



**LHL**

Stavanger, Sola  
og Randaberg

Medlemsblad for  
LHL Stavanger, Sola  
og Randaberg  
**NR. 3 - NOVEMBER 2023**  
25. 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

**Trykk:** Lura Trykkeri AS

**Distribusjon:** Posten

**Opplag:** 920

#### Kontoradresse:

Langflåtveien 29,  
4017 Stavanger  
Telefon 51 53 40 51

#### Åpningstider:

Kontoret er ubemannet  
frem til 9 januar 2024.  
Kontoret blir betjent og  
telefonen er bemannet  
Tirsdager kl. 17 – 19  
etter denne datoen.

#### Forsidebilde:

Høstfarger langs  
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  
lungesyke.

## Kjære medlemmer

Nå skriver vi november og mye har skjedd siden sist medlemsblad gikk i trykken.

Vi har avholdt ekstraordinært årsmøte, vi har avholdt et lokalt organisasjonskurs, vi har avholdt samling for utvalgs-medlemmer og tillitsvalgte, begge deler til stor nytte for lagsarbeidet vårt.

Vi har inngått leieavtale for nye lokaler, her har vi plass til å drive alle aktivitetene våre og å starte nye aktiviteter. Og vi har sagt opp leien ved Rosenkrantzgate 36. Disse lokalene har vært gode å ha i mange år, men nå har tiden gått, vi er blitt eldre og vi mener å ha stor bruk for nye lokaler.

Stor takk til alle dere medlemmer som bidrar til å holde den gode aktiviteten i laget vårt ved å delta på aktivitetene vi tilbyr, og en stor takk til dere tillitsvalgte og utvalgsmedlemmer som gjør det arbeidet som må til for å drive tilbudene våre.

Til slutt vil jeg benytte anledningen til å takke for meg som leder, det er gode kandidater hos oss så jeg føler meg trygg på at valgkomiteen finner en god løsning.

Juleavslutningen vår er 13.12.2023 på Bekkefaret bydelshus. Vel møtt.



### 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.

Det kan gjøres ved å gå inn på min side på LHL.no eller sende informasjonen på e-post til [lhl.stavanger@lhl.no](mailto:lhl.stavanger@lhl.no).

### 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 Tinnesand / Mail: [gry.tinnesand@lyse.net](mailto: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

Innkalling til

# ÅRSMØTE

**7. februar 2024 kl. 19.00**  
**Bekkefaret bydelshus**

Innkallingen skjer etter vedtektenes bestemmelser og frister, og inneholder følgende dagsorden:

- 1. Åpning**
- 2. Konstituering**
  - Godkjenning av innkalling og sakliste
  - Valg av møteleder
  - Valg av to til å underskrive protokollen
  - Valg av 4 til tellekorps
- 3. Godkjenning av årsberetning og regnskap jfr. Paragraf 18**
- 4. Behandling av innkomne forslag og uttalelser – herunder handlingsplan for kommende år**
- 5. Andre saker som styret fremmer**
- 6. Fastsettelse av budsjett**
- 7. Valg av styre**
- 8. Valg av representant til Fylkesårsmøte, og 2 vara-representanter i nummerert rekkefølge**

- 9. Valg av 2 personer til å kontrollere og signere regnskapet**
- 10. Valg av valgkomite bestående av leder, 2 medlemmer og vararepresentant**

Forslag som ønskes behandlet på årsmøtet må sendes til Gunnar Hønningstad, tlf. 468 43 555 [gbhstad@online.no](mailto:gbhstad@online.no) – innen søndag 7. januar 2024

For styret,  
Gunnar Hønningstad

## Valg

Årsmøte skal velge styre. Gi ditt bidrag. Vil du være med eller har du forslag? Snakk med valgkomiteen.

Else Marie Øvrebø, 900 91 731  
[else.ovrebo7@gmail.com](mailto:else.ovrebo7@gmail.com)

Inger Lise Larsen, 936 50 571  
[ingerlar@outlook.com](mailto:ingerlar@outlook.com)

# Da Kvaleberg skolekorps var i London og spilte i BBC. Highbury og Stamford Bridge



**WELCOME TO NORWEGIAN SCHOOL BAND**



*Musical entertainment today is provided by the Kvalberg School Band from Norway. They are on a fortnight's tour of England, and we are very pleased to welcome them to Stamford Bridge on such an important match-day as this.*  
12

Er det noe vi som vokste opp i Hillevåg på femti-tallet var stolt over så var det Kvaleberg skolekorps og sportsklubben Jarl.

