



LHL i Viken

"Bladet vårt"

Nr. 2 - 2021

*God
Sommer*



Kjære gode LHLere

Så ble det en ny sommer i år også. Forventningsfulle sommerturister har fått sine sommertradisjoner satt på vent lenge nok. I en covid-19 pandemi er det stadig overraskelser og nedstengninger der viruset har hvert stadig mer aggressivt, og vi må endre våre planer og tradisjoner.



Håkon Stubberud

Besøket av familie og venner ble satt på vent til vi nå endelig etter å ha blitt vaksinert kan unne oss tradisjonelt sommerbesøk. I lengre tid har vi skimtet lyset i den andre enden av tunellen. Vi var optimistiske da vi 3. juledag fikk melding om at den første vaksinen var satt. Så er det som så mange ganger når storkapitalen blander seg inn og skal høste profitt på andres ulykker og bekostning.

Til påske var vi nok noe mer pessimistiske til situasjonen der vi signaliserte at vi mest sannsynlig, kanskje ut hele 2021 måtte utsette alle de planlagte arrangementene til neste år. Vi må fortsatt regne med utfordrende tider for våre medlemmer grunnet Covid-19 og økonomisk trange tider. Nå er de fleste vaksinert og etter ferien vil vi igjen kunne treffes.

Vi har planer og ønsker for dere med kurs og aktiviteter. I vårt møte i utvalget 27. mai og i arbeidsutvalget tirsdag 15 juni ble vi enige om å invitere til de planlagte arrangementene nå fremover mot jul. En kombinasjon av fysiske og digitale kurs.

Honnør til alle dere tillitsvalgte og medlemmer som klarer å holde humøret og aktiviteter i gang innenfor gjeldende smittevernregler, for smittevernregler vil vi måtte leve med i lang tid. I LHL må vi som kjent være meget forsiktige fordi vi ivaretar grupper som har økt risiko for alvorlig forløp av Covid-19. Vi vil ikke miste noen.

Den planlagte samlingen i fylkesutvalget 24. – 25. september vil som planlagt gå fysisk med mulighet for oppkobling digitalt. Viktig at dere gir melding til Nina om hvem som blir med. Rett over sommeren vil vi finpusse programmet og ta imot de siste påmeldingene til lagledersamlingen.

Fra utvalget har vi ønsket å besøke dere, med dette har jo ikke vært mulig. En god erstatting er det når vi kan møtes på «Teams». Vi ser at vi mot slutten av 2021 igjen kan gjenopprette noe av de personlige møtene. Er det noen som ønsker besøk på samlinger så meld fra så skal vi se hva vi klarer å få til.

Studieforbundet Funkis har som dere er kjent med lenge jobbet med en forbedret utgave av KursAdmin nå Funkiskurs. Her sitter nå Nina Tronerud (91174878) og Erik Syversen (91601563) klare med bistand om det er behov for hjelp til å komme i gang. Det er bare å ringe.

Likepersontjenesten ligger nede, men det er nå tid for å komme i gang igjen. Da er Rolf Aikio (93844915) klar til å bistå dere med likepersonkurs.

Brukermedvirkning er et tilbakevendende tema fra FFO eller fra deres egen kommune. Svein Artur Graabræk (41926650) er klar til å være deres støttespiller til dette viktige arbeidet. Svein Artur har i disse dager invitert brukermedvirkerne til samling rett over sommeren. Pårørende er en viktig gruppe i våre samlinger. Denne gruppen ønsker vi å sette søkelys på med samling tidlig på våren 2022. Torunn Figenschou er ansvarlig kontaktperson og jobber sammen med pårørendealliansen så vi gleder oss til at vi kan samles med disse.

Vi har hatt flere samlinger på Teams, noe vi har gledet oss over. Det at vi kan se hverandre er viktig og dette er en god erstatting når vi ikke kan møtes fysisk. Men nå ser vi frem til 24. og 25 september.

Vi takker for samarbeidet og vi ser fremover og gleder oss til igjen og treffes enten ansikt til ansikt eller på den digitale måten. Fra fylkesutvalget ønsker vi dere alle en riktig god sommer

LHL i Viken - Bladet Vårt

ISSN 2703-7975

Utgiver: LHL Kongsberg, Bladet Vårt

Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg

E-post: redaksjonen@bladetvaart.no

Årgang 29 – Nr. 2–2021 Opplag: 3200

Layout: Ola Tom Evje Trykk: HG Media AS

Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS

REDAKSJONSKOMITÉ:

Vera Jagland, redaksjonen@bladetvaart.no • Mobil 957 02 837

Roald Adolfsen, redaktor@bladetvaart.no • Mobil 920 80 624

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen

Forsidefoto: Flaggspett på motorsykkel

Foto: Jan Arne Dammen

Neste nummer av Bladet Vårt: Ultimo september
Frist innsending av stoff: 10. september 2021.

Erling Stordahls Minneritt 2021 - Ridderdagene på Storedal

Av Jan Arne Dammen

Coronaviruset satte en stopper for Ridderdagene i fjor, men nå ser det lysere ut og arrangørene inviterer til Ridderdagene 2021 fra lørdag 21 til søndag 22. august. Aktivitetene vil skje fra Storedal Kultursenter i Skjeberg.

På grunn av Covid-19 og en fortsatt uforutsigbar smittesituasjon vil Ridderdagene i år bli nedskalert. Det blir bl.a. ikke teltleir på Storedal denne gangen, men alle som skal overnatte innlosjeres på hotell.

«Fra mørke til lys»

- Sykkelrittet «Erling Stordahls Minneritt» er flyttet til søndagen, og de aktivitetene vi på en forsvarlig måte kan arrangere skjer også på søndag. Dagen før, lørdag kveld, blir teateroppsetningen «Fra mørke til lys – fragmentert av et liv» satt opp i amfiet ute på Storedal. Forestillingen handler om Erling Stordahl's liv og kamp for tilværelsen, og om veien til et verdig og godt liv som synshemmet, forteller prosjektleder Diane S. Hanisch.

Aktiviteter

Det er valgfri distanse på Erling



Stordahls Minneritt – 5 km, 10 km, 20 og 40 km. I tillegg blir det rugeløp, ponniridning, vikingaktiviteter og Dog Run-et sosialt løp med hund.

Påmelding

Meld deg på via www.Ridderdagene.no under linken «påmelding Ridderdagene 2021». Under Program/info 2021 finner du viktig informasjon til deg som deltager.

- Her får du løpende informasjon i løpet av våren og sommeren, slik at du hele tiden vil få informasjon om Ridderdagene og om det vil skje endringer. Uansett, skynd deg og meld deg på, husk at også



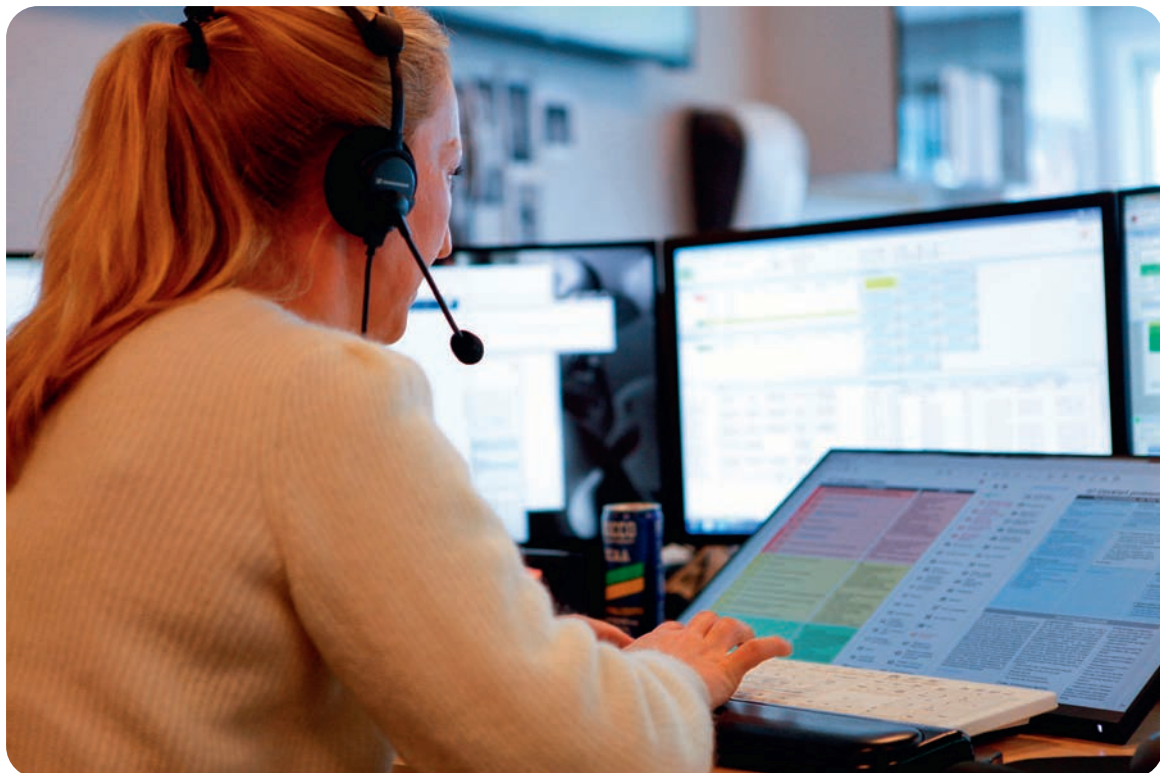
søsken/venner kan melde seg på, sier Diane.

