Medlemsinformasjon - LHL Oslo

Oppdatert: 24.november 2026

Litt informasjon fra styret:

Her finner du program for aktiviteter og trening for neste halvår. Alle medlemmer har tilgang her. Informasjon sendes til medlemmene på e-post og blir lagt ut på LHL Oslo nettside, Facebook, LHL Oslo medlemmer. Pass på at du har riktig informasjon om både mobilnummer og e-post. (Be om hjelp hvis du ikke finner ut hvordan du oppdaterer dine personlige data). Husk at du nå må slå på Internett for å finne informasjon fra LHL Oslo! (Alternativt kan du komme til kontoret på Lilletorget 1 og få utskrift av nedenstående).

Støtt oss gjerne med Grasrotandel – LHL Oslo har organisasjonsnummer 871 527 512

Aktiviteter	
18. januar. 2027, kl. 12.00 – 14:30 **Fotokurs i Kirkeveien 44.** Starter innendørs. Går deretter ut og jakter på motiver, samt innom Frognerparken. Kurset avsluttes inne.	Egenandel kr 100.- Bindende påmelding, betalingsfrist 2. januar
16. februar. 2027, kl. 18.00. **Bivirkninger av kosttilskudd.** Foredrag holdes i Sporveisgata 10. Norges Blindeforbund	Egenandel kr 100.- Bindende påmelding, betalingsfrist 16. januar NB! Trikk 17/18 til Bislet.
9.mars 2027 kl. 09:00 **Dagstur Strømstad - Sandefjord** (mer info lenger ned)	Egenandel kr.300.- Bindende påmelding, betalingsfrist 9. februar.
6.april 2027 kl. 11:30 **Guidet omvisning på Roseslottet**. Frammøte klokken 11.30.	Egenandel kr. 100.- Bindende påmelding, betalingsfrist 6.mars.
11. mai 2027 kl. 10:30 **Omvisning på Bogstad gård med enkel lunsj.** Frammøte kl. 10. 30. T.bane 2 til Røa, Buss 41. Går hver hele time.	Egenandel kr.100.- Bindende påmelding, betalingsfrist 11. april.
8.juni 2027 **Smuglertur i skjærgården.** Buss til Strømstad. 2- timers båttur med guiding. Lunsj på Furuholmen restaurant. Frammøte bussterminalen kl. 9:00.	Egenandel 500.- Bindende påmelding, betalingsfrist 8. mai
Påmelding til Eva Eide – tlf.: 917 89 342	**Betaling til konto 5001.30.38438**

Strømstad – Sandefjord.
Egenandel kr. 300.-
Oppmøte 08.30. Avgang fra bussterminalen kl. 09.00. Ferge fra Strømstad, lunsj serveres om bord på overfarten. Vi er tilbake i Oslo rundt kl. 18.00

Foredrag: Medikamenter og bivirkninger. Hvorfor må vi ikke ta enkelte kosttilskudd kombinert med enkelte medikamenter. Kanskje vi får svar på det vi kanskje lurer på.

Guidet omvisning på Roseslottet. Gjennom en times omvisning med en av våre dyktige formidlere, får man innblikk i de mest sentrale verkene og historiene i kunstutstillingen Roseslottet. Vi forteller om okkupasjonen, motstandskampen og frigjøringen av Norge.

Ikke minst løfter vi fram de verdiene som ble satt ut av kraft; humanisme, rettstat og demokrati. Disse verdiene formidles gjennom mer enn 300 kunstverk i Roseslottet

Omvisning på Bogstad går med enkel lunsj. Bogstad gårds viktigste attraksjon er hovedbygningen med autentiske interiør er fra familien som bodde her. Gården representerer et unikt herregårdsanlegg fra slutten av 1700 tallet.

Godset kom i privat eie i 1649 og tilhørte samme slekt frem til 1955, da det ble stiftelse og museum takket være sjenerøs gave fra de siste eierne.

