



LHL

Bladet Vårt

Medlemsbladet for LHL i Akershus - Buskerud - Østfold
Hjerte- og lungesyke, allergi, hjerneslag, afasi og pårørende

Nr. 1/25
33. årgang



Møt vår nye
generalsekretær i LHL
Magne Wang Fredriksen

Kjære alle LHL'ere!

Nå er vi i gang med et nytt år - Friluftslivets år. Jeg utfordret dere før jul, har dere tatt den? Det hadde vært flott om alle lokallagene i LHL klarer å starte opp med en ny friluftaktivitet for å feire Friluftslivets år.

Av Gitte Christine Korvann, fylkesleder i LHL Akershus

12. og 13. juni er det Landsmøte og forberedelse til saker er nå godt i gang. Alle lokallag og fylkeslag har mottatt høringer på to viktige saker. Det er høring om «Interessepolitisk program» og «Organisasjonsutredning». Som et vedlegg til selve organisasjonsutredningen er det vedlagt et stort dokument som kan benyttes som et underlag til selve høringen. Arbeidsgruppen har hatt i oppdrag å gå gjennom alle sider i LHLs organisasjon og det har vært et stort arbeid. På lagsamlingene nå i mars vil dette settes på agenda og det vil være både informasjon og gruppearbeid. Vi skal bli enhetlig slik at når menigmann ser vår logo skal alle vite hvem vi er og hva vi står for. Høringsfristen er satt

til 7. april kl.9. Vi ønsker mange høringsinnspill!

Etter høringen skal arbeidsgruppene gå gjennom innspillene, sammenfatte og utarbeide et dokument med forslag til endringer av vedtekene som sendes Sentralstyret. Sentralstyret behandler sakene til Landsmøte og det er de som til slutt sender ut forslagene og dokumentene vi skal behandle på årets Landsmøte.

Sentralstyret har nå hatt sitt første sentralstyremøte med ny Generalsekretær. Vi er heldige som har fått en så dedikert Generalsekretær som ønsker at vi sammen skal utvikle organisasjonen. Magne Wang Fredriksen benytter den første tiden med å bli kjent med oss



Gitte Christine Korvann

alle. Det setter vi stor pris på at han prioriterer.

Rapporten fra Funkis på antall studietimer i 2024 er nå klar. LHL er på landsbasis en av de beste organisasjonene på innmeldte studietimer. I LHL Akershus er det gjennomført 7386 studietimer. I LHL Buskerud har det blitt 1462 studietimer mens det i LHL Østfold har det blitt 2745 gjennomført studietimer. Dette er igjen helt fantastisk! Håper dere fortsetter å tilby gode kurs og aktiviteter for våre medlemmer! Ønsker dere alle fine lagsamlinger og en riktig flott vår!

Gitte Christine Korvann
Leder i LHL Akershus og
sentralstyremedlem.



LHL

<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-akershus/>
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-buskerud/>
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-ostfold/>

Etter hvert som nye utgaver publiseres, vil ovennevnte lenker peke til sist utgitte nummer. Og her finner du også lenke til å laste ned tidligere utgaver av Bladet Vårt.

Artikkelkonkurransen i Bladet Vårt fortsetter – her kan laget tjene 1.500 kr!

Fra og med nr. 1/2025 har vi samme premiebeløpet til vinneren av artikkelkonkurransen i hvert nummer, kr. 1.500,-. Beløpet utbetales til lagets bankkonto slik at det kan komme alle medlemmene i laget til gode.

Vi håper dette øker motivasjon

en ytterligere for å skrive artikler til Bladet Vårt, og siden Bladet Vårt fortsetter som organ for medlemmer (og andre) i alle 3 fylkene som tidligere utgjorde LHL Viken, tror vi at vi ved hjelp av dette kan bidra til å øke skrivegladheten og markedsføringen i de forskjellige lagene.

Send artikler inkl. bilde(r) – **VIKTIG!** til redaksjonen@bladetvaart.no, og angi i emnefeltet at dette er en artikkel for skrivekonkurransen. Oppgi gjerne hvem forfatteren(e) er og eventuelt hvem som har tatt bilder (dette kan dere oppgi rett under overskriften i artikkelen).

Vinneren av artikkelkonkurransen i Bladet Vårt nr. 4/2024 ble: **LHL Røyken og Hurum med «En sommer er over».**



Artikkelen er informativ med fine bilder fra lagets aktiviteter og artikkelforfatter Egil Solberg har greid å gi oss en fin oversikt over høstens aktiviteter.

Hensikten vår med å arrangere en skrivekonkurransen er jo å motivere flere lag til å skrive litt både for å fortelle om aktivi-

tetene i laget sitt, og også kanskje presentere laget og omgivelsene (byen/bygda/ lokaliteter e.l.). Personlige erfaringer kan også være nyttig å skrive om. Men også helsepolitiske artikler og en rekke andre temaer og reportasjer er velkommen i Bladet Vårt.

Ved å studere hvordan vinnerne i ulike nummer av Bladet Vårt skriver og utformer artiklene, kan andre lag forbedre sine ferdigheter på dette området og dermed få nyttig omtale som mange kan lese. Vi gratulerer og oppfordrer andre til å sende noen ord om sitt lag.

Bladet Vårt

ISSN 2704-1875 – Utgiver: LHL Kongsberg, Bladet Vårt

Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg – E-post:redaksjonen@bladetvaart.no

Årgang 33 – Nr. 1–2025 Opplag: 3200

Layout: Ola Tom Evje Trykk: X-IDE 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:** Ny generalsekretær Foto Anders Bergersen.

Neste nummer av Bladet Vårt: Medio juni – Frist innsending av stoff: 1. juni 2025.

Lange ventelister ved sykehuset

Av Jan Arne Dammen og kommunikasjonsrådgiver i Vestre Viken Lena Skotland

Vi hører at det er lange ventetid for bl.a. ekkokardiografi (ultral lyd) av hjertet. Redaksjonen kontakter derfor Drammen sykehus for å høre hvordan situasjon er.

Et av våre medlemmer var høsten 2024 på sykehuset for hjertet. I oktober fikk medlemmet brev om at det skulle settes opp time til vurdering/ekkokardiografi. Etter det har det vært stille, og nå i februar 2025 tok medlemmet kontakt med sykehuset. Trodde at dette var glemt bort, men nei. Fikk til svar at det var så lange ventelister at derfor var det ikke gitt noen tilbakemelding. Vi spør om hvor lange ventelister det er og hvor lenge er det greit å vente på utredning av hjertet. Ikke minst om hvorfor det ikke kan gis en tilbakemelding om at lista er lang, slik at folk ikke tror de er glemt bort.

Klar oppfordring til pasienter

Seksjonsoverlege ved medisinsk avdeling på Drammen sykehus, Steen Villumsen, svarer nedenfor:

Drammen sykehus har, i likhet med de fleste andre sykehus, pasienter som står på venteliste og som blir tatt inn til kontroll noe senere enn planlagt.

Alle pasienter som blir henvist til sykehuset, får henvisningen



Pasienter må bli flinkere til å melde fra om timen ikke passer

vurdert av en lege og det blir satt en frist for når vedkommende skal få time, for eksempel til ultralyd av hjertet. Dette er ventelistene for nyhenviste pasienter. Helsedirektoratet har laget egne prioriteringsveiledere som bestemmer fristen for når pasientene skal vurderes første gang. Hvis ikke pasientene får time innen denne fristen, skal de få tilbud om å bli utredet et annet sted.

De fleste pasienter på hjertemedisinsk poliklinikk ved Drammen Sykehus får tilbud om utredning innenfor fristen.

Vurdering

Dersom pasienter etter den første timen ved poliklinikken, har behov for videre kontroller i spesialisthelsetjenesten, blir de satt på en venteliste for kontroll. Ventelistene er en oversikt over hvilke pasienter som skal tas inn til kontroll og legens prioritering av når pasienten bør komme tilbake. Det er flere forhold som avgjør hvor lenge det bør gå før en tilstand skal kontrolleres. Noen pasienter bør kontrolleres med ultralyd av hjertet etter f.eks. 3-6 måneder, mens for andre pasienter er det tilstrekkelig



Pasienter må bli flinkere til å melde fra om timen ikke passer.

med kontroll f. eks. etter 1 år. Ventelistene er derfor avhengig av denne vurderingen, samt en rekke andre forhold, blant annet hvor mange pasienter som til enhver tid blir behandlet på poliklinikken.

Lenger en ønskelig

Ved hjertemedisinsk poliklinikk ved Drammen sykehus har vi over tid dessverre hatt et stort antall pasienter som har ventet lenger enn det som er ønskelig. Vi ønsker å gi pasientene ny kontrolltime når det er bestemt at de skal tilbake, slik at de har en dato å forholde seg til. Dette får vi av flere grunner ikke alltid til. Dersom en pasient ringer for å spørre om når vedkommende får time, har vi ikke alltid nok ledige timer til å gi pasienten en time. Pasienten får derfor først beskjed når vi ser at vi har



Verdifull tid går tapt når pasienter ikke meddler fra i god tid, tid som andre kunne få.

en ledig time til kontroll. Vi ser at dette kan skape en utrygghet. Samtidig jobber vi hele tiden for at de pasientene som trenger det mest, blir prioritert først.

Prioritering

Det siste året har det vært arbeidet mye med å gjennomgå ventelistene og prioritere de pasientene som har ventet lengst og der det haster mest med kontroll. Sykehuset benytter også avtaler med private hjertespesialister eller avtalespesialister for å kunne gi pasientene et tilbud. Som en del av det såkalte Ventetidsløftet som helseministeren igangsatte før sommeren -24, har vi blant annet startet med poliklinikk for hjertepasientene om kvelden. Medisinsk avdeling jobber også med andre tiltak for å bedre kapasiteten slik at ventelistene blir kortere.

Kan bli bedre

Vi ser at vi kan bli bedre med å gi pasientene realistiske tilbakemeldinger om når pasienten kan forvente å komme til kontroll på hjertemedisinsk poliklinikk. Vi fortsette å jobbe for at pasientene i større grad skal oppleve forutsigbarhet.