Har du spørsmål eller spesielle ønsker, ta gjerne kontakt via vår e-mail: ridderdagene@gmail.com
Følg også med på Facebook Ridderdagene på Storedal

- Vi gleder oss til å få din påmelding og krysser fingrene for at vi sees i august. Og i Coronatiden sier vi, «**det går over**». Hold deg frisk og gled deg til Ridderdagene, avslutter Diane S. Hanisch.

AMK-sentralen (113) med videosamtaler med innringerne

Av Jan Arne Dammen, foto Vestre Viken



Et bilde sier mer enn tusen ord. Ordtaket er ytterst relevant for de som tar imot nødtelefoner. Strømming av video fra et sted eller en akutt situasjon, vil i fremtiden kunne gjøre AMK-operatørene i bedre stand til å gi riktig hjelp.

Et fremtidsrettet prosjekt til det beste for pasientene

Prosjektet «Videosamtale med AMK» skal gi AMK-operatørene i Vestre Viken mulighet til å starte en videosamtale med den som ringer for å få hjelp. Dette kan potensielt redde liv, og det vil gi Akuttmedisinsk kommunikasjonsentral (AMK)

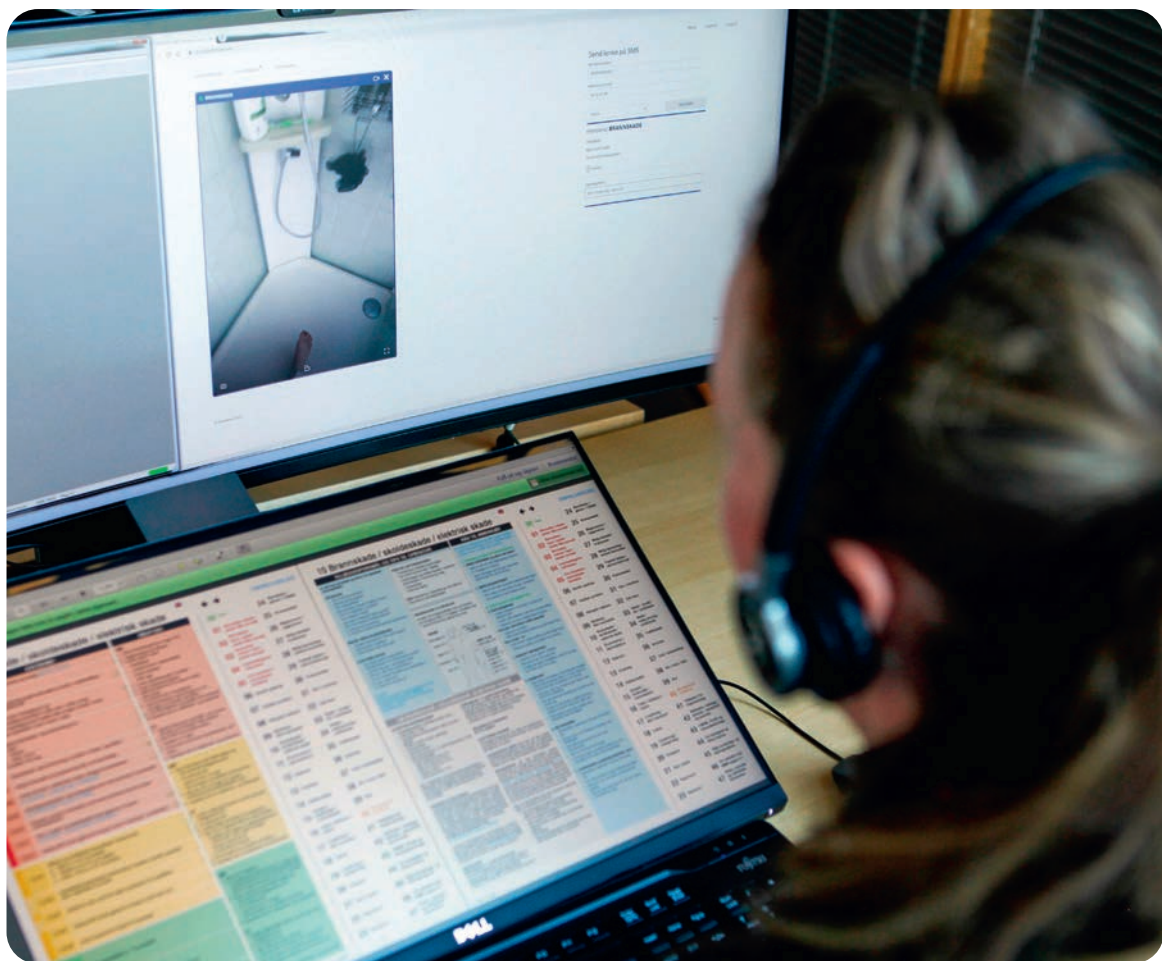
bedre muligheter til å disponere ressursene riktig. Muligheten til å kunne se det samme som innringeren gjør, vil gi operatøren bedre mulighet til å forstå situasjonen.

Raskt, enkelt og sikkert

Løsningen skal AMK utvikle i samarbeid med firmaet Incen-

dium AS i et innovasjonspartnerskap. Det skal sikre et verktøy som er raskt og enkelt å bruke, både for operatører og innringere. Det skal sikre best mulig videokvalitet, og skal tilfredsstillende alle offentlige krav.

– Løsningen skal ivareta taushetsplikt og personvernet både



til innringer og helsepersonell, forsikrer prosjektleder og AMK-sjef Lise-Mette Lindland.

Innringeren må godkjenne videobruk

Når du nå ringer 113, så er det ikke slik at en video starter automatisk. Videofunksjonen er noe som kan skrus på av AMK hvis de anser at det er til nytte. Det vil være innringer som skal avgjøre om AMK kan starte en videosamtale eller ikke. Når samtykket er gitt er det AMK som starter video-

samtalen.

– Samtykke er et viktig prinsipp i helsevesenet. Derfor er det selvfølgelig at det er innringer selv som bestemmer om vi kan bruke dette, forteller Lindland.

Samarbeider med flere

Målet er å lage en løsning for videosamtale som mellom innringer som ringer 113 og AMK-sentralen.

Prosjektet hos AMK Vestre Viken er organisert som et innovasjonspartnerskap med støtte fra Innovasjon Norge. Innova-

sjonspartnerskap er offentlig-private partnerskap der norske kommuner og etater går sammen med næringslivet for å utvikle helt nye løsninger på dagens og fremtidens samfunnsutfordringer.

Prosjektet skal følges av mange. Blant annet vil Drammen legevakt være med for å se på relevansen for sine tjenester. Både AMK Telemark/Vestfold, AMK Innlandet og AMK Sørlandet er invitert til å teste og bruke løsningen

Gjør hverdagen lettere for førerhunden - gå på venstre side

Av Jan Arne Dammen

I forbindelse med Førerhundens dag 28. april setter Norges Blindeforbund søkelyset på trygghet i trafikken for landets ca. 300 førerhundbrukere.



Førerhunden er opplært til å gå på venstre side av veien.

Blindeforbundet og Trygg trafikk anbefaler alle å gå på venstre side

Mange fotgjengere går på høyre side på gang- og sykkelvei og gangvei. Det skaper utfordrende situasjoner, svarer over halvparten av førerhundbrukerne i en fersk undersøkelse.

- Jeg opplever stadig at folk presser seg forbi oss på innsiden og nærmest skubber borti førerhunden. Det er veldig ubehagelig samt at hunden blir forstyrret og det kan skape farlige situasjoner, sier Runar

Kvam leder for Buskerud Førerhundklubb tilsluttet Norges Blindeforbund.

Korona gjør at vi må holde god avstand til hverandre når vi er ute og går, og det er ekstra krevende for førerhundbrukere og andre synshemmede. Flere steder er det blitt oppfordret til å gå på høyre side på turvei, og i media har det vært flere debatter om hvilken side man bør gå på.

Usikker hva som er riktig side
Ifølge Trygg Trafikk vet ikke 1 av 4 hvilken side av veien de skal

gå på. Veitrafikkloven sier at gående skal holde til venstre på bilveier, så lenge det er trygt. **Trygg trafikk anbefaler at vi bør gå til venstre overalt, og at syklister bør sykle på høyresiden.** Venstregåing gjør at fotgjengere får bilister og syklister mot seg på samme side.

-Da kan vi kommunisere med dem vi møter ved å gi tegn og signalisere hva vi vil gjøre for å unngå ulykker. Ved høyregåing får vi syklister og bilister i ryggen, og vet ikke om vedkommende som kommer bak er trøtt, uoppmerksom eller ruset. Ved å gå til venstre tar vi også hensyn til førerhundbrukere og andre med nedsatt funksjonsevne, sier Ingrid Trømborg, kommunikasjonssjef i Trygg trafikk. Hun legger til at felles regel på alle veityper der det er flere trafikantgrupper, gjøre regelen enklere å huske for både barn og voksne.