Bogstads storhetstid regnes fra 1772 til 1948, eierperioden til Peder Anker etterfulgt av svigersønnen grev Herman Wedel Jarlsberg. Begge var med i Eidsvollsforsamlingen og spilte en viktige roller tiden før og etter 1814. Peder Anker ble Norges første statsminister og Wedel ble finansminister

Fra Oslo til skjærgården ved Strømstad. Vi kjører fra Oslo kl. 09.30 og går om bord i Strømstad til en guidet skjærgårdstur på rundt to timer. Underveis forteller guiden om spritsmugling i forbudstiden og om Ernst Bremer. De mange øyene, vikene og sundene gir et godt bilde av hvorfor denne kysten var vanskelig å holde oppsyn med.

Lunsj, trubadur og allsang på Furholmen. På Furholmen spiser vi lunsj. Det blir også musikk og allsang. Vi returnerer til Strømstad rundt kl. 15.00.

Handlestopp før hjemreisen. På fastlandet er det satt av rundt halvannen time til handling på Eurocash i Oslovegen. Rundt kl. 17.30 setter vi kursen hjemover.

TRENINGSTABELL

Sted/gruppe	Ansvarlig	Mobilnr	Nivå	Tid
Rødvedt seniorsenter, Martin Strandlisvei 9	Liv Skaanes	945 20 200	Fys.akt nivå 1	Tirsdag 12.00
VerdenshusetHa ugenstua Ole Brumms vei 1,	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fys.akt nivå 2/3 for kvinner	Onsdag 17:30 Fredag 17:30
Jesperud Aktivitetshus Fossumbrget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fys.akt nivå 2/3 for kvinner	Mandag 17:30 Tirsdag 17:30
Grorudhuset Martin Skatvedts vei 1, 0950 Oslo			Fys.akt nivå 1	Torsdag 14.00
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Anne Dahl	415 35 898	Fys.akt nivå 3	Mandag 10:00
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Eva Neumann	98603243	Fys.akt nivå 1	Torsdag 11:00
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Anne Dahl	415 35 898	Fys.akt nivå 3	Fredag 10:00
Oscar, Oscarsgate 36, 0258 Oslo	Mette Høgseth Benedicte Vik	450 73 469	Fys.akt nivå 3	Mandag 16:15
Volvat NIMI Vitaminveien 1A 0485 Oslo	VidarHåby Anita Elstrøm	901 04 591 98855079	Fys.akt nivå 3	Mandag 11:30 Onsdag 10:30
KrokholGolf Enebakkveien 640A, 1404 Siggerud	Arnfinn Johnsen	995 66 660	Golf	Tirsdag 12:00 (mulig å trene alle hverdager på avtalen vi har)
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Monica Englund	90722909	Yoga på stol	Tirsdag kl. 11:00
Oppsal Samfunnshus Vetlandsveien 99/101	Liv Skaanes	945 20 200	Fys.akt nivå 1	Onsdag 12:00
Aktivitetshuset K1, Tøyen Kolstadgata 1, 0652 Oslo	Magnus Eide	97713078	Fys.akt nivå 2	Tirsdag 17:00
Tigergruppa Oppmøte ved Tiger´n på Jernbanetorget	Eva Eide Wenche Melgård	917 89 342 993 00 819	Gåturer forskjellige steder i byen	Onsdag 11:00 (annen hver)
Link Lilletorget 1 0184	Eva Eide Wenche Melgård	917 89 342 993 00 819	Tigergruppa har sosialt samvær de onsdagene de ikke går på tur	Onsdag kl. 12:00 (annenhver uke) Informasjon og gjerne 1:1 samtale ved behov

Nivå 1 Ny giv!

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

Nivå 2 På rett vei!

Treningsprogram tilpasset deg som er aktiv, men som ikke trener regelmessig. På rett vei passer for alle som ønsker økt aktivitet og mer strukturert trening for å komme i bedre fysisk form.

Nivå 3 God flyt!

Treningsprogram tilpasset deg som er mosjonist og trener to eller flere ganger i uken. God flyt gir deg mulighet til å utfordre deg selv litt mer og gi deg økt fysisk fremgang.