Viktig oppfordring

Dessverre er det en del pasienter som avbestiller timen sin rett før de har time, eller ikke møter opp. Dette gjør det vanskelig for sykehuset å utnytte kapasiteten. Vi oppfordrer derfor alle pasienter til å si fra i god tid dersom de ikke kan møte til timen de har fått tildelt. Hvis sykehuset får beskjed om dette i god tid, er det større sjans for at en annen pasient kan benytte timen, noe som vil bidra til at ventetiden blir kortere for alle.

Det viktigste du har på telefonen din - Appen «Hjelp 113»

Av Jan Arne Dammen

Bilen er fullpakket med varme klær og god mat, men det aller viktigste til ferien har du på telefonen din: Appen «Hjelp 113».

Som regel vet du akkurat hvor du er. Du er hjemme, du er på kontoret, du er i butikken, du er på treningssenteret. Men hva med i ferien?

Hvordan forklarer du nøyaktig hvor du befinner deg på fjellet, eller hvilken sti du går på i skogen?

Når ulykken er ute, er det livsviktig å vite hvor du er.

– Dersom vi ikke vet hvor du er, har vi ikke noe sted å sende hjelpen til. Så enkelt er det. Derfor kan appen «Hjelp 113» ha en helt avgjørende betydning, sier Jørgen Skogmo, luftambulansesentral ved AMK-sentralen i Oslo.

– Sparer mye tid

«Hjelp 113» vet alltid hvor du

er. Ved hjelp av GPS-signaler finner den de nøyaktige koordinatene til stedet du er på, uansett om det er i sentrale strøk eller utenfor allfarvei. Når du ringer 113 via appen, sender den posisjonen din rett til nød-sentralen. Slik sparer redningsmannskapene verdifull tid.

– Appen letter arbeidet for oss hver eneste dag, og vi sparer mye tid i kritiske situasjoner. Noen klarer ikke å gjøre seg forstått i det hele tatt. Da vet vi i alle fall posisjonen og kan sende hjelp dit umiddelbart, forteller Skogmo.

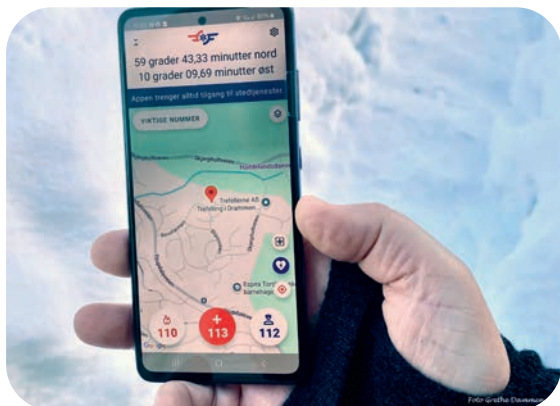
Alle nødnumre samlet i én app

Appen «Hjelp 113» er utviklet av Stiftelsen Norsk Luftambulanselanse i samarbeid med Helse-direktoratet, og har allerede blitt lastet ned over 1,6 millio-

ner ganger. Hver dag foretas cirka 200 nødsamtaler fra appen. Du kan ringe både 113 (helse), 110 (brann) og 112 (politi) direkte fra appen.

I den nyeste versjonen av appen er det også mulig å ringe legevakten. Ved å trykke på knappen «legevakt» ringer man det nasjonale legevaktnummeret 116 117. Dermed kommer man automatisk i kontakt med nærmeste legevaktsentral, uansett hvor man befinner seg i Norge.

– Denne appen vil være den viktigste du har på telefonen din, og den er gratis å laste ned. Dette sparer redningsmannskapene for verdifulle minutter, sier generalsekretær i Stiftelsen Norsk Luftambulanselanse, Hans Morten Lossius.



Appen Hjelp 113



Vet du hvordan du skal forklare veien til hytta dersom du må ringe 113. Foto Jan Arne Dammen.

Samfunnssikkerhetsprisen 2024 -til Brannbamsen Bjørnis

Av Jan Arne Dammen

– Vi er imponert over hvordan Brannbamsen Bjørnis har klart å nå ut til både barn og voksne med viktige budskap om brannsikkerhet, sier Elisabeth Aarsæther, direktør i DSB og juryleder for samfunnssikkerhetsprisen i en pressemelding.

Samfunnssikkerhetsprisen deles årlig ut til noen som har satt samfunnssikkerhet på dagsordenen. Prismottakeren skal være et godt eksempel, og arbeidet må ha en overføringsverdi til andre aktører. Blant tidligere prisvinnere finner man blant annet Norske Kvinners Sanitetsforening, NRK Super, Lillehammer kommune, og Totalberedskapskommissjonen.

– Årets prisvinner har hatt en betydelig innvirkning på brannsikkerheten i Norge og har vist en ekstraordinær evne til å nå ut til både barn og voksne med viktige budskap, sier Aarsæther.

Enkel idé

Brannbamsen Bjørnis startet som en enkel idé for omtrent 12 år siden, inspirert av lignende konsepter fra andre deler av verden. Det som begynte som en trøstebamse for barn i branner og ulykker, har utviklet seg til å bli en nasjonal budskapsbærer for brannvern-opplæring.

– Bjørnis har blitt en uunnværlig del av det forebyggende arbeid for brannvern, sier Aarsæther.

Samfunnssikkerhetsprisen 2024 ble delt ut på Samfunnssikkerhetskonferansen i Oslo hvor over 600 deltakere fra hele beredskaps-Norge var samlet.

Fakta om brannbamsen Bjørnis

Minst 155 brannvesen bruker Bjørnis i sitt arbeid, med 94 maskoter over hele landet.

Bjørnis benyttes i 75 prosent av norske barnehager, og når dermed rundt 100-150.000 barn med jevnlig brannverninformasjon.

Bjørnis har over 50 millioner visninger på YouTube og 44 millioner avspillinger på Spotify.

Bjørnis har utgitt 11 barneboktitler via Aschehoug med et samlet opplag på mer enn 140 000 bøker. Det er laget 32 barne-TV-episoder for NRK, som så langt har over 30 millioner visninger. Serien går også på dansk og islandsk barne-TV.



Altfor få hjertestartere er registrert

Nesten 4000 i Norge får hjertestans årlig, og under 15 prosent overlever. Hvis du starter med hjerte- og lungeredning og får gitt et strømstøt fra en hjertestarter i løpet av de første 3 minuttene kan 50-70 prosent reddes.

Av Jan Arne Dammen

Altfor få hjertestartere er registrert

Det er solgt over 80.000 hjertestartere i Norge. Men kun 11.000 er registrert i det offentlige hjertestarterregisteret. 113.no. Fordelen med å registrere den i er at man da vet hvor hjertestarten er og at den virker.

De resterende hjertestarterne vet de ikke alder på, heller ikke utløpsdato for elektroder og batterier. Det er ukjent status

på dem, det vil si om de virker når det er behov for dem ved en hjertestans. Erfaringer med kontroll av hjertestartere, er at enkelte hjertestartere er for gamle, har utgåtte elektroder og/eller batterier.

Disse hjertestarterne virker ikke og gir dermed en falsk trygghet.

Målet er å få større fokus på at alle hjertestartere skal være oppdaterte, slik at de virker

den dagen som det er behov for dem ved en hjertestans.

Bli med å gjør de mer synlig. Ser du en hjertestarter, sjekk om den er i registeret. Hvis ikke, ta kontakt med innehaveren.

Andre nettsteder for informasjon:

Det offentlige hjertestarterregisteret 113.no
Stiftelsen Norsk Luftambulans
Norsk Resuscitasjonsråd
Norsk Førstehjelp



Granlund Kompetanse AS

Markadompa 5
2760 BRANDBU
Tlf. 915 91 731

Vesetrud Sag

Kolkinnveien 14
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 13 94 12

El Ringen AS

Torsbyveien 1
3370 VIKERSUND
Tlf. 918 07 918

DRAMMEN FJERNVARME

Jacob Borchs gate 4
3012 DRAMMEN
Tlf. 924 83 535

Mrex Motor AS

Ingeniør Rybergs gate 103
3027 DRAMMEN
Tlf. 31 00 02 60



Hedmark Rehabservice AS

Vålgutua 212
2436 VÅLER I SOLØR
Tlf. 62 42 11 12

Kulelagerhuset AS

Teglverksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

CPAP på reise kan bli dyrt

Har apparatet du bruker trådløs kommunikasjon? Er du på reise så er det et tips å sette apparatet i flymodus. Selv om mobilkommunikasjonen ikke vil bli overført eller virke der du er, vil den fortsatt sende og det kan bli dyrt.

Av Jan Arne Dammen

Hvis du skal være utenlands eller bruke flymodus over en lengre periode, kan du fortelle søvnklinikken at den ikke bør forvente å motta data fra apparatet ditt mens du er borte. Flyselskapene godtar at du får ta med deg CPAP-en som ekstra håndbagasje i tillegg til de kiloene du får oppgitt at du kan ta med deg. Men hvis du skal på chartertur, må du søke på forhånd.



Nødplakat på hytta - Last ned gratis

På hytta gir en nødplakat nyttig informasjon. Den inneholder all informasjon politi, brannvesen eller ambulanse trenger for å finne frem når du trenger raskt hjelp. Den kan lastes gratis ned fra Norsk Luftambulansse.

Av Jan Arne Dammen

På tur (og for så vidt i alle andre situasjoner) er Hjelp 113 appen nyttig hvis du behøver hjelp. Ofte kan det være vanskelig å beskrive hvor vi er, iallfall i en stressa situasjon. Når du aktiverer Hjelp 113 appen, får nødetatene automatisk opp stedet du befinner deg på. Her kan du lese mer om tjenesten og laste ned nødplakaten og appen direkte fra <https://norskluftambulansse.no/hjelp113/>



Foto Jan Arne Dammen

LHL-ærespris til Arnljot Tveit

Tekst: Tommy Skar Foto: Yngvild Larsen Schei, LHL

Arnljot Tveit er tildelt LHL Hjerneslag og Afasis ærespris 2025 for sitt arbeid på atrieflimmerområdet.

