



LHL

Bladet Vårt

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

Nr. 2/25
33. årgang



Vera Jagland utenfor
Drammens nye sykehus
– Norges fineste

Kjære alle LHL'ere!

Av Gitte Christine Korvann,
leder i LHL Akershus og sentralstyremedlem

Nå har vi akkurat ferdigstilt LHL uka! Denne uka har mange lag profilert det vi gjør ute i lokallagene. Selv stod jeg på sand for lokallaget mitt og hadde mange gode samtaler med medlemmer og potensielt nye medlemmer. Administrasjonen har også vært flinke til å legge ut mye bra informasjon i sosiale medier, som FB. Det er mulig å dele dette på deres egen side om dere ikke ønsker å lage noe eget. Da er det enda flere som får se hva vi i LHL gjør?

12. og 13. juni er det Landsmøte og i forrige uke deltok LHL Akershus og LHL Østfold sine delegater og fylkesstyrer på en egen delegatsamling. En takk til LHL Vestby som tok imot oss. LHL Vestby meldte dette som kurs i Funkis og søker Funkismidler på. Delegatene lærte om hvordan et Landsmøte foregår og vi hadde en fin gjennomgang av sakene til Landsmøtet.

Til saken om ny organisering og nye vedtekter kom det inn 73 høringsvar og det var jo helt fantastisk! Skal si det har

vært engasjement der ute i lokallagene. Tusen takk! Når denne utgaven av «Bladet vårt» kommer ut, har nok allerede Landsmøte vært. Jeg håper at vi gjør gode vedtak på Landsmøte!

Møte med Jan Christian Vestre: Som sentralstyremedlem fikk jeg gleden av å representere LHL i møte med Helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre. LHL i samarbeid med Kreftforeningen, Nasjonalforeningen for folkehelse og Forbrukerrådet markerte regjeringens nye forskrift som forbyr markedsføring av usunn mat og drikke rettet mot barn.

Den nye forskriften, som trådte i kraft 25. april 2025, forbyr markedsføring av usunn mat og drikke rettet mot barn og unge under 18 år. Dette gjelder produkter som godteri, brus, energidrikker og is – og gjelder alle former for reklame, inkludert sosiale medier, TV, plakater og gaming.

Dette er viktig fordi barn er særlig sårbare for påvirkning og har ikke samme kritiske sans



Gitte Christine Korvann

som voksne. Reklame påvirker hva de ønsker og spiser, og bidrar til økt risiko for overvekt og livsstilssykdommer.

Nå er forbudet på plass, men uten mulighet til å ilegge gebyr, har ikke myndighetene reelle sanksjonsmidler. Derfor må Stortinget før sommeren nå vedta et forslag om å endre matloven slik at Helsedirektoratet kan ilegge overtredelsesgebyr ved brudd. Dette gjør at forbudet får praktisk kraft. Helse- og omsorgsministeren støttes oss i dette!

Dette betyr at vår stemme høres der ute. Vi fikk en direkte takk fra Vestre for at vi er gode pådrivere for våre medlemsgrupper. Politisk påvirkningskraft virker. Prøv det gjerne lokalt også!

Ønsker dere alle en fin avslutning for vårsemesteret og en riktig flott sommer!

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

I Bladet Vårt 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 håper dette gir motivasjon til å fortsette 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 skriveysten og forbedre informasjonsflyt og markedsføring for 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. 1/2025 ble: **LHL Gol og Hemsedal**

Det var ikke så mange artikler i Bladet Vårt nr. 1/2025 som var skrevet av lagene og som fokuserte på egne aktiviteter. Imidlertid var det en «nykommer» på lista over bidragsytere, nemlig LHL Gol og Hemsedal, som med sin artikkel om teatertur til Oslo fortjener en oppmuntring. Artikkelen var kort og konsis, skrevet av sekretær Gunhild Personbråten som også hadde lagt ved fine bilder, både av gruppen og fra forestillingen. Vi synes LHL Gol

og Hemsedal fortjener denne oppmuntringen som et bidrag til å styrke lokalforeningen som har hatt vanskelige tider innimellom. 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.). Personlige erfaringer kan også være nyttig å skrive om. Men også helsepolitiske artikler og en rekke

andre temaer og reportasjer er velkommen i Bladet Vårt.

Ved å studere hvordan vinnerne i ulike nummer av Bladet Vårt skriver og utformer artiklene, kan andre lag forbedre sine ferdigheter på dette området og dermed få nyttig omtale som mange kan lese. Vi gratulerer LHL Gol og Hemsedal, og sender over pengene så snart vi har fått kontonummeret 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 33 – Nr. 2–2025 Opplag: 3300

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:** Drammens nye sykehus Foto Jan Arne Dammen.

Neste nummer av Bladet Vårt: Primo september – Frist innsending av stoff: 30. august 2025.

Kjære alle LHL'ere!

Av Håkon Stubberud, leder i LHL Østfold

Vi har hatt en flott Østfold vår, noe som vi vet de fleste av oss som leser bladet vårt, har fått oppleve. Første delen av mai ble varm og god – endelig noen dager etter 17. mai kom et etterlengt regn.

Vi i Østfold fikk være med på lanseringen av piloten Hjertesikker sone i Fredrikstad og Hvaler 16. januar. Dette ble en skikkelig happening med markering da NRK var til stede og skapte glans over markeringen.

Mange godord, fra våre prominente gjester. Generalsekretær Magne Vang Fredriksen som var til stede, gav honnør til tiltaket. Vi skal sammen redde liv sa Magne blant annet der vi markerte åpningen av de først 20 utplasserte hjertestarterne.

Etter 16. januar er det åpnet for pilot 2 der hele Østfold har stått for tur frem mot landsmøtet. Mye spennende skjer rundt dette prosjektet og vi har både håp og tro at vi ved åpningen av landsmøte kan meddele at vi har utplassert eller avtalt plassert mellom 40 og 50 hjertestartere i Østfold. Vi ligger i god

rute og er klare for å rulle prosjektet helt ut over hele landet. Gå inn på LHL sin hjemmeside og klikk på Hjertesikker sone og les om alt som skjer.

Det har gledet meg å få være med på samlingene og ikke minst gledet meg til å møte lagene til årsmøter eller vanlige lagsamlinger. Det å se engasjement dere viser gjør meg varm. Vi er en gjeng av frivillige som sammen jobber for et bedre liv. Og vi når dette målet daglig.

Det var planlagt flere besøk av fylkestyret til lagenes årsmøter i februar. De fleste lagene fikk besøk og samtlige la frem gode resultater. Det er stor aktivitet i lagene. Trim, svømming, bowles, bowling, sykling, turer i skog og mark, grilling og lagsmøter. Det arrangeres dagsturer og noen drister seg til å gjennomføre turer over flere



dager. Dette skaper samhold og hygge. Mange av våre medlemmer er ivrige deltakere på Stolpejakten.

På vårt fylkesårsmøte på Gardermoen 22.-23.mars sammen med LHL Akershus var det høring og forberedelser til et nytt landsmøte som var hovedtema denne gangen. Under gruppearbeid ble det enighet om å sende høringssvar til sentralstyret innen fristen 7. april. Den største endringen som er foreslått denne gang er forslaget om å gjennomføre landsmøte hvert 2. eller 3. år. Heftige diskusjoner gjorde at det var liv og god stemning i forsamlingen.

Fra LHL Østfold vil vi ønske dere alle en god sommer.



LHL

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

Seniordag i Frogn kommune

Tekst: LHL Drøbak Frogn

**10. mars arrangerte Frogn kommune Seniordag i Smia grendehus. Det var foredrag om brannssikkerhet samt tilrettelegging for å kunne bo trygt i hjemmet. I tillegg var det sang fra Drøbak Senior-
kor Gullstrupene.**

Flere frivillige organisasjoner hadde stand, deriblant LHL Drøbak/Frogn med informasjon om våre aktiviteter. Det var godt besøk og det ble formidlet mye nyttig informasjon.



Flere får plass - men ikke plassgaranti på Helsebussen

Av Jan Arne Dammen

Pasienter uten rekvisisjon får nå mulighet til å benytte seg av ledig kapasitet på helsebussen. Ordningen har vært en fanesak for pasienter i regionen, og er nå en realitet etter samarbeid mellom Pasientreiser, regionrådet og brukerutvalget i Vestre Viken.

- Dette er noe mange har etterspurt. Vi er glade for at vi nå har funnet en løsning som gjør det mulig å bruke ledige plasser, uten å gå på bekostning av pasienter med medisinsk behov for transport, sier avdelingssjef i Pasientreiser Vestre Viken, Kristoffer Bakke Hære i en pressemelding.

