



LHL i Viken

"Bladet vårt"

Nr. 1 - 2021

God påske



Årsmøte i LHL Viken

Tekst: Roald Adolfsen

Fylkesutvalget i LHL Viken avholdt sitt årsmøte digitalt torsdag 11. mars 2021. Det deltok i alt 42 personer via videomøtet (Teams), hvorav 26 var stemmeberettiget. Det ble fremlagt årsberetning for LHL Viken, og aktiviteten har vært ganske høy på tross av Covid-19.



Håkon Stubberud

Fylkesutvalget består etter valget 11/3 2021 av:

Utvalgsleder:	Håkon Stubberud	- LHL Rakkestad
Nestleder og Studieleder:	Nina C. Tronerud,	- LHL Drammen og Lier
Likepersonskordinator	Rolf Aikio,	- LHL Sarpsborg
Brukermedvirkningskordinator	Svein A. Graabræk	- LHL Eidsvold
Styremedlen	Torunn Figenschou	- LHL Lørenskog
Varamedlem 1	Erik Syversen	- LHL Rakkestad
Varamedlem 2	Gitte K. Korvann	- LHL Nittedal og Hakadal
Varamedlem 3	Roald Adolfsen	- LHL Kongsberg

Det meste har vært utført digitalt.

Utvalgslederen berømmet også lagene i Viken for hvordan de har håndtert pandemien.

Det ble truffet en noen vedtak relatert til kommende landsmøte i LHL, og disse finnes i protokollen. Det er utarbeidet en (ganske omfattende) protokoll for årsmøtet, og interesserte kan få denne ved å henvende seg til egen lokallagsleder eller direkte til Nina C. Tronerud (chrtrone@online.no).

I tillegg til dette ble det valgt en valgkomite for 1 år. Denne består av:

Rolf Haukland	- LHL Kongsberg
Lisbeth Lund	- LHL Moss og omegn
Steinar Setten	- LHL Vestby
Else-Brit Sletten Granrud	- LHL Askim og omegn (vara)



LHL

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. 1–2021 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: Solan og Ludvig

Foto: Jan Arne Dammen

Neste nummer av Bladet Vårt: Medio Juni
Frist innsending av stoff: 1. juni 2021.

HJERTESKOLA I HALLINGDAL

I januar 2014 starta Hallingdal Sjukestugu opp med eit tilbod om tidlegrehabilitering av hjertesjuka.

Tekst: Kjell Torgersen



Målet for hjerteskola

Bakgrunnen er at rehabilitering etter gjennomgått hjertesjukdom eller eit inngrep er av stor betydning for å leva eit aktivt liv vidare.

Det gir større trygghet for pasienten og deira pårørande. Ein føler seg betre rusta til å møte kvardagen.

Det er best å koma igang tidleg – 1-2 veker etter operasjon/inngrep.

Det er fastlegen som henviser til kurset.

Kurspakka

Kurset er samansett av trening og undervisning 2 dagar i veka over 6 veker.

Den startar med individuell

kartlegging med sjukepleiar og konsultasjon med lege.

Tema for samtaler og undervisning er:

Å leva med hjertesjukdom
Tilbake til arbeid, trygd og økonomi.

Medisiner, kosthald, stress og mestring.

Følesemessig reaksjon.

Fysisk aktivitet.

Den fysiske aktiviteten er på låg til moderat intensitet.

(bevegelsestrening)

Transport

Tilbodet er for heile Hallingdal.

For enkelte er det eit stykke å reise til Ål.

Men reiseutgifter vert dekkja fra Helfo.

LHL og Hjerteskola

Alle LHL laga i Hallingdal har gjennom åra støtta opp om skola.

Det er gitt pengar til oppstart og utforming og oppgradering av kurslokaler.

LHL Ål har fast time i undervisninga. Det blir utført som ei samtale med likeperson.

Me har god erfaring med at det skjer på dette nivået.

For mange er det godt å prate om det dei nyleg har opplevd, og dei utfordringar dei står midt oppi.

Skola har gått sin gang i alle desse åra. Utruleg mange har fått glede av dette.

Sjølv i desse koronatider har ein klart å få det til å fungere.

Stor deltakelse i LHL Sarpsborg for Hjertekampen

– Responsen har vært overveldende, sier Rolf Aikio om deltagelsen i Hjertekampen.



Foto: LHL Sarpsborg

– På den første turen vi hadde kom det 25 stykker, gamle og unge. En kom til og med med rullatoren sin. LHL Ung Hjer- neslag stilte opp og ble med på tur. Ordføreren hev seg også med i Hjertekampen, sier Rolf Aikio, leder i LHL Sarpsborg. Møtte mannsterke opp!

Med trygge koronatiltak møtte de mannsterke opp med mat- pakke, kaffe, te og kakao i termosene og gikk noen kilome- ter sammen. Og det fristet til gjentagelse. For på facebook- siden til LHL Sarpsborg legges det stadig ut tur og treningsbil- der.

– Det skrives og diskuteres mye om mangel på ressurser og kapasitet i helsetjenesten i kommunen vår, det snakkes

lite om "etterspørselsiden". Etterspørselen etter helsetje- nester er ingen konstant faktor, selv ikke under en pandemi. Her kan du og jeg, og ikke minst ordføreren og politikerne, ta enkle grep ved å bli med på Hjertekampen.

Rolf og er stolt over alle som tok han på ordet da han skrev dette i et leserinnlegg i lokala- visen.

Sosialt og aktivt

Det store oppmøtet vitner om en etterlenget aktivitet. En stor gjeng går sammen med litt avstand. Flere behov blir dekket, både det sosiale og ikke minst å være aktive, sammen. Det er vinn vinn!

"Fantastisk at så mange som 25

stykker var med på trimturen langs Glengshølen idag. Takk skal dere ha!" står det på Facebooksiden til LHL Sarpsborg.

Som leder av LHLs lokallag i Sarpsborg så deltar jeg selvsagt i Hjertekampen og det er fan- tastisk at så mange stiller opp og blir med!

Rolf legger til slutt spøkefullt til at LHL Sarpsborg slår Fredrikstad i Hjertekampen...



Omsorg for enkeltmennesket

- Samfunnssikkerhetsprisen til Sanitetskvinnene

Av Jan Arne Dammen



Norske Kvinners Sanitetsforening er tildelt Samfunnssikkerhetsprisen 2020 for sin støtte til enkeltmennesker og myndigheter i krisetider.

Det er niende gang Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) deler ut prisen. Vinneren skal være et godt forbilde, og innsatsen må tjene til inspirasjon for andre. Prisen kan gå til både offentlige aktører, private virksomheter, organisasjoner og privatpersoner. – Mange har gjort en uvurderlig innsats i 2020 for at samfunnet vårt skal komme seg gjennom pandemien på en best mulig måte. Likevel utmerker

Sanitetskvinnene seg med sin iherdige innsats gjennom generasjoner, sier Elisabeth S. Aarsæther, direktør i DSB.

Omsorg for enkeltmennesket

Under pandemien har Sanitetskvinnene blant annet bidratt med vakthold, logistikk og registrering ved teststasjoner. De har også vært besøksvakter ved sykehjem og avlastet barnehager og helseinstitusjoner med forpleining.

Sanitetskvinnene har handlet mat og medisiner til folk i koronaisolasjon eller karantene, hatt telefonkontakt med eldre aleneboende og bemannt frivillighetens koronalinje for å avlaste helsemyndighetenes telefontjeneste.

