», og kunne de få tatt noe fra tyskerne var det ekstra stor stas.

Når det gjaldt mat, så fikk familien rasjoneringskort. De hadde svært lite tilgang på frukt, og kun norsk frukt var mulig å få tak i. Det ble veldig populært å gå på «nøst.» For at smøret skulle vare ekstra lenge, ble det blandet med potet. Andre varer hadde også flere erstatninger, og alle varer som skulle kommet fra utlandet, prøvde folk å lage erstatning for.

Alle måtte ha blendingsgardiner under krigen: ikke en lysstripe måtte komme inn, og alle barn måtte være inn før klokken åtte.

Henry husker godt da gymlæreren kom og fortalte at krigen var slutt. Da ble det vill jubel og skolefri!

TORHILD ANDERSEN



Stavanger byarkiv



JULETUR TIL KRAKOW

med LHL Stavanger, Sola og Randaberg 05.-08. desember 2024



Med lidenskap griper Krakow fatt i deg – den er Polens kulturelle hjerte og har rykte på seg for å være landets vakreste by. Her kan du oppleve kongelig storhet, Øst-Europas eldste universitet, den forrige pavens fødested og det største middelaldertorg i Europa. Hver desember forvandles sentrum til et stort og flott julemarked med god mat og drikke, ost, treleker, flott julepynt og suvenirer. Det arrangeres også konserter som garanterer julestemningen. Krakow er en by det er lett å bli avhengig av, og hit kommer du gjerne tilbake.

Praktisk informasjon og reisebetingelser

Dette er inkludert:

Totalpris: kr 9 950,- pr. person Fly t/r Stavanger – Krakow
Flyskatt Transport t/r flyplass – hotell 3 netter i delt dobbeltrom på Puro Old Town 4* 3 frokoster 1 lunsj på ankomstdag 3 middager Lokalguide i Krakow ved ankomst

Reiseleder fra Norsk Tur.

Tillegg per person:

Enkeltrom kr 2 000,-
Frivillig utflukt til saltgruvene kr 990,

Flytider: (Kan endres)

05. desember 2024 (utreise)
09:30 – 11:35 Stavanger – Krakow
08. desember 2024 (hjemreise)
10:25 – 12:30 Krakow - Stavanger

Bindene påmelding til

Per Langeland

911 37 028 pstl@online.no

Kari-Ann Lian

482 03 490 kar-lian@online.no

Magne Ove Larsen

478 90 980 magnovel@start.no

Påmelding innen 1. september

Påmeldingen må inneholde navn, adresse, mobilnummer og eventuell e-post adresse.

PROGRAM

Dag 1 Stavanger - Krakow

Inkluderte måltider: Lunsj, Middag Om morgenen flyr vi med Norwegian direkte fra Stavanger til Krakow. Byen var den eneste store polske byen hvor arkitekturen forble uberørt under krigen.



Det kan vi nyte til fulle slik den fremstår i dag! Mariakirken regnes som en av verdens vakreste kirker, og i 1978 ble gamlebyen Stare Miastro oppført på UNESCOs verdensarvliste. Kleshallen regnes som verdens eldste kjøpesenter. Byens palasser, kirker og herregårder viser stor rikdom innen farger, arkitektoniske detaljer, kulørt glass, malerier, skulpturer og innredning. Den jødiske bydelen Kazimierz fremstår i dag som ny, og er en plass med mye liv og røre. Det blir felles lunsj ved ankomst på hotellet vårt Puro Old Town 4*. Etter lunsj sjekker vi inn på hotellet. Om kvelden samles vi til felles middag.

Dag 2 Julemarked i Krakow

Inkluderte måltider: Frokost, Middag Julemarkedet i Krakow varer i hele seks uker, og byen kan skryte av å ha det mest kjente og største julemarkedet i hele Polen. Det ligger sentralt plassert midt i gamlebyen, og er like populært hos lokale innbyggere som det er hos turister. Juledekorasjonene er tradisjonelle i utforming og motiv, som blant annet de flotte håndlagte glasskuler, keramik, broderte duker, treskulpturer med mer. Som seg hør og bør vil også noen av bodene inneholder søtsaker som flerfargede drops, sukkerstenger til krydrede nøtter og lokale pepperkaker. Felles middag om kvelden.