Flere får plass - men ikke plassgaranti

Endringen innebærer at pasienter uten dokumentert medisinsk behov for organisert transport likevel kan melde inn ønske om plass på helsebuss eller helseekspress. Dette gjelder både for reise til behandling og fra behandling, men med ulike vilkår:

Til behandling: Pasienten kan registrere ønske på forhånd, og



får svar om det er plass etter kl. 13.00, dagen før avreise.

NB! Dersom pasienten får plass, må det kunne dokumenteres at vedkommende skal til behandling. For eksempel ved å fremvise innkalling fra sykehuset på bussen.

Fra behandling: Pasienten må ta kontakt tett opptil bussavgang for å høre om det er ledig returplass. I tillegg må man legge frem dokumentasjon på at en har time til behandling.

- Vi har fått gode råd fra brukerutvalget i Vestre Viken, og denne løsningen er det beste vi har kommet frem til basert på forutsetningene vi må forholde oss til, understreker Hære.

Egenandel gjelder her også

Selv om pasienten får plass på helsebuss eller ekspress, betyr ikke det at reisen er gratis. Det blir krevd inn egenandelen for transporten, på samme måte som annen pasienttransport.

En balansegang

Pasientreiser minner samtidig om at dette er en prøveutvidelse av dagens praksis - ikke en rettighet. Det er fremdeles slik at pasienter med behov for organisert transport, altså de som av medisinske eller trafikale grunner ikke kan reise selv, har førsteprioritet.

- Den pasientgruppen vi snakker om her, er den friskeste. De skal i utgangspunktet klare

(Forsettelse fra side 6)

å komme seg til behandling selv, og det enkleste hadde vært å ikke tilby plass i det hele tatt. Det at vi likevel gjør det, betyr at vi har strukket oss for å møte et sterkt ønske fra lokalsamfunnet - men det må balanseres opp mot kapasitet og ansvar, sier Hære.

Kan bli justert underveis

Pasientreiser følger utviklingen tett, og det er viktig at ordningen fungerer godt i praksis. Dersom det oppstår store utfordringer, eller det går utover pasienter med rett til organisert transport, vil det bli registrert som avvik.

- Dette er en løsning vi har tro på, men det er ikke gitt at det er en varig løsning. Vi må evaluere og eventuelt justere dersom det viser seg at ordningen skaper for mye uro eller belastning i systemet. Men akkurat nå er dette et viktig steg - og det er gjennomført på en ansvarlig måte, avslutter avdelingssjefen.

«Farger Norge lilla» - LHL-dagene 2025

Av Jan Arne Dammen

Tema for årets kampanje er «LHL - til stede der du er». Budskapet setter fokus på at LHL er til stede der publikum er, enten det er på gater eller torg, stand eller sykehus. Der du er, skal LHL være til stede for deg og dine.

Over 150 lokallag deltar på LHL-dagene, og viser frem de mange varierte aktivitetene og arrangementene de har. På Noresund møtte vi Else Svartås og Anne Kristine Wiker fra LHL Krødsherad. Jentene var ikke veldig imponert over materielle som var sent ut, men de sto på. De hadde en fin plass ved inngangen til kjøpesenteret og mange var



innom på den tiden vi var der. Vi registrerte både turister og fastboende som var innom og fikk med seg brosjyrer og en

lilla ballong. Bra jobba av medlemmer som bruker fritiden til å informere andre om LHLs mange tilbud.

Førstehjelpskurs LHL Aurskog Høland

Av Siv Heidi Holmen, styremedlem og programansvarlig - LHL Aurskog-Høland

LHL Aurskog-høland, har i anledning LHL uken, holdt et førstehjelps kurs. Dette var gratis, og åpent for alle. Det er viktig for oss, at så mange som mulig kunne få opplæring, og ikke bare våre medlemmer.

Tirsdag 27.5 fikk 20 deltagere en god gjennomgang av HLR, hjerteinfarkt, hjertefunksjon, pacemaker, hjertestarter og mye mere. Vi hadde en fantastisk paramedic til foredragsholder. Finn Johansen.

Økten var på 3x45 min. Pauser i mellom øktene viktig. Det er mye å ta inn, og det må fordøyes.

Førstehjelp er noe man burde holde kurs i oftere. Viktigheten av å kunne redde et liv når minutter teller, er så viktig. Det tar i gjennomsnitt 7-10 min. før paramedic er på plass. Noen steder tar det mye lengre tid. På bare 10 min uten oksygen til hjernen, kan den syke faktisk

få en hjerneskade, og i værste fall sovne inn. Derfor viktigheten av å kunne HLR. På mange steder i Norge, har vi hjertestartere. Og det finnes flere varianter av disse. Vi fikk en veldig god gjennomgang av den vi har på vårt dagsenter. Den er enkel, og forståelig for alle. Det ble også en demonstrasjon av denne, og 4 deltagere fikk prøve seg. Og jeg må for min del si at det å gjøre HLR er tøft. Og krevende. Det å være flere om å gjøre hjerte kompresjon er nærmest nødvendig. Nå var det en dukke vi prøvde på denne gangen. Og det er klart det er stor forskjell på dukke, og et levende menneske. Når man står i en reel hendelse, tror jeg kroppen vår kobler ut litt. Så det å gjøre



kompresjoner går for noen automatisk. Vi mennesker har gjerne en «autopilot» vi slår på. Slitenheten kommer kanskje i etterkant, for mange.

Men tenk den følelsen av å kunne være en av de som faktisk er årsaken til at en annet menneske overlever? Det å kunne redde et liv? Nettopp fordi du har fått en god opplæring?

Deltakerne var veldig fornøyde med kurset.



Hjertejoggen Rakkestad

Det lå mye jobb og inspirasjon til, før LHL Rakkestad kunne gå inn for full sprint for hjertesaken. Skape liv og aktivitet i nærmiljøet.



LHL Rakkestad viste vei med engasjement, fellesskap og livsviktig innsats. Hjertejoggen er et årlig prosjekt, og denne gang slo det alle rekorder. Vi er en lita bygd med ca. 8000 innbyggere, har ca. 170 medlemmer. Men denne lørdagen vrimlet det av folk i gata. Ren 17.mai stemning. Lørdag 3. mai ble sentrum i Rakkestad fylt av løpesko, latter og liv da LHL Rakkestad – i samarbeid med Sporty Rakkestad – arrangerte Hjertejoggen til inntekt for hjertesaken. Med hele 180 deltakere og strålende sol fra blå himmel, ble det satt ny deltakerrekord på det tre kilometer lange mosjonsløpet.

Dette er et bevis på hva et lite lokallag som oss i LHL Rakkestad kan få til i vårt nærmiljø når frivilligheten samarbeider med lokale aktører, sier Håkon Stubberud, leder i LHL Rakkestad og Østfold.

Hjertejoggen hadde i år som mål å kombinere fysisk aktivitet med innsamling og informasjonsarbeid til en livsviktig sak: å gjøre hjertestartere mer tilgjengelige der folk bor. Under arrangementet ble det informert i gatene om lokallagets arbeid i prosjektet

Hjertesikre soner – hvor hjertestartere plasseres i boligområder, nettopp fordi de fleste hjertestans skjer i hjemmet.

Hjertesikker Sone®

– Vi har allerede fått på plass fire slike hjertestartere i lokale boligfelt i Rakkestad, og flere er på vei. Dette handler om å redde liv, sier John Olav Nicholson, som har ansvar for gjenopplivning i LHL og var til sted under arrangementet.

Hele bygda i bevegelse

Småbarnsfamilier, mosjonister og ungdommer tok del i løpet, og mange hadde en personlig grunn til å delta. Blant dem var Synne og Anna Gjerdrum.

Anna har en hjertefeil, så dette var ekstra viktig for oss. Og det var både gøy og meningsfullt, sier Synne.

Martin Sørensen (16) løp inn til ny løyperekord med tiden 9:25. – En kjempefin løype, og veldig moro å kjenne at formen er god, sa han etter målgang.

Sterkt frivillig engasjement

Lokallaget stilte mannsterke med 15 frivillige, som bidro til alt fra gjennomføring av løpet, tidtaking, løypevakter og premieutdeling – til rigging og bemanning

av en egen stand. En spesiell takk går til løypegeneral Erik Syvertsen i LHL Rakkestad, som med imponerende oversikt og trygg styring ledet den løpende horden trygt gjennom løypa. Hans innsats var avgjørende for at arrangementet fløt knirkefritt. På standen ble det solgt vafler, kaffe og hjertelodd, det ble demonstrert bruk av hjertestarter, og samtidig vervet nye medlemmer til LHL. Standen hadde fullt trykk hele dagen og ble et naturlig samlingspunkt for både deltakere og tilskuere.