LHL Hjerneslag og Afasis ærespris deles ut til en enkeltperson som har gjort en ekstraordinær innsats innen hjernehelse, hjerneslagområdet og for slagrammede og pårørende. Udiagnostisert atrieflimmer utgjør en betydelig risiko for hjerneslag.

Solid fagbakgrunn

Tveit er avdelingssjef ved Forskningsavdelingen og overlege ved Atrieflimmersenteret, Bærum sykehus, Vestre Viken og professor ved Hjertemedisinsk avdeling, Institutt for klinisk medisin, Universitetet i Oslo. Han har bred erfaring i utredning og behandling av atrieflimmer. Tveit leder forskningsnettverket Norwegian Atrial Fibrillation Research Network (afib.no), og har omfattende forskningssamarbeid med andre nasjonale og internasjonale forskningsmiljøer som forsker på atrieflimmer.

Tveit har publisert en rekke vitenskapelige artikler om atrieflimmer og driver også nettstedet atrieflimmer.no rettet mot befolkningen.



Prisen ble overrakt torsdag kveld 13. februar av generalsekretær Magne Wang Fredriksen i LHL. Til høyre; Arnljot Tveit.

Æresprisbegrunnelse

* På bakgrunn sin behandlings-, forsknings- og opplysningsvirksomhet, er det naturlig å tildele årets ærespris til Arnljot Tveit, heter det i begrunnelsen fra sentralstyret.

* Tveit er verdig mottaker. Hans innsats er imponerende og det står respekt av den i både fag- og brukermiljøer, sier Fredriksen.

Glad prismottaker

Tveit er glad for prisen.

* Økt kunnskap om atrieflimmer er viktig, og jeg er svært

takknemlig for en slik anerkjennelse fra en stor brukerorganisasjon som LHL, sier Tveit. Prisen består av et diplom, et portrett av prismottaker tegnet av Kerstin Skar, Atelieret Garasjen, Ås, og blomster.

Kjente fagpersoner

Prisen har tidligere blitt tildelt David Russell (2017), Maren Ranhoff Hov (2018), Bent Indredavik (2019), Anne Hege Aamodt (2020), Frank Becker (2021), Martin Kurz (2022), Helle Kristine Falkenberg (2023) og Monica I. Norvik (2024).

Desember-samling julebord i LHL Ringerike

Tekst og foto: Kari Torgersen

Tradisjonen tro hadde Lhl Ringerike samling i desember med julebord. Årets siste lagsmøte ble derfor en trivelig kveld med tradisjonel julemat og dessert på Restaurant Al Mato i Hønefoss.

Nærmere 60 medlemmer deltok på bespising, gratislotteri og hyggelig førjulssamvær. Ulrik Kalvø fremførte noen artige historier og trekkspiller Frank Danielsen underholdt med taffelmusikk og julesanger.

Leder Kari Torgersen bandt innslagene sammen. Julesammenkomsten ble avsluttet stående med «Deilig er jorden» og ønske om en fredelig jul og



et godt nytt år til alle medlemmer og samarbeidspartnere.

Kven er du

Høyrer du
Du lokker
På meg

Ljoset har
Du kledd i

Drøymens
Farge glans

Vinden har
Du temt

I skogens
Sorte slør

Drøymer eg
Eller er de

Bare ein
Ny kveld

Som
lokker
Natt Nærmere meg

M.J.K

Foto Tonje Selbo Larsen

M
A
G
N
U
S
C
O
R
N
E
R

Tanker i ettertid - LHL Drammen og Lier

Av May Kværnstuen. Foto Jan Arne Dammen

I januar stengte vi LHL- huset i Nøsteveien 2 i Lier. Vi tenkte på kostnader med å varme opp huset en kald januarmåned. Mange ble veldig lei seg, men tiden gikk fort til 3. februar og huset kunne åpnes igjen.

Spare og spare, søke penger til laget, søke aktivitetsmidler fra funkis, penger kommer og går. Dagene og år i foreningslivet gir en viss erfaring med å takle saker som kommer opp. En skulle ikke tro jeg hadde fått kjeft i tide og utide, men det har jeg, og kameler har jeg spist en etter en. Alt for at det ikke skal utvikle seg videre.

Gjør vi ikke det de fleste av oss? Vi har dårlige dager og fine dager, føler oss friske den ene dagen og pjuske den neste dagen. Sånn er livet for alle. Men vi som har ekstra i ryggsekken i form av sykdommer og plager kan kanskje reagere litt forskjellig enn andre på enkelte ting og uttalelser.

Vi engasjerer oss i foreninger og dagene blir til måneder og år. Fordi vi trives tar vi på oss verv etter verv, knytter nettverk og finner vennskap.

Noen ganger så tenker en kanskje hva holder jeg på med, dette gidder jeg snart ikke mer, men vi blir, i vårt verv og gleder oss over å dele erfaringer og se og møte nye i foreningen.

Nye medlemmer kommer til, som alle har sin historie å fortelle, sånn går dagene.

Jeg har stått i det år etter år. Plutselig ble jeg klar over hvor mye dette betyr for meg. Mannen min døde plutselig, og der sto jeg alene i sjokk og vantro, hva skjedde? Han skulle da ikke dø. Verden datt sammen, og det gjorde jeg også en bitte liten stund.

Nettverket mitt, arbeidet mitt, alle var med meg, telefoner og besøk, samtaler over bordet, og det hjalp meg gjennom den første vanskelige tiden.

Det gir et perspektiv til ettertanke. Medlemsmøter er noe mange trenger, et sted å møtes, et sted å dele tanker og opplevelser med andre. Likepersoner i forbindelse med sykdom er en ting, men en likeperson å dele livserfaringer med er kanskje like viktig.

Det er mange som bor alene, som ikke har så stort nettverk. De trenger et lavterskeltilbud som et sted å komme til. Et sted der det er trivelig å være.

Kanskje det kan være en ide nå når vi går mot valg og spørre politikere om det er mulig for foreninger å få gratis lokaler. Lokalbefolkningen trenger aktive lag og foreninger, men de må ha et sted å være uten å betale for mye. Et åpent hus for sine medlemmer, der tillitsvalgte engasjerer seg.

Jeg tror de tillitsvalgte i frivillige foreninger er likeså viktige som frivillige politikere! Forskjellen er at politikere har lokaler og er valgt av folket. Vi som er tillitsvalgte i pasientorganisasjoner er også valgt av folket, men da av en mindre gruppe.

Det er tanker jeg har gjort meg når tanken streifer innom hvor heldig jeg er som er frivillig tillitsvalgt.



May Kværnstuen

LHL Gol og Hemsedal teatertur til Oslo

Sekretær Gunhild Personbråten

Den 9/11-10/11.24 hadde Gol og Hemsedal arrangert teatertur til Folketeateret i Oslo for sine medlemmer. Vi var 13 stykker som reiste med maxi taxi fra Gol skystasjon.



Etter en lite stopp underveis der vi fikk strekt på beina, kjøpt oss kaffe og tatt et dobesøk gikk turen videre til Oslo. Vi skulle bo på Clarion Hotell Folketeateret som ligger i Folketeaterpassasjen på Youngstorget, rett ovenfor hotellet ligger Folketeateret hvor vi skulle se teaterstykket «jesus christ superstar». Etter å ha sjekket inn på rommet var det kaffe og kake og sosialt samvær. Vi fikk servert en deilig kveldsmat med både varme og kalde retter før teateret startet kl 19.30. Forestillingen var utrolig bra, det tror jeg alle var enig om. Dagen etter hadde vi en deilig frokost før hjemturen startet.

Tusen takk LHL Gol og Hemsedal for en flott tur, og tusen takk til Tone Vik som hadde arrangert hele turen for oss.



Eventyrforedrag på lagsmøte i LHL Ringerike

Av Kari Torgersen

Til tross for snø, is og vinterkulde avholdt Lhl Ringerike årets første lagsmøte i Ullerål kirkes møtelokaler med eventyrforedrag. Nærmere 50 medlemmer fikk høre om «eventyreren» Peder Chr. Asbjørnsens liv og virke.

Asbjørnsens første ferd til fots alene over Krokskogen til Ringerike og hans vennskap med Jørgen Moe ble artig skildret. Foredragsholder Axel Holt er selv en god eventyrforteller, og hans tolkning av «Prinsessen som ingen kunne målbinde» vakte munterhet i forsamlingen.

Leder Kari Torgersen takket Holt for interessant besøk og overrakte en oppmerksomhet fra LHL Ringerike.

Deretter orienterte leder om planer i laget fremover. Skriftlig invitasjon til årsmøte 17. Februar ble delt ut og kunngjort.

Avslutningsvis fikk de fremmøtte medlemmer kose seg med wienerpølser i lompe med tilbehør. Praten ved bordene gikk livlig til kaffe, kaker og lotteri. Leder takket for det gode fremmøte i vintermørket og ønsket velkommen til årsmøte i februar.



Foredragsholder Axel Holth og Leder Kari Torgersen hadde innledning til foredrag med eventyr - dialog med Askeladdens» Jeg fant, jeg fant»... «Hva fant du nå da?»

Referat årsmøte LHL Ringerike 17.februar 2025

Av: Kjell Dørmænen, sekretær LHL Ringerike

LHL Ringerike avholdt årsmøte den 17.februar 2025 i Ullerål kirke møtelokaler. Møtet satt kl.1730 og det møtte 49 stemmeberettigede

Styrets leder Kari Torgersen ønsket velkommen til årsmøtet og åpnet møtet med 1.min stillhet for de av lagets medlemmer som har gått bort siden forrige årsmøte.

Det ble behandlet ordinære årsmøte saker som:

- Årsberetning
- Regnskap og budsjett
- Valg

Laget har pr 31.12.2024 registrert 385medlemmer mot 408 året før.

Det har vært avholdt 11 styremøter, 2 arbeidsmøte og behandlet 126 protokollførte saker.