Dag 3 Saltgruvene i Wieliczka (frivillig utflukt)

Inkluderte måltider: Frokost, Middag For de som vil ha en variasjon til shopping og julemarked, kan vi tilby en ekstra utflukt til saltgruvene i Wieliczka. Her finner man et utrolig underjordisk anlegg, og Europas eldste saltminegruve. Salt var engang mer verdt enn gull, og det har vært søkt etter salt her i over 700 år. UNESCOs første kulturarvliste sammenlignet saltgruven med store monumenter som Pyramidene, Versailles og Taj Mahal. Den samlede lengden av gruven er 300 km, men bare 4,5 km er åpent for turister. Turistruten går gjennom de eldste delene av gruven, hvor arbeiderne har hugget kapeller, kunstige sjøer og statuer ut i saltblokkene. Saltgruvene har en helsemessig unik effekt på astmatikere og allergikere. Det finnes ikke allergener nede i disse minene, og saltinnholdet i luften kan ha en rensende effekt. Felles middag om kvelden.

Dag 4 Hjemreise

Inkluderte måltider: Frokost Fulle av inntrykk, opplevelser og god mat, og med en koffert fylt av spennende julegaver, kjører vi til flyplassen. Vårt stemningsfulle besøk i Krakow er over for denne gang. Direktefly hjem til Stavanger

Smartklokker kan i dag oppdage hjerteflimmer

Smartklokker av nyere modeller som Fitbit, Apple Watch, Google++ kan alle varsle om uregelmessig hjerterytme og noen kan også ta EKG (krever ofte et abonnement).

Min Fitbit 6 uten abonnement hadde flere ganger i år meldt om uregelmessig hjerterytme, uten at jeg hadde tenkt noe over det. Varslingene hadde også stort sett skjedd om natten.

Jeg hadde tenkt jeg skulle nevne det for fastlegen ved neste konsultasjon.

Den 26. juni 2024, varselet den nesten kontinuerlig og klokken trodde jeg var i full aktivitet i mange timer, mens jeg var i ro og følte meg ugen.

På kvelden, tok jeg klokken alvorlig, ringte legevakten og de varslet ambulansen og jeg ble hentet og kjørt til sykehuset med blålys. Jeg ble diagnostisert med hjerteflimmer.

Legene på sykehuset var glad for at jeg hadde tatt varselet på klokken alvorlig og ga helt entydig beskjed om å sjekke klokken dersom jeg følte meg uvel igjen.



Det ene skjermbildet viser helt vill puls og det andre viser meldinger for arterieflimmer.

Jeg anbefaler alle som har en nyere smart klokke, eller personer som har hjerteflimmer i å bruke klokken som et hjelpemiddel.

Husk å ta kontakt med fastlegen eller legevakten dersom klokken varsler om uregelmessig hjerterytme.

De tause minnesteinene

ved Ullandhaugtårnet

Ingen som har besøkt Ullandhaugtårnet kan ha unngått å registrere en uanselig samling av hvite marmorstøtter av varierende størrelse, som står oppstilt i en slags ringformasjon nær inngangen til tårnet. De som har kikket litt nærmere etter, har kanskje også fått med seg at denne steinsamlingen består av 16 steiner, til dels skitne og så smått merket av tidens tann. Steinene er reist slik at den siden som vender innover mot midten av formasjonen er planert og forsynt med innskrift. Langt færre kjenner støttenes historikk – hvor de kommer fra, hvem som reiste dem, når og hvorfor de ble reist. Per i dag er det heller ikke satt opp noe skilt som opplyser om dette.

