



LHL

Stavanger, Sola
og Randaberg

Digitalt medlemsblad

Utgave nr. 1 mars 2025



LHL STAVANGER, SOLA OG RANDABERG



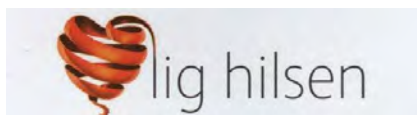
Kjære medlemmer!



Det våres og det går mot lysere tider. Som helt fersk styreleder og med kort tid i lokallaget, må jeg bare få be om godt samarbeid og håper på godt lagspill. Det er mange viktige saker å ta fatt på.

Minner om lagsmøte den andre onsdagen i måneden.

Det nye styret vil også prøve en fast kontortid hver mandag fra kl 13:00 til 15:00 hvor alle lagsmedlemmer og andre har anledning til å komme for å ta opp saker.



Tor Marvin Pedersen

Redaksjonsutvalget

Ansvarlig redaktør er Gry Tinnesand
Facebook ansvarlig Eileen Young Haga
Redaksjonsmedlem Karen Tinnesand

Forside bilde – 'Vår i februar' – fotograf Gry Tinnesand

Bilder og tekst tilhører LHL Stavanger, Sola og Randaberg, og kan ikke gjengis uten tillatelse.

Kontortid

Kontoret er åpent hver mandag fra kl 13 til kl 15. Frem til 1 juni 2025, ferie 14 og 21 april.

Her kan medlemmer og andre komme for en samtale eller hjelp med å få satt opp e-post i LHL. Det vil være medlemmer av styret til stede.

Det er også mulig å få en utskrevet utgave av bladet og kalenderen.

Kontaktinformasjon:

LHL Stavanger Sola og Randaberg, Langflåtveien 29, 4017 Stavanger

Telefon 51 53 40 51 (Betjent mellom kl 9 og 16 på hverdager)

E-post lhl.stavanger@lhl.no

Bankgiro: 9011 05 18012

Reisekonto: 9011 63 26859

Vipps nr: 126957

Gavekonto: 9011 05 18012

Organisasjons nr: 984082029

Grasrotandelen er registret under LHL Stavanger

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.

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



Ønsker du å bli aktiv i laget?

Har du forslag på nye aktiviteter, delta på eksisterende aktiviteter så ta kontakt med styret.

Du kan ringe 51 53 40 51 eller sende en e-post til lhl.stavanger@lhl.no

VIKTIG: LHL SSR trenger 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

En kan også ta kontakt med noen i styret på møter eller andre arrangementer og få hjelp til å legge det inn eller kun overrekke riktig informasjon slik at det kan bli lagt inn.

Likepersonskurs:

Nye kurs og repetisjonskurs blir satt opp ved behov.

Kunne du tenke deg å være med her?

Ta kontakt med styret, du kan ringe 51 53 40 51 eller sende en e-post til lhl.stavanger@lhl.no

Utlån av kontorlokalene

Kontoret i Langflåtveien er åpent for bruk av medlemmene.

Her kan de forskjellige komitéene/utvalgene kalle inn til møte/samling, hvor komiteen kan bestille pizza eller tilsvarende mat på lagets regning. Mat er inkludert en gang hvert 1/2 år.

Kontorene kan også leies til f.eks samling etter begravelse. Pris fåes ved forespørsel.

For bestilling av lokale ta kontakt med

Tone Indstø Larsen, 472 60 415, toneindst@outlook.com



Årsberetning for 2024

Generell informasjon			
Lagets navn	LHL Stavanger, Sola og Randaberg	Lagets nummer	10012004
Antall medlemmer	900	Lagets kontonummer	90110518012
Antall styremøter	9	Anslag frivillige medarbeidere	30
Styrets beretning			
Innledning			
<p>LHL SSR startet året med fersk styreleder og flere nye styremedlemmer. Styret i 2024 har bestått av:</p> <p>Egil Andersen: leder</p> <p>Tore Waage: nestleder, studieleder</p> <p>Tone Indstø Larsen: regnskap og kasserer</p> <p>Gry Tinneland: likepersonansvarlig, redaktør</p> <p>Eileen Young Haga: sekretær, IT/medlemsregisteransvarlig</p> <p>Kirsten Brauer: vara</p> <p>Det har i løpet av året blitt gjort litt endringer og justeringer på de fordelte rollene, på grunn av blant annet helsemessige årsaker.</p>			
Lagsmøter			
<p>Lagsmøtene er avholdt i henhold til planen. Lokalene i Langflåtveien har vist seg å fungere godt, men det kan trenge en oppgradering på det tekniske utstyret. Det har vært godt oppmøte, og det har vært underholdning på alle lagsmøtene.</p>			
Brukermedvirkning i råd og utvalg			
<p>Eileen Young Haga deltok i et gruppeintervju for medvirkning i utviklingen av ny tjenestemodell for kronisk syke.</p> <p>Tore Waage og Eileen Young Haga representerte LHL SSR på årsmøtet i Funkis.</p> <p>LHL SSR var representert på LHLs landsmøte i juni.</p>			
Likepersonarbeid			
<p>Eileen Young Haga deltok på kurs i likepersonarbeid i august.</p> <p>Det planlegges kurs i likepersonarbeid i Stavanger/omegn i 2025.</p> <p>Det jobbes for å gjenopprette likepersontilbudet på SUS, til åpningen av nye SUS i november 2025.</p>			



