



# LHL i Viken

"Bladet vårt" Nr. 4 - 2021



# LHL sitt Landsmøte 2021 er passert



Håkon Stubberud

Vedtakene er gjort og vi går nå inn i en ny tid der LHL vil få mange og utfordrene og oppgaver i samfunnet. I dette skal LHL innordne seg og være offensive og målrettet.

På landsmøte ble det vedtatt en ny organisasjons modell, nye tilpassede vedtekter, nytt interessepolitisk program, ny strategiplan og endrede honorarsatser for tillitsvalgte.

## Ny organisasjons modell:

Konsekvensen for denne modellen med årlige landsmøter, vil opplagt bli en mer omfattende jobb for fylkesstyret. Vi får færre delegater på landsmøtet. Landsstyret er oppløst og kontrollkomiteen vil få en større oppgave mellom landsmøtene.

For oss i Viken blir det 23 representanter / delegater, det vil si at vi må finne en ordning som sikrer samtlige lag representasjon over en 3 års periode, samt at også fylkesstyret nå vil ha stemmerett. Under fylkesårsmøtet vil det bli god anledning til å drøfte hvordan vi vil ordne representasjonen.

## Ny vedtekter:

Det er §6, §7, §8, §11, §12, §13 og §18 som har fått sine tilpasninger til den nye organisasjonsmodellen. Jeg tror at disse tilpasningene er gode for alle lagene i organisasjonen. Fylkesutvalg er nå endret til fylkesstyre. Endringen til fylkesstyre (§11) er en konsekvens av at Brønnøysundregistrene ikke godkjente registrering av fylkesutvalg. Selv om fylkesstyrene fortsatt ikke vil ha egen økonomi er det praktisk at vi er registrert, da man aldri vil kunne si noe om fremtidens organisering av fylkesstyret.

## §13 sentralstyret.

Her ble det bestemt at sentralstyrepreressantene ikke kan sitte i sine verv i mer enn 8 år. Under landsmøtet kom det benkeforslag, som ble vedtatt, om at hvert fylke skulle være representert i sentralstyret med en representant og med personlig vararepresentant av samme kjønn. Dette forslaget er ikke kommet konkret inn i vedtektene. Dette er et vedtak det knytter seg stor spenning til, og som blir krevende. De personlige varerepresentantene til leder, nestleder 1 og 2 vil etter all sannsynlighet ha liten innsikt de gangene de må møte i sentralstyret, da de ikke møter i sentralstyret uten at deres representant har fravær. Med hensyn til §18 var det fra sentralstyret ytret ønske om at kontingentfordelingen skulle endres. Dette ønske falt, og det ble ingen

endring av §18. For øvrig ble det foretatt tekniske endringer for å tilpasse ny styringsstruktur.

## Interessepolitisk program:

Et interessepolitisk program er viktig i enhver organisasjon med respekt for seg selv. Vi hadde et dokument på nesten 40 sider som ble endret til i underkant 10 sider. For mange var dette et uoverkommelig dokument som ble liggende i skuffen. Nå ble det gjennomgått og revidert, slik at også grasrota skulle forstå betydningen av et slikt program. Det heter da:

LHL står for, og fronter en politikk, der alle mennesker sikres muligheten til involvering og deltakelse i samfunnet vårt. Vi arbeider løpende for å oppnå helsepolitiske forbedringer, lokalt, nasjonalt og internasjonalt, på pasientenes premisser. Vi har i interessepolitisk program valgt å løfte frem følgende hovedområder for det interessepolitiske arbeidet:

- Rammebetingelser for ideelle helseorganisasjoner
- Forebygging og beredskap
- Helsetilbud og behandling
- Rehabilitering og oppfølging
- Pasient og pårørende
- Levekår
- Internasjonalt helsearbeid, miljø og samfunnsutvikling.

## Ny strategiplan:

Sentralstyret og administrasjon var avhengige av å få et styringsverktøy som kunne være klart og entydig for hvor veien skulle gå videre. Styringen av LHL vil med en ny struktur og strategiplan være langt mer å jobbe etter fremover.

## Honorarsatser tillitsvalgte sak 12:

Jeg tror det er sunt at det nå er vedtatt honorarer som står mer i stil med andre organisasjoner vi kan sammenligne oss med. Tidligere og før pandemien, og før LHLs økonomiske krise, lå honoraret totalt på om lag 2.3 mil. Dette ble under landsmøtet endret til ca. 1.1 mil. Og er langt mer edruelig og spiselig.

Landsmøtetalen til Frode Jahren er lagt ut på LHL sin hjemmeside. I talen har Frode lagt stor vekt på miljøspørsmålene, som også vil bli en stor utfordring for oss i tiden fremover. Denne talen bør dere som ikke fikk hørt den på landsmøte få med dere.

Til dere alle vil jeg ønske en fredfull og god jul.

# LHL Moss og Omegn på tur

Tekst og foto: Jan Arne Dammen



27. september til 1. oktober dro LHL Moss og Omegn på tur til Savalen Fjellhotell & Spa ikke langt fra Tynset. Vi reiste 24 personer som var glade for å komme på tur igjen. En veldig hyggelig tur med nydelig mat, flotte rom og mange opplevelser for den som ville.

Lekkert basseng med bobler og god mulighet til å svømme. Julehus med julenisse til og med og verdens nest største spark, den største står i Tynset sentrum.