Støttenes historie går tilbake til året 1896 da sognepresten Jonas Anton Dahl (1849–1919) tok initiativ til den ytre utsmykningen av det borglignende Haraldstårnet som 1895–96 ble reist av Stavanger Turistforening, der Ullandhaugtårnet står i dag. Fra tårnet som inntil krigen var et yndet utfartsmål for lokalbefolkning og turister, var det panoramautsikt til Hafrsfjord. Steinene som i hovedsak ble reist til minne om slaget i Hafrsfjord og den norske rikssamlingen, fikk en iøynefallende plassering oppå tårnet. Kostnaden skal ha vært 1930 kroner, ca. 180.000 kroner etter moderne kroneverdi (2023), og ble finansiert med innsamlede midler. Bl.a. ble 13 av de 16 støttene finansiert av private bidragsytere som forærte hver sin støtte. Selve marmoren stammer fra et nå nedlagt marmorbrudd på øya Nord-Talgje som fra gammelt av hørte til Sjernarøy som senere ble en del av Finnøy og fra 2020 en del av Stavanger kommune.

Støttenes utforming og opprinnelige plassering, gir klare assosiasjoner til de 29 fylkessteinene som omkranser Haraldsstøtten i Haugesund, reist til 1000-årsmarkeringen for slaget i Hafrsfjord i 1872. Slik de i sin tid sto i ring oppå Haraldstårnets laveste avsats, fremsto hele anlegget som en lokal miniatyirutgave av riksmonumentet i Haugesund. Foruten at to av de største støttene er forsynt med drageslyngninger, har alle i likhet med de nevnte fylkessteinene, innskrifter i norrøn form. Her er imidlertid fokuset avgrenset til steder, personer og begivenheter fra Rogalands vikingtidshistorie – de fleste med tilknytning til slaget i Hafrsfjord. Det kan således neppe råde tvil om inspirasjonskilden.



Da tyskerne under krigen la beslag på Haraldstårnet og omgjorde det til luftvernsbastion, ble minnesteinene berget unna og oppbevart av kommunen inntil de kunne reises igjen på Ullandhaug. I 1963 ble restene av tårnet revet, og i 1964 erstattet av det nåværende Ullandhaugtårnet. Uten noen form for skilting til å fortelle besøkende om deres historie og opprinnelige hensikt, står støttene i dag som tause minner om det som en gang var.

Innskriftene lyder slik (moderne form i parentes):

- 1) Her hefir Haraldr hinn hárfagri nafnkunnr drottinn Noreg samnat 872. (Her har den navngjetne kongen Harald den Hårfagre, samlet Norge i 872.)
- 2) Utsteinn (Utstein).
- 3) Stafangr (Stavanger).
- 4) Hafrsfjörðr (Hafrsfjord).
- 5) Rygjafylki (Rogaland).¹
- 6) Erling Skjalgsson.
- 7) Ragna Aðilsdottir (Ragna Adilsdotter).²
- 8) Soli (Sola).
- 9) laðarr (Jæren).
- 10) Eikundasund (Egersund).
- 11) Leifr Eiriksson (Leiv Eiriksson).
- 12) Eiríkr Rauði (Eirik Raude).
- 13) Agvaldsnes (Avaldsnes).
- 14) Þjóðólfr ór Hvini (Tjodolv av Kvine).
- 15) Haugar (Haugesund).³
- 16) Þorbjörn Hornklofi (Torbjørn Hornklove).

SIGVALD GRØSFJELD

¹ Rygjafylki var ett av de historiske fylkene i Norge, som inngikk i Gulatingsområdet. Det opprinnelige Rygjafylke tilsvarte hele dagens Rogaland. Områdenavnet Rogaland betegnet i gammel tid Nordfylket (Haugalandet og Ryfylke).

² Kvinne som omtales i sagaskriftet Fagerskinna som den som ikke ville gifte seg med den unge Harald Hårfagre før han hadde samlet hele Norge til et rike. Tilsvarende Gyda Eiriksdatter hos Snorre. Se Fagerskinna, Sagabok, Stavanger, 2008: 423–424.