Studiearbeid og kurs
Tore Waage og Kirsten Brauer har vært ansvarlige for studiearbeidet i LHL SSR. Det er levert inn lister og søknader til Funkis i henhold til planen
Fysisk aktivitet
<p>LHL SSR har hatt følgende tilbud om fysisk aktivitet i 2024:</p> <p>Gladtrimmen, Sola: Mandager og fredager. Drives av Eileen Young Haga, i samarbeid med Friskliv og Frivilligsentralen Sola. Kun for bosatte i Sola kommune.</p> <p>Krakktrim, Tasta: Tirsdager. Drives av Gerd Synnøve Håversen. Gry Tinnesand og Tone Larsen fungerer som vikarer.</p> <p>Turtrim, Mosvannet: Onsdager. Kontaktperson er Brit Kvia.</p> <p>Vantrim, Tasta: Torsdager. Drives av Gry Tinnesand. Det er behov for å kurse flere vantriminstruktører når anledningen byr seg. Det har også vært utfordringer med å skaffe livredder, men aktiviteten har vært holdt i gang ved hjelp av livredder fra Frisinn Sportsklubb.</p> <p>Alle aktivitetene fortsetter i 2025.</p>
Sosiale tiltak, arrangementer og aksjoner
<p>Faste sosiale tiltak:</p> <p>Hobbyklubben, første mandag i hver måned.</p> <p>Bingo, siste mandag i hver måned.</p> <p>Lørdagstreff, første lørdag i hver måned.</p> <p>Bowling, siste torsdag i hver måned.</p> <p>Andre tiltak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - LHLs aksjonsuke, med stand utenfor lokalene i Langflåtveien. - Tur til Karmøy i juni. - Tur til Spania i september. - Julekranskurs i desember. <p>Alle de sosiale treffene har hatt godt oppmøte.</p>
Økonomi og inntektsgivende arbeid
Deler av lagets kapital ble plassert i Skagenfondene i 2023, og har gitt god avkastning i 2024.



Arbeidsgrupper, utvalg og prosjekter

LHL SSR har i 2024 hatt følgende utvalg og komiteer (ansvarlig/leder uthevet)

Valgkomitéen: Gunnar Hønningstad, Else Marie Øvrebø, Berit Hønningstad

Likepersonutvalget: Gry Tinnesand, Per Langeland, Tore Waage, Else Marie Øvrebø

Reiseutvalget: Per Langeland, Kari-Ann Lian, Magne Ove Larsen, Arne Jensen

Bingoutvalget: Inger Lise Larsen, Else Marie Øvrebø, Per Langeland, Kari-Ann Lian, Arne Jensen, Bjørg Thorsen

Teknisk komité: Arnfinn Øvrebø, Gry Tinnesand, Egil Andersen

Kjøkkenutvalget: Alvhild Rørtvedt, Else Marie Øvrebø, Marit Lura, Elsa Lunde

Underholdningskomitéen: Arnfinn Kristensen

Studieutvalget: Tore Waage, Kirsten Brauer, Egil Andersen, Sigurd Jan Fanuelsen

Medieutvalget: Gry Tinnesand, Egil Andersen, Karen Tinnesand, Eileen Young Haga

Husrådet: Torhild Marie Andersen, Marit Lura, Tone Indstø Larsen

Hobbyklubben: Marit Lura

Triminstruktører: Gerd Synnøve Håversen, Gry Tinnesand, Karen Tinnesand, Tone Indstø Larsen, Eileen Young Haga

Sted og dato

Stavanger, 05.02.2025

Underskrifter, styret

Gry Tinnesand

Tore Waage

Tone J. Larsen

Kirsten Brauer



PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET FOR LHL SSR 2024

Dato:	12.02.2025
Klokkeslett:	19:00
Sted:	Langflåtveien 29
På møtet deltok:	Antall stemmeberettigede: 40
Forfall:	

Sak 1 Konstituering med godkjenning av innkalling og saksliste

Vedtak: Innkalling godkjent

Sak 2 Konstituering. Valg av møteledere(e), protokollunderskrivere og referent, evt. andre møtefunksjoner (tellekorps)

Forslag til:

Møteleder: Gunnar Hønningstad

Protokollunderskriver (1): Magne Ove Larsen

Protokollunderskriver (2): Torhild Andersen

Referent: Kirsten Brauer

Møtefunksjoner (tellekorps): Karen Tinnesand, Marit Lura, Arnfinn Øvrebø, Per Langeland

Vedtak: Ovennevnte navneforslag ble valgt.