Får kjeft av andre fotgjengere
På gang- og sykkelvei og gangveier er førerhunden trent til å

holde venstre kant. Førerhundbrukeren holder alltid selen til hunden med venstre hånd og går derfor på høyre siden av hunden. Mer enn en av fire førerhundbrukerne (27%) har én eller flere ganger fått tilsnakk fra andre om at de går på feil side av gangveien. Videre svarer over halvparten at folk går for nær når de passerer dem.



Foto Jan Arne Dammen

Hold til venstre og gjør livet lettere for den du møter.

–Tilbakemeldingene går på at førerhundbrukere får kjeft, de synes det er utrygt å gå ute, da hunden blir forstyrret og de ikke klarer å holde avstand til forbigående. For noen ender det i sammenstøt med andre fotgjengere, sier Terje André Olsen, forbundsleder i Blindeforbundet.

de kan heller ikke skille mellom turvei og gangvei. Derfor er det så viktig at seende viser hensyn og tar ansvaret for å holde god nok avstand, sier Runar Kvam og håper rådene blir fulgt.

Et hjertesukk fra Runar og Hope til hundeeiere

- Vær naturlig og gi et lite signal som: «Hei, jeg har en hund her». Det gjør det enklere for meg og «se» situasjonen, avslutter Runar Kvam.

Gjør dagen enklere - gå på venstre side

- Førerhunder er ikke opplært til å holde 1 meters avstand og

I likhet med Trygg trafikk, oppfordrer Blindeforbundet alle fotgjengere til å gå på venstre side på gang- og sykkelvei, gangvei og turvei.

Om undersøkelsen blant førerhundbrukere:

Gjennomført av Opinion på oppdrag fra Norges Blindeforbund i perioden 16.-23. mars. Formål: Innhente kunnskap om hvordan det er å være førerhundbruker i dagens koronasituasjon og samtidig gjøre en generell kartlegging av førerhundbruk.

Undersøkelsen baserer seg på kvantitativt telefonintervju med 79 førerhundbrukere «Møte med enn førerhund»



Foto Jan Arne Dammen

Nils Hedemark møter Runar.

Ambulansen stanses av stengte bommer - ber om kodelås eller nøkkelboks

Av Jan Arne Dammen, fotomontasje Jan Arne Dammen



Fysiske bommer skaper problemer for ambulansene i Vestre Viken helseforetak. Hovedutfordringene ved bomveier er at man ikke har tilgang til nøkkel eller må vente på bistand fra brannvesenet for å skjære opp bommen. Og for en pasient kan minuttene bety forskjellen på liv og død.

Ønsker ikke nøkler

- En av grunnene til at ambulansen ikke ønsker å ha fysiske nøkler i ambulansene er blant annet at det er den nærmeste ambulansen som blir sendt. Og det er ikke alltid den lokale ambulansen, forteller Morten Larsen, rådgiver i ambulansavdelingen i Vestre Viken.

Derfor er det mye bedre om det henges opp og putter nøkkel i en nøkkelboks med kodelås i nærheten av bommen, og forteller ambulansetjeneren hvor boksen er og hva koden er når de ringer etter hjelp. Det øker sjansen for at det skal gå bra for den som trenger hjelp.

Kan bommen ringes opp?

Det finnes mange typer bommer. Mange av disse kan man ringe til for å åpne. For disse bommene finnes en løsning som gjør at ikke bare ambulanser, men også andre nødetater kan åpne bommen ved behov. - Løsningen er at vi kan ringe til bommen i fra vårt eget Nød-

nett. For at denne løsningen skal fungere må man gjøre to ting: Bomeier må legge inn et spesielt Nødnettnummer i sitt bomsystem og må klistre på et spesielt klistremerke på bommen, forteller han.

Løsningen har hyttestyrene

Hva gjør dere i de tilfellene der dere kommer til en låst bom?

- Det er jo avhengig av situasjonen, men det er jo en viss sannsynlighet for at vi blir stående utenfor bommen og vente til noen kan åpne den for oss. Vi håper derfor at hyttestyrene uansett ordner med en slik nøkkelboks med kodelås. Eller hvis det er en elektronisk bom – legger inn et spesielt telefonnummer i bomsyste-

met som alle nødnetter kan åpne via nødnettet, sier Morten Larsen i AMK Vestre Viken. AMK håper at hyttestyrene ordner med en nøkkelboks med kodelås. Eller hvis det er en elektronisk bom – legger inn et spesielt telefonnummer i bomsystemet som alle nødnetter kan åpne via nødnettet.

Morten Larsen, rådgiver i ambulanseavdelingen i Vestre Viken:

Informasjon til bomeiere

Ambulansetjenesten i Vestre Viken ønsker et godt samarbeid med alle bomeiere i vårt ansvarsområde, slik vi kan komme frem til pasienter på innsiden av bommene med minst mulig forsinkelse.

Kan bommen ringes opp?

Kontakt oss for å få klistremerke.

Kan ikke bommen ringes opp?

Dersom bommen ikke kan ringes opp, men er avhengig av en nøkkel, en brikke eller et kort for å åpne, anbefaler vi at bomeier plasserer ut en nøkkelboks med nøkkel, brikke eller kort i nærheten av bommen.

Nøkkelboks er en solid boks, eller en liten safe som for ek-



Foto Jan Arne Dammen

sempel brukes av alarmselskaper slik at vektere kan låse seg inn i hus når huseier ikke er hjemme. Disse fås eksempelvis kjøpt i jernvarehandel, låse- og sikkerhetsbutikker, hos Felleskjøpet og mange andre steder. Det finnes flere ulike typer. Det eneste man må passe på er at man kjøper en med kodelås, ikke nøkkellås.

Nøkkelboksen kan gjerne plasseres slik at den er gjemt, men ikke så gjemt at man ikke klarer å forklare hvor den er i en stresset situasjon. For at denne løsningen skal virke må den som ringer 113 huske å opplyse om at man har en slik nøkkelboks, hvor den er og hva koden er.

Fra motgang til medgang

Av May Brit Beck, studieleder LHL Eidsvoll

Da LHL la ned Feiringklinikken, vakte dette selvsagt mye misnøye blant eidsvollingene. Da skjønnte de frivillige i lokallaget at her måtte det tas grep. Tilliten måtte gjenvinnes. Dette har vært en dugnad med stor arbeidsinnsats fra de tillitsvalgte og de som bekler utvalg og nemnder. Vi har greid å vende motgang til medgang og økning i medlemstall, faktisk godt over 100 nye medlemmer.

Dette kan i stor grad tilskrives en stor tilkomst av aktiviteter.

På 3 år har vi gått fra et tilbud om aktivitet kun bestående av vantrim ved Feiringklinikken 1 gang pr. uke og linjegymnastikk for menn hver onsdag ved Ås skole til denne aktivitetskalenderen:

- Mandag kl 11-12 vantrim Råholt Bad
- Mandag kl 18 bowling ved Bowling1, Jessheim
- Tirsdag kl 15.15 styrke/balanse//fallforebygging med fysioterapeut i gym-salen, Gladbakk.
- Onsdag kl 10-11 vantrim, Råholt Bad.
- Onsdag kl 18 linjegymnastikk for menn, Gladbakk.
- Torsdag kl 11 gå-grupe med start ved Eidsvollbygningen



- Fredag kl 12 kulespill, pe-tanque ute, Gladbakk.

Planlagt oppstart primo juni sirkeltrening og spinning for kvinner 1 kveld pr uke, Gladbakk.

Medio august oppstart hjertetraining i Hurdal samt kurs i livsstilsendring, også i Hurdal. i 2020 bygget LHL Eidsvoll egen boulebane ute ved Gladbakk for å kunne gi aktivitet til beboerne der. Likeså bygget vi en bane ved Feiring v.g.skole, tidligere Feiringklinikken, til aktivitet for skoleungdommen der.

Vi har plass til flere på våre aktiviteter. Ingen krav til medlemskap, kun en symbolsk treningsavgift på kr 200 pr 1/2 år for medlemmer og 300 kr for

ikke-medlemmer. Koster ikke noe for de 4 første gangene, så bare å slenge seg med å prøve. Like viktig som fysisk trening er det å ha en sosial møteplass. Vi har møter på Gladbakk siste torsdag hver måned, minus juli og desember. Alle er velkomne. Dette har vært prioritert under pandemien. Selvsagt med god avstand og antibac. Ingen har vært smittet ved våre aktiviteter, noe vi er stolte og takknemlig for.

Den funksjonsfriske levealder for seniorer har økt fra 1995-2017 med 4,1 år for menn og 4,6 år for kvinner. Det er fantastisk! Vi greier oss lenger i egen bolig. Dette er en stor gevinst for individet, familien og samfunnet.



Posten hedrer Dovrebanen

Av Jan Arne Dammen



Dovrebanen fyller 100 år i år og hedres med to nye frimerker. Lanseringen ble markert med konsernsjef Gorm Frimannslund i Bane NOR og Postens konsernsjef Tone Wille.