Et sterkt lokallag gjør en forskjell

LHL Rakkestad viser med Hjertejoggen at et aktivt lokallag kan bety langt mer enn trim og samvær. Det handler også om beredskap, trygghet og konkrete tiltak for et mer hjertesikkert lokalsamfunn.

Når vi kombinerer frivillighet, fysisk aktivitet og helseopplysning på denne måten, ser vi hva LHLs lokallag faktisk kan få til, sier Stubberud.



Drammens nye sykehus – Norges fineste

Av Vera Jagland og Jan Arne Dammen

Det var 14. oktober 2019 det første spadetaket ble tatt på tomta til det nye sykehuset i Drammen. Tomta tilhørte tidligere National Industri som hadde sin spesialkompetanse på produksjon av generatorer og transformatorer, med leveranser over hele verden.

Sniktitt

2. juni 2025 ble Bladet Vårt invitert på en omvisning sammen med Trine Benjaminsen fra Sykehusbygg. Vi kom i bil og kunne velge om vi ville parkere ute på parkeringsplassene eller i parkeringskjelleren. Med EsyPark appen ble vi registrert når vi kjørte inn og parkeringa ble avsluttet når kjørte ut.

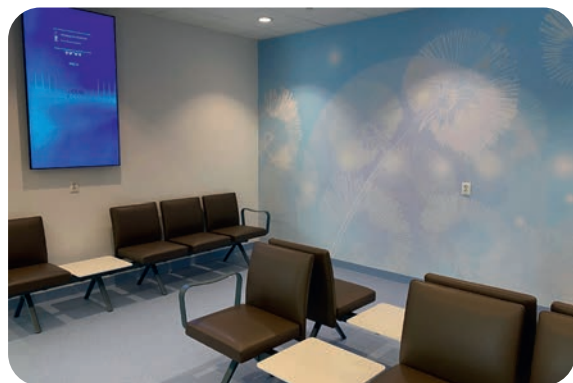
Etter en innsjekk fikk vi bli med rundt i dette nye sykehuset, og vi må si vi ble imponert. Med en gang vi kom inn hovedinngangen fikk vi en positiv følelse. Duse farger, kunst og fint treverk, med flott utsikt til Drammensfjorden og elva, var det som å komme inn i en hotelllobby. Mye avansert utstyr, behandlingsrom, spisesteder, apotek, store gode pasientrom med eget bad til alle. Rommene er enkeltrom og det er ikke plass til senger i koridorene.

Under samme tak

I dag står et flott sykehusbygg nesten ferdig. Det er Helse Sør-Øst RHF og Vestre Viken HF som bygger sykehuset som skal tas i bruk i oktober 2025.



Legg merke til fargen, det er forskjellige farger til avdelingene, noe Vera er fornøyd med.



Et slikt venterom gir ro i sjela



Traumemottaket



Her får vi informasjon om strålemaskinen.

Det nye sykehuset vil erstatte dagens Drammen sykehus og Blakstad sykehus. Det er integrerte lokaler for somatisk behandling, psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling på samme sted, men likevel hver for seg.

Det er også etablert stråleterapi som ny funksjon ved sykehuset.



Sykehuset får nytt teknisk utstyr, som denne lasmpen med innebygd kamera. Det gjør at man kan filme og sende bilder direkte til andre leger, forteller Trine Benjaminsen

De ulike funksjonene i sykehuset er fordelt på ulike bygg, som henger sammen gjennom en glassgate i midten og gangbruer. Luftig og lyst. Det finnes også en helikopter plattform på taket. *(forsetter på side 12)*



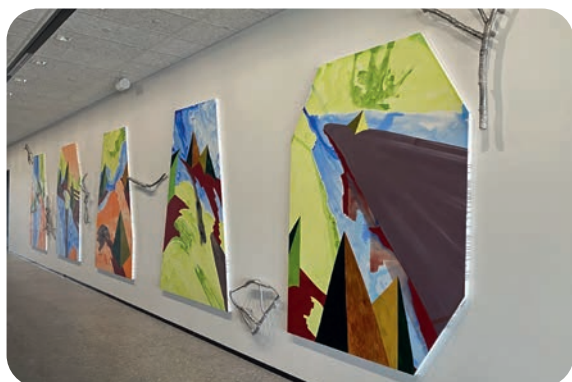
Helikopteret kommer inn for landing



SAR Queen kan ikke lande her



Ledlinjer



Kunst langs spisesalen



Alle rom har eget bad og toalett

Lokalsykehus

Det nye sykehuset blir lokalsykehus for innbyggere i Drammen kommune, Lier kommune og deler av Asker kommune (Røyken og Hurum), samt deler av Holmestrand kommune (Sande). Sykehuset vil ha områdefunksjoner for hele Vestre Viken.



Store vinduer med nydelig utsikt til fjorden



Jan Arne Er fornøyd der han har funnet kontoret til Brukerorganisasjonene



Her er vi på barneavdelingen der man kan trylle fram en gjesteseng til pårørende

Code tilbud

Med ledelinjer, lys, og fargevalg / koder som viser hvor du befinner deg i bygget, så tror vi dette sykehuset blir fint å finne fram i. Og med flere fine parkanlegg og vakker utsikt mot Drammensfjorden og elva, blir dette et flott sykehus og en god arbeidsplass.



Utsikt i hver ende av korridorene bidrar til trivsel



Jan Arne og Vera fant et kjent LHL Blad i ventesonen

Til glede for pasienter, pårørende og ansatte. Takk til Sykehusbygg og Trine Benjaminsen for en fin dag.



Jan Arne takker Trine Benjaminsen i Sykehusbygg for en fin dag



Vera Jagland og Trine Benjaminsen fra Sykehusbygg

Alphareg AS har besluttet å bli en del av StyreWeb

Av Roald Adolfsen

Nylig kom følgende melding fra Alphareg (via LHL):

Mange medlemsorganisasjoner (inkludert mange lokallag i LHL) benytter i dag systemet AlphaReg for å løse regnskap, fakturering og medlemsregister. AlphaReg velger etter 15 år å avvikle sin løsning, og har derfor i lengre tid jobbet med å finne den riktige partneren til å overta sine kunder.

AlphaReg har vært opptatt av å finne en partner som kan tilby tilsvarende eller bedre funksjonalitet og brukerstøtte, samt at ny løsning ikke skal påføre kundene ekstra kostnader. De har vurdert mange alternativer, og vi er både glad og stolt over at de til sist konkluderte med at StyreWeb er det beste alternativet for sine kunder.

AlphaReg og StyreWeb jobber tett sammen for å sikre kundene en enkel og trygg overgang til StyreWeb, og overføring av de første kundene starter i dag.

Sammen med ovennevnte kom også følgende (beroligende) melding fra LHL:

På denne bakgrunn har LHL inngått en avtale for bruk av StyreWeb. Denne avtalen erstatter dagens avtale som gjelder for bruk av AlphaReg.

Lisenskostnad for StyreWeb dekkes av LHL gjennom den sentrale avtalen. LHL anbefaler alle lag som bruker AlphaReg å bli med over til StyreWeb.

StyreWeb vil sikre at alle vil bli godt ivaretatt og AlphaReg har sikret alle historiske regnskapsdata vil bli ivaretatt for en enkel og trygg overgang til StyreWeb.

Tidspunkt for overføring avtaler det enkelte lag direkte med StyreWeb og AlphaReg enten ved å benytte lenken i vedlagte informasjonsskriv, eller ved å sende e-post til alpha-reg@styreweb.com

De berørte lokallagene skal ha motatt denne informasjonen direkte,

inklusive et skriv fra Alphareg som beskriver dette nærmere.

Regnskapet for Bladet Vårt

LHL Kongsberg, som har regnskapet for Bladet Vårt integrert i sitt regnskap, berøres også av dette, og har avtalt med Alphareg og Styreweb å migrere regnskapet for 2025 og tidligere år til Styreweb med start i august 2025.

Mulighet for utvidede funksjoner.

Styreweb er et kraftig system som inneholder mange flere funksjoner enn det som avtalen med LHL pr. i dag medfører. Det gir imidlertid lokallagene mulighet til å selv vurdere å ta i bruk flere funksjoner, som de eventuelt må bekoste selv.

Mer informasjon

... finner du på følgende nettside: <https://www.styreweb.com/>
Her har du/dere også mulighet til å laste ned en prøveversjon av Styreweb.



Vi vandrer med freidig mot - LHL Drammen Lier

Av Jan Arne Dammen

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



Foto Jan Arne Dammen



Fra v. Tor Hoel, Lene Aarlene, Håkon Lunde, Arne Gunnar Dammen, Finn Poulsen, Ståle Dahl fra LHL Tromsø og Bjørge Moen Foto Jan Arne Dammen.