Sak 3 Godkjenning av årsberetning

Vedtak: Årsberetningen tas til orientering

Godkjenning av årsregnskap og budsjett for 2025

Vedtak: Årsregnskap og budsjett godkjennes



Sak 4 Behandling av innkomne forslag og handlingsplanen for 2025
Vedtak: Ingen innkomne forslag
Vedtak: Handlingsplanen for 2025 godkjennes. Årsmøtet gir styret fleksibilitet til å endre handlingsplanen.

Sak 5 Ingen andre saker som styret fremmer

Sak 6 Fastsettelse av budsjett
Vedtak: godkjent

Sak 7 Valg
Forslag styre (lagleder samt minimum 2 medlemmer og 2 varamedlemmer:

Leder (ett år): Tor M. Pedersen
Studieleder (ett år): Kirsten Brauer
Styremedlem kasserer/regnskapsfører: Tone Larsen ikke på valg
Likepersonsansvarlig: Gry Tinnesand – ikke på valg
Styremedlem(ett år): Tore Waage

1. Vararepresentant (to år): Agnes Omdal
2. Vararepresentant (to år): Sissel Farstadvoll

Vedtak: Ovennevnte personer vedtas til nytt styre.

Sak 8 Valg av representant til fylkesårsmøtet og en vararepresentant i nummerert rekkefølge.

Vedtak: 1. Tor Marvin Pedersen 2. Kirsten Brauer, vararepresentant Gry Tinnesand

Nominering av to representanter, fortrinnsvis en mann og en kvinne, til LHLs landsmøte. Nominasjonen fra lagene skal være fylkestyret og valgkomiteen i hende senest 2 uker før fylkesårsmøtet.

Vedtak: Nominering vil bli gjort ved en senere anledning



Sak 9 Valg av 2 personer til å kontrollere og signere regnskapet for 2025

Vedtak: Inger Lise Larsen og Else Marie Øvrebø

Sak 10 Valg av valgkomite

Leder (ett år): Gunnar Hønningstad

Medlem (ett år): Else Marie Øvrebø

Medlem (ett år): Berit Hønningstad

Vararepresentant (ett år): Arnfinn Øvrebø

Vedtak: Ovennevnte navneforslag ble valgt.

Dato 12.02.25 /Stavanger

Magne Ove Larsen

Underskrift av protokollunderskriver (1)

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Magne Ove Larsen', written over a horizontal line.

Torhild Andersen

Underskrift av protokollunderskriver (2)

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Torhild Andersen', written over a horizontal line.



Handlingsplan 2025 for LHL Stavanger, Sola og Randaberg

Handlingsplan vedtatt på årsmøtet:

FAGOMRÅDE	MÅL FRA STRATEGI	TILTAK I HANDLINGSPLAN	EVT. GJØREMÅL	TIDSROM/FRIST	ANSVARLIG
Studiearbeid	Få bedre kontakt mellom styret og medlemmene	Opplæring medlemmer av Studieutvalget og høstsamling for tillitsvalgte og frivillige i utvalg	Online kurs for medlemmer av Studieutvalget. Arrangere høstsamling for utvalg og styret	30.06.2025	Studieleder
Styret	Forberedelser til landsmøtet		Gjennomgå dok fra sentralt hold	Vår 2025	Styreleder
Styret/Studieutvalg	Finne inntektsbringende aktiviteter	Aktiviteter	Planlegge nye aktiviteter	Hele året	Studieutvalget/styret
Nye medlemmer	Nå ut til yngre aldersgrupper	Bli mer synlige, egne lokale kampanjer, fortsette med info på FB, nettsiden	Nye aktiviteter, kampanjer lokalt i Sola, Stavanger, Randaberg	Hele året	Styret & dedikert styremedlem som har ansvaret for kampanjer, IT ansvarlig utsendelse av info.
Likepersonutvalget	Likepersonsarbeid overfor personer med kroniske lidelse LHL	Kommunikasjon med fylkets likeperson for flere likepersoner	Følge opp lagets likepersoner	Hele året	Likepersonsansvarlig
Økonomi	Følge opp regnskap, fond	Periodevis oppfølging av regnskapet	Informere styret	Hele året	Kasserer/regnskapsfører
Medieutvalget	Kommunikasjon i laget	Drive medlemsbladet og digitale sosiale medier	Evaluere det nye elektroniske medlemsbladet	Hele året	Redaktør
Styre/utvalg	Bedre samarbeid og kommunikasjon	Styret har oppfølgingsmøter med utvalg	Møter med utvalg	Hele året	Styreleder
Valg av medlemmer i våre utvalg	Våre utvalg fungerer og har roterende medlemmer	Skaffe nok personer til utvalgene	Opprette en rutine for valg & rotering av medlemmer	Høst 2025	Hele styret
Reiseutvalget	Gi reisetilbud	Planlegger tur for medlemmene			Reiseutvalg
Bingoutvalget	Gjennomføre Bingo	Månedlig bingo	Eget nettoregnskap, vipps og kontanter, handler inn gevinster	Hele året	Bingoutvalget
Teknisk utvalg	Klargjøre for møter og aktiviteter			Hele året	Teknisk utvalg
Kjøkkenutvalg	Koke kaffe og lage smørbrød	Servere under lagsmøte		Hele året	Kjøkkenutvalg
Husrådet	Velfungerende kontorlokaler	Renhold og skaffe kontorrekvisita	Fordele arbeidet mellom utvalgets medlemmer	Hele året	Husrådet