– Pandemien har rammet mange mennesker hardt. Å ta

seg tid til å se den enkelte, og å gi medmenneskelig omsorg har vært særlig viktig i 2020. Som så mange ganger før, har Sanitetskvinnene vært å regne med, sier Aarsæther. Hun henter også frem foreningens viktige innsats for redningsmannskap og befolkning da et leirskred rammet Gjerdrum hardt nyttårsdagene 2020/2021.

Jubileringer prisvinner

Norske Kvinners Sanitetsforening markerte 125-årsjubileum fredag 26. februar, og prisen ble delt ut under den digitale markeringen.

Foreningen er Norges største kvinneorganisasjon med 40 000 medlemmer, fordelt på 600 lokalforeninger. Formålet er å bidra til et trygt og inkluderende samfunn gjennom frivillig innsats.



Sanitetskvinnene i jobb

Foto DSB



Elisabeth S. Aarsæther og generalsekretær i Norske Kvinners Sanitetsforening, Grete Herlofson.

1965 mod. med hjerteinfarkt i 2013

Av Runar Dannemark

Jeg er en mann på 56 år som liker å være i aktivitet. Turer i skog og fjell, med årlige 2000 meter toppturer, har alltid gitt meg mye.

Hugging av egen ved og jobbing med hagearbeid er også av det som tar mye av tiden i sommerhalvåret. Kort sagt jeg liker å bruke kroppen så svetten renner.

Kostholdet er også ok. Fisk til middag 2-3 ganger pr uke. Ofte mer. Friske grønnsaker er også en selvfølge.

Så til saken

23/7-2013 skulle min kone Kari og jeg på fjelltur med et vennepar. Jeg var da 48 år. Første dag skulle vi gå fra Flatvollen på Haglebu, om Reinsjøen, og til Dalabu turisthytte.

Der overnattet vi til neste dag, da turen skulle gå videre til Hallingnatten.

Været var upåklagelig så dette skulle vi virkelig nyte.

Alt gikk fint til vi startet på siste oppstigningen til toppen. Da fikk jeg en veldig ubehagelig smerte i mellomgulvet. Visste ikke helt hva jeg skulle gjøre, men bestemte meg for å gå raskeste vei rett opp til toppen, for å sette meg å spise. Håpet

det ville hjelpe. De andre gikk sikksakk oppover. Da de kom etter satt jeg og koste meg i sola med nistepakka, og smertene hadde gitt seg.

Derfra gikk vi ca. 3 timer framover til Flatvollen igjen uten at jeg hadde mere ubehag.

Dagen etter vi kom hjem, den 25/7, skulle jeg og noen kammerater montere ei stor flytebrygge som vi hadde laget. Det ble mange tunge løft i sola og noen av de samme smertene som jeg hadde følt på fjellturen dagen før, viste seg igjen.

Vi gjorde oss ferdige med jobben og reiste hjem. Smertene var nesten borte igjen.

På kvelden hadde vi invitert et annet vennepar for å ta en øl og spise pizza.

Vi satt ut på verandaen og koste oss i sommerkvelden. Det var så fint.

Mens vi satt der og spiste kom smertene i mellomgulvet igjen. De kom og gikk men ble etter hvert så intense at jeg måtte gå inn å legge meg litt på sofaen. Smertene kom og minsket men slapp aldri helt. Vi var enige om at jeg skulle ringe legen neste morgen.

Så langt kom jeg ikke.

Smertene ble sterkere og ster-

kere utover natta og til slutt stod jeg opp for å bevege meg litt, og kanskje prøve en tur på wc. Da jeg kom inn på soverommet igjen hadde jeg litt mindre smerter. Klokka viste 3.33 så jeg tenkte dette går bra. Alle gode ting er jo 3.

Etter litt kom smertene tilbake, og denne gangen for fullt.

Jeg hadde så vondt at jeg nesten ikke visste hva jeg skulle gjøre.

Jeg var ikke kvalm, men MÅTTE få vekk presset i mellomgulvet. Jeg gikk på do og holdt fingrene bak i halsen til jeg fikk kaste opp. Det minsket smerten i noen korte sekunder, men så kom den tilbake. Det var helt forferdelig.

Kari forstod at noe var fryktelig galt, da hun vet at jeg har en høy smerteterskel. Hun forsøkte å ringe legevakta men der var det kø. Hun gjorde da helt rett og ringte 113. De forstod nok raskt hva dette var.

Sykebil ble øyeblikkelig requisert. De snakket med henne og ble hele tiden oppdatert på hvordan min tilstand var, til sykebilen var 1 min unna.

Før de avsluttet samtalen opplyste de også om at helikopter fra Ål var på vei.

Da ble det virkelig klart for henne hvor alvorlig dette var. De kommer inn og kobler meg umiddelbart opp for EKG.

Den viser angina, og i ettertid ble jeg fortalt at den målingen kvalifiserte til en tur til Kongsberg sykehus. Så hører vi luftambulansen komme. De lander rett ved huset vårt.

Ny EKG blir tatt av luftambulansens lege Ann-Elin Tomlinson, som raskt konkluderte med at jeg skulle flys til Rikshospitalet.

Smertene var nå lindret noe med morfin, så jeg hadde det litt bedre.

Vi kom oss raskt til Oslo hvor jeg ble operert. Jeg husker legen førte kameraet innover i blodåra mi og sa at her var alt fint. Ikke noen avleiringer.

Hvorfor i all verden har jeg da fått hjerteinfarkt, spør jeg.

Legen sier han ikke kan gi meg noe godt svar. Noen personer får infarkt uten noen åpenbar grunn.

Han fører kameraet videre og kommer til proppen som er årsaken til det hele. Et sted der ei blodåre deler seg til flere mindre.

Her sitter den, sier han. I venstre forkammer. Akkurat der legen på luftambulansen sa..... Han sier det vil bli smertefullt idet proppen blir fjernet og blodet igjen kan strømme fritt. Han hadde så rett. Det var



forferdelig vondt, men gudskjelov raskt over.

Et stent ble satt inn og jeg var klar for overvåkningsavdeling.

Da jeg skulle kjøres dit fikk de ikke ta meg ut av operasjonsavdelingen, før hjertestarter hang på senga, og en lege var klar til å følge med.

Da først forstod jeg alvoret. Helt til da, hadde jeg ubevisst kjempet for livet.

Men nå kom virkelig følelsen av å kunne dø, klart for meg. Jeg spurte hvorfor jeg ikke hadde hatt noen av de kjente kjennetegna på infarkt.

(stråling i armer, kvalme, kaldsvett osv)

Legen sa at når det kun var 1 propp, kunne det være bare det ene signalet som ble gitt.

Turen opp en etasje gikk bra, og jeg kunne nå få ringe hjem til Kari og fortelle at alt var bra med meg.

Så kunne jeg sove. Det var godt, men jeg ble snart syk da morfinen skulle ut av kroppen.

Jeg måtte kaste opp. Jeg ble livredd for at anstrengelsen skulle gjøre noe galt med hjertet mitt.

Men det gikk jo også bra.

Jeg ble overført til Kongsberg etter et døgn.

Der skulle jeg være i 5 døgn for å følges opp og tilpasse medisiner.

Jeg trodde nå det var bra å være i aktivitet, så jeg startet med å gå rundt på området med trådløs EKG på meg.

Da kvelden kom ble jeg irettesatt av en kardiolog som tydelig forklarte meg hva som hadde skjedd med meg.

Han viste meg med ultralyd av hjertet mitt hvordan det så ut. Og det så ut som en ballong med litt vann i som skvalpet og slang.

