



**LHL**

# Bladet Vårt

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

Nr. 2/24  
32. årgang



# LHL Buskerud er i gang igjen!

Tekst: Svein Olav Tovsrud, fylkesleder. Foto: Roald Adolfsen

**Vi i LHL Buskerud gleder oss stort over å ha stått opp igjen. Det vistes tydelig da vi hadde vår første lagsamling i Krødsherad (Sole Gjestegård) i mai. Vi var rause med smil, håndtrykk og klemmer. Men la meg understreke med en gang: Vi har ingenting imot folk fra Østfold og Akershus. Tvert imot! Og de som var satt til å lede LHL Viken gjorde en god jobb. Det var bare det at etter vårt syn var Viken så altfor stor.**

Jeg har da fått tillit til å være leder i Buskerud i ett år. Og med meg i styret har jeg Alf Smørgrav, Turid Hjertaas, Marit Medalen og Solveig Elin Tolpinrud Solberg.

Vi fant ut at etter oppløsningsmøtet i Fredrikstad ville vi ha en lagsamling så fort som mu-

lig. Temaene måtte bli: Digtale verktøy og lagbygging. Og la meg si at dette ble etter mitt syn en suksess. Vi fikk veldig god hjelp av Stig Terje Tolo og Frank Olsen Rosendal Slettebakken. Stig Terje er «altnuligmann» og fikk oss til å bli tryg- gere på heimesida til LHL og inspirerte oss til å komme i gang igjen etter pandemi og omorganisering. Frank er data- ekspert, men gav seg god tid med oss amatører. Ingen spør- mål var for dumme. Jeg regner ikke med at alle i Buskerud er helt trygge på epost og innsen- ding av reiseregning, men vi kom godt i gang.

Neste lagsamling for oss blir høyst sannsynlig på Lampeland 10.-12. oktober. Vi i styret søkte om å få arrangere et like- personskurs som en del av



*Svein Olav Tovsrud*

denne samlinga. Og det har Irene Skaret Sørensen sagt ja til. Hurra! Da vil styret invitere en person fra hvert lokallag til å delta gratis på kurset. Det tror vi kan gi oss i Buskerud enda mere inspirasjon til videre arbeid. Alt er ikke spikret, men bare vi nå får gjort unna lands- møtet, skal alt bli lagt på plass.

Så sett allerede nå av 10.- 12. oktober til samling på Lampeland.



*Fylkeslagsmøtets deltakere*



*Utsikt fra møterommet*

# Artikkelkonkurransen i Bladet Vårt fortsetter i 2024, nå med forhøyet premiebeløp!

Fra og med nr. 1/2024 har vi høynet premiebeløpet til vinneren av artikkelkonkurransen i hvert nummer til kr. 1.500. Beløpet utbetales til lagets bankkonto slik at det kan komme alle medlemmene i laget til gode.

Vi tror dette øker motivasjonen 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 artikkelkonkurranse i Bladet Vårt nr. 1/2024 ble:

### LHL Skedsmo og Fet



Hans Elstad i LHL Skedsmo og Fet hadde skrevet en fyldig og god artikkel i Bladet Vårt nr. 1/2024 med tittelen «LHL-laget Skedsmo og Fet, 70 år» - en reportasje fra feiring av lagets 70-årsdag, som skjedde nøyaktig på dagen 70 år etter stiftelsen i 1953. Denne artikkelen vant artikkelkonkurransen i dette nummeret, noe redaksjonen har begrunnet med at artikkelen var over-

siktlig, lettlest med inndeling i avsnitt og fine bilder.

Hensikten vår med å arrangere en skrivekonkurranse er jo å motivere flere lag til å skrive litt både for å fortelle om aktivitetene i laget sitt, og også kanskje presentere laget og omgivelsene (byen/bygda/ lokaliteter e.l.). 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 LHL Skedsmo og Fet, og sender over pengene så snart vi har fått kontonummer pengene skal inn på.

## Bladet Vårt

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

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

Årgang 32 – Nr. 2–2024 Opplag: 3600

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: Jan Arne Dammen

Neste nummer av Bladet Vårt: Medio september – Frist innsending av stoff: 25. august 2024.

# Hei alle LHL'ere i Akershus og dere som ønsker å vite litt om Landsmøtet!

I mars ble LHL Viken omgjort til tre LHL fylker. Lagsmøte i Fredrikstad i mars var det siste vi hadde felles og LHL Akershus, LHL Buskerud og LHL Østfold har nå selvstendige fylkesstyrrer.

Av Gitte Christine Korvann, fylkesleder i LHL Akershus

Fylkesstyret i LHL Akershus har gjennomført et styremøte i april og skal ha et til før sommeren for blant annet å planlegge **høstens lagsamling**. Den skal gjennomføres i samarbeid med LHL Østfold og tema blir: LHL vår organisasjon. Sett allerede nå av 25.-26. oktober, så kommer invitasjon etter hvert.

## Landsmøte informasjon

13.-14. juni ble det 29. Landsmøte i LHL gjennomført på Gardermoen. Med over 100 dyktige delegater var det et spennende og godt gjennomført Landsmøte. LHL Akershus og LHL Østfold hadde i forkant av Landsmøte hatt delegatopp-læring. Det var nok nyttig for de fleste og gav en god trygghet når de skulle være delegat for første gang. Tusen takk for vel gjennomført Landsmøte til dere som var delegater fra Akershus!

På Landsmøtet fikk vi møte vår nye Generalsekretær Magne Wang Fredriksen. En hyggelig,

dyktig og erfaringsrik generalsekretær som også er ydmyk for sin nye rolle. Han kommer fra stilling som Generalsekretær i MS forbundet. Vi gleder oss til at han begynner 1. januar, men ønsker samtidig å takke Generalsekretær Mari Larsen for den flotte jobben hun har gjort. Hun går til nyttår tilbake til sin stilling som assisterende Generalsekretær.

På Landsmøtet vedtok vi mange viktige saker. LHLs interese-politiske program ble videreført til 2025, men det nedsettes en arbeidsgruppe som skal starte arbeide med å utarbeide et nytt. Dette sendes på høring før neste Landsmøte.

LHLs vedtekter ble endret, men samtidig ble det vedtatt at det skal settes ned en egen arbeidsgruppe som skal ha en større gjennomgang av organiseringen av LHL og derigjennom vedtektene i sin helhet. Dette skal sendes på høring til dere i lokallagene til våren 2025, så vi får et godt grunnlag



Gitte Christine Korvann

til behandling på neste Landsmøte.

Vedtektsendringene gjorde at Sentralstyret ble redusert fra 14 til 7 medlemmer. Det nye sentralstyre ledes videre av Else Magni Horten. 1. nestleder er Rolf Hagen og 2. nestleder er Øystein Bjørnes. Øvrige medlemmer av sentralstyre er; Merethe Landaas, Marit Myklevoll, Tor Strand og Gitte Korvann. Det ble i tillegg valgt 7 vararepresentanter, hvor 1. vara Remi Drageset har møteplikt.