Dette LHL arrangementet ble arrangert for 11. gang, og vi ble ønsket hjertelig velkom-

men til neste år. Spesialiteten var en kveld med østerdalsbord. Da var alt av mat fra traktene rundt Savalen.

Bussjåføren vår var en mann med gode kunnskaper om distriktet rundt Savalen og hadde mange fine og lærerike historier. Takk til alle for en fin tur.





## Tom Arne Stryken fra Åssiden IF – Årets ildsjel i Viken

Av Jan Arne Dammen Foto Karl Filip Singdahlsen

Tom Arne Stryken i Åssiden Idrettsforening i Viken fylke, er én av totalt 11 fylkesvinnere som kjemper om den gjeve prisen Årets ildsjel. I november ble han overrasket av Kjetil André Åmot i idrettshallen på Åssiden. Prisen deles ut på Idrettsgallaen i Trondheim 8. januar og sendes direkte på NRK 1, skriver Idrettsforbundet i en pressemelding.

Ja-mennesket

Tom Arne Stryken er en fantastisk og uvurderlig ressurs for

Åssiden Idrettsforening, men også for hele Åssiden bydel. Stryken er et ja-menneske, og han har et helt spesielt engasjement for å jobbe med, og tilrettelegge for, god aktivitet, samtidig som han gjør det lille ekstra hver gang. Tom sitt hovedengasjement er fotball. Han har selv spilt fotball og vokste opp som keeper i Åssiden IF. Etter endt karriere gikk Tom over til å bidra som trener i klubben. De seneste årene har han hatt flere verv parallelt.

Sørger for gode forhold  
Stryken sørger for at det er full kontroll på utstyret i Fotballgruppa, samtidig har han bidratt som lagleder rundt klubbens A-lag damer. Hver lørdag har han, det siste året, stilt opp på klubbens lavterskel- og åpne Blå Hvit tilbud som er ekstra trening lørdag morgen for de som måtte ønske. Etter at kommunen har bygget en helt ny innendørs kunstgressbane, har Tom også tatt ansvar for vedlikehold av den banen.



To ganger i uken står han opp grytidlig for å børste banen, slik at elever på skolen får gode forhold på dagtid, og klubbens lag på ettermiddag og kveld. Natteravn

Tom er en svært nevenyttig kar. Det er noe klubben også har nytt godt av gjentatte ganger. Han har bidratt i oppussing av nytt kjøkken på klubbhuset, malt i flere timer på ny oppsatt tribune, og vært med på å

bygge innbytterbenker. Han sier generelt ja når han får spørsmål om han kan gi en hånd på andre sine prosjekter. Hans engasjement utenfor klubben er også imponerende. Et par ganger i året er han rundt på skolene med brukt utstyr som de kan benytte til sine aktiviteter. Tom har også tatt et stort ansvar for natteravnordningen i bydelen. Dette er en ordning i samarbeid med

Åssiden IF og FAU på skolene. Tom Stryken er en mann som er stolt av klubben, og klubben er også stolt av han, skriver juryen i sin begrunnelse. Juryen består av Kjetil André Aamodt, Marit Bjørgen, Olaf Tufte, Aida Dahlen, Are Strandli, Heidi Støre, Astrid Uhrenholdt Jacobsen, Silje Norendal og Berit Kjøll.

## Bamses siste elgfall

Av Jan Arne Dammen

**Elgjakta er i full gang over det ganske land. I år kan man også jakte helt fram til lille julaften. Da passer det med en liten historie om jämthunden Bamses sists elgfall.**

**Bamse er den beste hunden jaktlaget har hatt, men det var klart for alle at dette var nok siste gang han skulle drive viltet fram.**



Det er tidlig mandag morgen i oktober, jeg skal bli med på jakt uten borse. Det er ennå mørkt da jeg ruslet bort på nabohytta for å spise frokost. Det lukta nykøkt kaffe lang vei og på trappa møtte jeg jegerne,

trøtte men spente i dag var dagen med stor D.

### Full av energi

Etter at frokosten er fortært, radioene trimmet, børsene sjekket, og blyanten min er



Foto Jan Arne Dammen

spisset og notisblokka er funnet fram, er klokka blitt halv åtte.

Spenningen er der, nå er det bare Bamse som skal hentes nede på Fossebråtan, som er utgangspunktet til jaktlaget, der også slaktehuset ligger.

Bikkja er full av energi og klar for innsats når vi kommer, han skjønner at det er noe i gjære, og kan nesten ikke vente med å komme seg ut i skogen.

Planen var klar, gutta skulle gå på sine poster, mens jeg skulle gå med Bamse. Bikkja skulle slippes ett stykke unna Fossebråtan, han var utålmodig, ville så gjerne i gang med det samme.

## Slippet

Vi rusla mot stedet der bikkja skulle slippes, stoppet vi opp,

ble det ett jævla spektakkel. Men så, endelig etter 45 minutter knitrer det i radioen; slipp Bamse!

Bamse gav fra seg ett par bjeff i det han satte av sted i rasende fart. Var han på sporet av elg eller var det i pur glede for endelig å kunne gjøre det han kunne aller mest, jakte?

Det gikk ca 1 time uten at jeg verken så eller hørte `n, så jeg rusle tilbake til hytta. Jegerne hadde heller ikke hørt han, men ble sittende på hver sin post i påvente av at noe kunne komme til å skje.