Kvaleberg skolekorps ble stiftet i 1951 og spilte for første gang 17 mai 1951 under sin dirigent Henry Steen.

I 1955 reiste korpset til London med M/S Leda. Det var 35 korpsetmedlemmer og 5 ledere som dro av gårde. Om kvelden på båten skulle det være aftenkonsert, men den ble avlyst på grunn av sjøsyke bare 5 musikanter dukket opp.

Båten ankom Newcastle og turen videre til London gikk med buss.

Etter rundtur på Londons severdigheter hadde korpset konsert i den Norske sjømannskirken.

Så kom den store dagen 9. april hvor de skulle spille for to av de beste lagene i England Arsenal og Chelsea.

Korpset måtte være på Arsensals bane Highbury allerede klokken 09:15. Kampen mellom Arsenal og Blackpool startet klokken 11:15 og korpset spilte fra 10:15 og 10:45 på den grønne gressmatten. Det må ha vært fantastisk å spille for så mye folk. Publikumsrekord på Highbury var over 75000 tilskuere.

Så gikk turen videre til Stamford Bridge Chelsea sin hjemmebane hvo Chelsea skulle møte Wolverhampton. Her spilte korpset en time før kampen og i pausen og det var 75043 Tilskuere til stede. Chelsea vant kampen 1 – 0 og de vinner serien for første gang i klubbens 50 års historie.

Videre gikk turen til BBC hvor de skulle på både radio og TV. Dette ble en prøvelse da alt måtte times riktig ned på sekundet for alt ble sent direkte.

Dagen etter startet hjemturen via Newcastle hvor de gikk om bord i M/S Leda og via Bergen kom de etter hvert hjem til Stavanger.

Flere av de guttene som var med på turen ble støttespillere på Jarls meget gode lag i ungdoms-avdelingen med flere kretsmesterskap og etter hvert på Jarls gode A lag på 60 tallet.

Kilder: Inge Bruland, Stavanger Aftenblad, Chelsea FC



# Vanntrim



Vanntrim.



Vanntriminstruktør Gry Tennesand og livredder og instruktør Karen Tennesand.

**Fra LHL sentralt sin beskrivelse av aktiviteten: 'Fysisk aktivitet Vanntrim Dette trimprogrammet har moderat intensitet. I vanntrim benytter vi vannets egenskaper for å få treningseffekt. Oppdriften i vannet gjør at vi føler oss lettere. Dette gjør at mange opplever at øvelsene er mer skånsomme for kroppen og at man klarer mer når de er i vannet. Motstanden i vannet er mye større enn motstanden i luft på grunn av større tetthet, men motstanden er også avhengig av hvordan vi møter vannet. Jo større flate og jo lengre vektarm du møter vannet med, jo større blir motstanden. Motstanden er også helt avhengig av tempo på utførelsen og en dobling av tempo gir fire ganger mer motstand. Alt dette kan vi bruke til vår fordel i treningen og vi kommer derfor til å gi tips underveis for hvordan man på best mulig måte kan tilpasse utførelsen for best effekt.**

**Programmet gjennomføres hovedsakelig stående i vannet og inneholder både kondisjon-, styrke- og bevegelighetsøvelser. Det er lagt opp etter intervallprinsippet. Programmet starter med en rolig oppvarming. Deretter blir det vekselvis perioder med høyere og lavere intensitet. I perioder med lavere intensitet trener vi styrke, balanse og smidighet. Programmet avsluttes med uttøyning og avspenning. Dersom noen blir fort kalde i vann, eller ikke liker avspenning i vann, kan programmet avsluttes før avspenningen. Hver enkelt deltaker i gruppen har selv ansvar for hvor hardt en vil og bør trene. Hver enkelt bør avpasse belastningen ut i fra egen fysisk yteevne og dagsform, og lytte til kroppens signaler. Er du i tvil om hvor hardt du kan trene, anbefales det å kontakte lege før igangsetting av trening.'**

LHL SSR har vanntrim i det varme bassenget i Tastahallen på torsdager hvor vi går inn i garderoben kl. 19:15. Vi starter med øvelser kl. 19:30 og disse tar ca. 45 minutter. Etterpå kan en svømme, snakke eller gå hjem.

Det er for øyeblikket åpent for nye deltakere, men vennligst ta kontakt før en møter, dette kan jo endre seg fort.