³ Nevnt hos Snorre som navn på et sted ved Karmsundet der Harald Hårfagre ble gravlagt.



Dagstur til Karmøy 12. juni 2024



Norwegen Historiesenter.



Avaldsnes Kirke.

Det var igjen klart for LHL SSR sin årlige medlemstur, som i år gikk til Karmøy. Hele 32 medlemmer deltok på turen i finværet.

Turen startet dessverre litt dårlig, da en buss kjørte seg fast i rundkjøringen ved bussterminalen og sperret trafikken midt i morgenrushet. Det forsinket bussen fra Boreal, slik at den ankom rundt 30 minutter for sent. Alle deltakerne hadde da ankommet og de fleste gikk på ved busstoppet rett ovenfor teateret, og så ble resten plukket opp på bussterminalen. Denne forsinkelsen medførte at mistet et par ferjer til Arsvågen, og det forkortet tiden vi hadde på tiden vi fikk de forskjellige stedene vi skulle besøke.

I Arsvågen ble vår lokalkjente guide plukket opp, og startet umiddelbart med å fortelle om Karmøy.

Første stopp var på Tusenårsstedet på Avaldsnes, hvor vi besøkte Avaldsnes kirke. Guiden inne i kirken hadde ikke tid til å gi oss en fullstendig omvisning, på grunn av forsinkelsen, men hun avsluttet med å syngte en nydelig sang for å demonstrere klangen i kirken. Etterpå besøkte vi Nordvegen Historiesenter, hvor vi fikk se deler av en film der Harald Hårfagre fortalte historien om stedet. Deretter returnerte vi til bussen.

Turen gikk nå videre Visnes og Visnes Grubemuseum. Her fikk vi først informasjon om gruve-driften. Gruven var i drift i to perioder, mellom

1865 og 1972. Gruven produserte det reneste kobberet i Europa, og dette kobberet ble brukt blant annet på frihetsgudinnen i New York. I tillegg produserte gruve sink og svovel.

Det ble tid til en omvisning i en original funksjonærbolig og i museet som viser hvordan livet var her, mens gruvene var i drift. De som gikk en liten tur, fikk også med seg en mini kopi av frihetsstatuen i New York.

Etter dette gikk vi tilbake til bussen for å rekke middagen vår i Skudesneshavn. De aller fleste var nå sultne og litt trøtte, siden vi ikke hadde fått noe å bite i tidligere. Middagen ble inntatt på Smia Bistro på pianobar.

Etter middagen gikk vi en rusletur med guiding og fikk høre om Skudenes sin historie. Dette ble avsluttet med et besøk på Skudenes Museum.

Så gikk vi tilbake til bussen og startet på hjemturen. Vi kjørte småveiene tilbake og fikk mye informasjon om stedene vi kjørte forbi. Guiden ble sluppet av i Arsvågen og vi tok ferjen over og var tilbake på bussterminalen før kl. 20.

Alle var enig i at det hadde vært en fin tur, og at den ville ha vært enda bedre dersom vi hadde fått kaffe og kaffemat rundt lunsjtid.

TEKST OG FOTO: GRY TINNESAND



Vigness Grubemuseum.



Fra Skudenes Museum.

Avslutnings tur for Krakketrim til Tungenes



Gerd Synnøve og Karin. Foto: Øystein Øverland



Fra vår populære krakketrim. Foto: Gry Tinnestad

Som tradisjonen tro var hele gjengen fra Krakketrimmen samlet hos Gerd Synnøve Håversen den 12 juni ute på sommerhytten. Vi var velsignet med sol fra klar himmel og mye vind. Heldigvis er det en lun hage, så det gikk meget bra å være ute. Vi fikk servert varme karbonader, potetsalat og salat. Til kaffen fikk vi flere kaker. Underholdning

var det også, da Kari leste fra Ajax: En trivelig fortelling om de gamle som bor i blokk.

Takk til Gerd Synnøve og søsteren som gjør dette år etter år, og like heldige med været.