1/3 av mitt hjerte var dødt. Dette var som et sår som måtte få ro til å gro, sa han.

Min Troponin var på ca. 26000 på det høyeste, noe som viser et stort infarkt. (fortsetter side8)

(fortsettelse fra side 7)

Jeg forstod nå hva som var det beste for meg. Sov ikke mye den natta....

Vel hjemme igjen skulle jeg være absolutt i ro i 2 uker. Så meget rolig i de 2 neste. Så kunne jeg begynne å rusle forsiktig langs veien. Jeg fulgte rådene fra legene til punkt og prikke. Gikk lenger og lenger, i større og større fart. Jeg hadde flere telefoner til legen på sykehuset, der jeg fortalte hva jeg følte ved anstrengelse. Han rettet det meg på en god måte.

Framgangen var etter hvert stor og jeg kunne begynne å gå i skogen. Været var nydelig og jeg var ute hver dag.

Etter 2 mnd. var jeg tilbake på jobb i produksjonen på Sigdal kjøkken, og etter 1 år og 1 mnd. passerte jeg 2000 meter i Jotunheimen med turkamerate mine. Da kom det noen tårer av glede.

Fra å nesten ikke klare å gå trappa til 2. etg. til å gå 2000 meter topp på litt over 1 år, er virkelig noe å glede seg over.

Moralen min er:

Hvis du er voksen og får smerter som du ikke har hatt før, og ikke kjenner til, ring lege eller 113.

Hadde jeg ringt 113 da jeg var på Hallingnatten hadde ikke 1/3 av mitt hjerte vært dødt i dag.

Når det er sagt, så har jeg ikke noe å klage over. Jeg er så heldig at jeg har kunnet trene meg opp til å kunne leve helt normalt.

Håper min erfaring kan være til nytte for andre.

Hei alle medlemmer i Hole LHL Og Godt Nytt År. Litt sent ,men godt ment.

Tekst: Grethe Hagen

Dette siste året har vært vanskelig for mange, og det fortsetter i det nye året, men vi må ikke miste håpet. Snart er vaksine i full gang, og verden åpner seg igjen.

Ikke mye har skjedd i foreningslivet. Fra sentralt hold er det ikke mye nytt, men en god ting kom derfra, økonomien er blitt mere stabil, og det er bra.

Her i Hole fikk vi gjort basaren ferdig og alle gevinstene

er hentet. Bra resultat, og takk til dere som kom med gevinster og hjelp styret med vakter.

Styret ser frem til nye møter på Frivillighets sentralen. Vi skulle ha vært i gang med årsmøte nå, men fortsatt er det uvisst når vi kan arrangere det. Nåværende styre fortsetter, og vi arbeider med saker som vi alle kan nyte godt av den dagen alt åpner. Vi savner dere alle, den gode stemningen som vi har på våre møter, glad sang og gode samtaler.

Styret er tilgjengelig på tlf. hvis det er noen som trenger en å snakke med, eller har en glad nyhet som de vil dele med oss.

LHL Hole ønsker dere alle en bedre hverdag, med håp om snarlig møte virksomhet og glade medlemmer.



LHL

LHL Ringerike - aktiv 100 åring

Av Kari Torgersen

Ivar Ubostad, medlem i LHL Ringerike gjennom mange år, fylte nylig 100 år. Han ble født 18. desember i 1920 i Vest Agder. Oppveksten hadde han som yngstemann i en søskenflokk med fire gutter, på gård i Lyngdal.

Etter 7årig folkeskole ble det elektrikerlære og teknisk fagskole i Porsgrunn. I 1945 reiste Ivar til sjøs som skipselektriker i norsk rederi, som seilte mellom Skandinavia og Sør-Amerika. Etter 7 år til sjøs slo han seg ned i Årdal, der han arbeidet for Årdal- Sunndal Verk.

I 1952 giftet han seg med Dagny, og de fikk tre barn. Familien har nå økt med fem barnebarn og tre oldebarn.

Ubostad kom til Hønefoss i 1967 og jobbet da ved Kraftstasjonen på Viul. Frem til pensjonisttilværelsen ble det arbeid i Ringerike, blant annet Høsveis og Frog TrioSveis.

Familien fikk eget hus i Ullerålskata i Hønefoss i 1970. Der bor jubelanten fortsatt og greier seg selv. Ivar har kjørt bil siden 1939, og forleden kjøre han selv til korona vaksinasjon.

Vi har hatt gleden av å ha Ivar Ubostad som deltaker på LHL

Ringerikes lagsmøter, julebord og turer, senest på handletur til Sverige før aktivitetene i laget stengte ned på grunn av korona. Ivar har vært et interessert LHL-medlem, som satte seg inn i saker og gjerne tok ordet på lagsmøter.

LHL Ringerike gratulerte jubelanten på 100 årsdagen. Vi håper å se han på våre arrangementer når myndighetene opphever koronarestriksjonene og vi igjen kan åpne opp våre aktiviteter på en trygg måte for medlemmene.



Leder i LHL Ringerike overrakte blomsterhilsen til Ivar Ubostad på 100 årsdagen. (Foto : Kari Torgersen)

Nå skal de slagrammede sees

LHL Hjerneslag Ung Buskerud har vært en av flere pådrivere for å få økt oppmerksomhet på slag og syn. Nå kommer resultatene.

Av Tommy Skar



Foto: Privat

Per Kristian Knudsen og Ragnhild Mork i LHL Hjerneslag Ung Buskerud jobber for mer oppmerksomhet på slag og syn.

Hvert år får om lag 12 000 personer hjerneslag, og opp mot 60 prosent av disse må lære seg å leve med synsforstyrrelser som følge av dette.

- Redusert syn øker risikoen for fallulykker, depresjon, redusert livskvalitet og dårligere rehabilitering. Derfor er det påfallende hvor lite oppmerksomhet syn får i behandling, rehabilitering og oppfølging av pasientgruppen. Synsutred-

ning er ikke en gang en del av det nasjonale tilbudet de får. Det er et paradoks at det fram til nå har vært gjort så lite på noe som angår så mange, sier talsperson for ung-nettverket, Per Kristian Knudsen.

Knudsen er selv fagperson på synsområdet. Han har blant annet vært daglig leder i Norges Optikerforbund. Og som gift med LHL-sentralstyremedlem Ragnhild Mork, kjent som

Slagdama, kjenner han godt til hva det innebærer å ha hatt hjerneslag.

Dokumenterer utfordringer

I sin beskrivelse av situasjonen for slagrammede, kan Knudsen støtte seg på en annen fagperson fra Viken, tidligere helsefaglig rådgiver i LHL Hjerneslag, Torgeir Solberg Mathisen fra Kongsberg. Han er i dag stipendiat ved Universitetet i Sørøst-

Norge, og sammen med kollegaer fikk han nylig publisert en studie hos det anerkjente tidsskriftet BMC Health Services Research. Konklusjonene var at synsproblemer oppleves som et vanskelig og ukjent symptom på hjerneslag, flere opplever for dårlig behandling og oppfølging av synet under slagbehandlingen, og synsproblemene har stor innvirkning på livet tre måneder etter utskrivelse og fremover.

Solberg Mathisen er også en del av nettverksprosjektet Norwegian Vision in Stroke (NorVIS), hvor LHL Hjerneslag er en av brukerorganisasjonene. NorVIS arbeider for at kunnskapsbasert forskning om syn og slag blir tatt i bruk på tvers av helse-, omsorg- og opplæringstjenesten.