Landsmøtet godkjente 4 politiske uttalelser for områdene; En bærekraftig rehabiliterings-tjeneste, Betydning av tekno

logi og teknologiutvikling i helsetjenesten, Logopeddekningen må styrkes og en uttalelse om akuttmedisinske tjenester.

Dere finner alle Landsmøtesakene på [www.lhl.no](http://www.lhl.no). Søk på Landsmøte i søkefeltet så kommer dere rett inn.

### Lokale aktiviteter

Nå i mai gjennomførte vi LHL uka og flere av våre lokallag har hatt stands, åpne aktiviteter og annet. Synlighet er viktig for å få flere medlemmer og gode aktiviteter i lokallagene. Tusen takk for at dere stiller opp og gir våre medlemmer et bedre liv!

Til høsten skal vi ha fokus på Hjerter. Årets kampanje blir «Hjertelig hilsen». Det kommer informasjonsmateriell dere kan benytte i lokallagene.

Med dette ønsker jeg dere alle en flott sommer!

## Hei, LHL'ere i Østfold!

**Under Håkon Stubberuds permisjon er det jeg som skal lede LHL Østfold. Det blir en spennende oppgave og jeg regner med at det vil gå bra, men å erstatte Håkon og hans kunnskap regner jeg med blir en oppgave som vil ta lang tid.**

Av Petter Lilleby, nestleder i fylkestyret for LHL Østfold

Det er bare noen måneder siden vi ble LHL Østfold igjen, så styret trenger tid på seg til dette arbeidet. Planene vi har framover er å kontakte alle laga, samle alle laglederne til diskusjon om hvordan vi kan samarbeide bedre.

Jeg bor på Kurland i Sarpsborg. Hvis jeg ser hva jeg rekker med en sirkel på 20 km rundt meg, er jeg innom Rakkestad, Halden, Fredrikstad og Rygge-Råde LHL lag. Når avstandene er så korte i dette fylket må vi kunne få til et godt samarbeid.

Det er mange saker vi kan diskutere og hjelpe hverandre med. Vi kan inspirere hverandre med forskjellige treninger, samarbeide om kurs, diskutere felles problemer osv. Styret ser at mulighetene er mange og er spente på hva vi får til.

Hjertesikker sone er et flott prosjekt. Prosjektet går ut på å plassere hjertestartere rundt omkring i distriktet. Fase 1 foregår i Fredrikstad og på Hvaler. Hvis fase 1 er vellykket er det resten av fylket som står for tur og vi vil alle jobbe litt med det.



Petter Lilleby,

Jeg ønsker dere alle en god sommer!

# Magne Wang Fredriksen ny generalsekretær i LHL

Av Jan Arne Dammen

LHLs sentralstyre har ansatt Magne Wang Fredriksen som ny generalsekretær. Wang Fredriksen kommer fra stillingen som generalsekretær i MS-forbundet, hvor han har vært siden 2021. Tidligere har han også vært generalsekretær i Norges Parkinsonforbund. Han tiltrer stillingen som LHLs generalsekretær 1. januar 2025.

## Velkommen Magne

- Vi er svært glade for å kunne ønske Magne Wang Fredriksen velkommen som ny generalsekretær i LHL. Hans brede erfaring og engasjement for pasient- og brukerorganisasjoner vil være en stor ressurs for oss. I tillegg har han dyp forståelse for helsetjenestens utfordringer i årene fremover. Vi ser frem til å jobbe sammen med Magne for å styrke LHLs arbeid på vegne av våre pasientgrupper, sier Else Magni Horten, styreleder i LHL.

## Omfattende bakgrunn

Wang Fredriksen har en omfattende bakgrunn innen frivillighet og helsesektoren. Han er styreleder i Hjernerådet, styre-



Magne Wang Fredriksen

medlem i Stiftelsen Dam og styremedlem i Virke Ideell og Frivillig. I tillegg har han vært medlem av den regjeringsoppnevnte Helsepersonellkomisjonen og ekspertgruppen for utvikling av den nye Prioriteringsmeldingen i helsetjenesten. Fredriksen er også oppnevnt til Helse- og omsorgsdepartementets kontaktforum for brukere av helse- og omsorgstjenesten.

## Takker for tilliten

- Jeg er svært takknemlig for tilliten jeg har fått fra LHL. Dette er en organisasjon med en stolt historie og et viktig

samfunnsoppdrag. Jeg ser frem til å bidra til videreutviklingen av LHL og arbeidet for våre medlemmer. LHL har store muligheter og jeg gleder meg til å bidra til dette sammen med dyktige ansatte og engasjerte tillitsvalgte, sier Magne Wang Fredriksen-

LHL er en av landets største pasientorganisasjoner med ca. 54 000 medlemmer og 240 lokallag rundt om i hele Norge. Organisasjonen jobber for å ivareta interessene til mennesker med hjerte-, kar- og lunge sykdom, allergi, hjerneslag, afasi - og deres pårørende.

# Digital oppfølging for diabetespasienter

Av Vestre Viken

**I mai gikk startskuddet for digital oppfølging til pasienter med diabetes type 1 ved Drammen sykehus. I løpet av 2024 vil behandlingstilbudet være tilgjengelig ved alle diabetespoliklinikker i Vestre Viken.**

## Digitalt pasienttilbud

Pasienter med diabetes type 1, som følges opp ved sykehuse-ene i Vestre Viken, får i løpet av 2024 tilbud om digital oppfølging. Nå er vi i gang ved Drammen sykehus – og til høsten vil behandlingstilbudet bli tilgjengelig på alle våre sykehus.

Hver 4. måned skal pasientene svare på noen spørsmål via en app, og sammen med registrerte blodsukkerverdier sendes disse dataene til sykehuset for vurdering og oppfølging av diabetessykepleier eller lege.

Ved en eventuell forverring av sykdommen blir pasienten kontaktet for videre oppfølging. Hvis det ikke er en forverring av sykdommen, kan man



*Fra venstre Line Hallan Christiansen, diabetessykepleier, og Stina Therese Sollid, seksjonsoverlege og postdoktor ved medisinsk avdeling DS. Dette innebærer at pasientene kan redusere antall reiser til sykehuset for kontroll, samtidig som oppfølgingen av sykdommen blir tilpasset den enkeltes behov.*

utsette kontroll på sykehuset. Med den nye løsningen får pasientene også mulighet til å sende meldinger og kommunisere med sykehuset hvis det er behov for det.

Pasienter med diabetes type 1 vil fortsatt innkalles til årskontroller hos lege på sykehuset.

## Forskning på digital oppfølging

Alle diabetes 1 pasienter får tilbud om å delta i et fors-

kningsprosjekt hvor hensikten blant annet er å vurdere om digital hjemmeoppfølging fører til bedre helsetjenester, egenbehandling og livskvalitet.