I hundre år har Dovrebanen vært blant de viktigste samferdselsårene i Norge. Nå kommer Posten med to frimerker for å markere jubileet.

I tillegg til å ha fraktet utallige passasjerer og mye gods mellom Oslo og Trondheim, har togturen over flatbygdene over Hedemarken, gjennom Gudbrandsdalen, over Dovre og gjennom Drivdalen skapt forventning, drømmer, glede og flotte naturopplevelser. De første årene gikk togene på

damp, så på diesel og fra 1970 på elektrisitet.

- Dovrebanen har vært viktig for å knytte Norge sammen. Ikke bare gjennom å frakte passasjerer – for oss i Posten var linjen i mange tiår fram til 1988 viktig for å få brev og pakker fram i tide. Mange postfolk hadde sin arbeidsplass på skinnene mellom Oslo og Trondheim, mens de behandlet store postmengder. Dovrebanen har en hundreårig his-

torie som er verdt å markere med en frimerkeutgivelse, sier konsernsjef Tone Wille i Posten.

- De historiske motivene på disse frimerkene minner oss om den stolte historien Dovrebanen har. Historien har vi med oss i Bane NOR når vi jobber for at Dovrebanen også skal ha en stolt fremtid. Dovrebanen betyr mye for mange, og det er stas for alle oss knyttet til jernbanen at Posten markerer jubileet med frimerke-

utgivelser, konsernsjef Gorm Frimannslund i Bane NOR.

Ett av frimerkene viser det ikoniske damplokomotivet Dovregubben på Hjerkinn stasjon. På det andre frimerket ser vi et tog trukket av elektrisk lokomotiv foran Snøhetta på Dovrefjell.

Frimerkene har verdi Innland 20 gram, og kan brukes på alle vanlige brev innenlands. De er i salg fra fredag 23. april. Frimerkemotivene er tegnet av Trond Bredesen, og frimerkene er designet av Camilla Kvien Jensen.



Tog med damplokomotivet «Dovregubben» på Hjerkinn stasjon. Illustrasjoner: Trond Bredesen. Design: Camilla Kvien Jensen

Fakta om Dovrebanen:

Dovrebanen ble åpnet av kong Haakon 17. september 1921, og var da en forlengelse av Hovedbanen fra Oslo til Eidsvoll.

Fra Trondheim til Oslo er distansen 553 kilometer.

Høyeste punkt er 1024 meter, rett nord for Hjerkinn stasjon.

Dovrebanen 100 år



Tog med elektrisk lokomotiv type 14 foran Snøhetta på Dovrefjell. Illustrasjoner: Trond Bredesen. Design: Camilla Kvien Jensen

Svev ut Vikersundbakken - kjenn på følelsen

Av Jan Arne Dammen



Foto: Alan Billyeald

Gled deg. Nå har du muligheten til å kjenne på følelsen av å sveve ut av hoppkanten i Vikersundbakken i 100 km/t. Husk at Vikersundbakken har verdensrekorden i skiflyging på hele 253,5 meter!

Fra 4. juli kan du gjøre som skiflygerne, sitte på bommen, samle tankene og slippe deg utfor verdens største hoppbakke. Uten ski vel og merke, men festet til en zipline. Det blir også spennende aktiviteter for barn i hoppanlegget.

-Nå åpner vi for at flere enn de beste hopperne kan utøve ekstrem sport i Vikersund Ek-

stremportsenter. Etter et år med planlegging og forberedelser, ser jeg frem til oppstart av Zipline i verdens største hoppbakke, sier daglig leder Per Bergerud.

Vikersund Hoppcenter

Vikersund hoppcenter er kjent for å ha verdens største hoppbakke med verdensrekorden

på hele 253,5 meter. Skiflyging er en ekstrem mental og fysisk utfordring for en skihopper.



Per Bergerud.



er som en slags lang trampoline som gir deg litt ekstra sprett, forteller Ine Finsrud, salgs- og markedsjef i Stiftelsen Vikersund Hoppcenter Drift.

Denne ekstreme følelsen er noe vi har ønsket å tilby til flere enn skihopperne, derfor har det i løpet av det siste året vært jobbet med planene om å bygge ut anlegget slik at det kan by på utfordringer for folk flest.

Zipline ut Vikersundbakken vil være den første ekstreme signaturaktiviteten som åpner allerede til sommeren. Senteret har en 5-års plan, der målsettingen er å tilby flere nye ekstreme opplevelser for alle aldre.

Utfordringer for barn og unge

I tillegg til Zipline vil det også legges til rette for flere aktiviteter for barn og ungdom rundt hoppbakken.

– Vi ønsker at hele familien skal kunne ha en fin dag her hos oss og oppleve adrenalin og mestring, barna inkludert.

Derfor planlegger vi å bygge en pump-track for barna, som er en ferdighetsløype for sykkel. Vi planlegger også å ha slakk line og en 15 meter lang airtrack. Airtrack

Vikersund Ekstremportsenter

I tillegg til å være arena for hoppere har Vikersund Hoppcenter utviklet seg til å være ett senter for idrett og fritid.

- Hundrevis av ungdommer trener blant annet fotball, håndball og volleyball i våre haller. Mange benytter området til turgåing og trim, gjerne kombinert med besøk i vår kafé. Med lansering av Zipline håper vi på ytterligere besøk fra våre innbyggere, fra nabokommuner og nabobyer. Vi ønsker alle hjertelig velkommen til gode og spennende opplevelser, sier styreleder Albert Kr Hæhre.

Bobilparkering

I Vikersundbakken er det nå også 7 bobilplasser med tilgang på strøm og sommervann.



FAKTA

100 km/t, 38,5 graders helling og 200 høydemeter i løpet av 540 meter. Det er tallene for den ekstreme Ziplinen som til sommeren åpner i verdens største hoppbakke.

Vikersund Ekstremportsenter ligger kun 30 minutter fra Hønefoss, 40 minutter fra Drammen/Kongsberg og 70 minutter fra Oslo.

Vikersund Hoppcenter har i dag verdens største hoppbakke med verdensrekorden på 253,5 meter satt av Stefan Kraft i 2017. Hvert år arrangeres finalen av den norske ekstreme World Cup turneringen Raw Air i Vikersund.

Vikersund Hoppcenter er også mye i bruk for så vel lokale idrettslag som for mosjonister som bruker hallene og de 1078 trappetrinnene for trening.

Stiftelsen Vikersund Hoppcenter Drift står bak Vikersund Ekstremportsenter. Daglig leder er Per Bergerud. Styreformann er Albert Kr. Hæhre.

Behandling av atrieflimmer kan forebygge hjerneslag

Av Tommy Skar

Atrieflimmer er en av de viktigste risikofaktorene for hjerneslag, men mange lever med flimmer uten å være klar over det.

Atrieflimmer er en hjertesykdom som gjør at forkamrene i hjertet slår uregelmessig og raskere.

Atrieflimmer øker risikoen for hjerneslag ved at det dannes blodpropper i hjertet. Ettersom hjertets forkamre ikke trekker seg ordentlig sammen når de flimrer, øker risikoen for at blodet i forkamrene koagulerer med påfølgende blodproppdannelse. Forlater en slik blodpropp hjertet og følger blodstrømmen til de små blodårene i hjernen kan blodtilførselen blokkeres og en får et hjerneslag, forklarer legemiddelselskapet Pfizer.

Risikofaktorer for å utvikle atrieflimmer er blant annet høyt blodtrykk, hjertesvikt og annen hjertesykdom, diabetes, overvekt, stort alkoholkonsum og det kan også være arvelig. Diagnosen stilles ved å undersøke den elektriske aktiviteten i hjertet (EKG), og kan gjøres på ulike måter. Om man har atrieflimmer, enten som kortvarige anfall eller permanent, bør noen behandles med

blodfortynnende medisin for å forebygge hjerneslag, påpeker LHL.

Forekomst

Forsker Lars Jøran Kjerpeseth og medarbeidere har undersøkt hvor mange som har fått påvist atrieflimmer i Norge i perioden 2004-2014. Konklusjonen var at 3,4 prosent av den voksne befolkningen. Antallet voksne i Norge med alder 18 år og eldre var i 2020 4 248 972, som med 3,4 prosent tilsvarer mer enn 143 000 personer.

– Dette er vel og merke personer som har fått dokumentert atrieflimmer. I tillegg kommer et betydelig antall som har atrieflimmer, men som enda ikke har fått påvist det, skriver professor, overlege og forsker Arnljot Tveit på sitt nettsted, atrieflimmer.no. Funnene fra Kjerpeseth og medarbeidere er publisert i det anerkjente vitenskapelige tidsskriftet Heart.

I likhet med Tveit, er overlege og forsker Marius Myrstad ved

medisinsk avdeling på Bærum sykehus, opptatt av at det er store mørketall knyttet til flimmer.

– Fordi atrieflimmer forblir udiagnostisert i så mange tilfeller som én av tre pasienter, er det faktiske tallet langt høyere, skrev han i en «Viten»-artikkel i Aftenposten 17. mars i fjor. Flere har antydnet at om lag 50 000 nordmenn kan gå rundt med udiagnostisert atrieflimmer.