Laget har en tilfredsstillende økonomi og har prioritert økonomisk støtte til lokale medlemsaktiviteter i året som gikk.

LHL Ringerike har hatt ett aktivt år med trim, mange turer og sosiale arrangementer i 2024.

Lagsmøter er avholdt i Ullerål Kirkes Møtelokaler andre mandag i måneden, og da med forskjellige temaer og underholdning.

LHL Ringerike viderefører arbeidet med å få flere aktive medlemmer.

Valgkomiteens innstilling ble av årsmøtet tatt til følge og Kari Torgersen ble gjenvalgt som leder.

Som avslutning takket Leder Kari Torgersen for tilliten som valgt styreleder. Årsmøtet hevet kl. 1855

Etter årsmøtet orienterte Leder om fremtidige planlagte aktiviteter for LHL Ringerike frem mot sommeren 2025.

Avslutningsvis ble det en sosial sammenkomst med bevertning og foredrag med bilder ved Else Bjerknes.

Leder takket for møtet og ønsket alle vel hjem og velkommen til neste samling.



LHL Ringerike styre for 2025: Fra v.: Kari Gigstad Styremedlem, Kari Torgersen Leder, Kjell Dørmænen Sekretær, Kjell Raastad kasserer og Ulrik Kalvø Studieleder

LHL må inn igjen i samfunnsdebatten!

-Jeg var nysgjerrig på at LHL i mitt hode var blitt borte fra hele samfunnsdebatten. Da jeg begynte i helsesektoren, var LHL en av de store og sterke stemmene som jeg lærte masse av. I de siste 10 årene har ikke LHL vært til stede der det er helt naturlig at LHL burde vært.

Av Svein Olav Tovsrud - leder LHL Buskerud

Vår nye generalsekretær, Magne Wang Fredriksen, blir veldig engasjert og tydelig når han skal forklare hvorfor han sa ja til jobben. Fredriksen søkte nemlig aldri jobben i LHL, og da han ble spurt var han i tvil, han hadde det bra i MS-forbundet. Men han var nysgjerrig på hvorfor LHL hadde blitt borte. Og det vil han nå gjøre noe med.

-Jeg husker de folkene som representerte LHL for noen år siden som dødsflinke, de var ledende i samfunnsdebatten. Jeg lærte masse av dem, sier han.

-Men hvordan skal du få LHL fram i lyset igjen?

-Jeg klarer det ikke alene, men jeg har nettverk som gjør at jeg tror jeg blir invitert. Jeg har samarbeidet med veldig mange folk i både embetsverk og politikk. Så de vet at de kan stole på meg og at jeg er konstruktiv.

Magne Wang Fredriksen har en imponerende CV. Han har vært generalsekretær i Norges Parkinsonforbund og i MS-

forbundet. Han er styreleder i Hjernerådet, nestleder i stiftelsen Dam, medlem i Helse- og omsorgsdepartementets kontaktforum for brukere av helse- og omsorgstjenester og medlem i ekspertgruppen for utviklingen av Prioriteringsmeldingen i helsetjenesten. I tillegg var han medlem av Helsepersonellkommissjonen, som på oppdrag for regjeringen skulle se på framtidens helsetjenester og vurdere personellbehovet fremover.

Han innrømmer å være en «organisasjonsmann».

-Ja, det vil jeg si, jeg er jo født og oppvokst i organisasjoner, idrettsorganisasjoner, og har drevet med det siden jeg var barn. Og så var jeg så heldig å bli generalsekretær som 27-åring, Norges yngste generalsekretær for voksne. Og fikk lov til å vokse og utvikle meg i Parkinsonforbundet. Jeg fikk lov til å møte mange som er mye flinkere enn meg og som jeg har kunnet lære av og utvikle meg sammen med. Og det var nok derfor LHL kom til meg fordi de så at jeg har fått



Magne Wang Fredriksen

til resultater som er sjeldne i små organisasjoner.

Wang Fredriksen sier han etter hvert ble veldig interessert i helsetjenester og hvordan disse kan forbedres. Og noe av det han har vært med på å utvikle heter ParkinsonNet. Det er et nettverk av fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopedier og sykepleiere som skal jobbe for å gi de som har Parkinsons sykdom optimal behandling.

-Men hva slags rolle skal da LHL ha i framtida?



Magne Wang Fredriksen. Alle foto: Anders Bergersen

-Vi bør være like tunge som Kreftforeningen, mener Wang Fredriksen. Myndighetene spør stadig dem om råd. Og når de skal innhente råd om behandling av hjerte- og lungesykdom skal de selvfølgelig spørre meg, sier han.

Siden nyttår har LHL allerede vært på Dagsrevyen to ganger, det er en bevisst strategi. LHL må bli synlig for å skaffe seg «kjøttvekt», Og han vil dra nytte av at han er på innsida av både embetsverk og politiske miljøer. Det mener han gir en unik mulighet til å påvirke.

-Ja, jeg snakker med disse folkene hvis jeg vil. Det er kjent at jeg har direkte kontakt.

Wang Fredriksen er veldig tydelig på at det å gjøre LHL synlig igjen kan han ikke få til alene, han er avhengig av å få

med seg hele organisasjonen. Men da han får spørsmål om vi på grasrota er klare for den jobben dette vil kreve, nøler han litt.

-....Jeg kan ikke se at dere ikke skulle være klare. Dere i LHL er jo samme type folk som de jeg har jobbet med før. Dere er ikke annerledes. Men vi må hjelpe hverandre. Jeg kan jobbe på nasjonalt nivå, men det er like viktig at dere fylkesledere jobber på deres nivå. Hvis vi lykkes med det, kan vi få til veldig mye av det vi ønsker.

De som skal være med bør ha lyst til å delta, mener generalsekretæren, da kan vi få til store ting både nasjonalt og lokalt. Da kan vi sikre at vi får til gode helsetjenester. Og der er forebygging og rehabilitering to viktige stikkord.



Generalsekretæren er opptatt av å lytte til medarbeiderne.

-Det er to kjernespørsmål, synes jeg. «Blålystjenester», kritiske helsetjenester er vi knallgode på i Norge, svarer han. Men det å skulle leve et liv etter at man har fått akutt hjelp er vi ikke så gode på. Vi er heller ikke så gode på forebygging.

Etter vel en måned i jobben, er du like gira nå som da du starta?

-Jeg er mye mer gira nå, fordi da jeg sa ja var jeg usikker på hva som ville møte meg. Jeg kan ikke få til alt alene og var usikker på hvor organisasjonen sto. Jeg ser nå at jeg møter en godt kompetent organisasjon med massevis av folk som er engasjerte. Det er et ganske så optimistisk og godt grunnlag. Da jeg sa ja lurte jeg på om dette var riktig klokt!

Sommerens kuleste helg i Østfold - Full rulle på to og fire 29. til 31. august

Tekst og foto Jan Arne Dammen



Lørdag 29. august 2025 er det igjen duket for Ridderdagene med «Erling Stordahls Minneritt» ved Storedal Kultursenter i Skjeberg. På lørdag er det offisiell åpning av Ridderdagene med Det Norske Gardeveteraners Drillkontingent. Oppvarmingen før Erling Stordahls minneritt tar vi med «Friskis og Svette». Minnerittet arrangeres med forskjellige distanser på 5 km – 10 km – 20 km og 40 km. Vi arrangerer også «DogRun», som er et sosialt løp med hund. Har du ikke hund får du låne en terapihund. Ridderdagene er en opplevel-

sesrik aktivitetsdag for alle og som er spesielt tilpasset for funksjonshemmede. Det er flere aktiviteter å velge i. Som Vikingleir, terapiridning, klatring, trugeløp, malerkurs for barn, snekring av ridderskjold/lanse, Instruktører fra Røde Kors vil være til stede og informere om førstehjelp. Underholdning med United World College.

Ridderdagene er spesielt tilrettelagt for funksjonshemmede

barn og unge og deres familier. Særlig hyggelig er det om søsken og hele familien deltar. Vi fremmer inkludering og integrering — side om side i morsomme aktiviteter.

Storedal Kultursenter ligger ved Erling Stordahls farsgård i Skjeberg. Kultursenteret er et uteanlegg med sansehage tilrettelagt for synshemmede, helleristningsutstilling, lydskulpturen Ode til lys, amfiteater og skulpturpark.

På vår hjemmeside www.ridderdagene.no finner du alt informasjon og påmeldingsskjema.

Adr.: Storedal Kultursenter, Storedalsveien 215. 1747 Skjeberg



Truger er gøy på sommerføre



Gardeveteranene

Vær medmenneske – bli likeperson

Svein Olav Tovsrud – leder LHL Buskerud.

-Eg har vore engsteleg, redd for å gjera ting, redd for å gå for fort. Kva toler eigentleg dette hjertet mitt? Det sa Jone Kleppa fra Rogaland på Dagsrevyen den 31. oktober. Han hadde hatt hjerteinfarkt noen uker før det. «Det hadde vore godt å vore i ei gruppa med folk med same erfaring», avslutta han.

Kleppa satte fingeren på noe veldig viktig. De som får hjerteinfarkt, slag eller andre alvorlige sykdommer, får i mange tilfeller mangelfull oppfølging. I følge LHL er 58% av de som har hatt infarkt engstelige, 15-20% blir deprimerte. Og i følge Dagsrevyen er det liten sjanse til oppfølging fra lege eller psykolog. Det er i denne situasjonen LHL kan tilby likepersoner. Det er personer som har gjennomgått samme (eller liknende) sykdom som pasienten og som har fått sykdommen på avstand slik at de kan snakke med andre om den.

Vi i ledelsen for LHL Buskerud ser det som viktig å bygge opp et apparat av likepersoner i fylket. Vi mener at LHL på den måten kan utføre en viktig samfunnsoppgave. Vi arrangerte derfor et kurs for likepersoner på Lampe-land 10. og 11. oktober med 17 deltakere. Kursleder var Irene

Skaret Sørensen og noe av det første hun lærte oss var:

Krav til likepersoner:

- Selv ha diagnose/funksjonsnedsettelse eller være pårørende
- Ha et bearbeidet forhold og en viss distanse til egen diagnose og funksjonsnedsettelse
- Kunne skille mellom egne problemer og andres
- Evne til å reflektere over egne og andres erfaringer
- Være interessert og ha tid og et ønske om å gjøre en innsats
- Ha evne til å se muligheter framfor begrensninger.