Stortingsvedtak

25. februar vedtok Stortinget å be regjeringen sørge for en fast praksis i helseforetakene der

alle pasienter med påvist synsnedsettelse blir henvist til nødvendig rehabilitering. Videre blir regjeringen bedt om å sørge for en fast praksis i alle helseforetak der alle personer som innlagt etter hjerneslag får undersøkt synsfunksjonen. I saksframstillingen ble det referert til høringssvar fra LHL Hjerneslag, Norges Blindeforbund, Optikerforbundet og Universitetet i Sørøst-Norge.

- Nå kan vi få en mer systematisk oppfølging av slagrammede med synsutfordringer, kommenterer en fornøyd Knudsen.

Gode råd

I NorVIS er LHL Hjerneslag representert med Arild Hagen fra Ski, som selv har hatt slag. Han gir følgende råd til andre som sliter:

- Få synsrehabilitering enten i kommunen eller gjennom Norges Blindeforbund
- Sett deg mål, men som er realistiske

- Sørg for å få nok hvile, og ikke overanstreng deg
- Lær deg å bruke blikket for å kompensere for synsfelt-tapet
- Ha det du trenger på faste plasser
- Forklar omgivelsene at om-møblering og -plassering er utfordrende
- Skaff deg hjelpemidler som spesiallamper med lysdem-ping, filterbriller mot lys-ømfintlighet, svaksyntoptikk (luper, elektronoptikk), forstørrende lese-tv og lydbøker
- For mange er smarttelefonen det viktigste hjelpemiddelet de har: Med talefunksjon kan man benytte telefonen til å skrive og sende sms og e-post, benytte smarte apper, og surfe på Internett
- Vær defensiv som gående i trafikken
- Ta i bruk hvit stokk, om nød-vendig, men ta da kurs for å lære deg riktig bruk

Her kan dere se opptak av LHL Hjerneslags webinar om syn og slag:

<https://www.lhl.no/arrangementer/webinarhjerneslag-og-syn/>



LHL

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

Ahus har overtatt lokalene på Gardermoen

Av Jan Arne Dammen

Mandag 18. januar tok Ahus over lokalene til LHL-sykehuset og er i gang med invasiv hjertebehandling, bilde-diagnostikk og planlagt kirurgisk virksomhet under navnet Ahus Gardermoen. Ahus vil organisere aktivitetene der som en integrert del av den eksisterende Ahus-organisasjonen. LHL viderefører spesialisert rehabilitering og annen etablert virksomhet på LHL-sykehuset Gardermoen.

Avtaler inngått i 2020

Oppstarten av virksomheten på Ahus Gardermoen bygger på avtaler om at Ahus gjennom en virksomhetsoverdragelse overtar den invasive hjertevirksomheten Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) har drevet på LHL-sykehuset, og om leie av lokaler samme sted til planlagt kirurgisk virksomhet i Ahus-regi. Avtalene ble i 2020 behandlet og godkjent av styret for Ahus og styret for Helse Sør-Øst, etter at administrerende direktør Øystein Mæland ved Ahus og generalsekretær Frode Jahren fra LHL for ett år siden - mandag 20. januar 2020 - undertegnet en intensjonsavtale om å undersøke muligheten for å inngå slike avtaler.



Styrker behandlingstilbudet innen hjertemedisin

LHL-sykehuset Gardermoen har tidligere behandlet rundt 5000 hjertepasienter årlig på vegne av det offentlige. Dette omfatter røntgenundersøkelser og PCI, som er en utblokking av hjertets kransårer, samt behandling av hjerteflimmer.

- Ved å overta hjertevirksomheten LHL i dag har på Gardermoen vil vi styrke vårt behandlingstilbud innen hjertemedisin. Det er blant annet viktig når vi nå etablerer et selvstendig PCI-senter for øyeblikkelig hjelp på Ahus, sier administrerende direktør Øystein Mæland ved Ahus.

Den invasive kardiologiske virksomheten ved Ahus Gardermoen er planlagt organisert inn i avdeling for hjertemedisin i Medisinsk divisjon. Virksom-

hetsoverdragelsen innen invasiv kardiologi omfatter totalt 52 årsverk fordelt på 61 personer.

Planlagt kirurgisk pasientbehandling

Avtalen om at Ahus skal leie arealer på LHL-sykehuset for å drive planlagt pasientbehandling, gjelder for en periode på 5 år. Avtalen omfatter blant annet kirurgiske fasiliteter, fem operasjonsstuer og sengerom, hvor Ahus skal drive planlagt kirurgisk behandling for pasienter i eget opptaksområde.

- Aktiviteten vi nå er i gang med på Gardermoen gir oss gode muligheter til raskt å øke kapasiteten for å møte vårt behov for økt kapasitet og bidra til å styrke våre behandlingstilbud, sier Øystein Mæland.



LHL viderefører virksomhet

LHL viderefører avtalen med Helse Sør-Øst RHF om spesialisert rehabilitering innen hjerte, lunge og kreft på LHL-sykehuset Gardermoen, samt rehabilitering av pasienter rammet av covid-19, i tillegg til å drifte

videre en fullverdig lungeklinik, søvntilbud, livsstilskurs og NIMI (Norsk idrettsmedisinsk institutt) på LHL-sykehuset Gardermoen.

- Det er gledelig at Ahus nå er i gang med virksomhet i disse lokalene. Vårt ønske er at ka-

pasiteten ved LHL-sykehuset Gardermoen skal utnyttes fullt ut til pasientbehandling. Som ideell aktør er vi opptatt av å samarbeide nært med den offentlige helsetjenesten, sier generalsekretær Frode Jahren i LHL.

Asiatisk blomkålsuppe med vårløk og fetaost

En klassisk suppe med en frisk "vri". I tillegg til å være god, er den også mettende da den inneholder gode mengder proteiner.

Tekst: Maria Arlén Larsen Foto: Maria Arlén Larsen



Ingredienser (2 porsjoner)

- * 1 stk. blomkål, hakket
- * 2 fedd hvitløk
- * 1/2 stk. gul løk
- * 5,5 dl vann
- * 2 dl kokosmelk, lett
- * 3 dl cottage cheese, mager
- * 3 ts red curry paste
- * 1 ts olivenolje (til steking)

Topping:

- * 1 stilk vårløk
- * Ca. 50 gram fetaost

Fremgangsmåte:

Hakk hvitløk og løk og fres det i en kasserolle med litt olje. Tiltsett red curry paste og rør. Hell i vann og kokosmelk sammen med oppkuttet blom-

kål. Kok opp slik at blomkålen blir mør. Tiltsett cottage cheese før du kjører suppen med stavmikser eller i kjøkkenmaskin med knivblad eller blender til den blir glatt. Hell suppen tilbake i kasserollen og varm opp. Smak til med salt og pepper. Server med klippet vårløk og smuldret fetaost på toppen.

Studier viser at fugler gjør oss lykkeligere

Av Jan Arne Dammen



Skarv



Gjøk



Gråsisik

Et høyt biologisk mangfold i vår nærhet er like viktig for livstilfredshet som vår inntekt, fant forskere ut. Naturvern utgjør dermed en investering i menneskelig velvære.

«De lever i alle miljøer, vi ser og hører dem uansett hvor vi går og deres tilstedeværelse gjør oss lykkelige», skriver den ene studiens hovedforfatter, Joel Methorst.

Under dagens pandemiforhold er aktiviteter ute i naturen et populært tidsfordriv. De gunstige effektene av en mangfoldig natur på folks mentale

helse har allerede blitt dokumentert av studier i mindre skala. Forskere ved Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung, iDiv, og Universitetet i Kiel undersøker nå for første gang, om en mangfoldig natur også øker menneskets velvære i omfattende skala i Europa.