Styre			
Leder	Tor Marvin Pedersen	951 97 707	tormpedersen@gmail.com
Nestleder	Tore Waage	915 18 183	torewaage@hotmail.com
Likepersonansvarlig	Gry Tinnesand	907 79 366	gry.tinnesand@lyse.net
Regnskap og kasserer	Tone Indstø Larsen	472 60 415	toneindst@outlook.com
Studieleder/IT/Sekretær	Kirsten Brauer	977 91 156	kbp@lyse.net
Redaktør	Gry Tinnesand	907 79 366	gry.tinnesand@lyse.net
Varerepresentant – 1	Agnes Omdal	415 01 364	agnes.omdal@outlook.com
Varerepresentant – 2	Sissel Farstadvoll	482 79 112	sisselfa27@gmail.com



Tone Indstø Larsen, Sissel Farstadvoll, Tore Waage, Kirsten Brauer, Tor Marvin Pedersen



Andre Komitéer			
Revisor	Else Marie Øvrebø	900 91 731	else.ovrebo7@gmail.com
	Inger Lise Larsen	936 50 571	ingerlar@outlook.com
Mediautvalg	Karen Tinnesand	482 76 319	karen.tinnesand@gmail.com
	Gry Tinnesand	907 79 366	gry.tinnesand@lyse.net
	Eileen Young Haga	976 00 306	eileen.young.haga@lhl.no
Valgkomite	Gunnar Hønningstad	468 43 555	gbhstad@online.no
	Else Marie Øvrebø	900 91 731	else.ovrebo7@gmail.com
	Berit Hønningstad	918 76 273	ab-hoenn@frisurf.no
	Arnfinn Øvrebø	982 96 985	arnfinn.ovrebo1@getmail.no
Likepersonutvalg	Tore Waage	915 18 183	torewaage@hotmail.com
	Per Langeland	911 37 028	pstl@online.no
	Else Marie Øvrebø	900 91 731	else.ovrebo7@gmail.com
Reiseutvalget	Magne Ove Larsen	478 90 980	magneovel@start.no
	Arne Jensen	952 32 633	arne.jensen@live.com
	Per Langeland	911 37 028	pstl@online.no
	Egil Andersen	916 84 761	egil613@gmail.com
Bingoutvalget	Björg Thorsen	480 32 210	bjorgthorsen@hotmail.com
	Else Marie Øvrebø	900 91 731	else.ovrebo7@gmail.com
	Arne Jensen	952 32 633	arne.jensen@live.com
	Kari-Ann Lian	482 03 490	kar-lian@online.no
	Per Langeland	911 37 028	pstl@online.no
	Inger Lise Larsen	936 50 571	ingerlar@outlook.com
Teknisk utvalg	Arnfinn Øvrebø	982 96 985	arnfinn.ovrebo1@getmail.no
	Per Langeland	911 37 028	pstl@online.no
	Gry Tinnesand	907 79 366	gry.tinnesand@lyse.net
	Egil Andersen	916 84 761	egil613@gmail.com
Kjøkken utvalget	Else Marie Øvrebø	900 91 731	else.ovrebo@haugnett.no
	Alvhild Rørtveit	466 60 114	Alvhild.rortveit@gmail.com
	Elsa Lunde	932 94 044	
	Marit Karin Lura	911 06 559	Marit.karin.lura@lyse.net
Studieutvalget	Kirsten Brauer	977 91 156	kbp@lyse.net
	Ann Helen Eiane	995 05 614	annah.eiane@lyse.net
Hus styret	Tone Indstø Larsen	472 60 415	toneindst@outlook.com
	Marit Karin Lura	911 06 559	marit.karin.lura@lyse.net
Lørdagstreffet	Tone Indstø Larsen	472 60 415	toneindst@outlook.com
	Egil Andersen	916 84 761	egil613@gmail.com
	Marit Karin Lura	911 06 559	marit.karin.lura@lyse.net