EGIL ANDERSEN

Vellykket flytting av bingoen

– har flyttet til Langflåtveien 29, Mariero

Siste bingo på Bekkefaret bydelshus var 18. mars 2024, med over 40 deltakere.



Bilder fra siste bingo i Bekkefaret bydelshus. Foto: Gry Tinnestad

Første bingo i Langflåteveien 29. var 29. april og deltaker antallet var over 40 stykker.



Fra første bingo i nye lokaler. Foto: Gry Tinnestad

Første bingo etter ferien er 26. august i Langflåtveien 29, Mariero.



Lagsmøte 10. april 2024

Lagsmøtet 10. april var det første i de nye lokalene våre i Langflåtveien, og rundt 40 personer var til stede under møtet.

Egil ønsket alle velkommen og møtet startet som vanlig med LHL-sangen. Gunnar Berge fikk æren av å være første gjest i det nye lokalet, og han holdt et foredrag om sitt eget liv. Det ble snart klart at vi trengte bedre mikrofoner, ettersom det var problemer med lyden under foredraget, men de fleste fikk med seg det han sa.

Etter foredraget ble det spist og drukket kaffe, mens årer ble solgt. Før avslutningssangen takket Egil alle fremmøtte.



Gunnar Berge forteller.

TEKST OG FOTO: GRY TINNESAND

Lagsmøte 8. mai 2024

På lagsmøte 8 mai var vi ca. 40 personer som var møtt opp for å få med oss konserten med Astri og Bjørn's. At så mange stilte opp når det var langhelg, var veldig bra. Rundstykker, kaffe og den gode praten er nok uken høyde punkt for mange. Kan hende åresalget etter kaffen med drøm om den store gevinsten frister noen.



Astri og Bjørn's.

TEKST OG FOTO: EGIL ANDERSEN

Vil du bli likeperson i LHL Stavanger, Sola og Randaberg?

LHL SSR trenger medlemmer som kan tenke seg å være med på generelt likepersonsarbeidet i laget.

Oppgavene vil være:

Arrangere eller hjelpe til ved likepersonsaktiviteter (lørdagstreff ol)

Være med å bemanne kontoret 2 timer i uka for telefon og eventuelle besøk.
(Rullerende bemanning)

Nå i første omgang så ønsker vi å få fatt i personer som ønsker å delta på et likemannskurs.

Kontakt lhl.stavanger@lhl.no eller snakk med Gry Tinnesand, 907 79 366

Likepersoner

En likeperson er først og fremst et medmenneske som kan lytte og dele av egne erfaringer. Likepersonen kan være en støtte for andre i en vanskelig livssituasjon og bidra med kunnskap om muligheter som finnes.

Likepersonarbeid handler om omsorg for hverandre og utveksling av erfaringer, om det å bli syk, leve med sykdom eller å være pårørende.



Vil du prøve bowling?

LHL SSR starter opp med bowling på **torsdag den 29/8 kl. 11:00** på Lucky Bowl, den som ligger i samme bygg som kontoret.

I en prøveperiode spilles det den siste torsdagen i måneden. Kl 11:00.

Pris er kr 49 pr person pr serie

Kontaktpersonen Tore Waage 915 18 183 og alle må melde seg på aktiviteten fortrinnsvis med tekstmelding.



Trenger du hjelp med telefon, nettbrett eller PC?

LHLSSR vil ha en åpen kveld **onsdag 16 oktober kl. 18:00 til 20:00** på kontoret i Langflåtveien 29, Mariero, for å hjelpe medlemmer som strever med bruk av smarttelefon, nettbrett eller PC.

Du må ta med enheten du trenger hjelp til.

Kontakt styret dersom du lurer på noe. E-post lhl.stavanger@lhl.no eller 51 53 40 51.

Kurs/Repetisjonskurs i bruk av Hjertestarter:

I forbindelse med **Lørdagstreffet 6 september** vil Per Langeland holde et kurs/repetisjonskurs i bruk av hjertestarter.