Hovedinstruktør er Gry Tennesand som i nesten 15 år har fått fysisk behandling i vann, og kan anbefale det for alle med hjerte, lunge, leddsmerter og som liker å være i vann.

For å kunne ha denne aktiviteten ukentlig, må vi ha flere instruktører og livreddere.

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

På grunn 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 bruker kurset for denne aktiviteten.

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

GRY TINNESAND



# Bli kjent med LHL på Hummeren

28. oktober 2023



Stig Terje Tolo snakker om LHL's historie og nåtid.



Deltakere på kurset.

LHL Stavanger, Sola og Randaberg hadde annonsert i august nummeret av bladet at vi ville holde en kursdag om LHL sin opprinnelse og frem til i dag.

Totalt var vi 17 stk som fikk en flott opplevelse av Stig Terje Tolo fra LHL sentralt. Han fortalte om LHL sin opprinnelse som først var en Tuberkulose forening, og hvordan denne landsomfattende foreningen etter hvert skiftet retning til også å gjelde hjerte.

Første yrkesskole for Tuberkulose ble startet av foreningen, siden ble dette Glitreklinnikken for lungesyke – som i senere tid er blitt innlemmet i Gardemoen sykehus.

LHL startet med hjertebro til Engeland for hjertepasienter som den Norske stat ikke kunne gjøre noe med her i landet. Siden ble Feiring klinikken bygget for å ta over hjerteoperasjoner her i landet. Etter hvert kom staten på banen, og Feiring klinikken ble gammeldags og trengte en overhaling. Hjerteoperasjoner ble også flyttet til Gardemoen. Nå er det Diakonhjemmet i Oslo som eier Gardemoen sykehus.



## Likepersonlinjen

Telefon **22 79 90 90**. Åpen hverdager kl. 10–21.

Tastevalg 1: Slagrammet og afasi

Tastevalg 2: Hjerte

Tastevalg 3: Lunge

Tastevalg 4: Andre diagnoser LHL ivaretar

Tastevalg 5: Pårørende

LHL's Likepersonlinje, dersom du trenger å snakke med noen som har gått gjennom det samme som deg.



LHL

Medlemsbasert og ideell pasientorganisasjon, med nærmere 54 000 medlemmer, 250 lokallag, 10 interessegrupper og 11 nettverk over hele landet.

Vi jobber for mennesker med hjerte-, kar- og lungesykdom, allergi, hjerneslag, afasi og deres pårørende.

LHL av i dag.

Vi fikk et innblikk i hverdagen til LHL, og med sine 250 lokallag rundt omkring i dette landet, er vi en stor organisasjon.

Det var kjekt å se helt «nye» medlemmer som følte de hadde god nytte av kurset.



# LHL Rogaland Lagsamling i Haugesund

6 – 7. oktober 2023



Rolf Hagen informerer fra sentralstyret.



Frøydis Myrhaug Danielsen fra LHL sentralt informerte om funksis.



Karin Ovesen viser hvordan man kan strikke med en lam arm.

**Dag 1** Møtet startet med at møteleder ønsket alle velkommen. Så fulgte informasjon fra sentralstyret v/ Rolf Hagen – han hadde med sentralstyrets presentasjon for 2023. LHL er 80 år i 2023, han hadde her litt historie om LHL.

Det ble gitt informasjon fra landsmøtet 2023. LHL sin strategi 2023-2026.

Det ble gitt informasjon om kolskampanjen og informasjon om «Kols-løftet».

LHL jobber for å få «Hjertesikre soner» – mao å ha tilgjengelige hjertestartere i det offentlige rom. Det pågår et pilotprosjekt i Østfold.

Det ble også gitt info om bruk av min side LHL.

Fylkesstudieleder Per Bjelland snakket om kurs-tilbud. Han oppfordret til bruk av sentrale og lokale kurs.

Afasi v/ Karin Ovesen, forteller om egne erfaringer med hjerneblødning og afasi. Hun holdt et fantastisk foredrag.

Alle lokallag som var til stede informerte om aktivitetene i deres lokallag.

Frøydis Myrhaug Danielsen fra LHL sentralt informerte om CRM medlems- register og SMS bruk.

**Dag 1** avsluttet med middag og sosialt samvær.

**Dag 2** startet med morgenstrek. v/ Gry Tinnestad.

Funksis stod på programmet, her var det en orientering av Frøydis Myrhaug Danielsen. Det kom nye endringer etter sommeren 2023, og hun informerte om hvordan lagene kunne bruke systemet på best mulig måte.