«Europeerne er spesielt fornøyd med sine liv hvis deres umiddelbare omgivelser er vert for et høyt artsmangfold,» forklarer studiens hovedforfatter, Joel Methorst.

Fugler er godt egnet som indikatorer på biologisk mangfold. Deres sang kan ofte høres selv

om fuglen i seg selv ikke er synlig, de fleste fugler er populære og folk liker å se dem. Men det er også et annet aspekt som påvirker livstilfredshet: omgivelsene. Et spesielt høyt antall fuglearter finnes i områder med en høy andel av nesten naturlige og varierte landskap som har mange grønne områder og vannmasser. Naturvern sikrer derfor ikke bare vårt materielle livsgrunnlag, men det utgjør også en investering i alles velvære, sier Methorst til slutt.

Kilde: ScienceDailys, forskningsnyheter



Kanadagås



Sangsvaner



Svanepar

**Sigdal Motorsenter
Halstenrud Gokart & ATV-utleie**

Eidal, 3350 PRESTFOSS
Tlf. 32 71 25 63 / 900 75 608
Sommer- og vinteraktivitet.

Borger AS
Borgergata 30
3514 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 11 00

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



Hallingdal AS
Enden 1, 3550 GOL
Tlf. 940 26 320

Brødr. Gommæs ANS

Bygata 2, 3530 RØYSE
Tlf. 913 73 211

Etterlid AS
Sundrejordet 4
3570 ÅL
Tlf. 907 32 152

**Norsk
Elkontroll AS**
Rundtom 11
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 909 53 228
Vi er opptatt av el-kontroll



— tettere på

Mandag-Fredag: 09-17 Lørdag: 10-14



@dittapotekrodberg



f/dittapotekrodberg

LPG Mjøndalen
Orkidehøgda 11
3050 MJØNDALEN
Tlf. 905 36 890

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



AKER
BRYGGE
MARINA

0614 OSLO
Tlf. 930 50 655



Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • www.dkf.no
Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • magne@dkf.no

Sylling Bilglass
Modumveien 27
3410 SYLLING
Tlf. 950 08 020

**Nordsiden
Renseri**

Ullerålsгатen 4
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 41 64

ISOenergi

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

**Hurum
Dekk & Bilglass AS**
Riis bilglass Hurum
Åsveien 4, 3475 SÆTRE
Tlf. 32 79 19 99
www.hurumdekk.no

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



Kartverksveien 5
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 69 00 -
www.hvervenrevisjon.no

Caverion

Avd. Sandvika
Industriveien 33, 1337 SANDVIKA
Tlf. 67 55 35 00 - www.caverion.no

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

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

MEDI BUSKERUD
HELSEARTIKLER

Rosenkrantzgata 11, 3018 DRAMMEN
Tlf. 32 80 80 80 - www.medibuskerud.no

**Sigdal
Maskinforretning AS**
Nerstad Industriområde 3
3350 PRESTFOSS
Tlf. 979 91 990

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



AFB
EIENDOM

Vangsveien 10
1814 ASKIM
Tlf. 976 85 239

BYGGER OG REPARERER PIPER
pipe@pewi.no - pewi.no - Tlf. 32230660

PEWI
-reparerer piper

LØRENSKOG BANDASJE AS

Din lokale bandagist

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

TREKO

Rotorveien 15
3514 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 92 48

**Sentrum Apotek
Hønefoss**
Storgata 2
3510 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 76 00

Hallingfisk AS

Hovet Fiskeanlegg
3577 HOVET
Tlf. 411 24 091 /
32 08 97 20

Cleaningservice AS

Sagveien 7, 3012 DRAMMEN
Tlf. 478 93 559

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

El Ringen AS
Torsbyveien 1
3370 VIKERSUND
Tlf. 918 07 918

JAG
Jeg - Assistanse - Godt liv

Schweigaardsgate 14
0134 OSLO
Tlf. 962 09 666
www.jagassistanse.no

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

Hurum Mølle
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 32 79 80 06

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

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

ENTREPRENERSKAPET
Johs. Granås a.s
Teiealleen 7
2030 NANNESTAD
Tlf. 63 99 99 10

Topro Industri AS
Kalleraveien 21
1675 KRÅKERØY
Tlf. 61 13 46 00

**EXACTA
SERVICES**
Dyrmyrg. 4
3611 KONGSBERG
Tlf. 926 30 300

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

**FOLLO
TAXI**
På veien for deg!
Ring 64 85 68 68

Taxibestilling kan nå også gjøres
med vår nye app.
Gå inn på våre hjemmesider:
www.follotaxi.no
for å laste ned appen.

**T Fjeld
Biltransport AS**
Engaveien 6
3425 REISTAD
Tlf. 913 67 126

**Toyota
Romerike AS**
2051 JESSHEIM
Tlf. 63 94 22 00

AN Gravedrift AS
Norderhovsveien 43
3512 HØNEFOSS
Tlf. 488 94 700

**Haug
Regnskapslag SA**
Stasjonsgata 83
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 50 50

BVS FILTER.no
Flexit • Enervent • Nibe • mfl.

Autotrend AS
Enden 5
3550 GOL
Tlf. 359 35 074

**Hemsedal
Byggghåndverk AS**
Lykkavegen 1773
3560 HEMSEDAL
Tlf. 958 39 951
snekker-hemsedal.no

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

NUFi
Numedal Fiber

3621 LAMPELAND
Tlf. 406 31 000
www.numedalfiber.no

AKTIV
VEISØFT AS / ENTREPRENØR
Dråpen 6
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 85 50 40

Nils Ivar Braathen AS
Horgeneveien 37
3300 HOKKSUND
Tlf. 913 94 618

PROZO™
LIVE LIFE YOUR WAY
Tuneveien 10
1710 SARPSBORG
Tlf. 69 15 39 00

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

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

**Malermester
Bjørn Thore Stenersen**
Skapeliveien 47
3535 KRØDEREN
Tlf. 970 39 325

DYNATEC®
Rakkestadv 1
1814 ASKIM
Tlf. 69 83 80 10

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

**NORE
LAFt**

3630 RØDBERG
Tlf. 480 85 477
www.norelaf.no

**Modena
Flisgiganten AS**
Bråstadveien 58
3425 REISTAD
Tlf. 32 24 44 10

ARGUS KREDITT AS
Løst nær - kasserefinansiering
Kartverksveien 7
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 69 90

Johanssons Auto AS
Gistads vei 10
3511 HØNEFOSS
Tlf. 934 84 919

Feelgood
Fredrikstad
www.feelgoodsenter.no

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

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

**Farfars
Verksted AS**
Bryggeveien 8 B
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 909 92 114

Pulsen AS
Vestre Strandvei 5
3482 TOFTE
Tlf. 32 79 64 21

RUBB
Building Systems

Sundvollhovet
Industriområdet
3535 KRØDEREN
Tlf. 32 15 05 00

**KB Tangen
Transport AS**
Tangen
3358 NEDRE EGGEDAL
Tlf. 413 34 346

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

**JIB
SERVICE AS**
TLF 47 63 33 85

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

Nitschke
Vollsveien 1713
1366 LYSAKER
Tlf. 67 10 77 00

**Bademiljø
Nordheim VVS AS**
Sundrevegen 176
3570 ÅL
Tlf. 32 08 63 00

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

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

når frisyrer betyr noe....
FEMINA
Dame- og Herrefrisør

Søndre Torv 2, 3510 HØNEFOSS

Tlf. 32 12 14 67

<https://femina-frisor.no>

GPX
BUD · VARE · LAST
gpx.no ☎ 63 98 27 77



**H B HALLINGDAL
BETONG as**
1979 Høyre - 19 2200 3000 Fax: 3200 0113
www.hallingdalbetong.no

Hemsedal Energi AS
Hemsedalvegen 2883
3560 HEMSEDAL
Tlf. 31 40 88 88



Østfold Olje
Ragnar Larsen & Sønner AS
Engelsvikenv 158
1628 ENGALSVIK
Tlf. 69 33 91 80
www.ragnar-larsen.no