Hjerneslag

Omtrent en tredjedel av samtlige hjerneslag skyldes blodpropp fra hjertet, hovedsakelig som komplikasjon til atrieflimmer, ifølge Store medisinske leksikon på nett, sml.no. Norsk hjerneslagregister (NHR) har lignende tall, og i 2019 var atrieflimmer registrert med litt over 25 prosent av risikofaktorene for hjerneslag ved innleggelse i sykehus.

Ca. 80 prosent av de som rammes av slag over 65 år, viser en oversikt fra NHR. Forekomsten av atrieflimmer steg betydelig

med alderen, slik at blant dem under 50 års alder var det mindre enn én prosent som hadde flimmer, mens det i aldersgruppen over 90 år var 25 prosent som hadde det. Menn hadde høyere forekomst av atrieflimmer på alle alderstrinn. Blant menn som var 65 år og eldre hadde 16 prosent flimmer, mens tilsvarende tall for kvinner var 10 prosent, ifølge Kjerpe-seth og medarbeidere.

Svenske screening-resultater

LHL og LHL Hjerneslag har i flere år tatt til orde for en nasjonal screeningløsning for atrieflimmer for personer over 65 år.

Under European Heart Rhythm Association (EHRA)-kongressen som i år ble arrangert digitalt 23.-25. april, la forsker Emma Svennberg fra Stockholm fram resultatene fra den store Strokestop-studien. De viste at screening for atrieflimmer kan redusere risikoen for slag blant 75-76-åringene, skriver atrieflimmer.no.

– Resultatene av denne studien er altså nå

kommet, og de viser at man ved screening og blodfortynnende medisin fikk en «nettogevinst» i favør av screening når det gjelder risiko for hjerneslag og død selv når en tok hensyn til blødninger. Gevinsten var imidlertid ikke så stor, så det er fortsatt ikke helt avklart om det er regningsvarende å gjøre befolknings-

screening for atrieflimmer i denne aldersgruppen, skriver Tveit på atrieflimmer.no. Imidlertid påpeker Tveit at det pågår en stor ny studie i Sverige, Strokestop II, som kan hjelpe til å besvare dette spørsmålet.

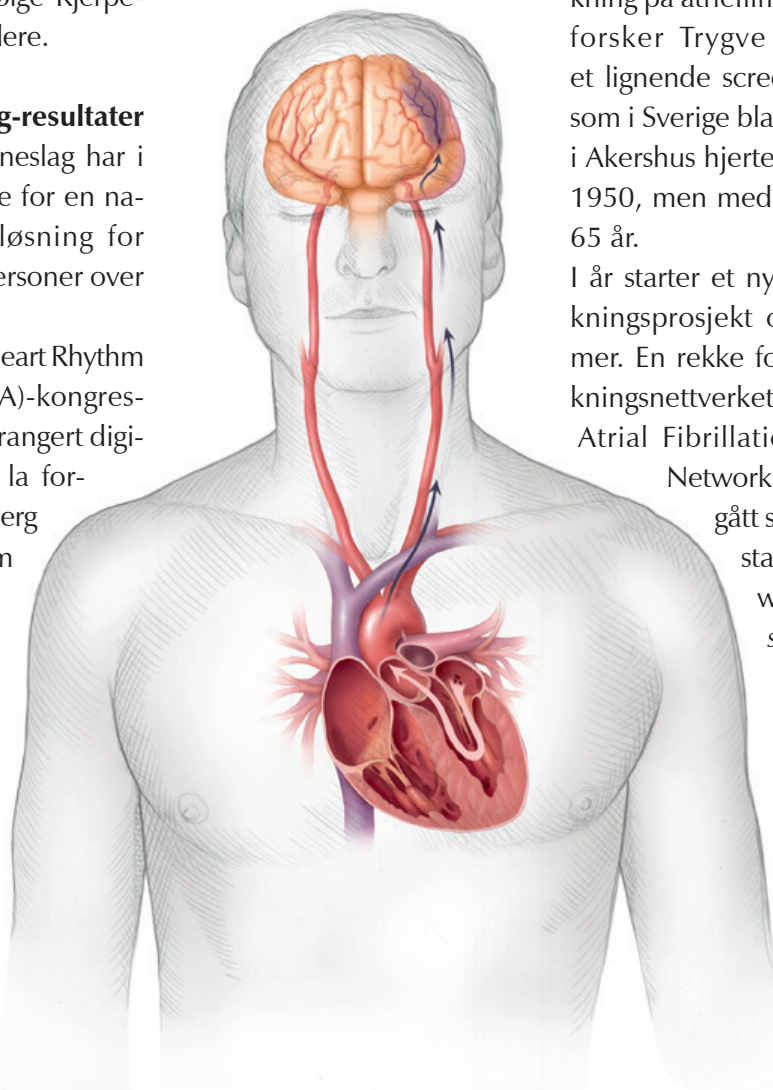
Norsk forskning

Også i Norge drives det forskning på atrieflimmer. Lege og forsker Trygve Berge gjort et lignende screeningprosjekt som i Sverige blant deltakerne i Akershus hjerteundersøkelse 1950, men med deltakere på 65 år.

I år starter et nytt norsk forskningsprosjekt om atrieflimmer. En rekke forskere i forskningsnettverket «Norwegian Atrial Fibrillation Research

Network (afib.no)» har

gått sammen om å starte «The Norwegian EXercise and Atrial Fibrillation Study (NE-XAF)», som tar for seg viktige forsknings-spørsmål knyttet til trening og atrieflimmer.



Ved atrieflimmer kan en blodpropp gå fra hjertet til hjernen og gi hjerneinfarkt. Illustrasjon: Molly Borman Pullen.

Solformørkelse gjennom et gammelt beinbrudd

Av Jan Arne Dammen



Det var midt på dagen torsdag 10.juni at Månen passerte mellom Jorda og Sola og det ble en delvis solformørkelse, den største i Norge på flere år. Vi var på hytta i Vassfaret i Flå i Hallingdal og hadde sett fram til dette. Til å begynne med var

det overskyet, og vi var redd vi skulle gå glipp av solformørkelsen. Men så forsvant skydekket og vi fikk et fantastisk syn og et godt minne. Jeg brukte et Nikon 300 med et Nikkor 400 mm teleobjektiv. Som solfilter benyttet jeg et gammelt rønt-

genbilde fra et beinbrudd. Her er sola i fire faser, det første bildet er tatt gjennom et tett skylag. Solformørkelsen startet klokka 12.43 og var over 13.57.

Sommerhilsen og info fra LHL Ringerike

Av Kari Torgersen

Etter lang coronaperiode inviterte LHL Ringerike sine medlemmer til informasjonsmøte utendørs ved Ullerål kirke, mandag 14. juni, kl 17.30

Sakene gjalt utsettelse av årsmøte 2021 og informasjon om høsttur i september.

Valgkomiteen innstilte styret fra 2020 på gjenvalg før årsmøtet vi skulle hatt 22/2-21. Årsmelding, regnskap og budsjett var klart til da, men da var coronaepidemien på sitt "værste" både lokalt og på landsbasis, så Norge ble stengt ned.

Dersom det sittende styret sier ja til å sitte til februar 2022, har LHL sentralt har gitt anledning til å utsette årsmøtet til da. Det vil da bli årsmøte for både 2020 og 2021 under ett. De fremmøtte bifalt ordningen uten innsigelser.

Vi i styret er altså de samme som på årsmøtet vi hadde i februar 2020, og som ble det siste felles møtet før coronatiden.

Styret hadde mange planer for 2020, deriblant Jubileumstur (LHL Ringerike 70 år) til Valdres høyfjellshotell. Dessverre måtte alle turer og aktiviteter avlyses pga epidemien.

Endelig ser det nå ut til at det blir lettelse i restriksjonene, slik at vi kan komme igang med



noe felles aktivitet igjen.

Vi planlegger høst -og jubileumstur til Valdres høyfjellshotell 12.- 15. september. 2021. Hotellet har flott beliggenhet ved Steinsetfjorden i Etnedal kommune. God mat og standard, med mange romslige og trivelige salonger, levende musikk og alle rettigheter.

Turen går med buss fra Hønefoss, og full pensjon, utflukter til Valdres folkemuseum m/lunch og shopping på Fagernes, stølsdag på høyfjellet på Lenningen m/spekemat og rømmegrøt, fyr på peisen og musikk er også lovet. LHL Ringerike vil ha en egen 70 års jubileumsmiddag i løpet av oppholdet, så dette vil bli en en

innholdsrik høsttur til fjells.

Påmelding og nærmere info om turen innen 1. august til Gunn (mobil 994 67199) eller Harald (mobil 918 36043).

Med forbehold om endringer i smittesituasjonen, håper vi virkelig at turen blir en realitet nå i høst, også ettersom mange har fått coronavaksine.

Inntil da ønsker vi i LHL Ringerike alle våre lokale medlemmer og andre LHL'ere i Viken en god og smittefri sommer!!

TA VARE PÅ DEG SELV OG DE RUNDT DEG !!!