Dørstokkmila er lang, men sammen med andre blir den kortere. LHL Drammen Lier har startet opp med en gå-gruppe hver torsdag. Dette er ment å være et lavterskeltilbud der alle kan delta. Hvis du kunne tenke deg å bli med i en slik gå-gruppe, blir vi veldig glad for å se deg. Vi møtes på LHL-huset og starter forsiktig derfra. Det sosiale er viktig!

En av turene gikk langs Gamle Drammensbanen. Banen ble åpnet i 1872 og siste toget gikk 3.juni 1973. Senere ble traséen gjort om til gang- og sykkelvei. Vi rusla i vei og pratet gikk livlig og det ble kaffepauser med kransekake.

«Hvert skritt hjelper» Torsdag 5. juni tar gruppa en tur på Konnerudskauen. Kjører til Olsrud

parkering (45kr), derfra går vi 1,5 km til SIF-Hytta. Her tar vi kaffepause. Herfra kan de som ønsker det gå rundt Steglevannet til SKIOLD-Hytta, ca. 40 min eller gå strake veien til hytta 10 min. Her møtes vi før vi går 1 km tilbake til parkeringsplassen. Håper dette frister å bli med på. Ta kontakt med oss på Facebook **LHL Drammen Lier gågruppe**.

Vi er på nett

Håkon Lunde har erfaring med slike gå-grupper fra tiden han bodde i Tromsø. Han har opprettet en gruppe på Facebook / Messenger. Der vil alle få informasjon om tid og sted etc. Her ved Gullaug stasjon planlegges flere hyggelige turer utover sommeren.

Bli med og ta kontakt med LHL Drammen Lier gå-gruppe på Facebook.



Jan Arne Dammen og Håkon Lunde

Nettverkets betydning

Av May Kvernstuen Foto Jan Arne Dammen

Hei alle medlemmer

Jeg fikk lyst til å skrive litt om hva som betyr noe for meg her i verden. Etter at mannen min Hans Kristian døde rett før jul, fikk jeg noen tunge stunder med sorg og savn, og mange ganger ble jeg veldig ergerlig på meg selv.

Nettverk er viktig

Jeg hadde ikke fulgt med i timen når noe skulle gjøres som jeg anså som manne arbeid. Skifte batterier, hvordan fikk jeg startet gressklipperen, hvordan skiftet jeg lyststoffrøret osv. Det ble en bratt læringsstige dette her. Takk og pris for at jeg er medlem i LHL og Diabetesforbundet og har et veldig stort nettverk. Hjelp, støtte og gode forklaringer.

Tenker på alle de som er i min situasjon og ikke har det nettverket en opparbeider seg i en forening. Det betyr mye for helsen, mye for psyken og jeg merker også at jeg kan være til hjelp for andre.

Foreningslivet er mange steder litt nedadgående, noen lokal-lag blir nedlagt, jeg hører «nei nå gidder jeg ikke mer vi får ikke nye inn i styret osv». Jeg syns det er synd, kanskje vi



May Kvernstuen

som sitter i styre og stell må bli flinkere til å legge vekt på det positive, se hverandre og oppmuntre hverandre.

Like viktig er det å gjøre det trivelig på styremøter, når foreninger blir nedlagt mister medlemmer gode tilbud. Kanskje vi tenker litt for mye på medlemmer og for lite på styrene?

Huset på Nøste

Motivasjonen kan synke, i LHL Drammen Lier har vi dette huset vårt som vi anser som et gode, og når 35 vinduer skal pusses, plenen skal klippes, snø måkes og is lagt gårds plass skal strøs. Gulver og 4 toaletter vaskes, hvor tar vi motivasjonen fra?

I dag skulle teltet i hagen 9 meter langt og 4 meter bredde opp, tunge saker og høyt tak, må vi ha det? Nei vi må ikke det. Men samfølelsen vi føler når vi samles i teltet med medlemmer, musikk og litt mat en sommer kveld gjør oss godt. Som gutta sa i dag, «kom igjen vi setter i gang» med smil og latter, pågangsmot og glede. Ingen av oss er helt unge, ingen av oss er uten en eller annen «skavank» Gutta løftet, bar tunge vegger og tak, heiste peste og pusta, men like blide, en av de fikk litt lavt blodtrykk og ble svimmel, men sto på. For et pågangsmot...

(fortsetter side.16)

(fortsettelse fra side 15)

Unik gjeng

Det er en helt unik gjeng, og på slutten av arbeidsdagen sitter vi sammen både jentene og gutta med kaffe og skravler. Det dannes et helt unikt nettverk. Vi skaper trivsel, folk skal trives hos oss, trivsel skapes ikke av en person, men av mange, og at vi mange ganger utsletter grensene mellom styremedlemmer og medlemmer, fordi vi er alle i samme båt. Forskjellen er kun at vi i styret har påtatt oss et ansvar og mer jobb.

Sommeren står for døren

Nå står sommeren og roper på oss, ferie avslapping og late dager. Men hos oss skal regninger betales, plenen må klippes. Posten hentes, og tilsyn med hus må noen ha. Når jeg var

hos legen sist, spurte han meg om jeg hadde venner. Han var bekymret for meg, han tenkte jeg kunne reise til Syden med noen venner.

Hva skal jeg i Syden?

Det var sikkert godt ment, men han kjenner ikke til det gode nettverket man har i foreningslivet, med latter humør og empati for hverandre. Mange av oss har hengt sammen i over 20 år hver uke hele året. Det blir foreningsfolk av sånt. Det blir vennskap av sånt. Det blir trivsel av sånt. Kan ikke se for meg at legeforeningen har det på samme måte.

Planer

Nå har vi lagt planer for resten av året, ernæringskurs, info om nyresykdommer, tannpleie og om hjertesykdommer med

Wasim, som forteller om hjer-teplager på en så fin og god måte at en nesten får lyst til å få en bitte liten stent. Nå som vi har startet en gågruppehver uke, så trolig slipper vi det.... Bussturer arr. vi også, vi skal reise til Nerdrum museet, Os-carsborg og en liten tur til Charlottenberg før jul. Sommer avslutning- juleavslutning. Ja det blir og er aktivitet, er ikke rart vi må trene flere ganger pr uke.

Bladet motiverer

Bladet vårt motiverer oss, veldig hyggelig å skrive litt sånn en gang iblant- men skulle gjerne lest litt om alle dere andre! Om noen lag har lyst til å besøke oss en ettermiddag så si ifra så starter vi vaffelpressa og kan ha noen erfaringsutvekslinger God sommer!

Pensjonist på dypt vann

Tekst og foto: Fatemeh Shewan, Kongsberg LHL

Som ung pensjonist på AFP befant jeg meg i fjor plutselig i smul sjø. Fra å stå i full lærerjobb den ene dagen med krav fra mange aktører, til endeløse timer hjemme der den eneste som hadde regien var meg selv. Hva skulle all denne nyslåtte tiden benyttes til? Helsestudio eller turer i skog og mark? Språkkurs eller enda mer barnebarn-kos? Fikse i hagen, eller la det være? Med så mange

muligheter ble det i starten i grunnen tatt veldig få avgjørelser. Snart åpenbarte den velkjente bøygen seg. Dørstokkmila. Kaffedrikking. Glo-tid.

Men, ung pensjonist til tross, 60 + merkes litt her og der, så da jeg snublet over LHL Kongsberg på nett og meldte jeg meg inn og sjekket ut tilbudet. Vanntrening på Skinnarberga? Varme-

basseng hørtes forlokkende ut på ettermiddagen. Men med allergi og astma... ville det fungere i tett miljø?

Etter 45 år i arbeidslivet, følte jeg meg nesten som 1. klassing da jeg entret bassenget første gang der en samkjørt bade-gjeng duvet sakte fra langside til neste. Som muslim bruker jeg i tillegg heldekkende

(fortsettelse fra side 16)

«burkini», og gikk ikke i ett med badefolket akkurat. Jeg var yngstemann, men ble tatt veldig godt imot.

Etter at lederens kone hadde forsikret seg om at jeg var fortrolig med vann, og presentasjon av en likesinnet med astma unnagjort, var det bare å ta plass i bassenget med en times øvelser i en bedagelig intensitet.

Vanntreningens fortrinn

Vanntrening passer godt for alle mennesker og det er enkelt å føle mestring. Nå har jeg lært at det er mange ulike grupper, som mosjonister, pensjonister, revmatikere, funksjonshemmede, folk med skader og under restitusjon som nyter godt av dette rundt i det ganske land.