Vestre Vikens virtuelle sykehus Noen ganger kan det være et bedre alternativ å møte behandler digitalt. I vårt virtuelle sykehus har vi etablert en rekke digitale- og hjemmebehandlingstilbud.

# Ny multimonitor i Vestre Viken

Av Vestre Viken redigert for bladet av Jan Arne Dammen

Vestre Viken har deltatt i et stort nasjonalt prosjekt for multimonitorer til ambulansetjenesten – og er først ut med det nye og effektive arbeidsverktøyet.

## Livsviktig utstyr med innebygd hjertestarter

En multimonitor er en maskin med livsviktig utstyr i ambulansene som brukes til å måle pasientens blodtrykk, oksygenmetning, puls og temperatur. Videre bruker ambulansemedarbeiderne dette utstyret for å overvåke hjerte (EKG), og den har innebygd hjertestarter.

Samtidig har ambulanseavdelingen i Vestre Viken byttet ut det gamle journalsystemet med en ny elektronisk pasientjournal.

## Vellykket prosjekt

Våren 2024 har ambulanseavdelingen i Vestre Viken fått ny multimonitor og elektronisk pasientjournal. Til sammen har 46 ambulanser, inkludert legebil og helseekspress fått nytt utstyr. – Dette er et vellykket prosjekt der vi gjennom en stor endring

har holdt hele ambulanseflåten i drift parallelt, sier Lillian Solbaken, avdelingssjef ambulanse VV. Ny teknologi har lagt til rette for at flere livsviktige funksjoner er samlet i en maskin og arbeidsverktøy – for å sikre en trygg pasientbehandling i en arbeids hverdag med høyt tempo.

## Bedre informasjonsflyt

Den nye pasientjournalen bidrar til at vi kan dokumentere mer effektivt med en enklere arbeidsdag for medarbeiderne våre, og vi får opprettholdt god dokumentasjon – noe som er viktig for pasientene.

En felles prehospital journal gir nye muligheter for å levere gode data på kvalitetsindikatorer. Dette er videre et godt grunnlag for kvalitetsarbeid med bærekraftig informasjonsflyt til videooverføring og DIPS (DIPS Arena er journalsystemet for norske sykehus).

## Imponerende teamsamarbeid

– Vi er glade for at tilbakemeldingen fra de ansatte har vært veldig god. For en ambulansarbeider betyr innføringen av den nye multimonitoren at alle de viktigste undersøkelsene våre kan gjennomføres med et arbeidsverktøy. Det vil si at vi kan gjøre en enda

bedre jobb og sikre enda bedre pasientbehandling.

– Å bytte ut utstyr på så mange ambulanser har vært utfordrende, men vi har byttet ut alle uten at beredskapen i Vestre Viken har blitt påvirket. Alle våre ansatte i ambulanseavdelingen (og vikarer) har vært utrolig fleksible og bidratt med en felles innsats slik at vi har kunnet få til dette. De har også deltatt på 8 timers fagdag for å lære seg det nye utstyret, forteller Hanna Hestnes Kaald, fagkonsulent kompetanseseksjonen VV.

## Ny teknologi

Den nye multimonitoren innebærer automatisk generering og pålitelig tolkning av EKG. Det reduserer antall EKG som sendes til sykehuset for vurdering – og er en forbedret løsning for pasientbehandling i ambulansetjenesten. På bildet ser du Kenneth Breili, fagsjef prehospital infrastruktur VV, med det nye arbeidsverktøyet – som nå er på plass i ambulansene.

Hele saken kan lastes ned på [www.vestreviken.no](http://www.vestreviken.no)





# Forstørret hjerte, hva betyr det?

Vi spør kardiologis sykepleier og helsefaglig rådgiver i LHL, Mona Seljevoll Tjodal.

Ved hjertesvikt blir hjertet svekket og mindre effektivt til å pumpe blod rundt i kroppen. Dette fører til en rekke kompenserende mekanismer i kroppen for å prøve å opprettholde tilstrekkelig blodtilførsel til organene. En av disse mekanismene er at hjertet kan øke i størrelse, både i selve muskelveggen og i hjertekamrene. Dette skjer som et forsøk på å øke pumpekapasiteten. Imidlertid, over tid kan denne økningen i størrelse føre til ytterligere svekkelse av hjertet og forverre tilstanden. Medisinene som gis er med på å forhindre at hjertet øker i størrelse, sier hun.



Har du spørsmål så ta kontakt med LHLS rådgivere på telefon 22 79 90 10. Mer info på [LHL.no](http://LHL.no)

Mer info om hjertesvikt finner du også på LHL sin hjemmeside.

## «Gjøkeblod»

Av Jan Arne Dammen

Gjøkeblod er det folkelig navnet på det blodrøde filtbelegget man av og til ser på oversiden av bjørkeblader.

Man trodde i gamle dager ifølge myten at det

var gjøken som gulper opp eller gråt blod når man hermet ko-ko etter den. Noen av bjørkene på hyttetomta har fått ett rødlig skjær, så nå skal jeg slutte å herme ??



# Heia Buskerud og heia Krøderen og lagsamlingen på Sole gjestegård!

Av: May Kværnstuen

LHL Drammen og Lier vedtok å delta med 3 personer.

Jeg husker ikke hva vi tenkte når vi leste at vi skulle til Krøderen, men kanskje «hva er galt med hotellene på Gardermoen?» med Softismaskiner, TV på alle rom og trengsel rundt koldtbordet.

Joda forskjellen var der, men jeg opplevde at her var et lite og hyggelig hotell/ gjestegård med atmosfære, og så ligger det i Buskerud på Krøderen, vi kom og møtte kryllinger, vi møtte hyggelige folk og rommet jeg fikk var malt i en nydelig innbydende gul farge med hvite vinduskarmer og utsikt mot fjorden. Bedre enn TV! Her var vi samlet fra hele Buskerud, her var det rolig, men slettes ikke stille, vi var kommet «hjem» fra Viken, vi var landet og hos våre egne.

Etter en nydelig lunsj satt vi i fellesskap og kjente på ord som strategi, visjoner, kunnskap solidaritet og handlekraft. Sola skinte ute og dagen gikk

over i tidlig kveld da vi samlet oss til felles middag, hva er det med folk fra Danmark, damene minnet om TV serien Badehotellet, med Jyllands aksent. Blide og hyggelige det var som jeg hørte bølgeskvulp når de presenterte menyen. Der og da tenkte jeg at jeg ble kjempeglad for at vi var på Krøderen, og imponerte meg gjorde Turid og Svein Olav med sin kunnskap og fortelling om doktorgården, om Krøderen, historien om alt som har med Krøderen å gjøre i beste teaterstil og innlevelse.

Vi satt med store øyne og lamslått kan er kanskje kalle det, av stoltheten de formidlet av å tilhøre Sigdal og Krøderen. Av Kultur, Villa Fridheim, om kjempetreet bort i bakken, ja de ga oss påfyll, det er sikkert, takk og all ære til dere to. Og all ære til et fantastisk kjøkken som serverte de deiligste retter som fikk smakssanser og synsopplevelser som overgikk selv Eyvind Hellstrøms kokkekunnskaper, etter min mening da.-



Dag to med IT opplæring, det gikk veldig greit, en stund, helt til jeg kom hjem, da var det som blåst bort gitt.