Viktig informasjon:

Trening med LHL Oslo

Dager og tidspunkt for trening kan endres. Er du ny, så kontakt ansvarlig for å sjekke! All trening med LHL er åpen for alle, men enkelte grupper kan være fulle slik at det er best å sjekke om du må melde deg på. (Trening på Grünerløkka Flerbruks hus bruker Nyby-app for påmelding. Denne kan lastes ned av alle). Veksler mellom nivå 2 og 3 på Grünerløkka etter hva instruktør ønsker å kjøre

Program Tigergruppa vår 2027

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

Dato	Aktivitet
20.januar	Åpent hus på LINK Oslo – Lilletorget 1
27.januar	Kino
3. februar	Åpent hus på LINK Oslo – Lilletorget 1
10.februar	Sognsvann
17.februar	Åpent hus på LINK Oslo – Lilletorget 1
3.mars	Akerselva fra Nydalen
10.mars	Åpent hus på LINK Oslo – Lilletorget 1
17.mars	Frognerseteren/Holmenkollen
31.mars	Åpent hus på LINK Oslo – Lilletorget 1
7.april	Frognerseteren/Holmenkollen
14. april	Åpent hus på LINK Oslo – Lilletorget 1
21.april	Bygdøy (Huk) til Kongsgården
28.april	Åpent hus på LINK Oslo – Lilletorget 1
12.mai	Svartskog
19.mai	Øyhopping/Gressholmen
26.mai	Ekeberg/Vannspeilet
2.juni	Lysakerelven fra Ekraveien
9.mai	Rustad saga/Katias. (De som vil gå lenger, ta med badedrakt)
16.juni	Drøbak. Møtes ved Fiskebutikken på Aker brygge kl. 09:00

Åpent hus Lilletorget 1 Link fra klokken 12:00- 14.:00.Servering av kaffe og litt til. Sosialt samvær og 1:1 samtale (likepersonssamtale) dersom noen har behov for det.

Til turene møtes vi ved Tigeren foran Oslo sentralbanestasjon klokken 11:00. NB! Husk mat og drikke. Er det over 10 kuldegrader i vintermånedene blir turene avlyst. NB! Ta forbehold om endringer i programmet

Kontaktpersoner	Mobilnummer
Eva Eide	917 89 342
Wenche Melgård	993 00 819

Brukermedvirkning.

Mitt ansvar er koordinering av brukermedvirkning, særlig rettet mot ulike statlige og kommunale helsetjenester.

Dette er et viktig arbeid, spesielt innenfor både primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten, herunder bydelens hjemmetjenester og sykehustjenestene.

Det er et betydelig behov for økt engasjement på dette området. Det er avgjørende at vi løfter frem og synliggjør pasienters og de pårørendes perspektiver, og sikrer at disse blir ivaretatt og integrert i utviklingen av tjenestene. Mer informasjon:

https://mestring.no/helsepedagogikk/brukermedvirkning/

Kontaktinformasjon
Ann Marie Nordahl, LHL Oslo – varamedlem
Brukermedvirkningsansvarlig
amnordahl@gmail.com
+47 92688825

Likepersonskoordinator

LHL driver likepersontilbud ved mange av landets sykehus, sykehjem og rehabiliteringssentre, på telefon, som hjemmebesøk og samtalegrupper. Det er viktig at LHL Oslo får etablert et godt og forutsigbart tilbud på likepersonsarbeid som vi kan tilby våre medlemmer.
Dette arbeidet er jeg ansvarlig for

Kontaktinformasjon
Petter Brannstorph, LHL Oslo – styremedlem
petterbrann@gmail.com
+47 41508989

LHL Hjerneslag og Afasi Oslo og Akershus, ønsker å bidra til økt livskvalitet gjennom et bredt, trygt og sosialt aktivitetstilbud. Hos oss finner du fellesskap, mestring og gode opplevelser - og våre aktiviteter er åpne for alle, uavhengig av helsesituasjon og medlemskap i LHL.

- LHL Hjerneslag og Afasi Oslo og Akershus ble stiftet i mars 2019, og har i dag 329 medlemmer. Har du spørsmål, eller er nysgjerrig på hva vi gjør? Ta gjerne kontakt på e-post eller ring et av styremedlemmene. **Telefon:** 95 90 59 79
- **E-post:** hjerneslag.oslo@lhl.no

Vi vil fortsette med Pratekafe, yoga, klatring og hytteturer. Dette må vi komme tilbake til når vi har dager og tidspunkt.