## Hørte los

Nesten framme ved hytta hørte jeg los på andre siden av elva, det var langt unna og jeg antok at det var ett annet jaktlag og ei anna bikkje. Jeg ble

stående å lytte og da losen kom nærmere, meldte jeg fra over sambandet. Kunne det være Bamse som hadde fått los?

Ettersom jegerne ikke kunne høre losen fra sine poster, bestemte de seg for å trekke ned å postere ett annet sted. Nå var de stadig på nett for å høre posisjonen og hvilken retning dette gikk. Nede ved hytta fulgte jeg losen i to stive timer og meldte hele tiden fra om posisjonen.

Jaktlederen var nå kommet seg ned til Fossebråtan og han sendte den andre jegeren over på andre sida elva for å lytte, men de hørte fortsatt ingen ting. Selv satte jaktlederen seg på post nede ved elva, der han hadde god utsikt over elgevaudet. Så plutselig, der hørte han losen som gikk.

- Dette er Bamse, det hører jeg på målet, sa han.

## Døv bikkje

Den andre jegeren var nå kommet over elva og nå kunne han også høre losen, men den sto





stille. Han fikk beskjed om å plystre eller rope på Bamse.

- Rope på Bamse??? Han er jo helt døv, svarte han.

Men selv om Bamse er døv, så er neppe elgen det! Sant nok, jegere brøla, og det gikk som det måtte gå, losen var i bevegelse igjen, og den kom stadig nærmere.

Så plutselig smalt ett skudd, så ett til før det igjen ble stille. Jaktlederen fikk elgen servert rett i fanget av sin mangeårige jaktkamerat Bamse, som han hadde fått så mange ganger før. Elgen falt ved stranda, men bykset til vanns i elva. Bamse svømte etter og strevde veldig gjennom sivet for å komme ut til byttet sitt, for dette var jo hans!

## Jaktradioen tom for strøm

Det lå en båt her, men årene manglet. Over radioen fikk jeg beskjed om å komme med årene som lå på hytta vår, fort som bare F!

Min jaktradio var nesten tom for strøm, slik at til at jeg ikke fikk svart, men jeg kunne

høre dem. Da jegerne ikke hørte noe fra meg, ble de mer og mer stessa, trodde sikkert jeg hadde sovnet. Nei da, jeg løp med årene på skuldra det raskeste jeg kunne. Endelig framme ved vannkanten fikk vi båten på vannet. Jegerne rodde ut og fikk huka tak i elgen, som lå og fløt nedover elva mot stryket.

Da begynte den tunge jobben med å ro inn mot land, med en elg på slep. Det skulle vise seg å bli alt annet enn enkelt da det var både steinete og grunt. Med vekselvis å ro og stake som på elvene i Venezia kom de deg seg omsider til land.

## Krysset elva

Bamse, hvor ble det av han? Jo, vi så han på andre siden i stort tempo langs elvebredden før den la på svøm over igjen. Før farkosten var kommet til elvebredden var han på ryggen til elgen, nå hadde bikkja krysset elva for tredje gang. Vi sleit for å få dratt opp båten og elgen m/Bamse på ryggen. Da vi

omsider hadde fått dyret på land, begynte slaktejobben med å ta ut innmaten. Bamse fortsatte å ragge i pelsen, tydelig fornøyd med seg selv.

Etter litt mat og kaffe, var det å hente elgtrekken å få elgen ned til slaktebua der jobben med å flå ventet. Dette har vært en fin dag med en helt unik naturopplevelse.

## Utslitt

Hva så med Bamse i kveld? Han måtte vi nesten bære ut for å få han til å lette på tanken før vi skulle legge oss. Sliten men fornøyd. Nå skulle det vise seg at dette ble den siste elgen som ble felt for Bamse, selv om han hadde los flere ganger til under jakta. Heldigvis for elgen så gikk losene over myrene der ingen jegere satt, men Bamse gjorde så godt han kunne, og hadde sikkert stor glede av å få ta ut elg i terrenget her i Flå der han var så godt kjent, og her som det var felt så mange elger for han gjennom mange fine år!

# Hjerneslag og afasi

Av Tommy Skar, Foto: Marianne Brodin

Ca. 25 prosent av slagrammede får afasi, og rundt 80 prosent av de som har afasi har fått det som følge av hjerneslag. Mange medlemmer i LHL og LHL Hjerneslag har afasi. – Vi må ta utfordringene disse har på alvor, sier Bente Endresen, nyvalgt sentralstyremedlem i LHL.



Generalsekretær Marianne Brodin i Afasiforbundet i Norge.

Afasi er språkforstyrrelse som følge av sykdom eller skade i hjernen.

Det innebærer vansker med både å bruke og å oppfatte språk, og vansker med å lese og skrive. Selv om hjerneslag er den hyppigste årsaken til afasi, kan det også komme av hodeskader, hjernesvulster og andre sykdommer, forteller Marianne Brodin, generalsekretær i Afasiforbundet i Norge.

## Komplekst

Begge hjernehalvdeler har betydning for språkproduksjon. Brodin utdyper:

– Når den dominante hjernehalvdel er skadet, kan den

slagrammede streve med å bruke og oppfatte ord, noe som kan gi skrive- og lesevan-sker. Graden av afasi varierer fra lette vansker til sterkt ned-satt språkfunksjon. Den sla-grammede kan ha problemer med å forstå det som blir sagt og å uttrykke seg. Lesing, skri-ving og tallforståelse samt tol-king av informasjon som gis skriftlig, muntlig eller via skjerm, kan påvirkes.