Irene understreket at det å kunne lytte er meget viktig. Når man går inn i en samtale skal man ha nok tid, og kravet om taushetsplikt er absolutt. Man skal bygge tillit for å få til den gode samtalen.

Den gode samtalen:

- Vær tilgjengelig og vis at du har tid
- Presenter deg som likeperson, og hva det innebærer
- Vær oppriktig og undrende; «Kan du si litt mer om...»
- Åpne- og oppfølgingsspørsmål: «Hva..., Hvordan..., På hvilken måte...»

Dessuten skal vi være oppmerk-
somme på kroppsspråket vårt:

- Ansiktsuttrykk; ofte et direkte og usensurert uttrykk for hva man føler
- Kroppsholdning; åpen eller lukket
- Stemmen; måten vi snakker på; tonefall, tempo, stemmeleie, volum og flyt
- Berøring; kulturelt, normer, personlig; intimsone.
- Øyekontakt; mest effektivt og kontaktskapende.

Hvis du som leser dette synes at det ser vanskelig ut, vil jeg berolige deg. Hvem har ikke lyst til å hjelpe en som sliter? Jeg tror at vi alle har evne og lyst til å være gode medmennesker. Og en likeperson er rett og slett et godt medmenneske.

Marit Medalen på Nesbyen er likepersonskoordinator i LHL Buskerud og hun kommer til å stå i spissen for videre utvikling av et nettverk med likepersoner i fylket. Selv har jeg tatt kontakt med helseetaten i min kommune, Sigdal, og blitt veldig godt mottatt. Vi blir stadig minnet om den forferdelige eldrebølgen som skal ramme oss om kort tid. Husk at alle seniorer trenger ikke pleie, noen har både lyst og evne til å bidra. Og jeg tror at det å være likeperson er en fin måte å hjelpe til på.

Årsmøtet 2025 i LHL Kongsberg

Av Roald Adolfsen, kasserer i LHL Kongsberg

LHL Kongsberg avholdt tradisjonen tro sitt årsmøte i slutten av februar, nærmere bestemt 26. februar 2025. Fremmøtet fikk, etter våre standarder, ganske bra oppmøtte med 33 personer (midt i vinterferien).

Årsmøtets gjennomføring

Til å lede årsmøtet ble tidligere leder i LHL Kongsberg, Wenche Haukeli, valgt, og hun ledet møtet med stø hånd.

Selve årsmøtet foregikk rolig foran et lyttende publikum. Alle innslag når det gjelder lagets drift, så som årsberetning og revidert regnskap, ble enstemmig godkjent av årsmøtet.

Økonomi og regnskap

LHL Kongsberg benytter Alphareg regnskapsprogram (lisens betales av LHL sentralt), og vi har fått ei lokal dame med erfaring fra regnskap i arbeidslivet til å føre regnskapet. Dette fungerer veldig bra ved at kasserer og

regskapspersonen jobber tett sammen.

Det kan spesielt nevnes at økonomien er veldig bra, først og fremst på grunn av god avkastning på våre verdipapirer (som vi har hatt i svært mange år). Disse har også steget mye i verdi, så økonomien er i høyeste grad sunn. Laget har i løpet av det siste året kategorisert alle utgifter til prosjekter, og ved økonomigjennomgangen fikk alle en nokså grei oversikt over hvordan laget skaffer seg inntekter og hvordan vi forvalter pengene til medlemmenes beste.

LHL Kongsbergs hederspris

På dette årsmøtet introduserte LHL Kongsberg også en nyskaping, nemlig LHL Kongsbergs hederspris. Dette for å kunne hedre medlemmer i lokallaget



Nytt styremedlem Bjørn Magne Berge (t.h) sammen med leder, Alf Smørgrav på årsmøtet 2025

som har gjort og/eller gjør en stor frivillig innsats for laget. Laget presenterte og fikk godkjent statutter for denne prisen, som bare kan gis til medlemmer som ikke har styreverv. Denne gangen ble prisen (et gavekort på kr. 2.500 for bruk



Bjørn Thorsdalens hederspris

Det nye LHL Kongsberg styret 2025/26:

Leder og studieleder:	Alf E. Smørgrav
Sekretær:	Toril Stangnæs
Styremedlem:	Ivar Sundt
Styremedlem:	Bjørn Magne Berge
Likepersonkoordinator:	Rolf Haukland
Kasserer:	Roald Adolfsen
Styremedlem og IT ansvarlig:	Georges Malki

på en restaurant i byen) samt et diplom/plakett, tildelt **Bjørn Thorsdalen**. Han får prisen for sin fremragende innsats over lang tid med tilrettelegging og ledelse av trimaktiviteter og arrangementer. Handlingsplanen og budsjett for 2025 ble så fremlagt og vedtatt.

Valg

Neste post på programmet var valg. Mange av vervene ble forlenget eller gjenvalgt, men det var

2 personer som gikk ut av styret denne gang, nemlig Reidun Gundersen (arrangementsansvarlig) og Sverre Corneliusen (varamann). Styret uttrykte sin takknemmelighet for stor og viktig innsats for laget over mange år.

Men vi fikk til gjengjeld et nytt styremedlem i form av Bjørn Magne Berge. Bjørn Magne er utdannet innen kosthold, og har mye erfaring innen dette faget

over et langt arbeidsliv. Han har også organisasjonserfaring, bla. fra LHL på Sørlandet. Han flyttet til Kongsberg for en tid tilbake, og er ansatt i ASVO, som vi leier lokaler av for våre møter. Vi tror Bjørn Magne kan bli et nyttig tilskudd til styrets kompetansepool, og ønsker han lykke til i arbeidet fremover.

Styret i LHL Kongsberg er presentert i faktaboks på forrige side.

Hva skulle vi gjort uten frivilligheten?

Av Billy Taranger, leder i hovedutvalget for arbeid, aktivitet og inkludering i Drammen kommune.

Det er mange foreninger og organisasjoner i Drammen som gjør en fantastisk jobb. I dag besøkte jeg LHL (Landsforeningen for Hjerter- og Lungesyke) og får høre at de har over 1000 aktive medlemmer bare i Drammen og Lier.

De har et stort hus som fylles av veldig mange aktiviteter og grupperinger. Den aktive styreleder May Kværnstuen jobber mer enn 37,5 timer som pensjonist og ulønnet daglig leder. I 20 år har hun drevet og administrert foreningen og fått den opp fra å være nedleggelsestruet til et trivelig samlingssted for mange. Jeg fikk også prøve treningsrommet med instruksjon av Tom Knatterud.



I snekkerbua er Håkon, Ragnar, Arne Gunnar og Thor ivrig opp-tatt med å finjustere prototypen til en mobilholder.

Jan Arne Dammen tar ikke bare bilder, men skriver også i medlemsbladet LHL Bladet Vårt. Hyggelig at Drammen og Lier kommune støtter LHL med kr. 418 000 også i 2025.

Ostehøvelen er 100 år

Av Jan Arne Dammen

Det er ikke alle norske oppfinnelser som fortsatt er i produksjon og relativt uendret 100 år etter at de ble patentert. Thor Bjørklunds oppfinnelse fra 1925, «Kniv til skjæring av ost», er en av dem skriver Patentstyret i en pressemelding.

De fleste nordmenn kjenner den nok best under navnet «ostehøvel», og har for mange en naturlig plass på frokostbordet.

Irriterte seg

Oppfinneren, Thor Bjørklund, ble født i 1889 i Lillehammer. Som møbelsnekker var han praktisk anlagt. En ting Thor Bjørklund irriterte seg over, var at det kunne være vanskelig å skjære pent av osten når man brukte vanlig kniv.

– Han irriterte seg over hvordan folk spikket av osten, at det ikke ble skåret rett. Det var vel det som var grunnen til at han ville finne en bedre måte å gjøre det på, sier barnebarnet Hege Skikstad.

– I tillegg var det dårlige tider for mange, så han ville finne noe som gjorde at folk sparte på osten og ikke måtte kaste så mye, sier Bodil Bjørklund.

Thor Bjørklund ble inspirert av et av verktøyene han brukte som møbelsnekker, høvelen.

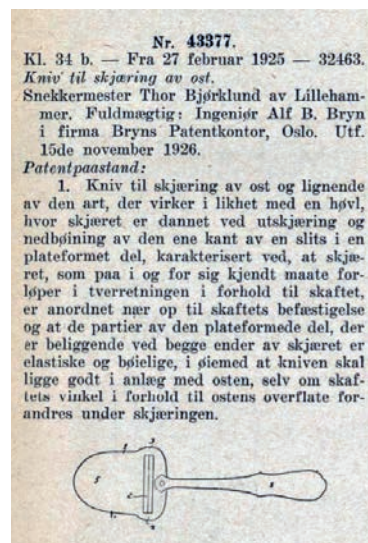
Selv om oppfinnelsen fikk beskrivelsen «Kniv til skjæring av ost» i patent-dokumentene, kan man tydelig lese at det var høvelen som var inspirasjonen.

Patent 43377

– «Kniv til skjæring av ost og lignende av den art, der virker i likhet med en høvl, hvor skjæret er dannet ved utskjæring og nedbøining av den ene kant av en slits i en plateformet del, karakterisert ved, at skjæret, som paa i og for sig kjendt maate forløper i tverretningen i forhold til skaftet, er anordnet nær op til skaftets befæstigelse og at de partier av den plateformede del, der er beliggende ved begge ender av skjæret er elastiske og bøielige, i øiemed at kniven skal ligge godt i anlæg med osten, selv om skaftets vinkel i forhold til ostens overflate forandres under skjæringen. «

Kilde: Norsk tidende for det industrielle retsvern 29/11 1926

Han tilpasset høvelens funksjon til et verktøy for ost, og



Patent nr. 43377

resultatet ble verdens første ostehøvel. I 1926 fikk han patentet meddelt, med prioritetsdato 27. februar 1925.