Hvordan kommer vi fram i media? v/Per Bjelland. Har vi noe vi må ha frem i media, kan vi ta kontakt med Lars Hjetland, leder av politikk og samfunn i LHL. Han vil da kunne hjelpe til i denne prosessen.

Astma og allergi v/ Helle Grøttum. Forekomsten av allergi øker, mange forskjellige årsaker.

Oppsummering og veien videre. Enighet om samarbeid med andre fylkeslag.

Dagen ble avsluttet med lunsj.

**GRY TINNESAND**



Helle Grøttum fra LHL sentralt fortalte om astma og allergier.



# LHL Stavanger – Påsketur til Bremen

25.03 – 02.04.2024, 9 dager

Bli med og opplev påske i Bremen. Byen er kjent for historien om de fire musikanter. Under oppholdet blir det bysightseeing med lokalguide. Opplev gamlebyen, Påskemarkedet og tid på egenhånd til å bli kjent med denne berømte byen.



**Dag 1** Turbuss fra Boreal Adventure møter for avreise fra Revheim kl. 10.30 og byterminalen kl. 11.00 med påstigning på vei til Kristiansand. Innsjekk ColorLine kl. 15.30. Ombord har vi reserverte plasser i skipets buffet restaurant med varme og kalde retter, inkludert dessertbord og drikke. Etter ankomst Hirtshals kl. 19.45 kjører vi til Montra Sabro Kro for innsjekk.

**Dag 2** God dansk morgenmad før vi kjører videre på valgt rute til Bremen. Vi gjør en stopp for grensehandel. I Bremen sjekker vi inn på meget sentrale Radisson Blu Hotell som LHL tidligere har brukt på opphold i Bremen. Etter innsjekk gjør vi oss kjent og samles til middag.

**Dag 3 – 7** 5 hele dager har vi til disposisjon til å oppleve Bremen på egenhånd. Schnoor, Bremens gamleby. Her finner vi små fargerike hus, butikker og restauranter som «perler på en snor». Bysightseeing, blåtur og påskemarked, en gammel tradisjon som går tilbake til 1930-tallet. Her er boder, mat og drikke. Under opphold har vi en middag i Rådhuskjelleren som står på UNESCO sin verdensarvliste.

**Dag 8** Etter frokost er tiden kommet til å ta farvel med Bremen. Vi sjekker ut og kjører vestkysten mot Danmark via Ribe. Ribe er Danmarks eldste by med en godt bevart middelalder bykjerne. Videre til Golf Hotell Viborg. Til kvelden samles vi til felles avslutningsmiddag.

**Dag 9** Frokost og utsjekk før turen går til Hirtshals med avgang ColorLine kl. 12.15. Ombord har vi reserverte plasser i buffet restauranten inkludert

varme og kalde retter inkludert dessertbord og fri drikke. Etter ankomst Kristiansand kl. 15.30, kjører vi tilbake til Stavanger

#### Pris:

- Ved 41 betalende kr. 15 490,-
- Ved 35 betalende kr. 15 990,-
- Ved 26 betalende kr. 16 990,-

#### Prisen inkluderer:

- Bussreisen, inkludert bom og veiavgifter
- ColorLine Kristiansand – Hirtshals tur/retur, inkludert buffet med kalde og varme retter, dessertbord og drikke.
- Hotell 8 netter inkludert frokost og 7 middager
- Program som i beskrivelse
- Tilgang til kaffe/te under bussreisen

**Tillegg:** Singelrom kr. 2 500,- pr. person.

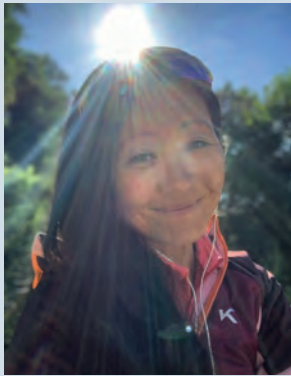
**Påmelding innen 12. januar 2024 til Boreal Adventure, tlf 51820210 eller reiser@boreal.no**

**Ta med familie, venner og bekjente. Turen arrangeres som venners venner tur av LHL Stavanger.**

#### Kanselleringsregler og avbestillings frister pr person.

- Ved avbestilling senere en 65 dager før avreise beholder arrangøren depositum kr. 2 000,- pr. person
- Ved avbestilling senere en 45 dager før utreise eller uteblivelse beholder arrangøren 100 % av totalpris.
- Vi ønsker å sende faktura med e-post. Papirfaktura med post kr. 75,- pr. faktura/utsendelse.