Hurum Bilsenter AS

Åsveien 14
3475 SÆTRE

Tlf. 454 73 090
www.hurumbilsenter.no

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

Sandvold Boliger AS
Osloveien 67
3511 HØNEFOSS
Tlf. 922 63 153



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

A/S BOKFØRING
Kindsveien 1
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 14 04 70
bokforing-tyrstrand.no

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



Smiuhagan 25, 2323 INGBERG
Tlf. 917 71 400 - www.biosirk.no



Vangsjordet 28, 1811 ASKIM
Tlf. 905 50 356 - www.sorby.as



Vi tilbyr

- Mekanisk vedlikehold
- Automasjon
- Hydraulikk
- Konsulenttjenester

90 63 47 90
espen.pedersen@nios.no

SOS Biloppretting AS

Myrvangveien 6, 2040 KLØFTA
Tlf. 63 98 04 90 - www.sosbiloppretting.no

Seg Entreprenør AS

Gulsvik
3539 FLÅ
Tlf. 901 22 435



ÅLHYTTA
DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966
Gullhagen, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 60 50 - www.aalhytta.no



Olav Ingstadsv 12
1351 RUD
Tlf. 67 17 19 30
www.ntm.no



Ringeriksveien 171, 3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 44 77
www.parlock.no

**Drammen kommune
eiendomsutvikling AS**
Grønland 53, 3045 DRAMMEN
Tlf. 951 59 331

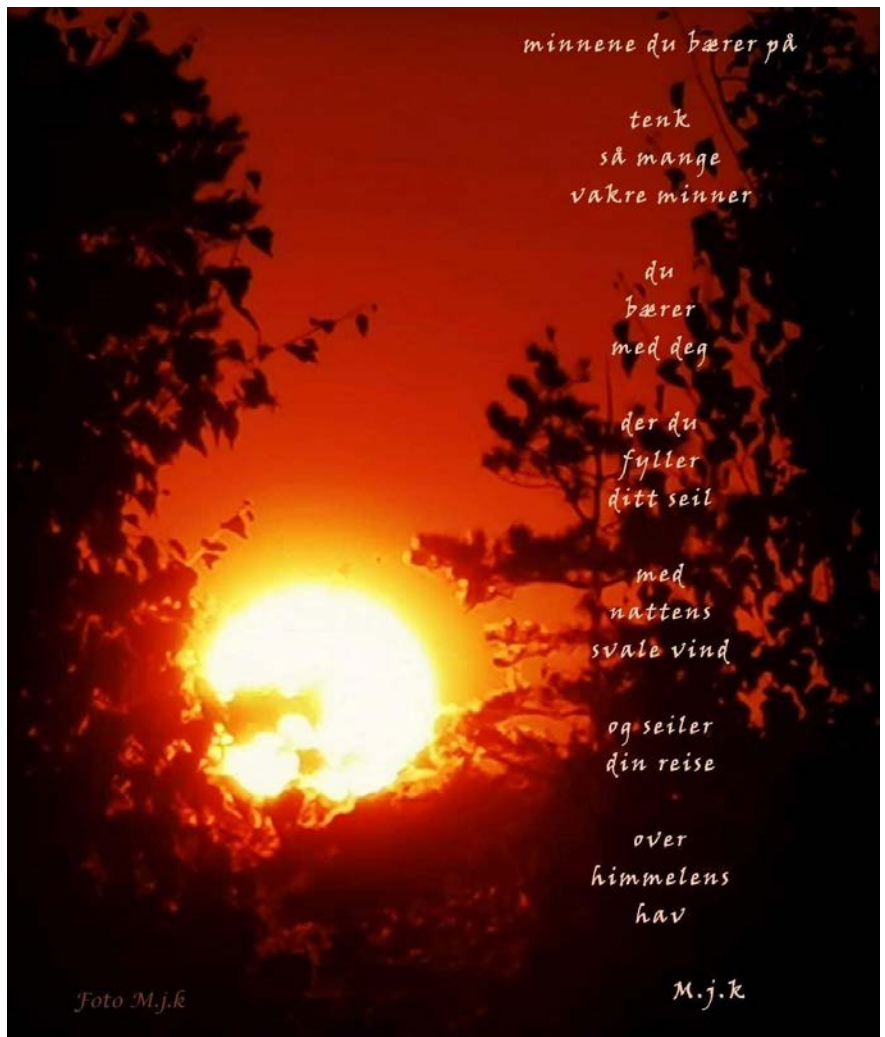
REMA 1000
Lierstranda
Lierstranda 93, 3414 LIERSTRANDA
Tlf. 32 84 94 90

SKARE & NES A/S



Tlf: 32 71 18 70
Fax: 32 71 18 79
3350 Prestfoss

M A G N O R N E R



minnene du bærer på

*tenk
så mange
vakre minner*

*du
bærer
med deg*

*der du
fyller
ditt seil*

*med
nattens
svale vind*

*og seiler
din reise*

*over
himmelens
hav*

Foto M.j.k

M.j.k

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
- Opptrening 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

M ECA

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

Telefon 32 89 57 20

www.meca.no

Hallingdal Bergboring



Ylivegen 7 - Gullhagen
3570 ÅL

Tlf. 32 08 59 00
www.bergboring.no

KRYSSORD

Vinnere forrige nr. av Bladet Vårt.

1. Lidvard Hytta, Utsikten 75, 3544 Tunhovd
 2. Elbjørg Larsen, Bratromveien 1A, 3408 Tranby
 3. Sverre Høgberg, Gamlevegen 75, 3570 Ål
- Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.

				HIMMEL-RET-NING ↙	SVI, BRENNING ↙	DOK-TORENE ↙	HIG, TRAKT ↙					
				→							↓	
				SKRED-ROBERTALLIO			SOVE-MØBEL					
					SYK-DOM					LEV-ERE		
	MORGEN-SIGNAL			MEL-BOLLE				↓				
				KINESISK FYLKE								
BIL-MERKE	FARGE	STÅL-TAU ↙	TIL MIDDAG PREFIX (ØRE) ↙	LHL-LAG				DE FOR-ENTE NASJONER				
↳				BILKJ. TEGN SPANIA	KLOK-SKAP	PREPO-SISJON		BØFF-EL				
						MØBEL						
VIKTIG Å HA I DENNE TIDEN							TRAKT	↓				
PÅ-GRIP-ELSE	↑		ARG	SØKKE-STEIN		LEGENS-DEL		BY-VEIEN				
↳				MINE		SPISS TOFF						
							MÅLE-ENNET	↓				
							KJEN-NE					
AN-MODE		PRESENS AV VÆRE		STA-DIG			BINDE-ORD	SYMBOL				
ROV-DYRET								0,991 BAR				
↳				PADLE	SØNN AV (IRSK)	GEIST-LIG PERSON		KJ. TEKN TINN				
ELV (DANSK)	↑							↓				
				←			←	←				