Øvelsene er varierte, og det fokuseres på trening av bevegelse, styrke, koordinasjon og utholdenhet. Et innspilt program med oppmuntrende populærmusikk sørger for at vi får brukt armer og ben og hele kroppen, i bølgende takt med Vazelinas På gummimadrassen eller Du er elektrisk... vi suser ned mot stranda med Markus & Martinius, uten at noen trenger å stå på bassengkanten og rope ut instruksjoner en times tid. Vi badende mister hverken permanentkrøller eller får

astmapust, og eventuell vannskrekk er ingen hindring.

Kan redde liv

Under vading, hopp og svømmetak på stedet, innså jeg at med alderen er en mindre eksponert for vann enn i yngre år med barn på hytte eller badeland. Kan tenkes at ukentlig vanntrening kanskje kan redde liv?

Redningsselskapet

jobber for å redusere den stadig økende drukningsstatistikken her til lands. De viser til at i fjor mistet hele 95 personer livet i drukning, med overvekt av eldre. Hele 43 % var over 61 år, selv om de kun representerer 22 % av befolkningen.

Til tross for at eldre nå har lengre bedre helse, så endrer kroppen seg uvegerlig, og reaksjonsevnen blir langsommere, balansen og kondisjonen dårligere, og muskelstyrken svakere. Dette påvirker svømmeferdighetene og evnen til å redde seg selv eller andre i vannet. Det er nok sannsynlig at mange ikke legger merke til slike saktegående fenomen, eller ikke tar hensyn til at ferdighetene endrer seg.



Fatemeh Shewan

Selv om man fremdeles teknisk sett kan svømme, er det ifølge Redningsselskapet ofte uventet fall i vann i kombinasjon til reduserte ferdigheter som tar liv. Det gjelder altså både ha evne til å holde fatningen, samt spare på kreftene hvis det fatale skulle skje og man havner i vannet (uansett alder).

Slik jeg ser det, er mine og mine medbaderes ukentlige vanntreninger absolutt med på å vedlikeholde og styrke ferdigheter. På kjøpet blir vi kjent med vår egen grad av utholdenhet eller endring av sådan.

Hvis det i tillegg til å forbedre og forlenge livet på land - også kan redde liv til vanns; har vi ikke tatt oss vann over hodet!

LHL Ringerike- Nylige aktiviteter

Tekst og foto: Kari Torgersen

MEDLEMSINFORMASJON OM BEREDSKAP

LHL Ringerike arrangerte informasjon i Ullerål kirkes møte-lokaler om beredskap i mars. Leder inviterte beredskaps-ansvarlig i Ringerike kommune, Magnus Nilholm. Da det var endel spørsmål om bl.a. tilgjengelige tilfluktsrom for befolkningen, hadde Nilholm med seg ekspertise fra Siviltforsvaret i Drammensregionen til å svare på spørsmål.

Det har ikke vært påbudt å bygge tilfluktsrom i nybygg på flere ti-år, så derfor er det lite tilbud om tilfluktsrom for befolkningen på Ringerike. Vi fikk likevel mange tips om hva som er lurt å ha på plass i eget hjem i tilfelle krisesituasjon. Egenberedskap er blitt et viktig begrep. Samarbeid med slekt, venner og bekjente for hjelp og slekt, i en krise, kan være viktig å ha avklart og etablert på forhånd.

Etter informasjonsforedraget ble det hyggelig samvær og servering av varmt kveldsmåltid til de om lag 50 fremmøtte medlemmene.



Representanter fra Siviltforsvaret og Ringerike kommune ga Lhl Ringerikes medlemmer nyttige tips om egenberedskap.

FØRPÅSKETUR TIL STRØMSTAD- OG SOMMERTUR I JUNI

9.april arrangerte Lhl Ringerike busstur med Hallingby Reiseservice til Sandefjord, og videre med Colour Line til Strømstad. Deilig formiddagsbuffet med velsmakende og varierte retter av alle slag ble inntatt i eget område avsatt til oss på båten. Taxfree handel, samt en stopp i Strømstad, ble unnagjort, før vi avsluttet handleturen på Nordbysenteret og vendte nesen hjemover via Svinesund. Reiseledere var Kjell Raastad og Kari Torgersen.

Leder Kari Torgersen informerte samtidig om årets sommertur 3. Juni, som i år går med buss til Gjøvik, lunsj på Skibladder, for opphenting på Hamar,

med buss videre til besøk med lokal guide på Prøysenstua.

Middagsbuffet på Rudshøgda avslutter oppholdet på Hedemarken, før bussen tar oss tilbake til Hønefoss. Arrangør er Buss & Reiseservice. Takk til Tone Wåler for godt samarbeid. Påmelding ble avsluttet med over 40 påmeldte til tur på medlemsmøtet 12. Mai - som omhandlet «Hvordan unngå svindelforsøk» v/Hans Petter Erlandsen fra Sparebank 1.

God sommer til alle LHL medlemmer og samarbeidspartnere!

Referat lagsmøte LHL Ringerike 12.mai 2025

Av sekretær, LHL Ringerike

LHL Ringerike avholdt lagsmøte i Ullerål Kirke møtelokaler mandag 12.mai.

Innkalling til kveldens lagsmøte ble annonsert i «Det Skjer» Ring Blad, på SMS og på LHL Ringerike Facebook side.

Det var godt fremmøte, 55 personer inklusive styre og invitert foredragsholder var på plass da møtet begynte kl.1730.

Leder Kari Torgersen ønsket gjest, gamle og nye medlemmer velkommen til kveldens møte.

Videre orienterte hun om kveldens program og om LHL Ringerike sommertur 3.juni 2025 som går til Prøysenstua via Gjøvik, Skibladner på Mjøsa og avsluttes med en middag, før turen går hjemover og beregnet ankomst Hønefoss ca. kl. 19.00.

Turen arrangeres av Buss og Reiseservice A/S Videre gikk hun over til kveldens tema som var: «Svindel – slik prøver de å lure deg» v/Hans Petter Erlandsen fra SP1 Ringerike og Hadeland Dette var høyst aktuelt tema i disse tider. Her fikk vi mange nyttige tips om tryggere nettbruk.

Leder takket for foredraget og overrakte en oppmerksomhet til kveldens foredragsholder

Kveldens bevertning var nystekte vafler med mye godt tilbehør, kaffe og mineralvann.

En stor takk til de som bemannet kjøkkenet og «ryddekomiteen»



Leder Kari Torgersen takker Hans Petter Erlandsen fra SP1 Ringerike og Hadeland for foredraget: «Svindel – slik prøver de å lure deg»

Som avslutning på kvelden var det trekning av kveldens lotteri.

Inntektene fra loddosalget gir et fint tilskudd til lagets økonomi

Møtet avsluttet kl.2000 ved leder i LHL Ringerike som ønsket alle en riktig god sommer - og de fremmøte fikk med noen strofer fra kjente lokale og nasjonale forfattere - ut i det somervarme maiværet...

Dette var siste lagssamling før sommerferien, bare sommerturen gjenstår den 3.juni og høstens første samling er mandag 8.september

LHL Nedre Eiker - Sommertur til Stavern

Av Kari Ekness, sekretær

SOMMER-turen i år, 27.mai 2025 gikk til SOMMER-lige Stavern, men SOMMER-været manglet !

Da en fullstappet stor-buss (60 plasser) fra Lien Busser startet fra Folkets Hus i Krokstad-elva kl 09.00, var det kun 11 grader, sur vind, grått og regntungt.

I bussen var det lunt og hyggelig, og leder Knut T. Maudal ønsket oss velkommen om bord og orienterte om dagens program: Besøke det nye Nerdrum-museet, rusle rundt i koselige Stavern, og så avslutte med lunsj på Hotell Wassilioff.



Hele gjengen samlet foran bussen til Lien Busser

Via TV-serien om Odd Nerdrum og familien hans, var de fleste forventningsfulle til utstillingen i det nye museet. Bildene/verkene var overveldende å beskue så nært, og med en dyktig kurator/guide fikk vi en større forståelse for symbolikken i motivene. Selvfølgelig var det delte meninger om motivene, men utførelsen var alle imponerte over! Havfuglen Kafe (som Turid – Odd Nerdrums kone driver) ligger vegg i vegg, så de fleste rakk også en tur dit. Der

fikk vi se og hilse på både Turid og Øde – og det var stas.

Etter museum-besøket skulle vi rusle rundt i Stavern, men da var været helt begredelig – kraftig regn og vind (paraplyen min vrent seg). Sjøfør Jonny tok dermed kontakt med hotellet for å prøve å fremskynde lunsjen.

På strak arm ønsket Hotell Wassilioff oss velkommen minst en time tidligere enn avtalt – og de leverte! Nyde-

lig lunsj-buffet med alt – til og med sjøkreps. På hvite duker, kunne vi nyte et utsøkt måltid, og med rikelig tid til en god prat over bordet.