LHL Stavanger, Sola og Randaberg inviterer til forsommertur til Sandefjord-Strømstad-Halden-Fredrikstad 02.06 til 06.06 2025

Påmelding innen 1 april

Til:

Per Langeland Tlf: 91137028

Email pstl@online.no

Magne Ove Larsen Tlf: 47890980

Email magnovel@start.no

Egil Andersen Tlf: 91684761

Email egil613@gmail.com

Påmeldingen via mail eller SMS må inneholde: Navn som i passet, Adresse, Fødselsdag og år, email adresse og telefonnummer, eventuelle allergier, trenger assistanse.

- Den som melder noen på en reise må ta ansvar for at den reisende kan klare seg på egenhånd. Våre reiseledere har ikke kapasitet til å yte særskilt assistanse til reisende som ikke kan klare seg selv. Den reisende må i utgangspunktet være selvhjulpne eller ha med egen ledsager. Den reisende plikter å rette seg etter reiseleders anvisninger og å følge de instruksjoner som er nødvendige for reisens gjennomføring.
- Den reisende må ha gyldig pass
- Den reisende må ha europeisk helsekort
- Den reisende må ha reiseforsikring
- Den reisende må ha nødvendige vaksiner.

Vi gjør oppmerksom på at assistanse gjelder fra innsjekk på avreiseflyplass til bagasjeband på ankomstflyplass.

Sandefjord- Strømstad – Halden – Fredrikstad

Halden, kjent som festningsbyen, ligger idyllisk til ved Iddefjorden i Viken fylke, nær grensen til Sverige. Byen kombinerer historisk sjarm med naturskjønne omgivelser og byr på attraksjoner som den majestetiske Fredriksten festning, levende kulturmiljøer og et koselig sentrum med kafeer og butikker. Halden er et populært reisemål for både historieinteresserte, naturelskere og båtfolk som søker et avbrekk i vakre omgivelser.



Dag 1 Mandag 02. juni Stavanger - Sandefjord

Avreise fra Stavanger Byterminal til avtalt tid. Vi kjører mot Kristiansand og Sandefjord med innlagte stopp underveis for en strekk på bena og for å innta lunsj et egnet sted. Ved ankomst Sandefjord sjekker vi inn på Scandic Park Hotel og til avtalt tid samles vi til felles middag.

Dag 2 Tirsdag 03. juni Sandefjord - Strømstad - Halden

Vi nyter en god frokost før vi skal gå om bord på Color Line fergen som skal bringe oss over til Strømstad. Vi spiser lunsj under overfarten. Ved ankomst Strømstad setter vi litt av tid i sentrum før vi kjører mot Nordby kjøpesenter. Her blir det mulighet for litt *happy handel*. Etter en stopp her kjører vi det lille stykke til Halden og til Thon Hotel Halden hvor vi sjekker inn. Felles middag.



Dag 3 Onsdag 04. juni Gamlebyen Fredrikstad

Vi nyter en god frokost før vi tar turen til Fredrikstad og Gamlebyen. Vi møter vår lokal guide som skal ta oss med på en rundtur i Gamlebyen til fots. Vi setter av litt egentid før vi samles til lunsj før vi returnerer til Halden

Dag 4 Torsdag 05. juni Haldenvassdraget – Fredriksten Festing

Vi starter dagen med en guidet tur på Fredriksten Festning med påfølgende lunsj. Etter en hyggelig omvisning og lunsj kjører vi til Brekke Sluser for å gå om bord i båten som skal ta oss med på Haldenkanalen, Norges eldste kanal og en av landets vakreste vannveier. Den strekker seg over 80 kilometer gjennom vakker natur fra Skulerud i Aurskog-Høland til Tistedal i Halden. Kanalen består av flere innsjøer og elver som er forbundet med sluser, inkludert den imponerende Brekke sluser – Nord-Europas høyeste sluseanlegg med en løftehøyde på 26,7 meter. Haldenkanalen ble bygget på 1800-tallet og er et unikt kulturminne som vitner om norsk ingeniørkunst.



På ferden får vi en spennende historie, oppleve store innsjøer, trange kanaler, høye sluser, åpne enger og vakker skog. Og er du heldig kan du se både bever og fiskeørn!

Dag 5 Fredag 06. juni Halden – Stavanger

Vi nyter vår siste frokost før vi må si takk for oss her i Halden. Vi kjører til Moss og tar fergen til Horten før vi tar fatt på turen hjem med innlagte stopp underveis.