200 000 produseres i året

Ostehøvelen ble etter hvert en suksess, og det er snart laget 60 millioner ostehøvler i Norge. Thor Bjørklund startet produksjonen av ostehøvler på Lillehammer i 1927.

Dagens ostehøvler produsert i Ringebu skiller seg ikke veldig fra den Thor Bjørklund fikk patent på i 1925.

(fortsetter side 23)

Fortsettelse fra side 22.

Fabrikken produserer nå rundt 200 000 osthøvlør årlig. Selv om produktet er likt, har det skjedd mye når det gjelder måten osthøvlene lages på. På 1920-tallet ble mer gjort for hånd enn i dagens fabrikk.



LHL Røyken og Hurum holdt årsmøte

LHL Røyken og Hurum holdt årsmøte på Gamleskolen, Spikkestad, tirsdag 11. februar.

Lagets leder, Solveig Tolpinrud Solberg ønsket nærmere 30 medlemmer velkommen, og kunne samtidig fortelle at laget nærmet seg 300 medlemmer, noe hun var godt fornøyd med, men hun ønsker gjerne flere velkommen i 2025.

LHL har gjennom mange tiår arbeidet for å fremme bedre helse og trygghet for alle som lever med hjerte- og lungesykdommer.

Dette har også preget LHL R&H's virke i 2024. Flere medisinske foredrag om hjerte og lungesykdommer, som kols, hjerteflimmer m.fl. Det har vært et aktivt år, også utover dette, med besøk av Spikkestad Apotek, Asker brann og Redning, sommertur og julebord.



15 medlemmer fra LHL Røyken og Hurum deltok på tur til Slagkafeen.

Det medisinske, sammen med sosial aktivitet har gitt god oppslutning om laget.

Et enstemmig årsmøte valgte følgende styre: Leder Solveig T. Solberg, Nestleder Vigdis Hoel Furnes, sekretær Elise Gran, Kasserer Kirsten Moe Kristensen og styremedlem Inger Lise Gunnerud.

Solveig takket det gamle styret og ønsket det nye styret vel-

kommen til et forhåpentligvis, like aktivt år i 2025. Kvelden ble avsluttet med variert tilbud av Pizza.

Solveig minnet om at, allerede om 2 dager er 15 medlemmer påmeldt til den tradisjonelle turen til Slagkafeen i Oslo, 13. februar. hvor Arnliot Tveit, en av landets fremste eksperter fortelle om arterieflimmer.

Røgeberg Maskin AS

Ankersg. 16
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 18 18 80

Kraftriket Telemark

Numedalsvegen 1920
3623 LAMPELAND
Tlf. 32 76 07 00

Engens Oljesenter AS

Næringsparkvegen 22
2320 FURNES
Tlf. 62 54 07 70

TAXI 03550
ROMERIKE

FOLLO TAXI
Ring **06485**

Norefjell Hytteservice

Skinnestoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300

MYHRE
BRØNDRING SPESIALBØIING
Hadelandsveien 841
3520 JEVNAKER
Tlf. 32 11 44 80

ISO energi
BEST PÅ BLÅSEISOLERING
isoenergi.no ☎ 97 76 90 35

Nyhus Transport AS

Roaveien 6
3534 SOKNA
Tlf. 414 56 705

Pam Refrigeration AS

Flatebyveien 8
1792 TISTEDAL
Tlf. 69 19 05 55

REMA 1000
LIERSTRANDA
Tlf. 32 84 94 90

Eidra

Dr. Hansteins gate 9, 3044 DRAMMEN
Tlf. 951 59 331

Helge Bakken AS

Klemmavegen 4
3550 GOL
Tlf. 482 29 533

A/S BOKFØRING

Kindsveien 1
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 14 04 70



Hole kommune

hole.kommune.no

SAFEROAD

Trygghet hele veien!

saferoad.no post@saferoad.no

Itavdeling1 AS

Kobbervikdalen 67
3036 DRAMMEN
Tlf. 901 96 949

Fiskum Bygg AS

Kongsbergveien 736
3322 FISKUM
Tlf. 32 75 04 00

Brødrene Stigen AS
SKOSENTREPRENØR

Lykkjaveien 4, 1960 Løken
Tlf. 99107435/99460711

ÖSTBERG

Östberg Norge AS

Vakåsveien 7, 1395 HVALSTAD
Tlf. 67 17 77 00

Graff Gartneri AS

Husebyveien 6
3480 FILTVET
Tlf. 32 79 64 31

Powertech Service as

Ringeriksveien 20
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 908 89 070

Lyseng Billakkering

Norderhovsgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220

Moss Hagemaskinservice AS

Varnaveien 41
1526 MOSS
Tlf. 69 27 70 90

Fageraas Skogsdrift DA

Permobakken 21
3534 SOKNA
Tlf. 959 22 322

Hurum Sport AS

Åsveien 4
3475 SÆTRE
Tlf. 988 86 434

Centec Norge AS

Strøket 8
1383 ASKER
Tlf. 66 75 81 60

KRISTIANSEN BYGGSERVICE

Nybygg • Tilbygg • Rehabilitering ☎ 915 43 864

HS retail Drammen AS

Solfjellveien 75
1389 HEGGEDAL
Tlf. 480 03 088

IRBY
ELEKTRO

Loe bruk 14
3300 HOKKSUND
Tlf. 915 49 789

AKTIV
VEIDRIF AS / ENTREPRENØR

Dråpen 6
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 85 50 40

Lars E. Strand Malermester og Entreprenørforretning AS

Hvamsvingen 11B
2013 SKJETTEN
Tlf. 901 26 631

NoDiq
SE
Steg Entreprenør as

Apalveien 1
3360 GEITHUS
Tlf. 32 78 36 06

ASK
ASKEL
INSTALLASJON AS

Tyrimyrveien 10F
3515 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 18 70

PB PIZZA BANEREN
Modum
46 88 75 90
Åpent: Fre og lør 13-23,
alle andre dager 13-22

ØJ PIZZA AS

Vikersundgata 12 B
3370 VIKERSUND
Tlf. 468 87 590

NUFI
Numedal Fiber

PB 11
3621 LAMPELAND
Tlf. 406 31 000

RESTAURANT
Halling-stuene
GEILO

Hallingstuene

Geilov.
3580 GEILO
Tlf. 32 09 12 30/50

Årsmøtereferat fra LHL Hole

av Tove Botten og Inger E. Westgård

LHL Hole arrangerte sitt årsmøte / medlemsmøte onsdag 5. februar 2025 på Frivillighetssentralen.

Tove Botten ønsket alle velkommen til årsmøtet, og 1 minutt stillhet for å minnes dem som har gått bort det siste året. Så sang vi to vers av LHL sangen vår. Tove Botten ble valgt som møteleder, Inger E. Westgård som referent.

Årsberetningen ble lest opp og godkjent. Regnskapet ble gjennomgått og godkjent.

Så var det valg, og følgende ble valgt:

Leder:	Tove Botten	1 år 2025 – 2026
Kasserer:	Tove Botten	2 år 2025 – 2027
Sekretær:	Inger Eriksen Westgård	2 år 2025 – 2027
Styremedlem:	Mona Innbryn	1 år 2025 – 2026
Varamedlem:	Kjell Grønna	2 år 2025 – 2027
Varamedlem:	Solveig Søreng	1 år 2025 – 2026

Valget ble godkjent.

Da årsmøtet var avsluttet startet medlemsmøtet. Her ble det mer sang, og Quiz, som var første gang vi har hatt på medlemsmøtet vårt. To og to gikk sammen og da ble det veldig lav snakking, noe som ikke er vanlig på våre medlemsmøter.

Da fasiten ble lest opp kom også latteren, det ble et vellykket avbrekk på møtet. Så var det loddsalg og servering av nydelige snitter fra Vik Skystasjon, etterfulgt av kaffe og kaker.

Til slutt sang vi siste vers av LHL sangen vår, og Tove ønsket oss vel hjem etter en hyggelig kveld.



Hovin Trevare

Krokfossvegen 13
2067 JESSHEIM
Tlf. 63 97 05 01

Helle og Jonsson AS

Navarhaugen 3
3475 SÆTRE
Tlf. 917 29 735

Magnetun Maskindrift

Tuppeskogen
3550 GOL
Tlf. 901 58 664

Malermester Bjørn Tore Stenersen

Skalpeliveien 47
3535 KRØDEREN
Tlf. 970 39 325

Tangen Transport AS

Gravfossveien 1A
3360 GEITHUS
Tlf. 451 57 070

Smart Økonomi AS

Pancoveien 24
1624 GRESSVIK
Tlf. 480 79 918



1600 FREDRIKSTAD
Tlf. 69 70 82 00

TORGET APOTEK

Haugesgate 9
3019 DRÅMMEN
Tlf. 32 82 81 60

Trivsel- og aktivitetshuset i LHL Drammen og Lier

Av Jan Arne Dammen

Om det var vaffellukta som lokket lederen i hovedutvalget for arbeid, aktivitet og inkludering i Drammen kommune Billy Taranger til LHL huset i dag, skal ikke jeg mene noe om.

Han fikk også en omvisning på aktivitetshuset her på Brakerøya av leder May Kværnstuen. Jeg tror han ble imponert og lot seg ikke be to ganger da han fikk tilbud om en liten treningsøkt med instruktøren Tom Knatterud. Trivelig møte ble det og når han i tillegg var United supporter, ja så gikk praten løst mellom oss.



Her legger den ihuga Liverpoolsupporteren Arne Gunnar Dammen siste hånd på verket. Barnesenga som her pusses opp er det tredje barnebarnet som skal ha. Alle får inngravert navnet sitt i fronten. Legg merke til detaljene, fint vil noen si.