## NYTT TRIMTILBUD FOR BOSATTE I SOLA KOMMUNE:

LHL triminstruktør Eileen Young Haga inviterer til nytt trimtilbud for LHL sine medlemmer bosatt i Sola kommune. På Stangeland-senteret, fredager kl. 10 – 11. Det blir oppstart i januar.

For påmelding og mer informasjon, kontakt Eileen Young Haga.  
Tlf: 97 600 306, e-post [eileen.young.haga@lhl.no](mailto:eileen.young.haga@lhl.no)

## Nye triminstruktører utdannet for fysisk aktivitet nivå 1

Gry Tennesand og Tone Indstø Larsen har gjennomgått instruktørkurs i regi av LHL sentralt, slik at disse kan avlaste Gerd Synnøve Håversen ved behov.

GRY TINNESAND



Ny triminstruktør Gry Tennesand.



Ny triminstruktør Tone Indstø Larsen.

## Viktig å huske på for å unngå å bli lurt på nettet:

- Aldri oppgi kontoinformasjon, BankID-koder eller passord
- Vær forsiktig med lenker!
- Sjekk avsenders e-postadresse, men den kan forfalskes
- Bruk totrinnsbekreftelse, eller bytt passord årlig, bruk unike passord.
- Vær kritisk til tilbud som er for gode til å være sanne
- Vær ekstra skeptisk til alt som haster
- Vær like forsiktig og tilbakeholden med å gi ut opplysninger om andre som om deg selv
- Stopp opp og tenk, er du i tvil så diskuter gjerne med noen du stoler på
- Ikke oppgi betalingskortinformasjon ukritisk på nett.
- Mer info på [nettvett.no](https://nettvett.no)



# LHL Stavanger, Sola og Randaberg flytter til nytt kontor 1. januar 2024



Inngangsparti til nytt lokale.



Karen står mellom møtelokale og kontor, det skal settes opp dør til kontoret.



Karen viser oss det nye kjøkkenet.

Etter 13. september 2023 da vi hadde ekstraordinært årsmøte, fikk styret grønt lys fra møtedeltakerne om å finne nye lokaler som vi kunne drifte som en fremoverlent forening.

Vi har funnet nye lokaler – fra 1. januar 2024 er lokalene i Rosenkranzgate historie, og LHL Stavanger, Sola og Randaberg er flyttet til Langflåtveien 29, 4017 Stavanger.

De nye lokalene er i samme bygg som Rema 1000 på Mariero, med flere parkeringsplasser og nær busstraseen mellom Stavanger og Sandnes.

Lokalene som ligger i andre etasje er store, gode og lyse lokaler på hele 190 kvm, og er utstyrt med handicapheis. Dette gjør at vi kan samle mye av vår virksomhet på et sted. Før vi kan samle alle aktiviteter må det fjernes en del lettvegger. Lokalet må «åpnes opp» slik at det blir et stort rom. Det vil være kontor og møtelokale avskilt fra «storsalen».



Utsikt fra 'storsalen' mot OBS.



Lokale har handicapheis.



Bod.



# Tillitsmannssamling på Hummeren hotell

4 og 5. november



Elsa Lunde leser fra Ajax.



God lunsj både lørdag og søndag i tillegg til middag på lørdag.



Gerd Synnøve Håversen trimmer oss.



Deltakere på tillitsmannskurset.



Det trimmes.

Studieutvalget i LHL Stavanger, Sola og Randaberg hadde invitert alle tillitsvalgte og styret til samling på Hummeren Hotell.

Samlingen er årlig og tar for seg utvalgene sine ønsker og behov. Gjerne opp mot styret og hvilke ressurser de trenger.

Samlingen startet på lørdag med lunsj, siden ble det gjennomgang av fjorårets samling og

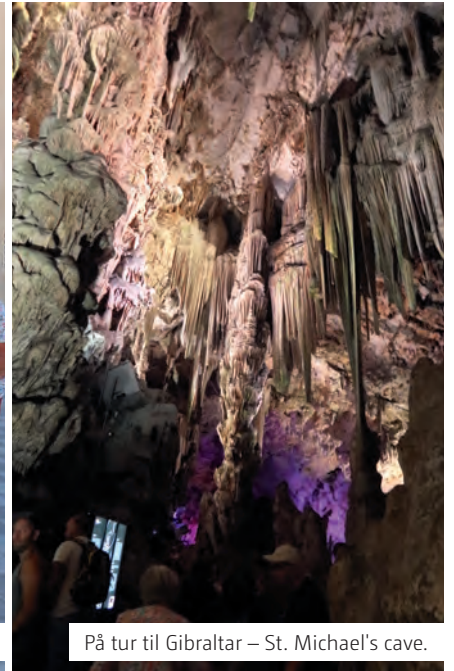
oppdeling i grupper for nye problemstillinger. Kl. 19 var det 3 retters middag med bingo etterpå.