For Afasiforbundet, men også for LHL og LHL Hjerne-slag som har medlemmer med afasi, er det viktig å forstå disse og ta hensyn til deres situasjon. Brodin forteller at mange sla-grammede ofte later ofte som om de har forstått mer enn de faktisk har gjort.

Noen ganger kan det mot-satte være tilfelle, altså at den slagrammedes pårørende un-dervurderer hans/ hennes evne til å forstå. Pårørende eller samtalepartnere vil ha stor nytte av kunnskap om afasi og hvordan afasi arter seg. Økt kunnskap kan bidra til bedre tilrettelegging og gjøre kom-

munikasjon mellom samtale-partnere lettere, sier general-sekretæren.

## Kommunikasjonsråd

Brodin gir følgende råd når du snakker med en som har afasi anbefales du å tenke spesielt på følgende:

- Sett av mer tid enn du van-ligvis gjør
- Hold øyekontakt – det er en stor fordel om den som har afasi kan se ansiktet ditt
- Begrens antall deltakere i samtalen
- Unngå bakgrunnsstøy
- Pass på at den som har afasi kan "lese" ansiktet ditt
- Snakk langsomt og tydelig, men ikke overdriv
- Det er som regel unødven-dig å heve stemmen
- Snakk enkelt, men ikke barnslig
- Prøv å formulere spørsmål slik at de kan besvares med ja eller nei
- Ikke skift tema brått og ofte, vær situasjonsrelatert
- Prøv å bruke kroppsspråket bevisst





I LHL, LHL Hjerneslag og LHLs lokallag må vi bli enda flinkere til å ta hensyn til medlemmer som har afasi, sier Bente Endresen, nyvalgt sentralstyremedlem. Endresen er medlem i både LHL Hjerneslag og Afasiforbundet.

- Ikke vær redd for å ta i bruk humor
- Ikke lat som om du forstår hvis du ikke gjør det

## Logoped

Personer som får afasi vil ha behov for oppfølging av logoped, og det er derfor Afasiforbundet og LHL Hjerneslag jobber sammen for å styrke logopeddekningen i Norge. I dag er den mangelfull. Etter et hjerneslag har man rett til nødvendig helsehjelp, som blant annet logoped.

## Mer informasjon

Du finner mer og god informasjon om afasi på [www.afasi.no](http://www.afasi.no). Du kan også høre LHL Hjerneslag egen podkast om afasi her: [www.lhl.no/lhl-hjerneslag/vikan-hjelpe-deg/podkast-om-hjerneslag/](http://www.lhl.no/lhl-hjerneslag/vikan-hjelpe-deg/podkast-om-hjerneslag/)

LHL i Viken 4/2021

# Verdensdagen for hjerneslag 29. oktober Prate – Smile – Løfte er huskeregel

Av Jan Arne Dammen

Hvert år rammes 12.000 mennesker av hjerneslag, og tidlig diagnose og behandling er viktig. Ved hjerneslag teller hvert minutt, derfor må alle vite hva symptomer på hjerneslag er, og ringe AMK 113 når disse oppstår.

## Kjenn symptomene

Alle kan havne i en situasjon hvor det er avgjørende å kjenne igjen symptomene på hjerneslag. Om noen plutselig får problemer med å prate tydelig, smile eller løfte hendene over hodet, må du ringe 113 så fort som mulig.

Hjerneslag er den hyppigste årsaken til død og varig funksjonshemming, og man forventer en økning ettersom den norske befolkningen eldes. Samfunnskostnaden er på mellom sju og åtte milliarder i året. Disse pasientene trenger rask behandling på sykehus. I dag er det bare 40 prosent av hjerneslagpasientene som når sykehuset innen fire timer.



## Hvert sekund teller

Hvis den slagrammede kommer raskt til vurdering og behandling, er mulighetene større for å unngå varige skader. Det er grunn til å tro at mange venter med å ringe 113 fordi de er usikre om symptomene er alvorlige nok, eller de er redde for å være til bry.

– Hvert sekund teller ved hjerneslag. Ikke vær redd for å ringe 113 om du er i tvil, det er vår jobb å vurdere slike henvendelser. Ring heller 113 en gang for mye enn for lite, er den klare meldingen fra AMK.

Les mer på LHL Hjerneslag [www.lhl.no/lhl-hjerneslag/](http://www.lhl.no/lhl-hjerneslag/)

[www.facebook.com/jan.a.dammen](https://www.facebook.com/jan.a.dammen)

Pasienter med symptomer på akutt hjerneslag undersøkes med CT (computertomografi).

# Rådgivingstjenesten gir svar

Av Jan Arne Dammen

Til dette nummeret har vi i redaksjonen fått spørsmål fra et av våre medlemmer om noe som heter spasmeangina. Vi søkte hjelp hos Rådgivingstjenesten i LHL, der sitter fagpersoner som kan hjelpe. Vi fikk verdifull informasjon og kan nå trykke en oppdatert side om spasemangina.

Spørsmålet var: Jeg har spasmeangina og spør hvorfor en skal ta kolesteroltabletter når en har normalt kolesterol?