Reisefakta

Dato: 02. juni – 06.juni 2025

Priser:

v/ 21 bet. kr. 15 790,- pr. person dobbeltrom

v/ 31 bet. kr. 13 790,- pr. person i dobbeltrom

Prisen inkluderer:

- 🍷 Reiseleder fra Boreal Adventure
- 🍷 Busstransport i Boreal Buss
- 🍷 Overnatting 1 natt Scandic Hotel Sandefjord
- 🍷 Overnatting 3 netter Thon Hotel Halden
- 🍷 4 frokoster
- 🍷 4 middager
- 🍷 Båttur Sandefjord – Strømstad
- 🍷 1 frokostlunsj overfarten Sandefjord- Strømstad
- 🍷 Båttur Brekke – Halden
- 🍷 Lokalguide Fredriksten Festning
- 🍷 Lokalguide Gamlebyen Fredrikstad
- 🍷 Lunsjer dag 2,3,4
- 🍷 Program som beskrevet
- 🍷

Ikke inkludert:

- 🍷 Enkeltromstillegg 4 netter: kr 3790,- Lunsjer som
- 🍷 ikke er beskrevet
- 🍷 Evt. tips til lokalguide/sjåfør

Kanselleringsregler og avbestillings frister pr person.

- Ved avbestilling senere en 60 dager før avreise beholder arrangøren depositum kr 2000,- pr person
- Ved avbestilling senere en 30 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.



LHL Stavanger, Sola og Randaberg inviterer til sensommertur til Almuencar Costa Tropical Spania 11.09 til 20.09 2025

Påmelding innen 22 april

Til:

Per Langeland Tlf: 91137028

Email pstl@online.no

Magne Ove Larsen Tlf: 47890980

Email magnovel@start.no

Egil Andersen Tlf: 91684761

Email egil613@gmail.com

Påmeldingen via mail må inneholde: Navn, Adresse, Fødselsdag og år, email adresse og telefonnummer, eventuelle allergier, trenger assistanse.

- Den som melder noen på en reise må ta ansvar for at den reisende kan klare seg på egenhånd. Våre reiseledere har ikke kapasitet til å yte særskilt assistanse til reisende som ikke kan klare seg selv. Den reisende må i utgangspunktet være selvhjulpen eller ha med egen ledsager. Den reisende plikter å rette seg etter reiseleders anvisninger og å følge de instruksjoner som er nødvendige for reisens gjennomføring.
- Den reisende må ha gyldig pass
- Den reisende må ha europeisk helsekort
- Den reisende må ha reiseforsikring
- Den reisende må ha nødvendige vaksiner.

Vi gjør oppmerksom på at assistanse gjelder fra innsjekk på avreiseflyplass til bagasjeband på ankomstflyplass.



Stranda i Almuñecar



LHL STAVANGER

COSTA TROPICAL

Kysten for livsnytere

11 · 20
september
2025

ALMUÑECAR

Bli med til Sør-Spanias tropiske kyst, som har over 300 solskinnsdager i året. Almuñecar, som ligger i provinsen Granada – en liten times kjøretur fra Malaga, er en sjarmerende kystby i solfylte Costa Tropical, sør i Spania. Costa Tropical er inngangsporten til mange av Andalucias maleriske hvite byer, spektakulære klipper og små bukter, og det milde klimaet gjør landskapet perfekt til dyrking av eksotiske frukter og grønnsaker.

Almuñecar sin historie trekker seg tilbake til den fønikiske perioden, før den senere ble overtatt av romerne. I dag tiltrekker byen seg turister med sine vakre strender, det asurblå middelhavet, restauranter og kafeer langs strandpromenaden og butikker kun et stenkast fra hotellene. Bli med LHL – Stavanger på tur til Sør-Spania hvor vi skal hygge oss på et riktig deilig hotell med halvpensjon, vin og utflukter.