Søndagen startet med gjennomgang av gruppearbeidet som styret tok med seg hjem for videre arbeid. 19 personer var samlet på seminaret som ble avsluttet med lunsj.

# LHL SSR tur til Fuengirola 14 – 28.09.23



En glad turgjeng.



På tur til Gibraltar – St. Michael's cave.



På tur til Gibraltar – de berømte apene.



Solveig får overrekket en takk fra Øystein.



Solveig tar med gruppen på tur langs stranden.



På tur til Malaga.

Den 14. september om kvelden møttes alle på Sola, og vi tok fly ned til Malaga og derfra buss til Fuengirola. Vi ankom trøtte og leie kl. 03:00 om natten til hotellet, hvor vi alle fikk et rom og en vannflaske.

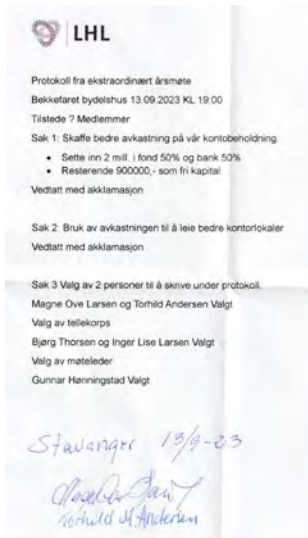
Vi hadde full forpleining på hotellet, det var veldig populært siden vi da hadde ubegrenset tilgang til blant annet vannflasker hele døgnet.

Vi hadde med oss en ung reiseleder fra Boreal – Solveig Kvarstein, og hun gjorde en god jobb. Vi hadde en frivillig tur til Markedet i Fuengirola, til Gibraltar og til Malaga. Noen deltok på alt, noen deltok på ingen av de frivillige aktivitetene, men alle hadde en fin tur.

Hjemreisen gikk på fornuftig tid og vi ankom Sola litt over kl. 20:00 den 28. september.



## Lagsmøte 13. september



Dette lagsmøtet var et ekstraordinært årsmøte hvor det ble bestemt at styret skulle se etter nye lokaler og at 2 millioner skulle settes inn i Skagen fondene, med fordeling på 50% i bankaksjer og 50% i fondsaksjer. Avkastningen fra disse aksjene skal bidra til å betale de økte kostnadene med et nytt lokale.

Etter dette underholdt Unge Larsen oss.

GRY TINNESAND

## Lagsmøte 11. oktober

Møtet ble startet med at Gunnar informerte om fremgangen ved å finne nye lokaler, og at nye lokaler var funnet og at det ville bli inngått kontrakt med lokaler i Langflåtveien 29 på Mariero.

Etter dette holdt Gunnar Roaldkvam et interessant foredrag om Lars Lende.

GRY TINNESAND



Lars Lende i Lendeparken.



Gunnar Roaldkvam.

## Lagsmøte 8. november

### Sjekkliste

-  Har du røykvarslere hjemme? Virker de?
-  Frie rømningsveier er viktige når sekundene teller. Vet du hvor dine er?
-  Har du brannslukningsapparat eller husbrannslange?

Et brannsikkert hjem begynner med deg! 

Møtet åpnet ved at Gunnar informerte om nye lokaler, det er signert kontrakt for lokalene i Langflåtveien 29, og lokalene i Rosenkranzgate er sagt opp. Frem til 1. januar 2024 disponerer LHL SSR begge lokalene.

Hovedtema var brannsikkerhet ved June Haugane fra Rogaland Brann og Redning. Hun viste en kort film om reaksjonstid blant eldre med redusert helse, hvor resultatet viste at den eldre personen ville ikke ha overlevd dersom det hadde vært reelt. Hun delte også ut en brosjyre om Brannsikkerhet hos eldre.

Den viktigste informasjonen vi fikk dersom det begynner å brenne var å komme deg ut så raskt som mulig og så ringe brannvesenet på 110. En har ca. 3 minutter på seg før hele rommet er overtent.