Da vi endelig var klare til hjemturen, hadde regnet gitt seg og sola skinte, så da kunne leder Knut ta bilde av hele gruppa - med streif av sol!

Takk til alle som sørget for en så trivelig tur i et så håpløst vær.

Sosial møteplass for mennesker med AFASI

Har du AFASI og ønsker kontakt med andre i samme situasjon? LHL Kongsberg har startet opp en møteplass for mennesker med afasi, gjerne med pårørende og hjelpere.

Av Torill Stangnes, LHL Kongsberg

Vi har fått med oss logoped Stine Hauge, se bildet.

Det første treffet hadde vi 8. mai og det neste blir 5. juni.

Vi møtes i bibliotekets lokaler på Krona. Det blir servert en enkel lunsj.

Datoene for høstens treff er ikke klare enda, men vil bli sendt ut på SMS og lagt ut på LHL Kongsbergs Facebooksider og LHLs aktivitetskalender.

Treffene er tenkt som en sosial møteplass for en hyggelig prat i rolige omgivelser, men også med muligheter for å ta opp ønsker og utfordringer.

Følg med der og vær velkommen til å bli med oss!



Logoped Stine Hauge

Hjertestarter

Av Jan Arne Dammen



Alltid når jeg ser en hjertestarter sjekker jeg om jeg finner den i appen Hjelp 113 og i Hjertestarterregisteret. Det håper jeg

flere gjør. Denne på Skioldhytta var registrert og lyste grønt.

- En hjertestarter redder liv, men bare hvis den er synlig for andre

og ikke minst virker! Batteri og elektroder må byttes jevnlig, ellers risikerer man at den svikter når det gjelder som mest.

Ambulotta - Ambulansetjenestens nye maskot

Av Jan Arne Dammen. Foto Stiftelsen Ambulotta

Alle barn elsker utrykningskjøretøy, blålys og full fart! Men kan være skremmende å møte.

Stiftelsen Ambulotta ble stiftet våren 2023, bestående av 6 styremedlemmer som er ansatt hos Sykehuset Telemark.

- Ambulansekaninen Ambulotta har som visjon å ufarliggjøre syke bilen og barns møte med helsevesenet, sier styreleder Kim André Forsberg i Stiftelsen Ambulotta.

Nasjonal maskot

I deres arbeidshverdag opplever de ofte at barn, både som pårørende og som pasient, er usikre og fort kan bli litt redde når de kommer ut for å hjelpe.

- Det har opp igjennom vært gitt ut diverse bamser fra ulike personer og organisasjoner som vi har sett har trygget barn, men vi har savnet en nasjonal bamse og maskot som barn kan bli ordentlig kjent med og få et forhold til.

- Vi har sett hvordan Brannbamsen Bjørnis har trygget, trøstet og vært en helt for



Fra v. Simen Engebretsen, Lotte Andersen, May Bente Klausen, Anja Rinø, Charlotte Bråthen og Kim André Forsberg utgjør styret i Stiftelsen Ambulotta.

barna, og vi håper at Ambulotta kan bli den omsorgspersonen som helsevesenet mangler, forteller Kim André Forsberg.

Bokutgivelser

I boka «Ambulotta kjører sykebil» blir barn kjent med Ambulotta og jobben hennes. Hvordan ser

det ut inni en sykebil? Hva gjør egentlig de som jobber på syke bilen? Må man ha på belte når man har blitt hentet av sykebil?

- Dette er bare noen av spørsmålene du får svar på i denne boka. Og vi har mange spennende planer for fremtiden, og vi gleder oss til fortsettelsen, avslutter Kim André Forsberg.



Du er viktigere enn du tror

Tekst: Stephen J.M. Sollid Foto: Thomas T. Kleiven Publisert hos Stiftelsen Norsk Luftambulans 4/4-25

Ambulanse, luftambulans og redningsmannskaper redder liv hver dag – men deres innsats starter med deg. Før hjelpen kommer fram, kan dine handlinger redde liv. Årets Akuttaksjon minner oss om at beredskap starter med folk flest – med deg og meg.

Du er viktigere enn du tror

Vi er heldige som bor i et land som tilbyr likeverdige helse-tjenester til alle.

Når det skjer en trafikkulykke, kommer blålysetatene til unnsetning så raskt de kan. Når noen blir tatt av et snøskred, rykker frivillig og profesjonell redningstjeneste ut for å søke etter og redde de skredtatte. Når et hjerte plutselig stopper, kan ambulanse og luftambulans gi avansert livreddende behandling og frakte pasienten til sykehus.

Ingen verdi

Men selv den beste og mest avanserte hjelpen har ingen verdi hvis ingen ringer nødnummeret 113 når liv og helse står i fare. Den har ingen verdi hvis ingen sjekker om den bevisstløse trafikkskadde puster. Den har ingen verdi hvis ingen starter med hjerte- og lungeredning på hjerTESTANS-pasienten. Den har ingen



Stephen J.M. Sollid

verdi hvis ingen begynner å lete etter og grave frem de skredtatte.

Det starter med deg

Når liv og helse er truet, er én person viktigere enn alle andre, nemlig du. Du som er den første til en ulykke, du som er nærmest når noen blir alvorlig syk.

En fersk spørreundersøkelse fra Norstat viser at 58 prosent ikke ser på seg selv som en del av akuttberedskapen i Norge. Denne oppfatningen ønsker vi å endre. Hvert år i april måned arrangerer vi Akuttaksjonen under slagordet «Det starter med deg».

Du er uunnværlig

Vi vil at du skal vite at du er en helt uunnværlig del av Norges akuttmedisinske beredskap. Hjelpen som gis i løpet av de

første ti minuttene, kan være langt mer viktig enn hjelpen på sykehuset de neste ti dagene.

Nasjonalt oppfølgingstilbud

Vi ønsker å hjelpe deg til å føle deg rustet til å utføre grunnleggende, livreddende førstehjelp når noe akutt skjer. Til å varsle 113 når liv eller helse er truet. Men selv om du er godt forberedt, kan det være uhyre tøft å oppleve en nødsituasjon. Det har selv jeg erfart etter mange år som luftambulanslege. I ettertid sitter mange førstehjelpere igjen med ubesvarte bekymringer, og noen opplever søvnvansker, angst og mye mer. Derfor er det opprettet et nasjonalt oppfølgingstilbud til personer som har vært til stede eller utført førstehjelp på en bevisstløs person.

Husk å ta vare på hverandre.

M
A
G
N
U
S
E
R

Der eg trives

Eg er Her nå Men du Ser ikkje Meg Her Eg vandrer Så lett på fot Over din Mose Kledde Hud Når eg Søker meg Inn i din Stillhet	Blir eg til En del Av din vind Ein del Av små Fugelens Vakre sang Når eg søker Inn i din stillhet Blir eg til En del av Skogens Sjel
---	---

Foto Jan Arne Dammen




LHL

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

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

FOLLO

TAXI

Ring 06485

PLAN

Entreprenør AS

Professor Birkelands vei 27
1081 OSLO
Tlf. 916 42 283

Funder
Renovasjon AS

Fjellsveien 123B
3035 DRAMMEN
Tlf. 32 81 36 61

REMA 1000

VIKERSUND

Tlf. 32 78 99 11

Buskerud

Varmepumpeservice

Ingeniør Rybergs gate 106A, 3027 DRAMMEN
Tlf. 917 43 240



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 | www.facebook.com/oeras.no

Haneborg Skogsdrift AS

Revhiveien 17
1930 AURSKOG
Tlf. 951 54 696



Mestergull

OLAF E. OLSEN

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

Ruud Transport AS

Elvebakken 5
3320 VESTFOSSEN
Tlf. 906 89 656

Islandspesialisten AS

Blåbærstien 18
1528 MOSS
Tlf. 69 01 78 80
www.islandspesialisten.no



SOLBERG

UR - OPTIKK A.S

Tlf. 32 87 61 07 - 3050 MJØNDALEN



FREDRIKSTAD NÆRINGSBYGG

Pancoveien 8, 1624 GRESSVIK
Tlf. 966 60 400



Klokke

Tlf. 32 79 88 10

Ole M. Almeli AS

Bølervegen 71
2020 SKEDSMOKORSET
Tlf. 63 95 50 44

EiendomsMegler

SØRØST-NORGE



Vikersundgata 29, 3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 76 65

Grefsen Eiendom AS

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

Guriby Elektroentreprenør AS

Løxaveien 11, 1351 RUD
Tlf. 67 17 78 50
Mobil 950 37 338

Bratvold Boligventilasjon AS

Sandakerveien 363
3519 HØNEFOSS
Tlf. 901 97 554



- Bistand ved overtakelse
- Teknisk rådgivning
- Tilstandsvurdering
- Vedlikeholdsplan
- Forhåndstakster
- Arealmåling