Men uansett alle dere vi tilbragte 2 dager med, dette var hyggelig, lærerikt og frister til å glede oss til neste gang, og skulle noen av dere forville dere til Drammen, vi er på plass i Nøsteveien 2 på Brakerøya, du er veldig velkommen til å besøke oss mandag til og med torsdag da mellom 0815 og 1400.

Gratis parkering, døra er åpen velkommen inn.

Takk for hyggelig samvær, hilsen May

# Sammenslåing av Nedre og Øvre Eiker LHL

Av: Knut Tore Mauldal



**LHL Nedre Eiker ble i februar 2024 innbudt til årsmøte i LHL Øvre Eiker, fordi det var varsel om at lokallaget Øvre Eiker ville legge ned sin virksomhet.**

I løpet av mars ble medlemsmassen tildelt oss i Nedre Eiker, kassabeholdningen og div. rekvisitter kom også oss i hende etter en stund. Dette er vanlig kutyme i LHL systemet.

14 mai inviterte vi derfor alle medlemmene i Øvre og Nedre Eiker til medlemsmøte på Hermandssenteret i Mjøndalen og vi tok i litt ekstra og inviterte den kjente hjertelegen Wasim Zahid til å holde foredrag for oss. Vi tok en stor



sjanse ved å invitere 400 medlemmer til et sted som kunne ta 100 stk. men det kom 75 stk, som fikk en fin kveld med et interessant foredrag av Wasim. Medlemmene fra Nedre Eiker var i stort flertall denne gang.

Ellers kan vi rapportere at trimmen i vårt lokallag er veldig oppegående med et snitt på 35 deltagere i våres. Vi møtes 2 ganger i uka på Folkets Hus i Krokstadelva og har skapt et trivelig miljø, takket være treningsglade, positive folk, som vil være med oss og da er det trivelig og motiverende å holde på med dette.

Vi ønsker alle LHL venner en god sommer.



# LHL Ringerike på besøk i biblioteket

**Mandag 11. mars 2024 tok biblioteksjef ved Ringerike bibliotek, Wenche Nyaas imot besøk av LHL Ringerike. De kom etter oppfordring og ønske fra leder av foreningen, Kari Torgersen.**

Tekst: Wenche Nyaas, Biblioteksjef. Foto: Ringerike bibliotek

Wenche Nyaas presenterte biblioteket for lagets medlemmer. Ringerike bibliotek har lokaler i 2. etasje i Sentrumskvartalet, og her har biblioteket holdt til siden 2005. At folkebiblioteket er en gratis og lovpålagt oppgave til kommunen var kanskje kjent for mange. Det er Lov om folkebiblioteket som fundamentierer drifta. Men at biblioteket er ansvarlig for fengselsbiblioteket ved Ringerike fengsel, var kanskje nytt for flere. Fengselsbiblioteket er statlig finansiert, men de innsatte har like stor rett til et bibliotektilbud som innbyggere utenfor murene. Biblioteket i fengselet omtales gjerne som det «normale rommet».

I tillegg har biblioteket to avdelinger, en på Sokna og en på Nes, begge i kombinasjon med skolene. Ringerike bibliotek er også fadder av lesekiosk nr. 112, lokalisert ved Fosseparken. Her er prinsippet «ta en bok – gi en bok».

Litt statistikk ble presentert før Wenche snakket om bibliotekets kjerneoppgaver, som er litteratur, opplysning og kunnskap. Biblioteket er en uavhengig møteplass og demokratiarena, som er åpen og inkluderende, hvor man som bruker kan oppleve et vell av aktiviteter og opplevelser. Til eksempel hadde biblioteket 269

ulike arrangementer i biblioteket i 2023, med 95033 besøk. Det gjør biblioteket til den mest besøkte kulturarenaen i kommunen.

Wenche snakket om og viste flere ulike verksteder og arrangementer og at biblioteket i stor grad samarbeider med mange lag, foreninger og frivillige for å kunne tilby et bredt spekter av tilbud og tjenester.

På ei lita kveldsøkt er det begrenset med tid, men flere av bibliotekets digitale tilbud og apper ble presentert. Etter foredraget ble alle med på en liten omvisning i bibliotekets



Lesekiosk nr. 112, åpnet høsten 2022.



Lansering av Svein Olav Blindheim sin bok; Rett kurs, 21.02.24.



Syverksted. Biblioteket låner ut 5 symaskiner. Her sys det bøtthatter.

lokaler. Vi stoppet ved utlåns-automatene for å vise hvordan de fungerer, ved Frøbiblioteket, for å vise hvordan man som innbygger kan komme å låne frø helt gratis. Før vi svei-

pet innom lesesalen og gamin-grommet. Et viktig tilbud for å nå ut til ungdom.

Avslutningsvis leste Wenche diktet «Hjerte i lyngen» fra



Pakking av frø i poser til årets Frøbibliotek.

diktsamlingen «Jeg håper det går bra med meg» av lokal forfatter Ole-Petter Vaaten.

Takk for besøket og velkommen som bruker av biblioteket.

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

*Månedans*

*I natt vil jeg  
synges din vise*

*jeg vil danse  
i lyset*

*fra din  
nattlampe*

*jeg vil sveve  
i din vals*

*til morgen  
atter våkner*

Foto Jan Arne Dammen Magnus Jagland Kjeldsen

# Inntrykk fra LHL Buskeruds første fylkeslagsamling på Sole Gjestegård, Noresund 28.-29. mai 2024

Da LHL Buskerud ville arrangere sin første fylkeslagsamling etter splittingen av LHL Viken, ville jeg være med. Både for å møte nye deltakere og gamle kjenninger fra før dannelsen av LHL Viken.

Tekst og bilder: Roald Adolfsen



*Del av bygningsmassen på gjestegården*



*Del av bygningsmassen på gjestegården*

Jeg ønsket også å få et inntrykk av data-opplæringen som ble gitt (siden jeg er datamann selv). Og deltakerne på lagsmøtet ble ikke skuffet (tror jeg). De virket ihvertfall veldig ivrig underveis og også veldig fornøyd etter endt lagsmøte. Det var nesten slik at man ikke hadde tid til å ta pauser. Både innkvarteringen, møterommet og serveringen ved Sole Gjestegård var meget bra.

Maten smakte fortreffelig, og de ansatte gjorde hav de kunne for å tilfredsstille oss «gamlingen». Og så var det omgivelsene da – lekrene omgivelser er det vanskelig å finne, bilde-serien.