M A C C O R N E R



blåtimens vakre lys

som

statuer

fra fortidens

skygge

står

fjella

der og nyt synet

av blåtimens

vakre lys

som

legger sitt

mørke slør

over stille hav

m.j.k

Foto m.j.k



Hallingdal
Bergboring

Yliven 7 - Gullhagen
3570 ÅL

Tlf. 32 08 59 00
www.bergboring.no



Jeg - Assistanse - Godt liv

Schweigaardsgate 14
0134 OSLO

Tlf. 962 09 666
www.jagassistanse.no

MEDISINSK YOGA DRAMMEN

Mediyoga er en terapeutisk yogaform som er spesielt utviklet for helsevesenet og rehabilitering. MediYoga er en yogaform som kan passe for alle, også de med fysiske eller psykiske begrensninger. Mediyoga er fint som forebygging. Det er enkle fysiske øvelser som kan tilpasses individuelt i en fin kombinasjon med pust og konsentrasjonsteknikker.

Mediyoga programmene kan utføres på stol om ønskelig og ved behov.

- Stress og utbrenthet
- Hjerte, lunge/astma/kols
- Angst/depresjon
- Oppptrening etter skade/sykdom
- Ledd/muskelplager
- Fibromyalgi
- Kreft
- ME
- Annet

Er dere en bedrift eller forening og ønsker timer/grupper tilpasset deres behov, ta kontakt:

Timer/grupper holdes blant annet sentralt i Drammen.

Telefon 95735753 eller mail: m-feydt@online.no - medisinskyogadrammen.no
facebook: medisinsk yoga drammen



LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Viken

LHL Drammen/Lier

May Kværnstuen
Nøstevn. 2, 3400 Lier
Tlf. 41 63 24 23
lhl.drammen-lier@lhl.no

LHL Gol/Hemsedal

Ragnhild Vik
Gymnasvegen 4h
3550 Gol
Mob 975 81 263
lhl.gol@lhl.no

LHL Hol

Kjell Persson
Brusletto. 23 B,
3580 Geilo
Mob: 41 30 27 25
lhl.hol@lhl.no

LHL Hole

Grethe Hagen
Viksvn. 2, 3530 Røyse
Tlf. 41 61 91 34
lhl.hole@lhl.no

LHL Kongsberg

Rolf Haukland
Harriet Backers gt. 6a
3615 Kongsberg
Tlf. 92 82 33 51
lhl.kongsberg@lhl.no

LHL Krødsherad

Anna Kristine Wiker
Nedre Bjertnesveien 26
3536 Noresund
Tlf: 97 17 61 36
lhl.krodsherad@lhl.no

LHL Modum

Lise-Lotte Hovde
Tomtavegen 6, 3360 Geithus
Tlf. 47 03 25 39
liselotte.hovde@outlook.com

LHL Nedre Eiker

Knut Tore Maudal
Skoleveien 4,
3055 Krokstadelva
lhl.nedreeiker@lhl.no

LHL Nesbyen

Marit Medalen
Klypevegen 40, 3540 Nesbyen
Mobil 45 61 78 42
lhl.nesbyen@lhl.no

LHL Nore og Uvdal

Olav Julius Deinboll
Fønnebøveien 46, 3632 Uvdal
Tlf. 99 36 22 33
lhl.noreoguvdal@lhl.no

LHL Ringerike

Kari Torgersen
Svingveien. 1c, 3515 Hønefoss
Tlf. 98 42 44 45
lhl.ringerike@lhl.no

LHL Røyken og Hurum

Håkon Skjolden
Heimannsåsen 11,
3470 Slemmestad
Mob: 90 67 34 03
lhl.royken@lhl.no

LHL Sigdal

Svein Olav Tovsrud
Bergrud, 3350 Prestfoss
Tlf. 91 35 70 63
lhl.sigdal@lhl.no

LHL Øvre Eiker

Solfrid Andersen
Øvre Skistad vei 59,
3300 Hokksund,
Tlf. 95 86 32 26
lhl.ovreeiker@lhl.no

LHL Ådal

Wenche Pladsen
Hedalsvei 131
3524 Nes i Ådalen
Tlf. 41 31 35 24
wpladsen@altiboxmail.no
lhl.aadal@lhl.no

LHL Ål

Kjell Torgersen
Nersetvegen 35, 3570 Ål
Tlf 45 67 49 73
lhl.al@lhl.no



LHL

Følg oss på LHL sine nettsider:
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/>



LHL Asker

Postboks 51, 1371 Asker
Tlf. 95 25 10 04
lhl.asker@lhl.no

LHL Bærum

Att. Are Helseth,
Linderusvn. 1353 Bærum Verk
Tlf. 91 74 47 70
lhl.baerum@lhl.no

LHL Aurskog-Høland

Postboks 12,
1941 Bjørkelangen
Tlf. 90 61 95 74
Lhl.aurskog-hoeland@lhl.no

LHL Drøbak og Frogn

Att. Jørn Pettersen
Klommesteinveien 15,
1440 Drøbak
Tlf. 90 09 44 69
Lhl.droebak@lhl.no

LHL Eidsvoll

Puttetjernvegen 3D,
2074 Eidsvoll verk
Tlf. 94 86 56 99
Lhl.eidsvoll@lhl.no

LHL Follo

Postboks 495, 1401 Ski
Tlf. 98 06 82 03
Lhl.follo@lhl.no

LHL Lørenskog

Postboks 228, 1471 Lørenskog
Tlf. 90 08 47 94
Lhl.loerensskog@lhl.no

LHL Nannestad og Gjerdrum

Att. Magne Håvard Kogstad
Kogstad 22, 2022 Gjerdrum
Tlf. 90 91 94 34
lhl.nannestad-gjerdrum@lhl.no

LHL Nes

Postboks 96, 2151 Årnes
Tlf. 92 82 80 51
Lhl.nes@lhl.no

LHL Nittedal Hakkadal

Kallbrennerveien 6,
1487 Tøyenhaugen
Tlf. 95 17 47 57
Lhl.nittedal-hakkadal@lhl.no