LHLSSR har plassert ut en hjertestarter i inngangspartiet til kontoret i Langflåtveien. Per tilbyr å gi alle et kurs i bruk. Laget eier en kurshjertestarter og denne vil bli brukt under kurset.

Spilledag – lørdag 12. oktober

Invitasjon til spilledag hos LHLSSR lørdag 12 oktober kl.13:00 til 15:00. i Langflåtveien 29, Mariero. Det er muligheter for å spille brettspill, dart, ringspill og kortspill ++. Alle er velkomne både barn og voksne.

Ønsker du mer informasjon ta kontakt med Kirsten Bauer, tlf 977 911 56.

Tema/underholdning på lagsmøtene

Langflåtveien 29, Mariero

11. september 2024 Eileen Young Haga forteller om organodonasjon og sine erfaringer som hjertetransplantert. Hun er frivillig undervisningskonsulent for Stiftelsen Organodonasjon, og holder foredrag for blant annet skoler og foreninger.

9. oktober 2024

13. november 2024 Foredrag v/Steinar Fløysvik.

12. desember 2024 Julemøte m/grøt.

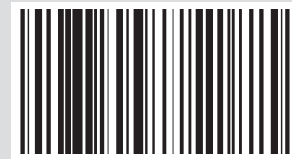
Merk at på lagsmøter som vi betaler inngangsbillett på kr 50,- så kan du betale både kontant og med Vipps.



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 2024 i Langflåtveien 29, Mariero

Onsdag 11. september.....kl 19:00
Onsdag 9. oktober.....kl 19:00
Onsdag 13. november.....kl 19:00
Onsdag 11. desember.....kl 19:00

VannTrim hver torsdag kl 19:15 – i Helsebassenget i Tastahallen. Pga. antallsbegrensning må nye deltakere ta kontakt med Gry Tinnestad 907 79 366. Oppstart etter ferien er 19. september 2024

Krakketrim i Tasta bydelshus Kontaktperson Gerd Synnøve Håversen 916 85 674. Oppstart etter ferien er 3. september 2024.

TurTrim Oppmøte kl. 11:00 ved Gamle Gamlingen (parkeringen ved gangbroen over motorveien) i Tjodolfs gate. Her tas det ikke sommerferie, de som er hjemme og har lyst, kan bare møte opp. Turen går rundt Mosvannet. Kontaktperson er Bjørg Thorsen 480 32 210.

Bingo og sosialt samvær i Langflåtveien 29, Mariero, siste mandagen i måneden kl 18:00 – 20:00. Første bingo etter ferien er 26. august 2024.

Lørdagstreff Første lørdag hver måned i Langflåtveien 29, Mariero kl 11:00 til 13:00. Oppstart etter ferien 6 september 2024.

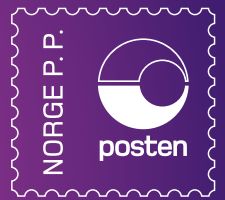
Hobbyklubben Første mandag i måneden samles vi til strikking og sosialt samvær på kontoret i Langflåtveien 29, Mariero. Kl. 17:30. Oppstart etter ferien 2 september 2024. Kontaktpersoner er Berit Helgevold 908 02 690 og Marit Lura 911 06 559.

Gladtrimmen Sola: Kun for bosatte i Sola Kommune. Trim i Stangelandssenteret, mandager kl. 13:00–14:00 og fredager kl. 10:00–11:00. Kontaktperson er Eileen Young Haga 976 00 306. Oppstart etter ferien er 30. august.

Bowling. Siste torsdag i måneden på Luck Bowl i Langflåtveien 29, Mariero. Kontaktperson Tore Waage 915 18 183. Påmelding kreves. Første gang 29 august 2024 kl 11:00.