Flytider 11. September: Stavanger Malaga

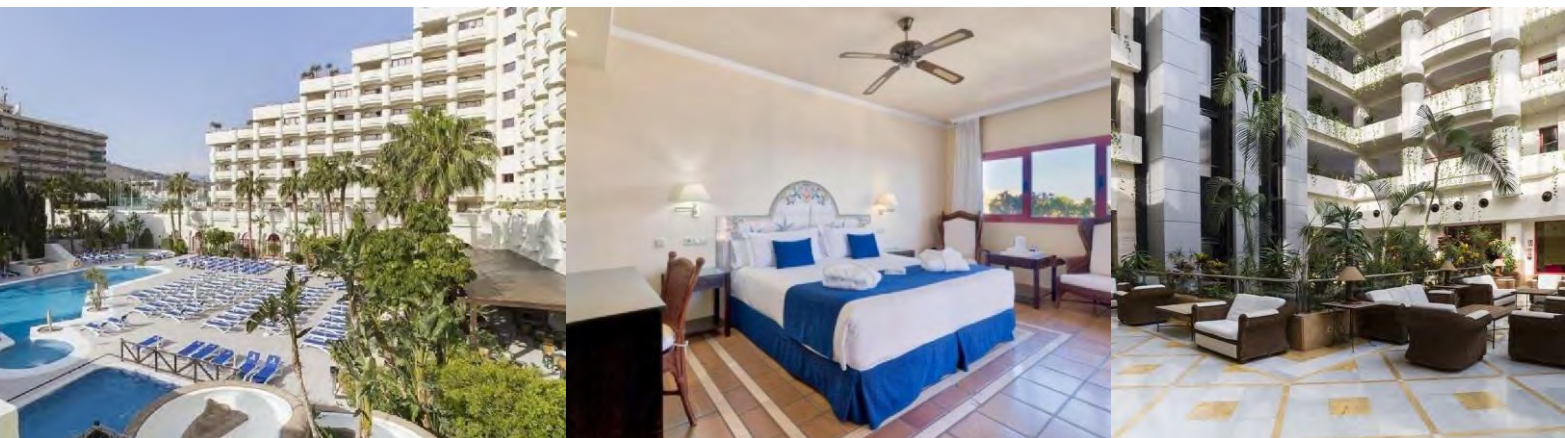
20.45 - 00.30 med D85037

20. september: Malaga – Stavanger

11.05 – 14.50 med DY1765

Hotel Ibersol Almuñecar Beach & Spa

Hotel Ibersol Almuñecar Beach & Spa er et firestjerners hotell kun få minutter fra gamlebyen. Her finnes det både utendørs- og innendørs basseng, restaurant, spa og velvære fasiliteter. I umiddelbar nærhet ligger strandpromenaden.





Dag 1. Stavanger – Malaga - Almuñecar

Vi flyr direkte med Norwegian fra Stavanger til Malaga, og lander like over midnatt. Bussen står klar for å kjøre oss videre til Almuñecar og hotellet vårt.

Dag 2. Velkomstmøte

Etter frokost samles vi til et informasjonsmøte hvor vår reiseleder informerer om utfluktene vi tilbyr under oppholdet.

Vår erfaring etter mange år med turer, er at frivillige utflukter er populært. Men du bestemmer selv hva du ønsker å være med på. Noen ønsker å oppleve mest mulig når de er på tur, mens andre koser seg ved bassengkanten, går i butikker, opplever spennende spisesteder eller ligger på stranda. Mange butikker lokker med billige varer, kafeer og restauranter ønsker deg velkommen med god mat og drikke til rimelige priser.

Hver kveld samles vi på hotellet til en smaksrik buffet, vi blir kjent med våre medreisende og nyter kveldene i hyggelige omgivelser.

Utflukter og aktiviteter

Du bestemmer selv hvilke utflukter du ønsker å være med på. Noen trives med å oppleve mest mulig når de er på ferie, mens andre koser seg best ved bassengkanten, gå på shopping, oppleve spennende spisesteder eller ligge på stranda. I løpet av disse to ukene vil vi tilby forskjellige utflukter som du kan melde

Halvdagstur til Málaga

For deg som er nysgjerrig på nye steder, settes det en av dagene opp buss til Málaga, som er hovedstaden på Costa Del Sol, og Spanias 5. største by. Historien går mer enn 2800 år tilbake i tid og er i dag en av verdens eldste byer. Omkranset av fjell, elver som renner gjennom byen og majestetiske byggverk fra svunnen tid, er Málaga en by mange gleder seg til å oppleve. Her er det yrende liv, enten man spaserer i små intime gater med lekre butikker, eller sitter på en av tapasrestaurantene på torget. Byens markedshall bugner av delikatesser og burde oppleves. Er du mer interessert i kunst anbefaler vi et besøk på Picasso museet – dette er nemlig fødebyen til Pablo Picasso.

Lunsj er på egenhånd og bussen kjører tilbake om ettermiddagen.

Utflukt til Frigiliana og Nerja inkl. lunsj og inngang til grottene

Solkysten er full av perler og vakre landsbyer. En av dagene kan du bli med til små paradis få nordmenn har vært. Ca. 6 mil nord-øst fra Málaga, oppe i fjellene, ønsker en av Andalucias vakreste byer oss velkommen. Den sjarmerende fjellandsbyen Frigiliana er full av maurisk historie, spennende labyrinter og hvitvaskede gamle andalusiske hus. Vi spaserer på brosteinsbelagte gater omkranset av små fargespralede forretninger.