LHL Oppegård

Kruttmølleveien 15,
1414 Trollåsen
Tlf. 91 32 15 20
Lhl.oppegard@lhl.no

LHL Rælingen Enebakk

Ekornveien 36, 2014 Blystadlia
Tlf. 90 18 43 24
Lhl.raelingen-enebakk@lhl.no

LHL Skedsmo og Fet

Postboks 106, 2017 Kjeller
Tlf. 47 26 23 73
Lhl.skedsmo@lhl.no

LHL Sørums

Asavegen 8, 1920 Sørumsand
Tlf. 97 08 31 08
Lhl.soerum@lhl.no

LHL Ullensaker

Skogmosletta, 2052 Jessheim
Tlf. 90 83 03 15
Lhl.ullensaker@lhl.no

LHL Vestby

Postboks 149, 1541 Vestby
Tlf. 90 92 17 68
Lhl.vestby@lhl.no

LHL Askim og omegn

Osveien 292,
1890 Rakkestad
Tlf. 92 43 96 97
Lhl.askim@lhl.no

LHL Cardio Club

Engelsvikveien 21,
1628 Engelsvik
Tlf. 90 20 14 49
Lhl.CardioClub@lhl.no

LHL Fredrikstad

Pancoveien 7, 1624 Gressvik
Tlf. 41 24 06 56
Lhl.fredrikstad@lhl.no

LHL Halden

Os Alle 13, 3. etg.
1777 Halden
Tlf. 95 77 00 77
Lhl.halden@lhl.no

LHL Moss og omegn

Postboks 78, 1501 Moss
Tlf. 90 74 80 09
Lhl.moss@lhl.no

LHL Rakkestad








Storgata 3, 1890 Rakkestad
Tlf. 90 79 47 27
Lhl.rakkestad@lhl.no

LHL Rygge og Råde

Postboks 21, 1640 Råde
Tlf. 91 84 94 55
Lhl.RyggeogRade@lhl.no

LHL Sarpsborg

Postboks 27, 1701 Sarpsborg
Tlf. 93 45 19 46
Lhl.sarpsborg@lhl.no

<p>Noresund Fjellsprengeing AS Vestsidveien 1019 3535 KRØDEREN Tlf. 918 25 407</p>	<p>Sundbrei Transport AS Tiltaksvegen 821 3570 ÅL Tlf. 481 71 721</p>	<p>Subway Buskerud Storsenter Sandstranda 24 3054 KROKSTADELVA Tlf. 400 38 024</p>	<p>Jokstad Vilt og Tamt AS Søre Jokstad gård 3350 PRESTFOSS Tlf. 908 42 982</p>	 <p>Hverven Revisjon STATSAUTORISERTE REVISORER</p> <p>Kartverksveien 5 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 11 69 00 - www.hvervenrevisjon.no</p>
<p>Son VVS AS Elgveien 2 1555 SON Tlf. 934 48 809</p>	<p>Maskin Entreprenør Tor Heggelien AS Tunhovdvegen 63 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 41 33</p>	<p>PowerTech Elektro Gråterudveien 1 3036 DRAMMEN Tlf. 995 76 937</p>	<p>SOLBERG UR - OPTIKK AS Tlf. 32 87 61 07 - 3000 NÅRØDLEN</p> <p>Arbeidergata 37 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 87 61 07</p>	
<p>SOS Biloppretting AS Myrvangveien 6 2040 KLØFTA Tlf. 63 98 04 90</p>	<p>Eba Service AS Øvre Bergsvei 47 3370 VIKERSUND Tlf. 979 60 613</p>	<p>Cloetta</p> <p>Fjordveien 3 1363 HØVIK Tlf. 67 81 81 00</p>	<p>Siv Ing Braathen-Sømme AS Svelvikveien 65D 3039 DRAMMEN Tlf. 997 86 477</p>	<p>SKARE & NES A/S</p>  <p>SKARE & NES AS</p> <p>Tlf: 32 71 18 70 Fax: 32 71 18 79 3350 Prestfoss</p>
<p>A/S BOKFØRING Kindsveien 1 3533 TYRISTRAND Tlf. 32 14 04 70 bokforing-tyrstrand.no</p>	<p>Snekker Knut E. Bottolfs Haugerud 3536 NORESUND Tlf. 416 07 546</p>	<p>Assemblin Norge Bjørnstadmyrå 7 1712 GRÅLUM Tlf. 09 030</p>	<p>ALFA Trafikkskole AS Pakkhusgata 1 C 2150 ÅRNES Tlf. 63 90 19 19</p>	
<p><i>Dyrlege</i> Else Randi Bjørnstad Sigdalsveien 685 3340 ÅMOT Tlf. 900 98 877</p>	<p>Nybo Kjøkken AS Skjærdalen 2 3533 TYRISTRAND Tlf. 916 95 652</p>	<p>Hokksund Auto AS Skotselvv 2 3302 HOKKSUND Tlf. 32 75 51 51</p>	<p>Eggedal Rør AS Stubberudveien 29 3358 NEDRE EGGEDAL Tlf. 975 06 258</p>	 <p>Geilov., 3580 GEILO Tlf. 32 09 12 50 www.hallingstuen.no</p>
<p>Magnetun Maskindrift Tupesekogen 3550 GOL Tlf. 901 58 664</p>	<p>Toyota Romerike AS 2051 JESSHEIM Tlf. 63 94 22 00</p>	<p>Mirawa Restaurant Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85</p>	<p>BIL BUTIKK 1 bilbutikk1.no</p> 	
<p>Toms Elektrotavler Møllevaten 4 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 32 79 60 07</p>	<p>Lyseng Billakering Norderhovsgata 23 3512 HØNEFOSS Tlf. 919 12 220</p>	<p>Sæther Elektriske AS</p> <p>Prost Stabels vei 8 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 404 94 992</p>	<p>HB HALLINGDAL BETONG AS 1079 Steenveien 10 3370 HØNEFOSS www.hallingdalbetong.no</p>	 <p>3630 RØDBERG Tlf. 480 85 477 www.norelft.no</p>
<p>Kjenaas Transport AS Enga 61, 3622 SVENE Tlf. 32 76 21 02</p>	<p>YX Klokkarstua Åsheimveien 32 Tlf. 32 79 88 10</p>	<p>Kongsberg Containertransport AS Skrubbenveien 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000</p>	<p>DRAMMEN FJERNVARME</p> <p>Jacob Borchs gate 5 3012 DRAMMEN Tlf. 924 83 535</p>	
<p>Nils Løff AS Skrubbenveien 9 3619 SKOLLENBORG Tlf. 32 76 33 50</p>	<p>Kvanhøgd Turistsenter Golsfjellet 3550 GOL Tlf. 32 07 39 57</p>	<p>Nitschke Vollsveien 1713 1366 LYSAKER Tlf. 67 10 77 00</p>	<p>Optiker Trond Weggelsen AS Vikersundgata 31 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 88 99</p>	 <p>BIOSIRK NORGE</p> <p>Smiuhagan 25 2323 INGEBERG Tlf. 917 71 400 www.biosirk.no</p>
<p>Norefjell Hytteservice Skindestoppen 9 3535 KRØDEREN Tlf. 32 14 85 14</p>	<p>Fiskum Bygg A/S Kongsbergveien 736 3322 FISKUM Tlf. 32 75 04 00</p>	<p>Topro Industri AS Kalleraveien 21 1675 KRÅKERØY Tlf. 61 13 46 00</p>	<p>Veggli Bil og Maskin AS 3628 VEGGLI Tlf. 922 93 142</p>	

Øj Rør AS
3535 KRØDEREN
Tlf. 481 01 578

Blåseisolasjon AS
Dalstubben 10
3520 JEVNAKER
Tlf. 939 30 096

**Ravnsborg Gartneri
og Hagesenter**
Jahrenbakken 3
3484 HOLMSBU
Tlf. 908 79 486

Arild Enderud
Vibergveien 40
2067 JESSHEIM
Tlf. 970 39 380

TG-Bygg AS
Nye Havdalsvegen 54
3580 GEILO
Tlf. 901 98 802

Apotek 1 Askim
Eidsbergveien 7
1830 ASKIM
Tlf. 69 84 41 40

Helle og Jonsson AS
Navarhaugen 3
3475 SÆTRE
Tlf. 917 29 735

**Revisorkollegiet AS
avd. Kongsberg**
Nymoens Torg 11
3611 KONGSBERG
Tlf. 32 72 28 80

**Malermester
Bjørn Tore Stenersen**
Skalpeliveien 47
3535 KRØDEREN
Tlf. 970 39 325

exacta
Autorisert regnskapsførerselskap:
Dyrmyrgata 4
3611 KONGSBERG
Tlf. 926 30 300
kontakt@exacta.no

Maskinimport AS
Bergås terrasse 119
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 959 42 548

Hallingsag AS
Nordbygdvegen 713
3570 ÅL
Tlf. 970 78 501
*Din leverandør av
spesialtrelast*

**ANONYM
STØTTE**

SØSTRENEGRENE

Olaf Helge Ask AS
Tangengata 12
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 50 80

Nordre Hollerud Gård
Hollerudveien 9
3533 TYRISTRAND
Tlf. 975 33 676

**Nils Gulsvik
Transport**
Nedre Hov 30
3350 PRESTFOSS
Tlf. 901 86 537

**SKEDSMO
BILOPPHOGGING**

Brukte bildeler – vrakpant

Tlf. 63 87 05 50 -
www.bilopphogging.no

**CRUX Bergfløtt
behandlingscenter**
Bergfløtveien 69
3404 LIER
Tlf. 32 22 68 00



Kias Reklame
BE YOUR BRAND

Vålerveien 65
1597 MOSS
Tlf. 69 20 58 50

**Brødr
Rodegård AS**
Gudbrandsrudvegen 111
3540 NESBYEN
Tlf. 959 22 408

**Oksygen på
utenlandsreise**



**Kostnadsfri ordning
for oksygenbrukere**

*«Jeg har reist mange ganger med hjelp fra dere.
Føler meg **alltid trygg** på reisen.
Tusen takk for all hjelp.»*

- Hilsen Anna



MEDITEK

Tlf. 380 98 900
reise@meditek.no
www.meditek.no

**Slemmestad
Autosenter AS**
Slemmestadveien 606
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 31 28 13 43

**Ecit
Oslofjorden AS**
Åsveien 9
3475 SÆTRE
Tlf. 483 10 500

Vy Buss AS
Vestlveien 3, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 60 60

AKTIV
DRÅPEN 6
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 85 50 40

**ONSOY
TRAFIKKSKOLE**
1621 GRESSVIK
Tlf. 473 00 011

**Bergan Smie
og Verksted**
Strandgata 24
3340 ÅMOT
Tlf. 32 78 41 09

**EiendomsMegler 1
Modum**
Vikersundgata 29
3371 VIKERSUND
Tlf. 32 78 76 65

Clean Service AS
Tollbugata 105
3041 DRAMMEN
Tlf. 982 63 849

**Bygg og
Tøermester
Hans Petter Krane**
Falkeveien 19
3475 SÆTRE
Tlf. 970 98 482

REMA 1000
Lierstranda
Lierstranda 93
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 32 84 94 90

ÅLHYTTA 

DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966

Gullhagen, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 60 50 - www.aalhytta.no

Hurum Mølle

3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 32 79 80 06

Active Services AS

Sagaveien 66C
1555 SON
Tlf. 930 04 146



DAGENSPRØYEPUNKT

Mix Go' biten Kiosk
Lilleåsgata 1, 3340 ÅMOT
Tlf. 32 78 36 00

Drammen kommune eiendomsutvikling AS

Grønland 53, 3045 DRAMMEN
Tlf. 951 59 331



Flesberg kommune

Lampelandhagan 7, 3623 LAMPELAND
Tlf. 31 02 20 00 - flesberg.kommune.no

Nordicgsa AS

Flyspeditørens Senter
2060 GARDERMOEN
Tlf. 63 93 06 90

LØRENSKOG BANDASJE AS

Din lokale bandagist

Skårersletta 18, 1473 Lørenskog
Tlf. 67 91 96 72 - www.loban.no

Rua bygg & Takst

Nordre Ruavei 7, 3614 KONGSBERG
Tlf. 916 93 669
www.ruabyggogtakst.no

Bratvold Boligventilasjon AS

Sandakerveien 363
3519 HØNEFOSS
Tlf. 901 97 554



Kongsberg Bandasje
HELSEARTIKLER

Kirkegt 9

3616 Kongsberg



Mestergull

OLAF E. OLSEN

NEDRE TORRGATE 4 | DRAMMEN | TLF. 32 83 25 47
GULSKOGEN SENTER | DRAMMEN | TLF. 32 83 23 23

Spekeloftet AS

3560 HEMSEDAL
Tlf. 32 06 02 93



Verkstedveien 52 - 3516 HØNEFOSS
Tlf. 32 17 97 50 - www.hro.no

ENTREPRENØRSKAPET

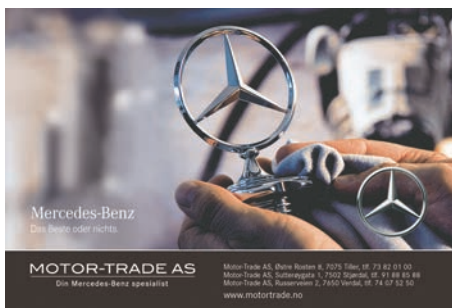
Johs. Granås as

Teiealleen 7
2030 NANNESTAD
Tlf. 63 99 99 10
www.johsgranas.no

PB
PIZZA
BAKEREN

Modum
46 88 75 90

Åpent: Fre og Lør 13-23,
alle andre dager 13-22



Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.