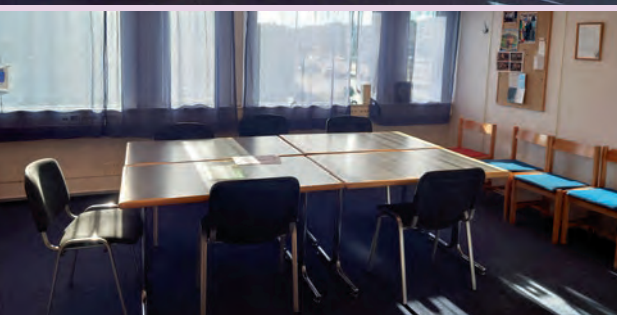
SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER	
1 S	35	1 Ti	KRAKKETRIM 40	1 F	GLADTRIMMEN SOLA 44
2 M	HOBBYKLUBBEN 36	2 O	●	2 L	LØRDAGSTREFF
3 Ti	● KRAKKETRIM	3 To	VANNTRIM	3 S	Allehelgensdag
4 O		4 F	GLADTRIMMEN SOLA	4 M	HOBBYKLUBBEN 45
5 To		5 L	LØRDAGSTREFF	5 Ti	KRAKKETRIM
6 F	GLADTRIMMEN SOLA	6 S		6 O	
7 L	LØRDAGSTREFF m/HLR	7 M	HOBBYKLUBBEN 41	7 To	VANNTRIM
8 S		8 Ti	KRAKKETRIM	8 F	GLADTRIMMEN SOLA
9 M	37	9 O	LAGSMØTE	9 L	●
10 Ti	KRAKKETRIM	10 To	● VANNTRIM	10 S	
11 O	● LAGSMØTE	11 F	GLADTRIMMEN SOLA	11 M	GLADTRIMMEN SOLA 46
12 To		12 L	SPILLETREFF	12 Ti	KRAKKETRIM
13 F	GLADTRIMMEN SOLA	13 S		13 O	LAGSMØTE
14 L		14 M	GLADTRIMMEN SOLA 42	14 To	VANNTRIM
15 S		15 Ti	KRAKKETRIM	15 F	○ GLADTRIMMEN SOLA
16 M	GLADTRIMMEN SOLA 38	16 O	DATAKVELD	16 L	
17 Ti	KRAKKETRIM	17 To	○ VANNTRIM	17 S	
18 O	○	18 F	GLADTRIMMEN SOLA	18 M	47
19 To	VANNTRIM	19 L		19 Ti	KRAKKETRIM
20 F	GLADTRIMMEN SOLA	20 S		20 O	
21 L		21 M	43	21 To	VANNTRIM
22 S		22 Ti	KRAKKETRIM	22 F	
23 M	39	23 O		23 L	●
24 Ti	● KRAKKETRIM	24 To	● VANNTRIM	24 S	
25 O		25 F	GLADTRIMMEN SOLA	25 M	BINGO + GLADTRIMMEN SOLA 48
26 To	VANNTRIM + BOWLING	26 L		26 Ti	KRAKKETRIM
27 F	GLADTRIMMEN SOLA	27 S	Bots- og bededag VINTERTID	27 O	
28 L		28 M	BINGO + GLADTRIMMEN SOLA 44	28 To	VANNTRIM + BOWLING
29 S		29 Ti	KRAKKETRIM	29 F	GLADTRIMMEN SOLA
30 M	BINGO + GLADTRIMMEN SOLA 40	30 O		30 L	
		31 To	VANNTRIM + BOWLING		

LHL SENSOMMERTUR



Avsender:

LHL Stavanger, Sola og Randaberg, Langflåtveien 29, 4017 Stavanger



LHL

Stavanger, Sola
og Randaberg

har flyttet til
Langflåtveien 29
Mariero

til store og lyse lokaler i samme bygg som
REMA 1000, rett ved bussveien og har god
parkering.

Bygget har HC heis.

Faste aktiviteter i lokalene

1. Styremøter
2. Bingo, siste mandag hver måned
3. Lagsmøter, 2. onsdag hver måned
4. Lørdagstreff, 1. lørdag hver måned
5. Hobbyklubb, 1. mandag hver måned