VB Assiden Rør AS
Vannett kvalitet
Aronsvei 39, 3029 DRAMMEN
Tlf. 32 82 00 50

Son VVS AS
Elgveien 2
1555 SON
Tlf. 934 48 809

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

Saga Regnskap Drammen
Ingvald Ludvigsgens gate 27, 3027 DRAMMEN
Tlf. 32 21 36 21

Skreddersydd innredning til hjem, restaurant, kontor
JH INTERIOR
GODT HÅNDVERK - PERSONLIG PREG
Showrom: Industrigata 17
3414 Lierstranda - tel 32 24 25 40

Rælingen Graveservice AS
Wessels veg 12
2005 RÆLINGEN
Tlf. 918 77 899

Norsk Elkontroll AS
Rundtom 11
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 400 87 700

Øvre Østfold Regnskapskontor AS
Gulbringa 1
1825 TOMTER
Tlf. 69 92 22 52

Hverven vvs
din rørlegger 40087841

Årnes Sport AS
Jernbanegata 17
2150 ÅRNES
Tlf. 613 90 09 97

Gol Stål AS
Liagardsvegen 252
3550 GOL
Tlf. 32 07 42 77

HALLINGDAL BETONG as
3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013
www.hallingdalbetong.no

Rua bygg & Takst
Nordre Ruavei 7
3614 KONGSBERG
Tlf. 916 93 669
www.ruabyggogtakst.no

NK Elektriske AS
Svangstrandv. 2 B
3410 SYLLING
Tlf. 32 84 66 00

Modum Maling & Håndverk AS
Solsikkeveien 13
3370 VIKERSUND
Tlf. 906 07 075

SIGDAL MASKINFORRETNING AS
Nerstad Industriområde 3, 3350 Prestfoss
Tlf. 97 99 19 90 - www.smf-as.no



Oppussingsprosjekter i hjem og hage?

Gå på skattejakt blant brukte møbler og gjenstander hos OMGJØRAS - og velg kvalitetsjord laget på ditt matavfall hos oss.

ØRAS - sammen gjør vi avfall til ressurser!

Miljøstasjon Dal Skog

Hverdager	8 - 15
Torsdager	8 - 19
Lørdager	9 - 15

OMGJØRAS bruktbuikk

Hverdager	10 - 15
Torsdager	10 - 19
Lørdager	9 - 15



Tlf. 63 92 78 80 | firmapost@oeras.no | www.facebook.com/oeras.no

- Grunnarbeid
- Betongarbeid
- Fjellsprengning
- Vann og avløp
- Utomhus

Maskinentreprenør

Karsten Mikalsen AS

Telefon 905 66 770
E-post: post@kmikalsen.no
www.kmikalsen.no



Hole kommune

hole.kommune.no

ISOenergi
BEST PÅ BLÅSEISOLERING
isoenergi.no ☎ 97 76 90 35

FOLLO TAXI
Ring **06485**
Kveldroveien 17
1407 VINTERBRO

Elektriker Øst AS
Gamle Riksvei 49C
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 900 54 965

Heiberg & Tveter AS
Gråterudveien 1
3036 DRAMMEN
Tlf. 907 82 449

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

ASKEL
INSTALLASJON AS
Tyrimyrvеien 10F
3515 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 18 70

A
ARKITEKTHAGEN
Torget 3
3570 ÅL
Tlf. 918 20 898

HELSET
ELEKTRO AS
Baker Østbys vei 1
1351 RUD
Tlf. 466 12 000

NORE LÅFT
Natten gård
3630 RØDBERG
Tlf. 48085477
91352313

T.F. Maskin AS
Klemmetsrudveien 24B
3440 RØYKEN
Tlf. 958 74 499
Epost: post@tfmaskin.no

M.E.T. Medlem av Maskinentreprenørenes Forbund

asplan viak
Sundretunet
3570 Ål
Tlf. 417 99 417



LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Buskerud

LHL Drammen og Lier

May Kværnstuen
Nøsteveien 2, 3413 Lier
Tlf. 41 63 24 23
lhl.drammen.liel@lhl.no
may@kvarnstuen.com

LHL Gol og Hemsedal

Ragnhild Vik
Gymnasvegen 4 H, 3550 Gol
Tlf. 97 58 12 63
lhl.gol@lhl.no

LHL Hol

Kjell Persson
Bruslettovegen 23 B,
3580 Geilo
Tlf. 41 30 27 25
lhl.hol@lhl.no

LHL Hole

Tove Botten
Viksveien 2, 3530 Røyse
Tlf. 41 32 86 24
lhl.hole@lhl.no

LHL Kongsberg

Alf. E. Smørgrav
Gamle Drammensv. 55 D
3612 Kongsberg
Tlf. 92 03 90 68
lhl.kongsberg@lhl.no

LHL Krødsherad

Turid Hjertaas
Midtre Sundvollia 7
3535 Krøderen
Tlf. 91 30 24 05
lhl.krodsherad@lhl.no

LHL Modum

Lise-Lotte Hovde
Tomtavegen 6, 3360 Geithus
Tlf. 47 03 25 39
lhl.modum@lhl.no
liselotte.hovde@outlook.com

LHL Nedre Eiker

Knut Tore Maudal
Skolevn. 4, 3055 Krokstadelva
Tlf. 90 60 00 98
lhl.nedreeiker@lhl.no
knut.tore.maudal@ebnett.no

LHL Nesbyen

Marit Medalen
Klypevegen 42, 3540 Nesbyen
Tlf. 45 61 78 42
lhl.nesbyen@lhl.no
maritmedalen@hotmail.com

LHL Nore og Uvdal

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

LHL Ringerike

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

LHL Røyken og Hurum

Solveig T. Solberg
Bjønndalslia 8
3442 Hyggen
Tlf. 48 10 10 50
lhl.royken@lhl.no

LHL Sigdal

Svein Olav Tovsrud
Bergrudlia 30
3350 Prestfoss
Tlf. 91 35 70 63
lhl.sigdal@lhl.no

LHL Øvre Eiker

LHL Øvre Eiker ble på årsmøtet 2024 besluttet nedlagt. Medlemmene blir overført til LHL Nedre Eiker.

LHL Ådal

Wenche Pladsen Strømberg
Hedalsveien 131
3524 Nes i Ådalen
Tlf. 41 31 35 24
lhl.adal@lhl.no
wpladsen@altiboxmail.no

LHL Ål

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



LHL

Akershus, Buskerud og Østfold

**LHL Asker**

Anne Carine Børresen
Gjellumstubben 5
1389 Heggedal
Tlf. 95 25 10 04
lhl.asker@lhl.no

LHL Aurskog-Høland

Inger Olsen
Postboks 12, 1941 Bjørkelangen
Tlf. 90 61 95 74
lhl.aurskog-holand@lhl.no

LHL Bærum

Per Albert Bjørseth
Kantarellveien 4, 1352 Kolsås
Tlf. 90 58 94 77
lhl.barum@lhl.no

LHL Drøbak og Frogn

Bjørn Ramberg
Ørrelia 4, 1448 Drøbak
Tlf. 99 58 81 20
lhl.drobak.frogn@lhl.no

LHL Eidsvoll og Hurdal

Aase Fosshaug
Årnesvegen 19, 2093 Feiring
Tlf. 91 10 37 02
lhl.eidsvoll@lhl.no

LHL Follo

Christine Laurendz
Postboks 495, 1401 Ski
Tlf. 97 06 65 45
lhl.follo@lhl.no

LHL Lørenskog

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

LHL Nannestad og Gjerdrum

Magne Håvard Kogstad
Kokstad 22, 2022 Gjerdrum
Tlf. 90 91 94 34
lhl.nannestadoggjerdrum@lhl.no

LHL Nes

Inger-Lise Gunhildrud
Spireavegen 53, 2150 Årnes
Tlf. 91 59 40 21
lhl.nes@lhl.no

LHL Nittedal og Hakadal

Gitte Christine Korvann
Kalkbrennerveien 6,
1487 Hakadal
Tlf. 95 17 47 57
lhl.nittedal-hakadal@lhl.no

LHL Oppegård

Inger Blaabjerg
Konglestien 18,
1412 Sofiemyr
Tlf. 48 99 25 01
lhl.oppegaard@lhl.no

LHL Rælingen Enebakk

c/o Odd Henrik Jensen
Bjerkeliveien 49
2005 Rælingen
Tlf. 91 66 39 99
lhl.raelingen.enebakk@lhl.no

LHL Skedsmo og Fet

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

LHL Sørum

Øivind Dahl
Asavegen 8, 1920 Sørumsand
Tlf. 97 08 30 18
lhl.soerum@lhl.no

LHL Ullensaker

Eva Fjell
Konvallvegen 1, 2052 Jessheim
Tlf. 40 04 43 24
lhl.ullensaker@lhl.no

LHL Vestby

Steinar Setten
Sole Allé 57, 1540 Vestby
Tlf. 90 92 17 68
lhl.vestby@lhl.no

LHL Askim og omegn

Liv Holt
Hestehagen 105
1816 Skiptvet
Tlf. 90 05 41 85
lhl.askim@lhl.no
liv.holtlivholtliv-holt@
outlook.com

LHL Cardio Club

Nils Are Magerøy
Lillegaard 7, 1618 Fredrikstad
Tlf. 91 65 74 80
lhl.CardioClub@lhl.no

LHL Fredrikstad

Rolf Bakkum
Pancoveien 7, 1624 Gressvik
Tlf. 95 02 19 12
lhl.fredrikstad@lhl.no

LHL Halden

Stein Roger Andersen
Busterudgata 4, 1776 Halden
Tlf. 48 15 67 75
lhl.halden@lhl.no

LHL Moss og omegn

Bjørn Erik Norman
Sturlasvei 11, 1524 Moss
Tlf. 98 44 92 57
lhl.moss@lhl.no

LHL Rakkestad

Håkon Stubberud
Storgata 18 A
1890 Rakkestad
Tlf. 90 79 47 27
lhl.rakkestad@lhl.no

LHL Rygge og Råde

Eva Inger Torp
Postboks 21, 1640 Råde
Tlf. 97 98 62 30
lhl.RyggeogRade@lhl.no

LHL Sarpsborg

Petter Lilleby
Blessomveien 44
1709 Sarpsborg
Tlf. 90 82 42 55
lhl.sarpsborg@lhl.no