MOTOR-TRADE AS
Din Mercedes-Benz spesialist

Motor-Trade AS, Østveien 8, 7075 Sævi, tlf. 73 82 01 03
Motor-Trade AS, Sjømyrågata 7, 7002 Sparbu, tlf. 91 88 85 88
Motor-Trade AS, Rosenveien 2, 7460 Veslefretta, tlf. 74 07 50 54
www.motortrade.no

Hemsedal Bygghåndverk AS

Lykkavegen 1773
3560 HEMSEDAL
Tlf. 958 39 951

Sigdal Maskinforretning AS

Nerstad Industriområde 3
3350 PRESTFOSS
Tlf. 979 91 990

M E C A

MECA Norway avd. Drammen
Ingvald Ludvigsgens gate 21,
3027 Drammen

Telefon 32 89 57 20

www.meca.no

Hurum Bilsenter AS

Åsveien 14
3475 SÆTRE

Tlf. 454 73 090
www.hurumbilsenter.no



AFB
EIENDOM

Vangsveien 10
1814 ASKIM
Tlf. 976 85 239



LHL

Følg oss på LHL sine nettsider:
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/>



BRIX
DEKOR AS
30 84 29 80 brixdekora.no
Vi gjør deg synlig i markedet!



ÖSTBERG
Løxaveien 13
1351 RUD
Tlf. 67 17 77 00
www.ostberg.no

Flesberg
Elektrisitetstverk AS
Numedalsvegen 1920
3623 LAMPELAND
Tlf. 32 76 07 00



Sigdal kommune
3350 PRESTFOSS
Tlf. 32 71 14 00
sigdal.kommune.no

REMA 1000
Geilo
Kyrkjevegen 2
3580 GEILO
Tlf. 32 08 99 00



Bilia Lillestrøm
C.J. Hansens vei 18
2007 KJELLER
Tlf. 53 02 54 00

LPG Mjøndalen
Orkidehøgda 11
3050 MJØNDALEN
Tlf. 905 36 890

Modum
Gulvslipeservice
Sjulsveien 17
3370 VIKERSUND
Tlf. 928 29 279

Hønefoss
Glass-service A/S
Osloveien 31
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 33 70

Mt Klima AS
Tyrimyrvæien 2
3515 HØNEFOSS
Tlf. 32 10 97 00

FFF Hage og Miljø AS
Follestad Industriområde
3474 ÅROS
Tlf. 31 29 26 30



ARILD KOLSTAD AS
AUTORISERT ENTREPRENØR
1814 ASKIM
Tlf. 905 61 355

TREKO
Rotorveien 15
3514 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 92 48

Fiskum Plate & Sveiseverksted AS
Kongsbergveien 791
3322 FISKUM
Tlf. 32 75 06 77

Powertech Service as
Ringeriksveien 20
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 908 89 070

Helge Bakken AS
Klemmavegen 4
3550 GØL
Tlf. 482 29 533

Numedal
Regnskapskontor AS
Numedalstunet
3628 VEGGLI
Tlf. 32 74 61 81



JIB
SERVICE AS
TLF 47 63 33 85

Va-Ra
Regnsservice AS
Strandgata 7
3340 ÅMOT
Tlf. 909 49 879

Kortnes
Gartneri AS
Baneveien 118
3405 LIER
Tlf. 900 60 360

TFjeld
Biltransport AS
Engaveien 6
3425 REISTAD
Tlf. 913 67 126

Fjellhus AS
Olavsgate 26
3612 KONGSBERG
Tlf. 909 40 747

Walther
Kristiansen AS
Arbeidergata 26
3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 27 02 40

Kai Yngve Vangen
Snekkerservice AS
Storsjøvegen 2922
2120 SAGSTUA
Tlf. 952 77 940



Midtkraft
Midtkraft Strøm AS
Øvre Nedmarken 15
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 32 78
www.midtkraft.no



Sandvold
BOLIGER
BoligPartner

Nyhus
Transport AS
Roaveien 6
3534 SOKNA
Tlf. 414 56 705

Vesetrud Sag
Kolkinnveien 14
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 13 94 12

Arbeidet utføres av
KRISTIANSEN BYGGSERVICE
Nybygg • Tilbygg • Rehabilitering • 915 43 864

www.Bilplanetten.no
Bilplaneten.no
Bredderip

Gamlebyen
Psykomotorisk
Fysioterapi
Voldportg. 73
1632 GAMLEFREDRIKSTAD
Tlf. 69 32 10 11

Nordsiden Renseri AS
Ullerålsvegaten 4
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 41 64

Vidvei
Eiendom AS
Skareveien 100
3359 EGGEDAL
Tlf. 900 73 701



Strai
KJØKKEN
Hallingdal AS
Enden 1, 3550 GØL
Tlf. 940 26 320

Graff Gartneri AS
Husebyveien 6
3480 FILTVET
Tlf. 32 79 64 31

Aasand
Regnskap AS
Eggedalsveien 1470
3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 18 50

Itavdeling1 AS
Kobbervikdalen 67
3036 DRAMMEN
Tlf. 901 96 949

HallingKonsult a.s
Austsidevegen 72
3539 FLÅ
Tlf. 32 05 38 10

Hurum Sport AS
Åsveien 4
3475 SÆTRE
Tlf. 988 86 434

Brække
Eiendom AS
Tollbug 115
3041 DRAMMEN
Tlf. 32 81 66 00

Dinboligstylist AS
Nedbergkollveien 36B
3050 MJØNDALEN
Tlf. 928 22 474

BOATparts.no AS
2025 FJERDINGBY
Tlf. 63 83 60 00

no dig
SE
Steg Entreprenør as
Apalveien 1
3371 VIKERSUND
Tlf. 32 78 36 06
www.steg.no

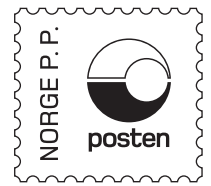
REMA 1000
Åskollen
Tverrliggeren 4
3038 DRAMMEN
Tlf. 32 81 80 00

Brødr.
Gomnæs ANS
Bygata 2
3530 RØYSE
Tlf. 913 73 211



Krødsherad
kommune
3536 NORESUND
Tlf. 32 15 00 00

NORSJØ
FERIELAND
3812 AKKERHAUGEN
Tlf. 35 95 84 30



Returadresse:
LHL Kongsberg, Bladet Vårt
Pb. 27 Gamlegrendåsen
3607 Kongsberg

Bålforbud fra 15. april til 15. september

Av Jan Arne Dammen



I Norge har vi et generelt bålforbud fra 15. april til 15. september. I denne perioden er det forbudt å tenne opp bål og grill (også engangsgrill) i eller i nærheten av skog og annen utmark.

Selv om det er generelt bålforbud har du lov til å tenne bål der det er opplagt at det ikke kan starte en brann. Dette kan for eksempel være hvis det ligger snø på bakken, eller at det har regnet i lang tid. Du kan også grille på stranden i god avstand fra skog og vegetasjon og på tilrettelagte grill- og bål-

plasser som er godkjent av kommunen. Sjekk alltid hvilke regler som gjelder for din kommune før du tenner bål.

Overvåker skogbrannfaren

– DSB overvåker skogbrannfaren løpende, og i perioder med stor skogbrannfare setter DSB flere helikoptre i beredskap rundt om i landet, sier avdelingsdirektør Johan Marius Ly i DSB.

Skogbrannhelikopteret er i fast beredskap i perioden 15. april til 15. august. Helikopteret er stasjonert på Torp utenfor San-

defjord. Håndtering av skogbranner er et kommunalt ansvar, men Staten har flere ordninger for å bistå kommuner som rammes av skogbranner.

– Staten setter inn skogbrannhelikopter ved behov. Sammen med skogbrannhelikopter får den lokale brannsjefen obligatorisk lederstøtte fra skogbranneksperter. Siviltforsvaret bistår også med mannskaper og utstyr ved mange skogbranner, sier Ly.

Les mer på nettstedet sikkerhverdag.no