☎ 922 64 215

haaland.boligtakst@gmail.com



Gressgangen 4
3300 HOKKSUND
Tlf. 977 22 770

Hokksund Camping AS

Stryken
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 42 42

Lund & Reistad AS

Finnerudskogen 625
3350 PRESTFOSS
Tlf. 971 25 127

Nyhus Transport AS

Roaveien 6
3534 SOKNA
Tlf. 414 56 705



BERGAN

SMIE OG VERKSTED

Strandgata 24, 3340 ÅMOT
Tlf. 32 78 41 09

Pooltech AS

Tåjeveien 8
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 922 68 682

Eiker Tak & Membran AS

Hellebekkveien 4
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 918 65 715

Bjørnstad Bygg AS

Storgata 34
1890 RAKKESTAD
Tlf. 69 22 32 00

Nordsiden Renseri AS

Ullerålsгатen 4
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 41 64

Løvenskiold Gran AS

Rådhusgata 27
0158 OSLO
Tlf. 24 14 54 90

Gullik Bekjorden

Lampelandhagan 17
3623 LAMPELAND
Tlf. 908 34 099

Jobberiet AS

Stasjonsveien 27
1940 BJØRKELANGEN
Tlf. 63 85 38 00

Grove-Knutsen & Co A/S

Brobekkv. 104 A
0583 OSLO
Tlf. 22 81 26 00

Vikenstrøm AS

Krutthuset 94
3030 DRAMMEN
Tlf. 32 82 33 00

Zenith Survey AS

Klokkegårdveien 16
1711 SARPSBORG
Tlf. 954 72 155

Årnes Revisjon AS

Seterstøavegen 4
2150 ÅRNES
Tlf. 63 91 28 50

Oslo Stillasutleie AS

Alfaset 1. Industrivei 6
0668 OSLO
Tlf. 23 25 34 00



Vakåsveien 7
1395 HVALSTAD
Tlf. 67 17 77 00

Skandlog AS

Ulvenveien 111
0665 OSLO
Tlf. 23 24 97 20

Norbygg AS

Bjørnstadmyra 12
1712 GRÅLUM
Tlf. 69 33 95 40



**HØLAND & SETSKOG
SPAREBANK**

Bjørkeveien 20, 1940 BJØRKELANGEN
Tlf. 63 85 70 70



Gilhusveien 21
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 32 22 76 00

Backe Romerike AS

Aspertunet 5
2040 KLØFTA
Tlf. 63 98 33 20

Ask Industrimontasje AS

Hellenvegen 1
2022 GJERDRUM
Tlf. 63 93 80 90

Elektriker Øst AS

Gamle Riksvei 49C
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 900 54 965

Bjørkelangen Minilager AS

Stigen 10A
1940 BJØRKELANGEN
Tlf. 464 11 696

Veiservice AS

Håndverksveien 8
1405 LANGHUS
Tlf. 909 19 165

Røgeberg Maskin AS

Ankersg. 16
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 18 18 80

Ravnsborg Gartneri og Hagesenter

Jahrenbakken 3
3484 HOLMSBU
Tlf. 908 79 486



Egil Hålands vei 14B
3055 KROKSTADELVA

Tannlege Gisle Lauvstad

Storg. 1 A
1850 MYSEN
Tlf. 971 30 701

Melba VVS AS

Tvetenveien 30B
0666 OSLO
Tlf. 900 46 534

Simostranda Stav og Laft AS

Kollerudveien 80
3340 ÅMOT
Tlf. 926 15 947

Lille Mekaniske AS

Industrivegen 119H
2072 DAL
Tlf. 958 42 621

Nettec AS

Kolbotnv 14
1410 KOLBOTN
Tlf. 66 81 06 40



3535 KRØDEREN | Tlf. 32 14 70 50



Olav Ingstadsvei 12
1351 RUD
Tlf. 67 17 19 30

**Hallingstuene**

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

**Kongsberg kommune**

kongsberg.kommune.no

SKARE & NES A/S

Tlf: 32 71 18 70

Fax: 32 71 18 79
3350 Prestfoss

**Tømrmester
G Sætheren AS**

Hensmoveien 32/34
3516 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 50 90



Griniveien 159, 1359 EIKSMARKA
Tlf. 67 16 69 90

**Elektrikertjenesten
Sarpsborg-Fredrikstad AS**

Produksjonsveien 13
1618 FREDRIKSTAD
Tlf. 69 33 99 00

Bilpleien AS

Grini Næringspark 10
1361 ØSTERÅS
Tlf. 67 54 00 11

CRUX Bergfløtt behandlingssenter

Bergfløttveien 69
3404 LIER
Tlf. 32 22 68 00

**O. K. Andersen
Byggautomasjon AS**

Fjellveien 18
1470 LØRENSKOG
Tlf. 469 16 236

**Midtfylket
Entreprenør AS**

Åmotsbakken 6
3340 ÅMOT
Tlf. 940 25 032

Malermester Bjørn Tore Stenersen

Skalpeliveien 47
3535 KRØDEREN
Tlf. 970 39 325

Kulelagerhuset AS

Teglverksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

**Romerike
Glass A/S**

Nesgata 2
2004 LILLESTRØM
Tlf. 63 80 44 60

**Hans Petter Krane
Bygg og Tørmester**

Berglibakken 14
3484 HOLMSBU
Tlf. 970 98 482

**JENSEN & SCHEELÉ
BIL AS**

Vestgårdveien 1 · Telefon 69 21 35 00
www.jensen-scheele.no

**Areol
Innredninger AS**

Gamle Dalsveg 144
2032 MAURA
Tlf. 991 12 150

Ramstad Rørleggerservice AS

Stenfletbakken 54
1405 LANGHUS
Tlf. 404 00 894

Terje Markussen Transport

Krokstadjordet 8
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 938 17 731

Selbak Rør A/S

Stabburveien 7
1617 FREDRIKSTAD
Tlf. 994 50 531

Øvre Østfold Regnskapskontor AS

Gulbringa 1
1825 TOMTER
Tlf. 69 92 22 52

JANOME **k&kle**
DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG
Eget syverksted · Åpent etter avtale
Gry Aamodt · Bævergrendveien 240 · 992 28 004 · www.k&kle.net

**Malermester
Geir Knædal AS**

Høvleriveien 2
1653 SELLEBAKK
Tlf. 907 78 849

**EiendomsMegler 1
Sørøst-Norge AS**

Hauges gate 2
3019 DRAMMEN
Tlf. 32 26 64 00

**Advokattirmaet
Halvorsen & Co**

Storgata 36, 2000 LILLESTRØM
Tlf. 64 84 00 20

Svalinn AS

Nye Vakåsvei 64
1395 HVALSTAD
Tlf. 66 77 50 00

Trætteberg Trelast AS

Nyveien 1041, 1960 LØKEN
Tlf. 991 61 769



Nedre Hagaveg
2150 ÅRNES
Tlf. 63 90 07 00



Natten gård
3630 RØDBERG
Tlf. 48085477
91352313

**ARKITEKTHAGEN**

Torget 3
3570 ÅL
Tlf. 918 20 898

**HELSET
ELEKTRO AS**

Baker Østbys vei 1
1351 RUD
Tlf. 466 12 000



STUDIO SIGDAL DRAMMEN

**Borgan
Kjøkken og Bad**

Tordenskiolds gate 26
3044 DRAMMEN
Tlf. 32 88 88 90
Mobil 476 80 614

**HURUM
NETT**

Øvre Skoledalen 12
3482 TOFTE
Tlf. 32 79 20 00



LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Buskerud

LHL Drammen og Lier

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

LHL Gol og Hemsedal

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

LHL Hol

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

LHL Hole

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

LHL Kongsberg

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

LHL Krødsherad

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

LHL Modum

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

LHL Nedre Eiker

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

LHL Nesbyen

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

LHL Nore og Uvdal

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

LHL Ringerike

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

LHL Røyken og Hurum

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

LHL Sigdal

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

LHL Øvre Eiker

LHL Øvre Eiker ble på års-
møtet 2024 besluttet ned-
lagt. Medlemmene blir
overført til LHL Nedre Eiker.