LHL Afasiforeningen Østfold

Mobil: 95 03 63 03
E-post:
LHL.Afasiforeningen.ostfold@lhl.no

**Årnes
Revisjon AS**
Seterstøvegen 4
2150 ÅRNES
Tlf. 63 91 28 50

REGNSKAPSTEAM
HALLINGDAL AS
Autorisert regnskapsførerselskap

B-S Regnskap **R^M
N**
Autorisert Regnskapsførerselskap
Postboks 116, 1941 Bjørkelangen
Tlf.: 95 25 90 22

**Byggteknikk
Valdres AS**
Gamlev. 3
2900 FAGERNES
Tlf. 61 34 76 64

EL-PROFFEN
Sæther Elektriske A.S
Prost Stabells vei 8, 2019 Skedsmokorset
Tlf. 404 94 992 • saetherelektriske.no

**Smurfit
Westrock**
Hensmoveien 31, 3516 HØNEFOSS
Tlf. 32 17 22 00

**Haglebu
Turistheim AS**
Haglebu
3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 33 10

**Norén Maler og
Byggtapetserforretning AS**
Roald Amundsens vei 136
1658 TORP
Tlf. 905 25 067

BeslagTEKNIKK as
Kobbervikdalen 75
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 21 02 88

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

**O. K. Andersen
Byggautomasjon AS**
Fjellveien 18
1470 LØRENSKOG
Tlf. 469 16 236

**Hans Petter Krane
Bygg og Tømermester**
Berglibakken 14
3484 HOLMSBU
Tlf. 970 98 482

**Dunamis
Technology AS**
Torget 2
1767 HALDEN
Tlf. 69 68 49 00

Ti Industrier Hønefoss AS
Verkstedveien 20
3516 HØNEFOSS
Tlf. 905 31 111

Tømrermester G Sætheren AS
Hensmoveien 32/34
3516 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 50 90

**DRAMMEN
PADEL**
Gjetergata 20
3015 DRAMMEN
Tlf. 951 82 952

Trio Betong AS
Teglverksveien 59
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 917 78 621

Fjellhus AS
Olavsgate 26
3612 KONGSBERG
Tlf. 909 40 747

**Thoresen AS
Flisekompaniet Hønefoss**
Tyrimyrveien 12
3515 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 81 30

**FOLLO
TAXI**
Ring **06485**

Kveldroveien 17
1407 VINTERBRO

Råde Elektro AS
Åkebergmosen 4
1640 RÅDE
Tlf. 69 28 02 72

Frøyse Bygg AS
Frøyas vei 17
3340 ÅMOT
Tlf. 959 37 864

interoptik
Weggersen
Vikersundgata 31, 3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 88 99 • www.weggersen.no

**Elon Vikersund
Brødr Løver AS**
Vikersundgata 26
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 33 70

**Darren Saines
Hagedesign**
Sandsvegen 2
2067 JESSHEIM
Tlf. 907 77 324

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



Oslofjorden Rør AS
Røstadhøgda 3
3480 FILTVET
Tlf. 905 18 454

**REGNBUEEN
GJENVINNING** - en del av
AS Follo Truckutleie
CONTAINERUTLEIE
Din lokale
arfallspartner
Tlf: 64 86 31 03
follotruckutleie.no

NØSTED BRYGGE
Svelvikveien 61
3039 DRAMMEN
Tlf. 911 94 144



**Ragnar Larsen
& Sønner AS**
Engelsvikenv 158
1628 ENGALSVIK
Tlf. 69 33 91 80



**NTM
TRAILER & TIPP AS**
Olav Ingstadsvei 12
1351 RUD
Tlf. 67 17 19 30

**Elektriker
Øst AS**

Gamle Riksvei 49C
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 900 54 965

YX Geithus AS

Stalsbergveien 1
3360 GEITHUS
Tlf. 415 12 816

**Simostranda
Stav og Laft AS**

Kollerudveien 80
3340 AMOT
Tlf. 926 15 947

**Cleaningservice AS
Barbara Baklarz**

Reistadalleen 20
3425 REISTAD
Tlf. 478 93 559

**Søhus
Transport AS**

Vestsideveien 145
3405 LIER
Tlf. 464 05 141

**Maur
Bilpåbygg AS**

Bokerøyveien 12
3060 SVELVIK
Tlf. 33 77 17 10

Ole M. Almeli AS

Bølervegen 71
2020 SKEDSMOKORSET
Tlf. 63 95 50 44

ALL-regnskapservice AS

Strandgata 3
1724 SARPSBORG
Tlf. 69 14 84 25

Nettec AS

Kolbotnv 14
1410 KOLBOTN
Tlf. 66 81 06 40

Leif Grimsrud AS

Svinesundveien 334
1788 HALDEN
Tlf. 69 21 64 20

**Prestholt
Geitestøl**

Høgehaugvegen 23
3576 HOL
Tlf. 920 37 514

**Constellation
Cold Logistics Norway**

Borg Havnevei 12
1630 GAMLE FREDRIKSTAD
Tlf. 400 01 541

**Ruud
Transport AS**

Elvebakken 5
3320 VESTFOSSEN
Tlf. 906 89 656

**Kvanhøgd
Turistsenter**

Golsfjellet
3550 GOL
Tlf. 32 07 39 57

**Lund &
Reistad AS**

Finnerudskogen 625
3350 PRESTFOSS
Tlf. 971 25 127

Byggmester Espen Aas Larsen AS

Sætrebakken 5
3475 SÆTRE
Tlf. 415 20 847

**Nils Ivar
Braathen AS**

Horgveien 37
3303 HOKKSUND
Tlf. 913 94 618

**Wide
Industrier AS**

Sagveien 15
1890 RAKKESTAD
Tlf. 69 22 78 00

Hallingsag AS

Nordbygdvegen 713
3570 ÅL
Tlf. 970 78 501

Ravnsborg Gartneri og Hagesenter

Jahrenbakken 3
3484 HOLMSBU
Tlf. 908 79 486

**Eiker Tak
& Membran AS**

Hellebekkveien 4
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 918 65 715

Vikenstrøm AS

Krutthuset 94
3030 DRAMMEN
Tlf. 32 82 33 00



Rakkestadv 1
1814 ASKIM
Tlf. 69 83 80 10

Halvorsen Glass-Service AS

Lilleåsgata 15
3340 AMOT
Tlf. 957 31 481

**Erik Hauge
Transport AS**

Viksletta 169
1789 BERG I ØSTFOLD
Tlf. 995 95 520

Zenith Survey AS

Klokkegårdveien 16
1711 SARPSBORG
Tlf. 954 72 155

**Tveter
Dagligvare AS**

Storlinna 125
2770 JAREN
Tlf. 61 32 85 50

Kongsberg Containertransport AS

Skrubmoen 17
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000

Norbygg AS

Bjørnstadmyra 12
1712 GRÅLUM
Tlf. 69 33 95 40

K. Bull AS

Fetveien 21
2007 KJELLER
Tlf. 22 78 71 00

Mobile Asker AS

Stasjonsveien 18
1396 BILLINGSTAD
Tlf. 67 49 48 00

**Mestergull****OLAF E. OLSEN**

NEDRE TORGGATE 4 | DRAMMEN | TLF. 32 83 25 47
GULSKOGEN SENTER 1 | DRAMMEN | TLF. 32 83 23 23



Jernbanegata 8
2004 LILLESTRØM
Tlf. 917 47 262

**Midtfylket
Entreprenør AS**

Åmotsbakken 6
3340 AMOT
Tlf. 940 25 032

**Storyline
Studios AS**

Wedel Jarlsbergs vei 36
1358 JAR
Tlf. 477 75 555

Origo Leilighetshotell AS

Vinjes gate 2
3018 DRAMMEN
Tlf. 32 89 80 40

Svalinn AS

Nye Vakåsvei 64
1395 HVALSTAD
Tlf. 66 77 50 00

Blinken AS

Østkilen 4
1621 GRESSVIK
Tlf. 907 01 100

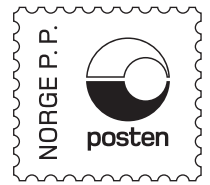
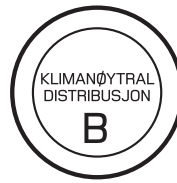
Partner Line AS

Gravfossveien 1B
3360 GEITHUS
Tlf. 481 04 444

ÅLHYTTA

DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966

Gullhagen, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 60 50



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

Hvert skritt teller

Av Jan Arne Dammen

Hvert skritt teller og det å regelmessig gå tur kan absolutt bidra til flere positive helsegevinster, både fysisk og mentalt.

I LHL Drammen/Lier vil vi nå starte opp med en gå-gruppe med staver. Dette er ment å være et lavterskeltilbud der alle kan delta. Hvis du kunne tenke deg å bli med i en slik gå-gruppe, blir vi veldig glad for å se deg. Staver har vi, så det trenger du ikke kjøpe.

Egen PT

Tom Arne Knatterud som er vår egen trener og instruktør blir med og vil veilede oss med riktig bruk av staver.

Vi møtes på LHL-huset og starter forsiktig derfra. På huset etter turen, blir det sosial samling som huset er kjent for. I løpet av sommeren tar vi sikte på å gå turer f.eks. Spiraltoppen, langs gamle Drammensbanen og er åpne for alle forslag til nye stder. Da



Fra v. Roar, Unni, Egil, Håkon og Solveig. Foran trener Tom Arne

er tanken og ha med oss kaffe og litt og bite i. Det sosiale er vel så viktig.

På nett

Håkon Lunde har erfaring med slike gå-grupper fra tiden han bodde i Tromsø. Han vil opprette en gruppe på Messenger. Der vil alle få informasjon om

tid og sted etc. Vi oppfordres til å gi beskjed gjennom den om vi kommer.

Vi kommer tilbake med mer informasjon når snø og is er borte.

Ut på tur – aldri sur! Da håper vi å se deg!