- Hvis man opplever å ha normalt kolesterol og allikevel blir anbefalt kolesterolsenkende medikamenter, kan det være fordi man har sykdom, eller risiko for sykdom i kranspulsårene til hjertet. Ved åreforkalkning, eller risiko for tilstanden, ønskes en lavere kolesterolverdi for å bremse utvikling av åreforkalkning. Spasmeangina opptrer ofte sammen med åreforkalkning som gjør årene trangere. Da kan det være nyttig å forebygge utvikling av åreforkalkning, som vil forverre symptomene av spasmeangina, forklarer Mona Seljevoll Tjodal, Kardiologisk sykepleier i Organisasjon- og helsefagavdelingen i LHL.



Hun legger til at en fysisk aktiv hverdag, med fokus på hjertevennlig kosthold, er nyttig. Og hun anbefaler å følge LHLs kampanje hjertekampen. [www.hjertekampen.no/](http://www.hjertekampen.no/)

Rådgiving får du som medlem på 67 023 023

Har du spørsmål, så ikke nøl med å ta kontakt med LHLs Rådgivingstjeneste. Her kommer du i kontakt med LHLs egne eksperter på hjerte, kar eller lunge, hjerneslag, allergi, eksem eller inneklime og rehabilitering. De svarer mer enn gjerne på spørsmål, noen ganger vil du bli bedt om å kontakte din lege for ytterligere

svar. Er telefonen opptatt, så ringer de deg tilbake. Medlemsservicen er anonym og gratis.

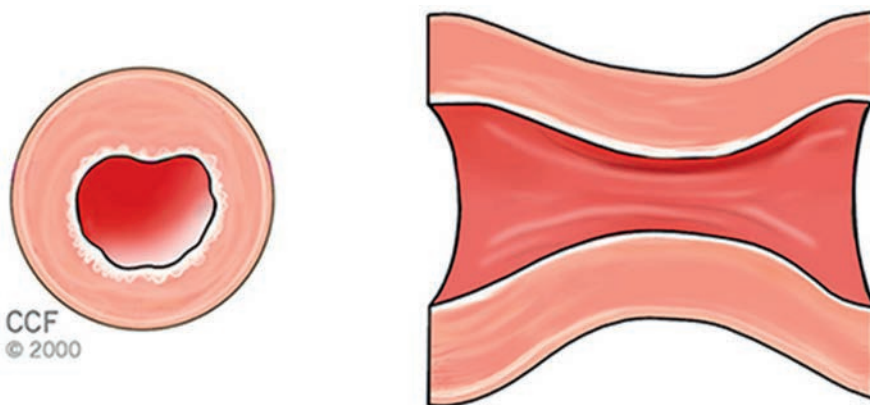
Ring 67 023 023 på disse dagene:

- Tirdager fra 12- 15 Astma, allergi, inneklime og atopisk eksem
- Onsdager fra 13-15 Fysisk aktivitet og rehabilitering
- Onsdager fra 17-21 Hjerneslag
- Torsdager fra 12-15 Hjertesykdom

Mer informasjon finner du på [www.lhl.no](http://www.lhl.no)

# Spasme-angina

Av Mona Seljevoll Tjordal og medisinsk ansvarlig Are Helseth



## Definisjon

Spasme-angina er en svært sjelden variant av angina der en eller flere av kranspulsårene til hjertemuskelen trekker seg sammen som i krampe. Det er muskellaget i blodåreveggen som trekker seg sammen i områder.

Denne krampen eller spasmen fører til en forbigående tranghet i blodåren og dermed oksygenmangel i deler av hjertemuskelen. Det er oksygenmangel som gir smerteanfall.

## Årsak

Spasmer kan oppstå i kranspulsårer som er normale, men det er mer vanlig at den oppstår i blodårer med åreforkalkning.

Årsaken til spasmer i kranspulsårene er ofte ukjent, men røyking er en risikofaktor. Tilstanden kan ha en arvelig

komponent og insulin resistens kan se ut til å ha en påvirkning.

Legen kan være i tvil om du har angina pectoris på grunn av åreforkalkning, eller krampe på grunn av spasmeangina. Man gjennomgår derfor de samme undersøkelsene som alle andre pasienter med angina pectoris for å få stilt riktig diagnose.

## Symptomer

Du kan oppleve at symptomene er som brystmerter ved vanlig angina pectoris, også uten at du har anstrengt deg fysisk.

## Behandling

Behandlingen ved spasmeangina er medisiner for å forebygge krampetendens i kranspulsårene

Pasienter med spasmeangina har ofte god effekt av nitro-

glycerin. I tillegg kan forebyggende behandling med kalsiumblokkere redusere risikoen for karspasmer.

Hvis undersøkelse viser trange kranspulsårer på grunn av åreforkalkning vil det være behov for medisinsk behandling også av denne tilstanden

## Forebygging

Det viktigste du kan gjøre selv når du har fått diagnosen er å slutte å røyke, hvis du røyker, og ellers leve så sunt som mulig.

Du må kontakte lege hvis du synes at anfallene er kraftigere og varer lengre enn normalt. Da kan du ha fått et hjerteinfarkt.

Det er bedre å kontakte lege eller sykehus én gang for mye enn én gang for lite. Ved mistanke om hjerteinfarkt ring 113.