LHL Ådal

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

LHL Ål

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



LHL

Akershus, Buskerud og Østfold

**LHL Asker**

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

LHL Aurskog-Høland

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

LHL Bærum

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

LHL Drøbak og Frogn

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

LHL Eidsvoll og Hurdal

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

LHL Follo

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

LHL Lørenskog

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

LHL Nannestad og Gjerdrum

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

LHL Rælingen Enebakk

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

LHL Skedsmo og Fet

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

LHL Sørum

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

LHL Ullensaker

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

LHL Vestby

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

LHL Askim og omegn

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

LHL Cardio Club

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

LHL Fredrikstad

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

LHL Halden

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

LHL Moss og omegn

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

LHL Rakkestad

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

LHL Rygge og Råde

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

LHL Sarpsborg

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

LHL Afasiforeningen Østfold

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



PB 254
1601 FREDRIKSTAD
Tlf. 69 70 82 00

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

**Krafttriket
Telemark**
Numedalsvegen 1920
3623 LAMPELAND
Tlf. 32 76 07 00

Jostein Lobben Kran og Transport
Åsterudveien 154
3340 AMOT
Tlf. 913 28 575

**Norefjell
Hyttetervice**
Skinnestoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300

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

A/S BOKFØRING
Kindsveien 1
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 14 04 70

TAXI 03550
ROMERIKE



**Hole
kommune**
hole.kommune.no

Itavdeling1 AS
Kobbervikdalen 67
3036 DRAMMEN
Tlf. 901 96 949

Brødrene Stigen AS
SKOGSENTREPRENØR
Lykkjaveien 4, 1960 Løken
Tlf. 99107435/99460711

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

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

**Kirkeng
Eiendom AS**
Nedre Storgate 35
3015 DRAMMEN
Tlf. 32 86 00 18

**Fageraas
Skogsdrift DA**
Permobakken 21
3534 SOKNA
Tlf. 959 22 322

SAFEROAD
post@saferoad.no
0 60 80 saferoad.no

**Vindveggen
Arkitekter AS**
Stortorget 20
2000 LILLESTRØM
Tlf. 63 80 51 00

**Lyseng
Billakkering**
Norderhovsgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220

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

KRISTIANSEN BYGGSERVICE
Nybygg • Tilbygg • Rehabilitering • 915 43 864

**HS retail
Drammen AS**
Solfjellveien 75
1389 HEGGEDAL
Tlf. 480 03 088



**IRBY
ELEKTRO**
Løe bruk 14
3300 HOKKSUND
Tlf. 915 49 789

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

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



Hverven vvs
din rørlegger 40067841

**Granlund
Kompetanse AS**
Markadompa 5
2760 BRANDBU
Tlf. 915 91 731

**H-Vinduet
Fjerdingsstad AS**
Loesdalsveien 51
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 25 16 00

**DRAMMEN
FJERNVARME**
Jacob Borchs gate 4
3012 DRAMMEN
Tlf. 924 83 535



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

**Hedmark
Rehabservice AS**
Vålgtua 212
2436 VÅLER I SOLØR
Tlf. 62 42 11 12

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

**Lars E. Strand Malermester
og Entreprenørforretning AS**
Hvamsvingen 11B
2013 SKJETTEN
Tlf. 901 26 631

**Nedre
Glomma**
Oscar Pedersens vei 39
1721 SARPSBORG
Tlf. 977 43 900



NØSTED BRYGGE
Svelvikveien 61
3039 DRAMMEN
Tlf. 911 94 144

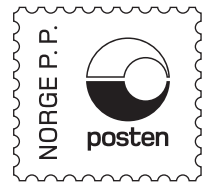
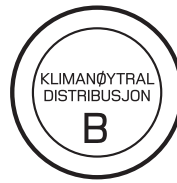


asplan viak
Sundretunet
3570 Ål
Tlf. 417 99 417

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

B-S Regnskap^{as}
Autorisert Regnskapsførerselskap
Postboks 116, 1941 Bjørkelangen
Tlf.: 95 25 90 22

FFF Hage og Miljø AS Follestad Industriområde 3474 ÅROS Tlf. 31 29 26 30	TORGET APOTEK Haugesgate 9 3019 DRAMMEN Tlf. 32 82 81 60	Magnetun Maskindrift Tuppeskogen 3550 GOL Tlf. 901 58 664	ALL-regnskapservice AS Strandgata 3 1724 SARPSBORG Tlf. 69 14 84 25
Tangen Transport AS Gravfossveien 1A 3360 GEITHUS Tlf. 451 57 070	Hurum Dekk & Bilglass AS Åsveien 4 3475 SÆTRE Tlf. 32 79 19 99	 Sigdal kommune sigdal.kommune.no	Norsk Elk kontroll AS Rundtom 11 3055 KROKSTADELVA Tlf. 400 87 700
 AN Bygg Ringrostveien 11 2032 MAURA Tlf. 63 99 77 90	 FOLLO TAXI Ring 06485	 Geithus Tlf. 415 12 816	 REGNSKAPSTEAM HALLINGDAL AS Autorisert regnskapsførerselskap
Nyhus Transport AS Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705	 Gjerdrum kommune gjerdrum.kommune.no	Nils Ivar Braathen AS Horgenvæien 37 3303 HOKKSUND Tlf. 913 94 618	Kongsberg Containertransport AS Skrubmoen 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000
Prestholt Geitestøl Høgehaugvegen 23 3576 HOL Tlf. 920 37 514	 ØIC Jernbanegata 8 2004 LILLESTRØM Tlf. 917 47 262	Brødr. Gornæs ANS Bygata 2 3530 RØYSE Tlf. 913 73 211	 ISO energi BEST PÅ BLÅSEISOLERING isoenergi.no ☎ 97 76 90 35
Heiberg & Tveter AS Gråterudveien 1 3036 DRAMMEN Tlf. 907 82 449	El Ringen AS Torsbyveien 1 3370 VIKERSUND Tlf. 918 07 918	Leif Grimsrud AS Svinesundveien 334 1788 HALDEN Tlf. 69 21 64 20	 Saga Regnskap Drammen Ingvald Ludvigsens gate 27, 3027 DRAMMEN Tlf. 32 21 36 21
Head Norge AS Sjøvollbukta 12 1390 VOLLEN Tlf. 66 98 70 50	Romerike Tak og Membran AS Smedstadgrenda 15 2022 GJERDRUM Tlf. 63 99 28 89	System 1 AS Ringtunveien 2 1712 GRÅLUM Tlf. 906 20 068	Darren Saines Hagedesign Sandsvegen 2 2067 JESSHEIM Tlf. 907 77 324
Linneruds Biltransport AS Finstadvegen 217 2072 DAL Tlf. 905 45 735	Kvanhøgd Turistsenter Golsfjellet 3550 GOL Tlf. 32 07 39 57	Økosoft AS Osloveien 41 1440 DRØBAK Tlf. 450 36 500	Ingeniørfirmaet Svendsen & Co AS Hevingen 2 1739 BORGENHAUGEN Tlf. 69 97 30 00
Uteanlegg AS Tomtaveien 9 1449 DRØBAK Tlf. 476 11 200	Aktiv Økonomi Consult AS Kolbotnveien 5 1410 KOLBOTN Tlf. 66 80 28 60	EIDSVOLL BILSENTER Nedre Vilberg veg 4 2080 EIDSVOLL Tlf. 63 95 89 00	 MYCOTEAM Forskningsveien 3 B 0373 ØSLØ Tlf. 469 75 500
Trio Betong AS Teglverksveien 59 3057 SOLBERGELVA Tlf. 917 78 621	ABA-Elektro AS Blindernveien 41 0371 OSLO Tlf. 22 97 07 50	Nøstetangen Entreprenør AS Dyngveien 52 3303 HOKKSUND Tlf. 406 01 010	BeslagTEKNIKK as Kobbervikdalen 75 3036 DRAMMEN Tlf. 32 21 02 88



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

SPIRALTROLLET 65 ÅR

Av Jan Arne Dammen

Spiralen er Drammens mest kjente turistattraksjon. Tunnelen er spiralformet og etter å kjørt seks og en halv runde er du på Spiraltoppen, med en fantastisk utsikt.

Innkjørselen til Spiralen ligger i et opprinnelig steinbrudd. Da Drammen i 1950-årene skulle anlegge to nye gater trengte de store mengder stein til anleggene. Byingeniør Eivind Olsen kom med ideen om å gjøre steinbruddet til en attraksjon ved å sprengte en spiraltunnel innover og oppover i berget opp til Spiraltoppen.

Til Drammens 150-års jubileum i 1961 ble det nedsatt en jubileumskomiteé, ledet av byplansjef Per Pihl. Én av oppgavene komitéen hadde, var å utforme en suvenir med tilknytning til Spiralen, som skulle stå ferdig til jubileet. Det var byplansjefen selv som lanserte idéen om Spiraltrollet, og det var mange «trollunger» som lot seg avbilde under Byjubileet i 1961.