Turid Hjertaas fra LHL Krøderen var LHL-vert for denne samlingen. Og som ikke det var nok, så benyttet Turid og Svein Olav, vår nye fylkeslagleder, anledningen til å opptre

og deklamere diktet Fanitullen av Jørgen Moe på en glimrende måte under middagen. Stor applaus fra forsamlingen, og en minneverdig opplevelse. Og som Svein Olav Tovsrud skriver i sin statusrapport fra LHL Buskerud, det planlegges en ny lagsamling i oktober 2024 på Lampeland hotell. Så følg med annonsering av dette i Bladet Vårt nr. 3/2024 i september.



*Bolighus og lysthus med Krøderen i bakgrunnen*



*Enda flere bygninger*



Forsamlingen under Stig Terjes presentasjon



MS Kyllingen på tur på Krøderen



Gammelt stabbur



Stig Terje Tolo



Turid Hjertaas orienterer



Turid Hjertaas og Alf Smørgrav



Turid Hjertaas og Svein Olav  
Tovsrud deklamerer Fanitullen



Noen av deltakerne ved lunsjsserveringen



Repr. fra Hallingdal og Ringerike

# Nyttig «teambuilding» seminar for LHL Kongsbergs styre i mai 2024

Av Roald Adolfsen

LHL Kongsberg arrangerte et «teambuilding» seminar for styret på Lampeland hotell 10.-11. mai 2024. Det var flere formål med dette seminaret:

1. Bli bedre kjent med hverandre slik at man bedre skal kunne dra på den enkeltes kunnskaper og erfaringer i arbeidet gjennom året.

2. Gjennomgå lagets egen nylig utarbeidede håndbok med rollebeskrivelser og forventninger.

3. Diskutere lagets strategi og rammer rundt aktivitetene fremover og spesielt diskutere nye satsingsområder.

4. Få presentert status fra de forskjellige styremedlemmers ansvarsområder.

5. Diskutere og ta stilling til en rekke praktiske saker som er aktuelle akkurat nå og som har betydning for høst- og vårprogrammet (dette og neste år).

Samlingen ble gjennomført som en 2-dages samling med overnatting, og må betegnes som svært vellykket og nyttig. Det ble skrevet protokoll for seminaret



Styret i LHL Kongsberg 2024/2025. Fra venstre: Rolf Haukland, Reidun Gundersen, Roald Adolfsen, Toril Stangnæs, Ivar Sundt, Georges Malki, Alf Smørgrav.



Lampeland hotel

slik at vi kan følge det opp utover høsten.

Mer informasjon om laget vårt og styret finnes du på lagets webside på:

**lhl.no** <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-buskerud/lhl-kongsberg/>



# De nye fylkesstyrene i LHL Akershus, LHL Buskerud og LHL Østfold for 2024/2025.

Tekst: Roald Adolfsen Bilder: Roald Adolfsen og Svein Olav Tovsrud

**Etter at LHL Viken hadde blitt oppløst under fylkeslagsamlingen og årsmøtet i Fredrikstad 15. og 16. mars 2024, ble det så dannet nye fylkesstyrene for LHL Akershus, LHL Buskerud og LHL Østfold, se bildene nedenfor (ikke alle var til stede da bildene ble tatt). De nye styrene er:**

## LHL Akershus

(se <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-akershus/> på nettet):

- \* Gitte Christine Korvann  
(Leder, fra LHL Nittedal/Hakadal)
- \* Ole-Jakob Edna (Nestleder og IT-ansvarlig, fra LHL Nannestad/Gjerdrum)
- \* Torunn Figenschou  
(Studieleder og 1. varamedlem, fra LHL Lørenskog)
- \* Dagfinn Valsvik (Studieleder og 2. varamedlem, fra LHL Vestby)
- \* Svein Arthur Graabræk (Brukermedvirkningsansvarlig, fra LHL Eidsvoll/Hurdal)
- \* Gunn Myhre (Likepersonkoordinator, fra LHL Follo)
- \* Frode Ander (Styremedlem, fra LHL Ullensaker)



## LHL Buskerud

(se <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-buskerud/> på nettet):

- \* Svein Olav Tovsrud (Leder, fra LHL Sigdal)
- \* Alf Erling Smørgrav (Studieleder, fra LHL Kongsberg)
- \* Turid S. Hjertaas (Brukermedvirkningsansvarlig, fra LHL Krødsherad)
- \* Marit Medalen (Likepersonkoordinator, fra LHL Nesbyen)
- \* Solveig Elin Solberg (Styremedlem, fra LHL Røyken og Hurum)
- \* Wenche Våtvik (1. varamedlem, fra LHL Krødsherad)
- \* Per Arne Stupa (2. varamedlem, fra LHL Nesbyen)



(fortsetter side 18)

## LHL Østfold

(se <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-ostfold/> på nettet):

- \* Håkon Stubberud (Leder, fra LHL Rakkestad)
- \* Petter Lilleby (Nestleder og IT-kontakt, fra LHL Sarpsborg)
- \* Lisbet Gerd Lund (Studieleder, fra LHL Moss og omegn)
- \* Rolf Arnfinn Aikio (Brukermedvirkningsansvarlig, fra LHL Sarpsborg)
- \* Siren Margrethe Antonsen (Likepersonkoordinator, fra LHL Cardio Club)
- \* Erik Birger Syversen (1. varamedl. fra LHL Rakkestad)
- \* Randi Andresen (2. varamedlem, fra LHL Afasiforeningen Østfold)



---

## Konsert med INGEBORG under Ridderdagene

**Få med deg «INGEBORG med band»! Konserten holdes i amfiteateret på Storedal lørdag 24.august kl.18 som en del av Ridderdagene. Konserten er gratis for alle våre deltagere og frivillige. Ridderdagene arrangeres fra 23. til 25. august.**

Av Jan Arne Dammen

### INGEBORG med band

Ingeborg Walther kommer opprinnelig fra Sarpsborg, men bor for tiden i Oslo hvor hun jobber som artist og skuespiller. Hun har i en alder av 24 år gammel alt gitt ut flere egenskrevne låter med norske tekster i poplandskapet.

Låtene er produsert og skrevet både i samarbeide med Ramon Andresen og med produsentduoen Anders Kjær og Siverth Hagtvet.

Høsten 2023 slapp hun sin første EP «Ett år» produsert av Anders og Siverth, hvor Sony Music Norway distribuerer.



*Ingeborg Walther*

Hennes låter er blitt listet på både NRK P1 og P3 og låta «Ikke bli som meg» var blant de 10 mest spilte låtene på norsk radio i august/september 2023 med A-listing på P1.

Ingeborg har også deltatt i Stjernerkamp, Maskorama, Beat for Beat og The Voice.

### Ikke bli som meg

INGEBORGS EP reflekterer livets opp og nedturen i starten av voksenlivet og er relaterbart til mange. Låter som «Ikke bli som meg» og «Våkenetter» treffer godt med referanser til breakups, overtenking og svik. INGEBORGS har holdt flere konserter og gjorde Klubbøya under fjorårets Øyafestival på Vulkan Arena til stor glede for fans og øvrig publikum. Hun har holdt egne konserter både i Oslo og på Verket Scene i Moss samt Sarpsborgfestivalen 2022. Det mest ærefulle oppdraget hittil var forespørselen om å holde konsert ved Det kongelige slott i desember 2022.