GRY TINNESAND

# Tor's tur TIL RESASTEINEN



Resasteinen er et populært turmål. Steinen er veldig stor, den måler 7 x 5 x 4 meter, og herfra er det flott utsikt over Sandnes. Den ligger 305 meter over havet, mellom Dalsnuten og Lifjellet. Til sammenligning ligger Dalsnuten på 323 meter over havet og Lifjellet ligger 461 meter. Man kan faktisk se Resasteinen helt fra Ullandhaug.

Man kan gå til Resasteinen både fra Dale, fra Gramstad og fra Fjogstad. Turen fra Dale er nok den lengste og bratteste, så den har jeg ikke gått. Det er nok vanligst å gå fra Gramstad, fra Fjogstad går den turen lettest. Om man velger å gå fra Gramstad er avstanden til målet 5,5 km. En må nok regne med å bruke 2 – 3 timer tur/retur. Jeg valgte å gå fra Fjogstad, en relativt lett tur på ca. 4,5 km frem og tilbake. Det siste stykket opp til målet, er det nokså bratt uansett hvor en velger å starte fra. Da går man bare på fjell, og det er litt tøft å komme seg både opp og ned. Men det er jo som kjent at i motbakker det går oppover.

For å komme til Gramstad kjører man Daleveien på østsiden av Gansfjorden og forbi Aspervika og Sandvika. Før Dale tar du av ved skiltet til Gramstad, og kjører opp bakken til den store parkeringsplassen ved Stavanger Turistforening Friluftssenter. Det er bare ca. 10 min. kjøring fra Sandnes sentrum og opp til Gramstad – midt i Nord-Jærens største turområde. Om man vil gå fra Fjogstad må man kjøre litt lenger opp fra Gramstad til veis ende ved Fjogstadvannet. God og gratis parkeringsplass.

Uansett hvor en velger å starte turen er det bare å følge Turistforenings røde T-er og skilting.

Gode sko anbefales, kanskje også gamasjer. Det er stedvis vått og sørpet.

God tur ut!

Det gjør godt for både kropp og sjel å komme seg ut i guds frie natur, «Det grønne apotek».

TOR PEDERSEN

## Tema/underholdning på lagsmøtene

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 13. desember 2023 | Lagsmøte + Vi synger julen inn – korsang                    |
| 03. januar 2024   | Informasjon om nye SUS v/ prosjektkoordinator Beate Ekornes |
| 07. februar 2024  | Årsmøte   |
| 06. mars 2024     | Sang og musikk v/ Arne Reidar Fløysvik Larsen, m/frue       |
| 10. april 2024    | Foredrag v/ Gunnar Berge                                    |
| 08. mai 2024      | Sang og Musikk v/ Bjørn Sunde med frue                      |
| 12. juni 2024     | Vårtur / Dagstur  |

**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 2023/2024** i Bekkefaretd bydelshus  
Onsdag 13. desember 2023..... kl 19:00  
Onsdag 03. januar 2024 ..... kl 19:00  
Onsdag 07. februar 2024 (Årsmøte) ..... kl 19:00  
Onsdag 06 mars 2024 ..... kl 19:00

**Vantrim** hver torsdag kl. 19:15 – i Helsebassenget i Tastahallen. Pga. antall personer som kan være i bassenget, må nye ta kontakt med Gry Tinnesand 907 79 366 eller Karen Tinnesand 482 76 319. Siste vantrim i 2023 er 7. desember. Oppstart i 2024 er 4. januar.

**Krakketrिम** i Tasta bydelshus hver tirsdag kl. 13:30. Siste krakketrिम før jul er 5. desember, og oppstart i 2024 er 9. januar. Kontaktperson: Gerd Synnøve Håversen, tlf 916 85 674.

**TurTrim** hver onsdag hele året kl. 11:00. Oppmøte ved Gamle Gamlingen (parkeringen ved gangbroen over motorveien).

Her tas det ikke ferie, de som er hjemme og har lyst å kan bare møte opp hele året rundt. Turen går rundt Mosvannet. Kontaktperson er Bjørg Thorsen, tlf 480 32 210.

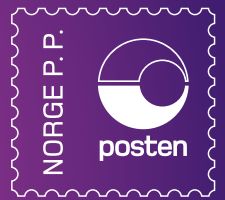
**Bingo og sosialt samvær i Bekkefaretd Bydelshus** siste mandagen i måneden kl. 18:00 – 20:00. Ingen bingo i desember, første bingo i 2024 er 29. januar 2024.