Videre kjører vi ned til kysten, en busstur på kun 15 minutter og ankommer Nerja. Byen har en sterk spansk identitet og her spiser vi dagens lunsj. Etter lunsj skal vi besøke dypsteinsgrottene. Disse grottene ble gjenoppdaget av fire unge gutter i 1959 og er den største dypsteinsgrotten i verden. Grottene ble dannet for omkring 2 millioner år siden og er i dag en kjent turistattraksjon.



Etter besøket kjører vi tilbake til hotellet.

Turpris per person kr. 15 950,-

Prisen inkluderer:

Fly Stavanger – Málaga t/r

Flyavgifter

Transport mellom flyplass og hotell t/r

9 netter i dobbeltrom på Hotel Ibersol Almuñecar Beach & Spa 4*

Hotellskatt

Halvpensjon hele oppholdet (frokost og middag)

¼ vin til middagene Reiseleder fra Norsk Tur

Tillegg:

Enkeltrom kr. 5100,-

Frivillige utflukter:

Halvdagstur til Málaga kr. 390,- per person

Utflykt til Frigiliana og Nerja inkl. lunsj og inngang til grottene kr. 590,- per person

Frivillige utflukter har bindende påmelding. Vi tar forbehold om nok påmeldte for gjennomføring av disse utflyktene.

Vi tar forbehold om endring av pris vedrørende valutakurs og flyavgift. Vi tar forbehold om endringer i program, flytider, samt eventuelle trykkfeil.

Norsk Turs sine reisevilkår gjelder.

Merk at det er 79,- i gebyr på faktura sendt i posten, gratis dersom den sendes til en e-post adresse.



**NORSK
TUR** EST. 1984

Julemøte 11 desember 2024

11 desember ble det avholdt et tradisjonelt julemøte med grøt og julesang fremført av koret VSOP.

Kvelden ble avsluttet med salg av loddpinner og mange gikk fornøyde hjem med gevinster laget av medlemmer.



Lagsmøte 8 januar 2025

Vi hadde på besøk Trond Gundersen på gitar/sang og Martin Kristensen på rytme. De lagde god stemning.

Ellers var det som vanlig sosial samling med kaffe og brødskeer med varierende pålegg før kvelden ble avsluttet med salg av loddpinner.



Årsmøte 12 februar 2025



Møtet startet som et normalt årsmøte, alle vedtak og protokoller finnes i dette bladet.

Bildene viser – Egil og Kirsten starter møtet. Neste viser Gunnar som hjelper Tone med å legge frem resultat og neste års budsjett. Så takker Eileen av som styre medlem.

Siste bilde viser Tor som takker for tilliten som ny leder.



avsluttet med salg av loddpinner.

Etter årsmøtet fortsatte det med et normalt lagsmøte. Her fikk en kaffe og brødmatt før kvelden ble



Aktiviteter frem til sommerferien:

Aktiviteter i Langflåtveien 29

Lagsmøter – kl 19 – 21

9 april – Lene Antonius forteller om 900 årsjubileet Stavanger

14 mai – Program kommer

Bingo – kl 18 - 20

31 mars

28 april

26 mai

Hobbyklubb – kl 17:30 til 19:30

7 april

5 mai

2 juni

Kontaktperson Marit Lura tlf 911 06 559.

Lørdagstreff – kl 11 – 13

5 april

3 mai

Bowling – (Lucky Bowl) kl 11 - 13

27 mars

24 april

22 mai

Her møtes en på Lucy Bowl (Langflåtveien 29)

Pris pr runde kr 49,-

Sosialssamling for de som vil på kontoret etter bowlingen.

Kontaktperson Tore Waage tlf 915 18 183

Spilltreff/Hjernetrim – onsdag 19 mars kl 18:00

Kontaktperson Kirsten Brauer tlf 977 91 156



Trimaktiviteter:

Krakketrim – Tasta bydelshus kl 13:30 – 14:30

Siste gang før ferien 3 juni.

Kontaktperson Gerd Synnøve Håversen tlf 916 85 674

Vanntrim – Tasta Helsebasseng (ingen ledige plasser)

Ingen vanntrim 8 og 17 april + 1 mai

Vanntrim 27 mars, 3 april, 24 april, 8 mai og 15 mai

Ferie etter 15 mai.

Kontaktperson Gry Tinnesand, tlf 907 79 366

Turtrim – møteplass parkering i Tjodolf gate 53 (Gamle Gamlingen)

Hver onsdag hele året kl 11:00

Gladtrimmen på Sola (kun for bosatte i Sola kommune)

Mandag og fredag på dagtid.

Ferie fra 23 juni.

Kontakt Eileen Young Haga tlf 976 00 306 for treningstider

Vil du være med å bidra med artikler eller lignede til bladet så ta kontakt med redaktør Gry Tinnesand e-post gry.tinnesand@lyse.net, eller styret e-post lhl.stavanger@lhl.no.

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.