Ingeborg er meget klar for nye scener med sitt band bestående av Olav Tronsmoen på keys og Henrik Langerød på trommer. Med på konserten er også Maren Walther.

### Sommerens kuleste helg

Ridderdagene på Storedal er en aktivitetshelg for funksjonshemmede barn og unge og deres familier. Hovedaktiviteten er Erling Stordahls Minneritt over 4 distanser: 5km – 10km – 20km og 40km. I tillegg til sykkelrittet kan deltagerne få være med på DogRun, klatring i klatrevegg, terapridning, gå på truger, vikingaktiviteter, malerkurs for barn, snekring av ridderskjold/lanse. I år er det 10. gang det arrangeres. Ridderdagene vil bli holdt helgen 23. til 25. august på Storedal Kultursenter.

Ridderdagene på Storedal er en videreføring av Erling Stordahls filosofi om økt livskvalitet for funksjonshemmede gjennom aktiviteter i friluftsliv,



*Ingeborg Walther*

kultur og natur. Storedal Kultursenter ble grunnlagt av Erling Stordahl i 1970. Han var kjent som en ildsjel og foregangsmann gjennom sitt mangeårige arbeid for funksjonshemmede. Han etablerte bl.a. Beitostølen Helsesportsenter, Storedal Kultursenter og Ridderrennet.

Målsettingen med Ridderdagene er å gi deltagerne gode opplevelser gjennom mestring og begeistring og sosialt samvær sammen med andre. Aktivitetene er tilpasset alle uansett handicap.



*Ridderdagene sykling*



*Terapiridning*

*Foto Jan Arne Dammen*

# Små penger i et statsbudsjett betyr mye for de det hjelper

Jeg er takknemlig for at LHL har kjempet for at vi med hjertesvikt nå har fått tilgang til nye medisiner. I statsbudsjettet for 2024 har regjeringen gitt en økt bevilgning på 20 millioner kroner til denne medisinen. En god grunn til å være LHL medlem, sier Jan Arne Dammen.

Tekst og foto : Redaksjonen

## Viktig gjennomslag for pasienter med hjertesvikt

LHL jubler over statsbudsjettbevilgninger til nye legemidler for personer med hjertesvikt, sier Mari Larsen, konstituert generalsekretær i LHL.

## Gjennombrudd

Et etterlengtet gjennombrudd har nå kommet for en stor gruppe hjertesviktpasienter i Norge som tidligere ikke har hatt et behandlingstilbud. I forslaget til statsbudsjett for 2024 har regjeringen foreslått å bevilge 20 millioner kroner til å gi denne gruppen pasienter med hjertesvikt tilgang til nye og moderne legemidler, gjennom godkjenning av offentlig finansiering av legemidlene Jardiance og Forxiga. LHL mener dette er en milepæl som markerer en betydelig forbedring av behandlingstilbudet for



På Gaustadtoppen

personer med hjertesvikt. Dette er en svært gledelig nyhet for pasienter med hjertesvikt, og LHL er glad for at vår innsats opp mot myndighetene har gitt resultater. Nå kan pasientene se frem til bedre behandlingstilbud og en bedre fremtid dersom Stortinget vedtar regjeringens forslag.

Økende spenning knyttet til muligheten for å få tilgang til nye legemidler som kan endre behandlingen av hjertesvikt i betydelig positiv retning. LHL har vært en iherdig pådriver for pasientene, og har arbeidet intensivt for å sikre at nødvendige midler blir bevilget over statsbudsjettet.

## Økende spenning

Denne nyheten i statsbudsjettet kom som en etterlengtet oppløftning for de som lider av hjertesvikt og deres pårørende. I over ett år har det vært en stadig

## Livstruende

Hjertesvikt er en alvorlig og ofte livstruende tilstand som berører tusenvis av mennesker i Norge. Til nå har behandlingstilbudene vært begrenset, og tilgjenge-



lige medisiner har ikke alltid tilfredsstilt behovene til pasientene.

Legemidlene Jardiance og Forxiga har tidligere vært godkjent for pasienter med redusert pumpekraft i hjertet, men nå har de også vist seg å være effektive i behandlingen av hjertesvikt med lett nedsatt og bevart pumpefunksjon, også kjent som HFpEF (hjertesvikt med bevart pumpefunksjon). Disse medisinene har blitt ansett som kostnadseffektive i kliniske studier

og har potensial til å forbedre livskvaliteten til hjertesviktpasienter betydelig. Imidlertid har det vært knyttet spenning til om regjeringen vil bevilge de midlene som trengs for at pasientene får tilgang på medisinen.

### Betydelig kostnad

LHL har jobbet mye med å få medisinene godkjent, og er glad for forslaget som nå foreligger, sier Larsen.

Helseministeren har tidligere understreket at kostnaden for å tilby disse legemidlene til pasi-

enter med hjertesvikt er betydelig. Det har vært bekymringer om budsjettkonsekvensene, spesielt med hensyn til å inkludere både HFrEF (hjertesvikt med redusert pumpefunksjon) og HFpEF. Imidlertid er det verdt å merke seg at kliniske eksperter har argumentert for at antallet pasienter som vil dra nytte av disse legemidlene kan være lavere enn tidligere anslått, og at det kan oppstå kostnadsbesparelser andre steder i helsevesenet på grunn av reduserte sykehusinnleggelseser.

## Naturopplevelse

Av Jan Arne Dammen

Natta var tung å komme gjennom. Grytidlig tok jeg med kameraet og satte meg nede ved vadet under Bukollen i Flå. Der var det et par Laksender som jeg fokuserte på. I øyekroken får jeg se ett par rådyr komme tussende. Jeg tok et bilde og de reagerte på lyden fra kameraet, men de så meg ikke. Vinden var perfekt for meg og jeg tok et par bilder til. De sto lenge stille og stirret og jeg torde nesten ikke puste. Ville nødig skremme dem. Etter en stund så skjønnte de at denne lyden ikke var farlig og



slo seg til ro. Nå kunne jeg sitte og følge den drektige rådyrgeita og bukken i nærmere to timer gjennom kameralinsa.

En nydelig start på dagen og borte var nattas smerter og kjipte tanker om dette hjertet som kunne vært bedre.



**TRYGG VEI**  
—veien til sikker trafikk

Teglverksveien 100  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 32 23 23 00

**exacta**  
Autorisert regnskapsførerselskap

Dyrmyrgata 4  
3611 KONGSBERG  
Tlf. 926 30 300

**Sentrum  
Bilservice AS**

Kristian Augusts gate 6  
1776 HALDEN  
Tlf. 69 18 15 31

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



Vi gjør deg synlig i markedet!