# LHL Gol og Hemsedal på høsttur

Av Gunhild Personbråten



Etter en lang coronaperiode inviterte LHL Gol og Hemsedal medlemmene sine til en høsttur, med lunsj, på Oset høyfjellshotell 20. Oktober 2021.

Oset er et ærverdig gammelt hotell som ligger på Golsfjellet. Etter 130 år er hotellet fortsatt i samme familiens eie, og drives i dag av femte generasjon, Gudrun Hesla og hennes mann Per Jørgen.

Vi var 39 LHL medlemmer med på turen, og praten gikk

livlig på bussen fra Gol og opp.

Vel oppe ble vi møtt av en hyggelig vertinne, og som alltid på Oset, smakte lunsjen fortreffelig.

Etter lunsjen var det kaffe og de som ville kunne besøke «Gildehallen». Når du entrør Gildehallen på Oset er det som om tida settes flere hundre år tilbake! Her er en eventyrlig samling med rundt 3000 ulike bondeantikviteter.

Været var også med oss

denne dagen, det var et flott høstvær. Men de fleste synes nok at det og endelig kunne komme sammen til et hyggelig samvær, var det viktigste.

Til slutt, etter noen timer med kaffe og gode samtaler, samla vi oss til ett gruppebilde ute, før bussen gikk tilbake til Gol og videre til Hemsedal.

Tusen takk for en hyggelig tur!



# Hilsen fra LHL Nedre Eiker

Av Knut T. Maudal, LHL Nedre Eiker



*Gjengen fra Nedre Eiker.*

LHL Nedre Eiker er i gang igjen etter 18 mnd.med pandemi.

Vi startet treningene 23. august, og det har vært ca.30 stk. til sted hver gang, det er gledelig. Noen nye har også blitt med på laget. 23 september var vårt treningslokale opptatt, så da benyttet vi anledningen til å styrke miljøet i laget vårt med en busstur.

Turen gikk opp Numedalen med frokost på Lampeland, videre til Langedrag Dyrepark på Tunhovd. Vi var ca. 25 stk. som ble guidet rundt og fikk nærkontakt med dyr vi vanligvis ikke har nærkontakt med. Det var elg, rein, rev, gaupe og ulv. Vi fikk en fin innføring i dyrenes liv både, ute i det fri og der de var nå.

Etter god mat der oppe dro vi oss ned Hallingdalen og Krøderen tilbake til Krokstadelva.

En fin avkobling i hverdagen ble det, og hyggelig samvær med en trivelig gjeng.



*Over: Her er gaupene. Under: Så nære var vi elgen.*



# LHL Ringerike – 70 års jubileumsmarkering



Styret i jubileumsåret: Leder Kari Torgersen. Sekretær Kjell Dørmænen, kasserer Ulrik Kalvø, studieleder Harald Syversen. likepersonskordinator Gunn Lien

LHL Ringerike fylte 70 år 12. september i 2020. Da hadde vi lenge planlagt jubileumsåret med turer og arrangementer, men med et nedstengt Norge på grunn av covid 19, ble alt satt på vent.

14.juni i år arrangerte styret et utendørs lagsmøte for å presentere tilbud om Jubileumstur 12.-15.september. Utover sensommeren var vi spente på om det ville bli strengere restriksjoner fra myndig-

hetene, men heldigvis kunne nesten 50 fullvaksinerte medlemmer sette seg på bussen i Hønefoss og reise via Valdresporten til Valdres høyfjellshotell ved Steinsetfjorden i Etnedal.

Deltakerne fikk fire dager med fantastisk mildt, vindstille og solfylt septembervær i fjellet. Utflukt til Lenningen med toradermusikk og stølskost, danseoppvisning og hardingfelespill i tunet på Valdres folke-

museum. Shopping på Fagernes og avslutning med jubileumsmiddag med taler og sang og en gedigen marsipanbløtkake med LHL logo, forært av hotellet, i anledning jubileet. Mange gikk turer og svinget seg også i dans til levende musikk hver aften.

En minnerik oppstart og markering av 70års jubileet til LHL Ringerike etter over ett års nedstenging på grunn av pandemien.

# Røykvarslerdagen

Av Jan Arne Dammen



*Sjekk røykvarsleren slik at ikke adventstiden blir et vondt minne, sier feiermester Turid Kirkeåsen.*



*Du bør bruke seriekoblede røykvarslere, slik at alle varslerne piper samtidig ved brann. Dette er spesielt viktig dersom boligen din har flere etasjer.*

Røykvarslerdagen 1. desember markerer inngangen til høysesongen for branner og er et samarbeid mellom brann- og feiervesenet, Det lokale eltilsyn, Direktoratet for samfunnsikkerhet og beredskap (DSB), Norsk brannvernforening og Gjensidige. Oppfordringen er å bruke dagen til å teste røykvarslerne og bytte batteri ved behov.

## Den fine tida

- Nå er vi midt i adventstida. Den fine tida, hvor vi fyller huset med lys når dagene er som mørkest. Den tida med sitrende forventninger fra våre små, som du sikkert husker fra din egen barndom. På alle måter de fineste ukene av vinteren. Gjør deg selv og meg en tjeneste. Neste gang du drar og handler, så kjøper du

9-voltsbatterier. Og disse skal du bruke i røykvarslerne dine. Når dette er gjort, så tar du pulverapparatet ned av veggen. Snu det på hodet, og heng det opp igjen. Samtidig sjekker du at pilen på manometret står på det grønne feltet, sier feiermester Turid Kirkeåsen i Drammensregionens Brannvesen.