**Lørdagstreiff** første lørdag hver måned i Rosenkrantzgt. 36 (desember 2023) og fra 1. januar 2024 i Langflåtveien 29 kl. 11:00 til 13:00.

**Hobbyklubben** første mandag i måneden samles en til strikking og sosialt samvær på kontoret i Rosenkrantzgt. 36 (Desember 2023) og Langflåtveien 29, fra 1. januar 2024 kl. 17:30. Kontaktpersoner er Berit Helgevold, tlf 908 02 690 og Marit Lura, tlf 916 06 599.

**Gladtrimmen Sola** kun for bosatte i Sola Kommune. Trim i Stangelandsenteret, fredager kl. 10-11, oppstart i januar 2024, kontaktperson Eileen Young Haga, tlf 97600306.

DESEMBER 23		JANUAR 24		FEBRUAR 24		MARS 24	
1 F	48	1 M	Nyttårsdag	1 To	VANTRIM	1 F	GLADTRIMMEN SOLA
2 L	LØRDAGSTREFF	2 Ti		2 F	GLADTRIMMEN SOLA	2 L	LØRDAGSTREFF
3 S	1. søndag i advent	3 O	LAGSMØTE	3 L	LØRDAGSTREFF	3 S	
4 M	HOBBYKLUBB 49	4 To	VANTRIM	4 S		4 M	HOBBYKLUBB 10
5 Ti	KRAKKETRIM	5 F	GLADTRIMMEN SOLA	5 M	HOBBYKLUBB	5 Ti	KRAKKETRIM
6 O		6 L	LØRDAGSTREFF	6 Ti	KRAKKETRIM Samefolkets dag	6 O	LAGSMØTE
7 To	VANTRIM	7 S		7 O	ÅRSMØTE	7 To	VANTRIM
8 F		8 M	HOBBYKLUBB 2	8 To	VANTRIM	8 F	GLADTRIMMEN SOLA
9 L		9 Ti	KRAKKETRIM	9 F	GLADTRIMMEN SOLA	9 L	
10 S	Mva.-innb.	10 O		10 L	Mva.-innb.	10 S	
11 M	50	11 To	VANTRIM	11 S	Fastelavnssøndag	11 M	11
12 Ti		12 F	GLADTRIMMEN SOLA	12 M	7	12 Ti	KRAKKETRIM
13 O	LAGSMØTE	13 L		13 Ti	KRAKKETRIM	13 O	
14 To		14 S		14 O		14 To	VANTRIM
15 F		15 M	Skatt/Arb.avg. 3	15 To	VANTRIM	15 F	GLADTRIMMEN SOLA Skatt/Arb.avg.
16 L		16 Ti	KRAKKETRIM	16 F	GLADTRIMMEN SOLA	16 L	
17 S		17 O		17 L		17 S	
18 M	51	18 To	VANTRIM	18 S		18 M	BINGO 12
19 Ti		19 F	GLADTRIMMEN SOLA	19 M	8	19 Ti	KRAKKETRIM
20 O		20 L		20 Ti	KRAKKETRIM	20 O	
21 To		21 S	Ingrid Alexandra	21 O	Harald V	21 To	VANTRIM
22 F		22 M	4	22 To	VANTRIM	22 F	GLADTRIMMEN SOLA
23 L		23 Ti	KRAKKETRIM	23 F	GLADTRIMMEN SOLA	23 L	
24 S	Julaften	24 O		24 L		24 S	Palmesøndag
25 M	1. juledag 52	25 To	VANTRIM	25 S		25 M	LHL Påsketur til Bremen 13
26 Ti	2. juledag	26 F	GLADTRIMMEN SOLA	26 M	BINGO 9	26 Ti	
27 O		27 L		27 Ti	KRAKKETRIM	27 O	
28 To		28 S		28 O		28 To	Skjærtorsdag
29 F		29 M	BINGO 5	29 To	VANTRIM	29 F	Langfredag
30 L		30 Ti	KRAKKETRIM			30 L	Påskeaften
31 S	Nyttårsaften	31 O				31 S	1. påskedag SOMMERTID



Avsender: LHL Stavanger, Rosenkrantzgt. 36, 4010 Stavanger



# *Buss - Fly - Cruise* **GRUPPETUR**

## **Boreal Adventure arrangerer LHL sin påsketur til Bremen.**

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](mailto:reiser@boreal.no)  
[www.borealreiser.no](http://www.borealreiser.no)



STAB Stavanger Amnebyrå