**REMA 1000**

LIERSTRANDA  
Tlf. 32 84 94 90

**Nordicgsa AS**

Flyspeditørenes Senter  
2060 GARDERMOEN  
Tlf. 63 93 06 90

**TAXI 03550**  
ROMERIKE

**Kraftriket  
Telemark**

Numedalsvegen 1920  
3623 LAMPELAND  
Tlf. 32 76 07 00

**Graff Gartneri AS**

Husebyveien 6  
3480 FILTVET  
Tlf. 32 79 64 31

**Gol Stål AS**

Liagardsvegen 252  
3550 GOL  
Tlf. 32 07 42 77

**Hønefoss Glass-Service a.s**

• Bilglass • Bygningsglass • Speil



- fagkunnskap gir trygghet



**Lyseng  
Billakkering**

Norderhovsgata 23  
3512 HØNEFOSS  
Tlf. 919 12 220

**Årnes  
Revisjon AS**

Seterstøavegen 4  
2150 ÅRNES  
Tlf. 63 91 28 50

**Norefjell  
Hyttetjeneste**

Skinnestoppen 9  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 901 47 300

**Øvre Østfold Regnskapskontor AS**

Gulbringa 1  
1825 TOMTER  
Tlf. 69 92 22 52

**Brødrene Stigen AS  
SKOGSENTREPRENØR**

Lykkjåveien 4, 1960 Løken  
Tlf. 99107435/99460711

**FFF Hage og  
Miljø AS**

Follestad Industriområde  
3474 ÅROS  
Tlf. 31 29 26 30

**OBAS II  
ENTREPRENØR**

Dråpen 16  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 32 88 22 60

**DRAMMEN  
FJERNVARME**

Jacob Borchs gate 4  
3012 DRAMMEN  
Tlf. 924 83 535



Dråpen 6  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 32 85 50 40

**Nettec AS**

Kolbotnv 14  
1410 KOLBOTN  
Tlf. 66 81 06 40

**Kvanhøgd  
Turistsenter**

Golsfjellet  
3550 GOL  
Tlf. 32 07 39 57

**Nordsiden Renseri AS**

Ullerålgaten 4  
3513 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 41 64

**Hallingstuene**

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



**Flesberg  
kommune**

flesberg.kommune.no

**Smart  
Økonomi AS**

Pancoveien 24  
1624 GRESSVIK  
Tlf. 480 79 918

**SIGDAL  
MASKINFORRETNING AS**

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

ANONYM  
STØTTE

**Ei Ringen AS**

Torsbyveien 1  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 918 07 918

**Eidra**

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

**Moss Hagemaskinservice AS**

Varnaveien 41  
1526 MOSS  
Tlf. 69 27 70 90



**Øie Eiendomsutvikling AS**

Jernbanegata 8  
2004 LILLESTRØM  
Tlf. 917 47 262

**SKARE & NES A/S**



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



**asplan viak**

Sundretunet  
Sundrejordet 4  
3570 ÅL  
Tlf. 417 99 417



**BLINK  
HUS**

Sigdal

www.blinkhus-sigdal.no  
Tlf. 32 71 14 90



**Klokkarstua**  
Tlf. 32 79 88 10

**Helge Bakken AS**

Klemmavegen 4  
3550 GOL  
Tlf. 482 29 533

**Itavdeling1 AS**

Kobbervikdalen 67  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 901 96 949

**Kongsberg Containertransport AS**

Skrubmoen 17  
3619 SKOLLENBORG  
Tlf. 464 70 000



**Fiskum Bygg AS**

Kongsbergveien 736  
3322 FISKUM  
Tlf. 32 75 04 00

**A/S BOKFØRING**

Kindsveien 1  
3533 TYRISTRAND  
Tlf. 32 14 04 70



**Östberg Norge AS**

Vakåsveien 7, 1395 HVALSTAD  
Tlf. 67 17 77 00

**Kulelagerhuset AS**

Teglverksveien 9 B  
3413 LIER  
Tlf. 32 24 41 80

**Son VVS AS**

Elgveien 2  
1555 SON  
Tlf. 934 48 809

**Grefsen Eiendom AS**

Henrik Bulls veg 48  
2069 JESSHEIM  
Tlf. 63 98 64 00



Bjørnstad Industriområde  
1713 GRÅLUM  
Tlf. 69 10 23 00

**Powertech Service as**

Ringeriksveien 20  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 908 89 070



Industriveien 33  
1337 SANDVIKA  
Tlf. 67 55 35 00

**Topro Industri AS**

Kalleraveien 21  
1675KRAKERØY  
Tlf. 61 13 46 00

**Ravnsborg Gartneri og Hagesenter**

Jahrenbakken 3  
3484 HOLMSBU  
Tlf. 908 79 486

**Båndtech AS**

Skredderveien 144  
1537 MOSS  
Tlf. 69 26 94 50

**Bademiljø Nordheim VVS AS**

Sundrevegen 176  
3570 ÅL  
Tlf. 32 08 63 00

**Helle og Jonsson AS**

Navarhaugen 3  
3475 SÆTRE  
Tlf. 917 29 735

**Fenstad Regnskapskontor AS**

Droggetoppen 2  
2150 ÅRNES  
Tlf. 63 91 29 00

**Askestad-Aas elektro AS**

Spikkestadveien 143  
3430 SPIKKESTAD  
Tlf. 31 29 07 99

**B H Ramberg AS**

Orhusveien 1  
3070 SANDE I VESTFOLD  
Tlf. 32 26 74 00

**Kjemprud AS**

Nedre Storgate 9  
3015 DRAMMEN  
Tlf. 32 83 29 45

**Viken Kjølleservice Per-Emil Hellgren**

Markveien 1, 1870 ØRJE  
Tlf. 408 93 893

**Fjellservice Uvdal AS**

3632 UVDAL  
Tlf. 970 69 800

**Hurum Sport AS**

Åsveien 4  
3475 SÆTRE  
Tlf. 988 86 434

**Hære Sveis og Vedlikehold**

Skoleveien 16  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 911 01 897



Ingvald Ludvigsgate 21  
3027 DRAMMEN  
Tlf. 32 89 57 20

**Vikenstrøm AS**

Krutthuset 94  
3030 DRAMMEN  
Tlf. 32 82 33 00

**Nils Ivar Braathen AS**

Horgenvæien 37  
3303 HOKKSUND  
Tlf. 913 94 618



**Storstua Omsorgs- og konferansesenter**

Hotellveien 2  
3440 RØYKEN  
Tlf. 474 74 120



Mølleveien 44  
3360 GEITHUS  
Tlf. 400 87 841



**Oslofjorden Rør AS**

Røstadhøgda 3  
3480 FILTVET  
Tlf. 905 18 454



Terminalen 9  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 31 41 40 42



Øvre Nedmarken 15  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 32 98



## 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.lier@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 - ønsker alle medlemmer, lokallag og støttespillere en riktig god sommer.**





## 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  
Orrelia 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.nannestadogjerdrum@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.oppegard@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  
Postboks 149, 1541 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  
Blossomveien 44  
1709 Sarpsborg  
Tlf. 90 82 42 55  
lhl.sarpsborg@lhl.no