## Hjelp dine nærmeste å bytte

Så langt i år har 35 personer omkommet i brann i Norge. Eldre med hjelpebehov, rusavhengige og mennesker med psykiske helseproblemer er særlig sårbare for brann. Tall fra DSB viser at 3 av 4 som omkommer i brann tilhører disse gruppene. – Risikoutsatte grupper kan være vanskelige å nå med vanlig informasjon. Derfor er vi avhengige at de pårørende tar et ekstra ansvar. Sjekk om dine

nærmeste har røykvarsler som fungerer og hjelp til med å bytte batteri for dem, sier Turid.

## Den viktigste halvtimen

Hun oppfordrer oss også til å sjekke om kontakter og sikringer er varme. Den jobben kan redusere brannrisikoen betydelig.

- Dette er kanskje den viktigste halvtimen du gjør. Vi er opptatt av egen sikkerhet, for vi ser oss om før vi krysser veien. Vi bruker bilbelte og refleksvester. Men glem nå ikke det stedet hvor du oppholder deg flest timer. Der du sover og er trygg. Gjør du dette har du gjort deg selv og meg en stor tjeneste. Samtidig sørger du for at adventstiden ikke blir et vondt minne, sier feiermester Turid Kirkeåsen som ønsker alle en fredelig og trygg vinter.

# LHL Røyken og Hurum på busstur

Av Solveig, Sekretær LHL Røyken og Hurum

LHL Røyken og Hurum arrangerte tirsdag 9. november busstur til Bjørkesalen på Ålgård Gård, på Sørum, vi var nesten 30 deltakere.

De fleste møttes kl.10, på Spikkestad, mens noen ble plukket opp både på Rådhuset og i Slemmestad.

Etter en drøy times kjøretur ble vi mottatt av Julenissen med underholdende trekkspillmusikk, og servering av «nissegrøt».

Etter livlig prat og god mat, ble det oppbrudd, og turen gikk videre til Armoen Gård.

Vel fremme der, ble vi presentert for en rikholdig utstilling, og flotte tilbud, av tre og tekstilartikler. Ikke minst fristende var tilbudet på kjempegod kranssekake.

Under besøket ble det servert kaffe og pepperkaker, mens



verten, Svein Samuelsen holdt et morsomt julekåseri.

Igjen ble det oppbrudd, og buss tilbake til Bjørkesalen, med servering av tradisjonell julemiddag med tilbehør. Et 5 manns orkester satte spiss på det hele med livlig underholdning.

Vertskapet, ved Hilde Sletholen, holdt foredrag om historien som lå bak omgjøring og innredning av Bjørkesalen fra kylling-fjøs til selskapslokale, og stedet Ålgård.

Gårdsbutikken med et stort vareutvalg, fristet mange med sine delikatesser.

Tiden går fort i godt selskap, heter det, så etter noen hygge-

lige timer og kjempegod mat og drikke ble det igjen samling i bussen og trivelig tur tilbake til Røyken.

Det var stor enighet om at dette hadde vært en kjempefin tur.





# Medlemsmøte i LHL Røyken og Hurum

Av Solveig, Sekretær LHL Røyken og Hurum

Medlemsmøtet den 12. oktober ble et hyggelig gjensyn med mange av våre medlemmer, etter at korona epidemien satte en stopper for all møtevirksomhet.

Lagets leder, Håkon Skjolden ønsket velkommen og var svært fornøyd med fremmøte. «Kjøkkenpersonalet» var på plass, og vartet opp med både frukt, kake og kaffe.

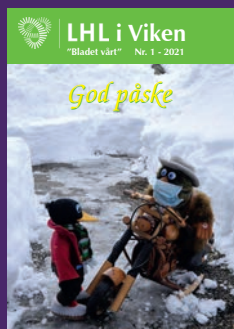
Kveldens underholdning var ved Kristina Fagervold og Co, som stod for vakker sang, gode historier.

Kvelden ble avsluttet med tradisjonelt lodd-salg og en hyggelig gjensynsprat.



# LHL

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



Der finner du også en rekke utgaver av Bladet Vårt helt tilbake til 2017



**Eidskog kommune**  
**Oppvekst og Læring**

Rådhusveien 11, 2230 SKOTTERUD  
Tlf. 62 83 36 00



**Drammen**  
**havn**

**Drammen Interkommunale Havn**

Hans Kiærsgt. 1A, 3003 DRAMMEN  
Tlf. 32 20 86 50

**M E C A**

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

Telefon 32 89 57 20

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



Engelsvikenv 158  
1628 ENGALSVIK

Tlf. 69 33 91 80

**Asle Skoveng**  
**Kranservice AS**

Prost Stabels vei 14  
2019 SKEDSMOKORSET

Tlf. 64 83 51 00

Epost: [post@skoveng.no](mailto:post@skoveng.no)  
[www.skoveng.no](http://www.skoveng.no)

# Økt risiko for hjerte- og karhendelser - reseptpliktig fra 1. november

Av Jan Arne Dammen

Voltarol tabletter og kapsler ble reseptpliktig fra 1. november 2021. Legemiddelverket har fattet vedtak om at reseptfrie diklofenak tabletter og kapsler blir reseptpliktig fra 1. november 2021.