Kryssord laget av: Rolf Bangseid

Løsningen for kryssord nr. 4-2020

Navn: _____

Adr.: _____

Poststed: _____

Frist for innsendelse av kryssord er 20. mai 2021
Merk konvolutt "Kryssord nr.1-2021"

Det vil bli trukket ut 3 vinnere som hver får 5 hjertelodd.
 Adresse for innlevering er:
LHL Kongsberg, Postboks 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg



IN	PP	REG-	PL	RAM-	R	INNE-	P
LAD	OP	GER	EG	SKAP-	ÅRD	TIP	
	P	P	O	E	Y	N	R
	D	ELAR	L	A	R	M	O
	R	TRAP-	K	N	S	F	
↓	D	STAL-	A	K	A	K	K
LEG	E	M	L	I	G	S	V
D	A	S	O	T	I	B	E
A	N	T	I	B	A	C	K
I	M	I	N	I	B	I	S
I	N	E	L	A	R	I	S
G	A	R	T	O	L	I	S
C	S	H	E	L	I	K	O



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

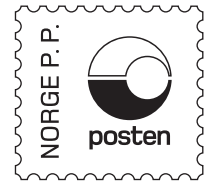
Postboks 21, 1640 Råde
Tlf. 91 84 94 55
Lhl.RyggeogRade@lhl.no

LHL Sarpsborg

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

 <p>TRYGG VEI – veien til sikker trafikk</p> <p>Teglverksveien 100 3057 SOLBERGELVA Tlf. 32 23 23 00</p>	<p>Taktektermester Bjørn Schramm AS</p> <p>Skjærdalen 2 3533 TYRISTRAND Tlf. 31 41 12 99</p>	 <p>Sæther Elektriske AS</p> <p>Prost Stabels vei 8 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 404 94 992</p>	<p>Jahr Bilservice A/S</p> <p>Jarv., 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 56 08</p>	<p>Nils Bjørkens</p> <p>Bjørknes 45 1870 ØRJE Tlf. 900 12 555</p>
<p>Apotek 1 Askim</p> <p>Eidsbergveien 7 1830 ÅSKIM Tlf. 69 84 41 40</p>	<p>Jostein Lobben Kran og Transport</p> <p>Asterudveien 154 3340 ÅMOT Tlf. 913 28 575</p>	<p>Bergheim Snøservice AS</p> <p>Industriveien 5 2020 SKEDSMOKORSET Tlf. 934 05 111</p>	<p>Arbeidet utføres av</p>  <p>Nybygg • Tilbygg • Rehabilitering ☎ 915 43 864</p>	<p>Maskinentreprenør Per Otto Tangen AS</p> <p>Orebråtaveien 15 3512 HØNEFOSS Tlf. 900 87 588</p>
<p>Veggli Bil og Maskin AS</p> <p>3628 VEGGLI Tlf. 922 93 142</p>	<p>HABEX AS</p> <p>Eggedalsveien 255 3358 NEDRE EGGEDAL Tlf. 911 44 654</p>	<p>Dyrlege Else Randi Bjørnstad</p> <p>Sigdalsveien 685 3340 ÅMOT Tlf. 900 98 877</p>	<p>XL-Bygg Smørgrav Sag</p> <p>Voldstadveien 316 3320 VESTFOSSEN Tlf. 32 25 05 40</p>	<p>Odd Bergan AS</p> <p>Langodden 26 3629 NORE Tlf. 32 74 51 71</p>
<p>Powertech Service as</p> <p>Ringeriksveien 20 3414 LIERSTRANDA Tlf. 908 89 070</p>	 <p>MYHRE BRONNBORING SPENALBORING</p> <p>Hadelandsveien 841 3520 JEVNAKER Tlf. 32 11 44 80</p>	<p>Magnetun Maskindrift</p> <p>Tupesekogen 3550 GOL Tlf. 901 58 664</p>	<p>Kjenaas Transport AS</p> <p>Enga 61 3622 SVENE Tlf. 32 76 21 02</p>	 <p>Funnemark</p> <p>avd. Hokksund Sundmoen Næringsområde 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 26 80</p>
<p>Øj Rør AS</p> <p>3535 KRØDEREN Tlf. 481 01 578</p>	 <p>BIL BUTIKK 1 bilbutikk1.no</p> 	<p>Lyseng Billakkering</p> <p>Norderhovsgata 23 3512 HØNEFOSS Tlf. 919 12 220</p>	 <p>Vikingvask</p> <p>Gressgangen 4 3300 HOKKSUND Tlf. 977 22 770</p>	<p>Maskin Entreprenør Tor Heggelien AS</p> <p>Tunhovdvegen 63 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 41 33</p>
<p>Mirawa Restaurant</p> <p>Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85</p>	<p>Bargconsult Runar Gustavsen</p> <p>Lauvlia 12 3055 KROKSTADELVA Tlf. 905 36 890</p>	<p>Drammens Tidende</p> <p>Strømsø Torg 9 3044 DRAMMEN Tlf. 32 20 40 00</p>	<p>YX Klokkarstua</p> <p>Åsheimveien 32 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 32 79 88 10</p>	<p>Noresund Fjellsprenning AS</p> <p>Vestsiddeveien 1019 3535 KRØDEREN Tlf. 918 25 407</p>
 <p>Vestby Elektro Service A/S</p> <p>Vestbyveien 29 1540 VESTBY Tlf. 64 98 30 40</p>	<p>Kongsberg Containertransport AS</p> <p>Skrubboen 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000</p>	<p>Toms Elektrotavler</p> <p>Mølleveien 4 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 32 79 60 07</p>	 <p>DRAMMEN FJERNVARME</p> <p>Jacob Borchs gate 5 3012 DRAMMEN Tlf. 924 83 535</p>	<p>Hellik Teigen A/S</p> <p>Loesmov 1 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 27 00</p>
 <p>PB PIZZA BAKEREN</p> <p>Modum 46 88 75 90</p> <p>Åpent: Fre og lør 12-23, alle andre dager 12-22</p>	<p>Brødr Løver AS</p> <p>Vikersundgata 26 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 33 70</p>	<p>Hokksund Camping AS</p> <p>Stryken 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 42 42</p>	<p>Liv Yvonne Heyerdahl</p> <p>Enerhøgdsveien 15 1459 NESODDEN Tlf. 905 08 691</p>	 <p>SOLBERG UR - OPTIKK AS</p> <p>Tlf. 32 87 61 07 - 3000 MANDDALLEN</p>
<p>Kortnes Gartneri AS</p> <p>Baneveien 118 3405 LIER Tlf. 900 60 360</p>	 <p>TA REGNSKAP AS</p> <p>Tollbugata 87 3041 DRAMMEN Tlf. 900 60 126</p>	 <p>Rival SKYVEDØRER & INFREDNINGER</p> <p>Støttumveien 7 1540 VESTBY Tlf. 64 95 63 80</p>	<p>Kvanhøgd Turistsenter</p> <p>Golsfjellet 3550 GOL Tlf. 32 07 39 57</p>	<p>Jokstad Vilt og Tamt AS</p> <p>Søre Jokstad gård 3350 PRESTFOSS Tlf. 908 42 982</p>
 <p>Cloetta Norge AS</p> <p>Fjordveien 3, 1363 HØVIK Tlf. 67 81 81 00</p>	 <p>BAT www.bat.no</p> <p>3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 98 02 www.bat.no</p>	<p>Siv Ing Braathen-Sømme AS</p> <p>Svelvikveien 65D 3039 Drammen Tlf. 997 86 477</p>	<p>Nils Løff AS</p> <p>Skrubboen 3619 SKOLLENBORG Tlf. 32 76 33 50</p>	 <p>SOLVASK – en ren fornøyelse</p> <p>Rosenkrantzgt. 89 3018 DRAMMEN Tlf. 32 83 19 85</p>