Trøskenveien 36  
1712 GRÅLUM  
Tlf. 69 14 26 00

### Hage og Anlegg Vestby AS

Tømtveien 196  
1540 VESTBY  
Tlf. 948 45 984



post@bvbygg.as  
482 88 624 / 958 47 803



Terje Grimnes

Olaroa 2, 3360 GEITHUS  
Tlf. 32 78 48 88 • Mobil 913 55 005



### Hole kommune

hole.kommune.no



Ringeriksveien 171  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 44 77

### Alpma AS

Husmoveien 86  
1925 BLAKER  
Tlf. 995 35 410

### BeslagTEKNIKK as

Kobbervikdalen 75  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 32 21 02 88

### T Fjeld Biltransport AS

Engaveien 6  
3425 REISTAD  
Tlf. 913 67 126

### Malermester Geir Knædal AS

Høvlerveien 2  
1653 SELLEBAKK  
Tlf. 907 78 849

### Brødr. Gomnæs ANS

Bygata 2  
3530 RØYSE  
Tlf. 913 73 211

### Skendo Renhold AS

Nedre Bramannloftet vei 2  
1940 BJØRKELANGEN  
Tlf. 957 77 442

### Solheim Bygg AS

Skauveien 2A  
3472 BØDALEN  
Tlf. 993 08 052

### Cleaningservice AS

Barbara Baklarz  
Reistadaléen 20  
3425 REISTAD  
Tlf. 478 93 559



Vikersundgata 31  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 88 99

### Mjøndalen Bilgummiservice AS

Hagatjernveien 31  
3050 MJØNDALEN  
Tlf. 32 87 47 70

### Elektriker Øst AS

Gamle Riksvei 49C  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 900 54 965

### Uteanlegg AS

Holterveien 4G  
1448 DRØBAK  
Tlf. 476 11 200

### Tangen Transport AS

Gravfossveien 1 A  
3360 Geithus  
Tlf. 451 57 070



Arbeidergata 11, 3050 MJØNDALEN  
Tlf. 32 23 14 50

### Granlund Kompetanse AS

Markadompa 5  
2760 BRANDBU  
Tlf. 915 91 731

### Nyhus Transport AS

Roaveien 6  
3534 SOKNA  
Tlf. 414 56 705

### Montér Hønefoss

Tyrimyrvеien 19  
3515 HØNEFOSS  
Tlf. 469 37 000



Vi bygger stålbygg!

TLF: 32 75 06 77  
www.fiskum-sveis.no

### Eiker Tak & Membran AS

Hellebekkveien 4  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 918 65 715



TLF 47 63 33 85  
Egil Hålands vei 14B  
3055 KROKSTADELVA

### Assemblin Norge

Bjørnstadmyra 7  
1712 GRÅLUM  
Tlf. 09 030



Autorisert Regnskapsførerelskap  
Postboks 116, 1941 Bjørkelangen  
Tlf.: 95 25 90 22

### SØSTRENE GRENE

### Hallingsag AS

Nordbyggdvegen 713  
3570 ÅL  
Tlf. 970 78 501

### ALL- regnskapservice AS

Strandgata 3  
1724 SARPSBORG  
Tlf. 69 14 84 25



Haugesgate 9  
3019 DRAMMEN  
Tlf. 32 82 81 60

### Malermester Bjørn Tore Stenersen

Skalpeliveien 47  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 970 39 325

### Hemsedal Skirestauranter

Hemsedal Booking  
Skiheisveien 1  
3560 HEMSEDAL  
Tlf. 815 56 300

### Kolbotn Elektro AS

Kapellveien 6B  
1410 KOLBOTN  
Tlf. 66 82 19 00

### Norsk Elk kontroll AS

Rundtom 11  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 400 87 700

### Terje Markussen Transport

Krokstadjordet 8  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 938 17 731

### CRUX Bergfløtt behandlingssenter

Bergfløttdveien 69  
3404 LIER  
Tlf. 32 22 68 00



Nybygg • Tilbygg • Rehabilitering • 915 43 864

### Mrex Motor AS

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



Kveldroveien 17  
1407 VINTERBRO

### Byggmester Jonny Skaug & Sønn AS

Svalerødveien 17  
1794 SPONVIKA  
Tlf. 48208450  
92826558



Apalveien 1  
3360 GEITHUS  
Tlf. 32 78 36 06

### Viken Kjølleservice Per-Emil Helligren

Ysterud 25  
1870 ØRJE  
Tlf. 408 93 893



Autorisert Regnskapsførerselskap  
Postboks 116, 1941 Bjørkelangen  
Tlf.: 95 25 90 22



Ringeriksveien 171  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 44 77



3535 KRØDEREN | Tlf. 32 14 70 50



### Mestergull

OLAF E. OLSEN

Nedre Torggate 4 | DRAMMEN | Tlf. 32 83 25 47  
Gulskogen Senter | DRAMMEN | Tlf. 32 83 23 23



## 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 bruktbutikk

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

**ØRAS**  
Øvre Romerike  
Avfallsselskap IKS



Tlf. 63 92 78 80 | [firmapost@oeras.no](mailto:firmapost@oeras.no) | [www.facebook.com/oeras.no](https://www.facebook.com/oeras.no)



## Bobil og Fritid AS

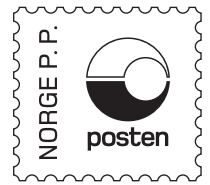
### Billigste kommisjonssalg Eget verksted Innendørs lagring

Åpningstider: man-fre 10-17. Lørdag: Etter behov.

Mysenveien 19, 1890 RAKKESTAD

Ta kontakt i forkant på 481 70 603

[www.bobilogfritid.no](http://www.bobilogfritid.no)



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

# Barndomsminner

Av Jan Arne Dammen

Rabarbra var barndommens godteri. Den gleden det var å få en sur rabarbra og kopp med sukker. Det var smaken av sommer for mange av oss. Sundt var det også for rabarbra inneholder både A-, B- og C-vitaminer, i tillegg til mineraler som kalsium, kalium og magnesium.



## Mors sommerdrikk

1 kg rød rabarbra  
2 l vann  
1 sitron  
300 g sukker  
½ teskje vanilje

Vask og tørk stilkene, men de trenger ikke flåes. Skjæres smått opp og kokes i vannet. Sil gjennom et klede, f.eks. et håndkle. Rør så sukkeret ut i saften mens det er varmt. Sett

det kaldt og tilsett de vaskede sitronskivene og vaniljen. Etter et godt opphold i kjøleskapet har du en frisk sommerdrikk du kan servere, gjerne med isbiter. God sommer!

Etter oppløsning av LHL Viken har lenker til nedlasting av Bladet Vårt på nett blitt lagt inn på respektive fylkeslagssider for LHL Buskerud, LHL Akershus og LHL Østfold. Webadressene (URL'ene) til disse stedene er som følger:



**LHL**

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