 Drammen havn Hans Kiærsgt. 1A 3003 DRAMMEN Tlf. 32 20 86 50	ANONYM STØTTE	Brødr Rodegård AS Gudbrandsrudvegen 111 3540 NESBYEN Tlf. 959 22 408	Vesetrud Sag Kolkinnveien 14 3533 TYRISTRAND Tlf. 32 13 94 12	Auto Øst AS Bedriftsveien 10 0950 OSLO Tlf. 23 33 90 30
 ONSOY TRAFIKKSKOLE 1621 GRESSVIK Tlf. 473 00 011	 SKERSMO BILOPPFOGGING Brukte bildeler – vrakpant Tlf. 63 87 05 50 www.biloppfogging.no	Sundbrei Transport AS Tiltaksvegen 821 3570 ÅL Tlf. 481 71 721	Nordicgsa AS Flyspeditørens Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90	 Roll Hansen  Nedre Storgate 3, 3015 Drammen Tlf. 32835424 / www.rollhansen.no
  Enger & Hedlund AS 3003 DRAMMEN Tlf. 911 05 911	Råde Vertshus Mosseveien 16 1640 RÅDE Tlf. 69 28 57 25	Bygg og Tømmester Hans Petter Krane Falkeveien 19 3475 SÆTRE Tlf. 970 98 482	Sigdal Blikk & Tak AS Gustamoen Industriområde 3360 GEITHUS Tlf. 928 36 638	Stall Myra AS Damveien 9 3050 MJØNDALEN Tlf. 481 25 260
Hokksund Auto AS Skotseivv 2 3302 HOKKSUND Tlf. 32 75 51 51	Pam Refrigeration AS Flatebyveien 8 1792 TISTEDAL Tlf. 69 19 05 55	Lås & Prosjekt AS Baker Østbys vei 5 1351 RUD Tlf. 469 48 806	Assemblin Norge Bjørnstadmyra 7 1712 GRÅLUM Tlf. 09 030	Skogstjernen Familiebarnehage AS Bånnjernveien 42 3514 HØNEFOSS Tlf. 976 71 369
Fiskum Bygg A/S Kongsbergveien 736 3322 FISKUM Tlf. 32 75 04 00	Nyhus Transport AS Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705	Nybo Kjøkken AS Skjærdalen 2 3533 TYRISTRAND Tlf. 916 95 652	Clean Service AS Tollbugata 105 3041 DRAMMEN Tlf. 982 63 849	Slemmestad Autosenter AS Slemmestadveien 606 3470 SLEMMESTAD Tlf. 31 28 13 43
Optiker Trond Weggerson AS Vikersundgata 31 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 88 99	Maskinimport AS Bergås terrasse 119 3057 SOLBERGELVA Tlf. 959 42 548	Eba Service AS Øvre Bergsvei 47 3370 VIKERSUND Tlf. 979 60 613	Alliance Optikk Optiker Hogstad AS Christian IV. des gate 10 3616 KONGSBERG Tlf. 32 73 04 00	Helefofen Fotterapi Botilrudveien 16 3512 HØNEFOSS Tlf. 469 28 070
Lie Sport og Fritid AS Sentrumsvegen 110 3550 GØL Tlf. 32 07 40 27	 Price Lagerbutikk AS Nybruveien 7 3055 KROKSTADELVA Tlf. 32 23 10 80	Bergan Smie og Verksted Strandgata 24 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 41 09	BOATparts.no AS 2025 FJERDINGBY Tlf. 63 83 60 00	Kai Yngve Vangen Snekkerservice AS Storsjøvegen 2922 2120 SAGSTUA Tlf. 952 77 940
Norefjell Hytteservice Skinnestoppen 9 3535 KRØDEREN Tlf. 32 14 85 14	Eiker Tak & Membran AS Hellebekkveien 4 3057 SOLBERGELVA Tlf. 918 65 715	Snekker Knut E. Bottolfs Haugerud 3536 NØRESUND Tlf. 416 07 546	Nordre Hollerud Gård Hollerudveien 9 3533 TYRISTRAND Tlf. 975 33 676	ALFA Trafikkskole AS Pakhusgata 1 C 2150 ÅRNES Tlf. 63 90 19 19
Økonomi i System AS 2. etg Husebysletta 9 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 24 27 90	PowerTechElektro Gråterudveien 1 3036 DRAMMEN Tlf. 995 76 937	 ALT RENS ditt miljøvennlige renseri	 Kias Reklame BE YOUR BRAND NEW MADE PROFILE Vålerveien 65 1597 MOSS Tlf. 69 20 58 50	 Kongsberg Bandasje HELSEARTIKLER Kirkegt 9 3616 Kongsberg
Terje Rustand Transport AS Seterv 11 3623 LAMPESLAND Tlf. 902 09 822	EiendomsMegler 1 Modum Vikersundgata 29 3371 VIKERSUND Tlf. 32 78 76 65	 sigdal STUDIO SIGDAL DRAMMEN Tlf. 32 88 88 90	Vidvei Eiendom AS Skareveien 100 3359 EGGEDAL Tlf. 900 73 701	Arild Enderud Vibergveien 40 2067 JESSHEIM Tlf. 970 39 380



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

Tubfrim har 1.3 millioner å dele ut

Av Jan Arne Dammen



Kåre Myro hos Tubfrim



Foto: Jan Arne Dammen

Tubfrim har hver vår i over 90 år delt ut Tubfrim-midler til gode tiltak for barn og unge i Norge. Våren 2020 ble første gang at dette ikke skjedde.

- Årsaken var ikke mangel på midler, men rett og slett at alle flotte tiltak som skulle få støtte, ikke kunne gjennomføres pga smittevernreglene i forbindelse med den pågående pandemien. Det ble derfor bestemt at midlene skulle overføres til året 2021, sier daglig leder Kåre Myro.

Inntektene får Tubfrim ved å samle inn brukte frimerker, prospektkort og telekort. Dette videreselger Tubfrim til frimerkehandlere, privatpersoner og samlere i Norge og mange andre land. I tillegg til frimerker, frimerkesamlinger og album, samler TUBFRIM inn alle typer kort, så som julekort, stedkort og prospektkort, brukte og ubrukte. Innsamlingskasser er plassert ut på Servicetorg i 350 av landets kommuner for å forenkle innsending. TUSEN TAKK til alle positive

kommuner. Oversikt over kommuner med innsamlingskasse finnes på www.tubfrim.no

Konkurrenten er søppelkassen

Til tross for alle gode TUBFRIM-hjelpere som gjør brukte frimerker om til gode tiltak, trenger TUBFRIM all den hjelp de kan få. Det er viktigere enn noen gang å ta vare på frimerker og sende de til TUBFRIM, Postboks 1, 3541 Nesbyen. Har du bare 5 frimerker tar vi gjerne imot disse også. Den største konkurrenten for TUBFRIM er søppelkassen. Kast ikke brukte frimerker.

- Sammen med midler til bekjempelse av tuberkulose, har TUBFRIM derfor gleden av å kunne dele ut rekordstore kr 1.300.000, - i året 2021, sier Kåre Myro og legger til at søknadsfristen er 15. mars, og søknadene vil bli behandlet våren 2021. Web-side: www.tubfrim.no
E-post: tubfrim@tubfrim.no Tlf: 32071094
Postadr: Postboks 1, 3541 Nesbyen.