## Økt risiko for hjerte- og kar hendelser

Bakgrunnen for vedtaket er en studie fra 2018 som viser at også lave doser og kortvarig bruk er knyttet til økt risiko for alvorlige hjerte- og karhendelser, skriver Legemiddelverket.

Risikoen for denne typen alvorlige bivirkninger ser ut til å være høyere ved bruk av diklofenak sammenliknet med andre reseptfrie smertestillen-



de legemidler som paracetamol, ibuprofen og naproksen.


## Gel fortsatt reseptfritt

Det er Voltarol 12,5 og 25 mg tabletter og kapsler som blir reseptpliktig fra 1. november. Voltarol gel til bruk på huden vil fortsatt selges reseptfritt da lite opptas i kroppen ved påføring på huden.

## Råd til pasienter:

Paracetamol er et trygt førstevalg ved behov for reseptfrie smertestillende legemidler. Det kan brukes av pasienter i alle aldre, inkludert gravide og ammende og kan kombineres med de fleste andre legemidler. Pasienter med alvorlig leversvikt skal ikke bruke paracetamol, skriver Legemiddelverket i en pressemelding.

## Slik kan du melde deg inn i LHL via nettsidene våre:

1. Gå til [www.lhl.no](http://www.lhl.no) (eller bare [lhl.no](http://lhl.no)) i nettleseren
2. Klikk på "hamburgermenyen"  oppe i høyre hjørne eller bla (nesten) nederst på forsiden, og velg "Bli medlem"
3. Klikk på knappen "BLI MEDLEM I LHL NÅ", og fyll ut skjemaet som da kommer opp. Fyll ut alle feltene, også mobiltelefon og e-post adresse (om du har det)
4. Klikk "Neste", og send inn registreringen.

Medlemmer tilordnes nærmeste LHL lokallag basert på postnummer.

 **Sæther Elektriske AS**

Prost Stabels vei 8

2019 SKEDSMOKORSET  
Tlf. 404 94 992

ODDVAR THOEN AS

Din lokale elektriker i 25 år!

  
**THOEN**  
elektrikere

**48 00 10 00**

 Thoen Elektrikere  saig@oddvarthoen.no



**BLINK  
HUS**

Sigdal

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



Mercedes-Benz

Das Beste oder nichts.

**MOTOR-TRADE AS**

Din Mercedes-Benz spesialist

Motor-Trade AS, Dalsveien 6, 7075 Tjøne, tlf. 73 82 01 00  
Motor-Trade AS, Sætherveien 1, 2022 Skjerve, tlf. 91 88 80 88  
Motor-Trade AS, Sætherveien 2, 7640 Verdal, tlf. 74 07 82 50  
www.motortrade.no

**JAG**

*Jeg - Assistanse - Godt liv*

Schweigaardsgate 14  
0134 OSLO

Tlf. 962 09 666  
www.jagassistanse.no

**SKARE & NES A/S**



SKARE & NES AS

Tlf: 32 71 18 70

Fax: 32 71 18 79  
3350 Prestfoss

**Hurum  
Bilsenter AS**

Åsveien 14  
3475 SÆTRE  
Tlf. 454 73 090 / 958 75 033

**Oksygen på  
utenlandsreise**



**Kostnadsfri ordning  
for oksygenbrukere**

*«Jeg har reist mange ganger med hjelp fra dere.*

*Føler meg **alltid trygg** på reisen.*

*Tusen takk for all hjelp.»*

- Hilsen Anna



Benjamin Nordling

**JØLSTAD**  
begravelsesbyrå  
Fredrikstad og omegn

Et lokaledi begravelsesbyrå  
Vaktelefon **69 130 130** (24t)  
Farmannsgate 10  
jolstad.no



Heidi Lokke Stetner



Svein Åge Johansen



Birgit Groth



Hans Kristian Helgesen



Einar Nilssen



hallingplast.no

**Fleksibilitet er styrken**

Helsveiste, fleksible og innovative  
rørsystemer produsert i Hallingdal



**MEDITEK**

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



Foto: Trine Hafslund

## i ett med Naturen *av M.j.k*

i hånden  
holdt  
du

vindens  
hjerteslag

i mørket  
lot du  
månen

våke  
over deg

i hjertet  
bærer  
du

alltid  
en bit av  
naturens sjel

når du lukker  
øynene blir du

i ett  
med  
drømmen

du blir til  
en del av  
naturens  
sjel

### LHL i Viken - Bladet Vårt

ISSN 2703-7975 – Utgiver: LHL Kongsberg, Bladet Vårt

Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg – E-post: [redaksjonen@bladetvaart.no](mailto:redaksjonen@bladetvaart.no)

Årgang 29 – Nr. 4–2021 Opplag: 3200

Layout: Ola Tom Evje Trykk: HG Media AS Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS

#### REDAKSJONSKOMITÉ:

Vera Jagland, [redaksjonen@bladetvaart.no](mailto:redaksjonen@bladetvaart.no) • Mobil 957 02 837 / Roald Adolfsen, [redaktor@bladetvaart.no](mailto:redaktor@bladetvaart.no) • Mobil 920 80 624  
Jan Arne Dammen, [arnedam@online.no](mailto:arnedam@online.no)

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen

**Forside:** Ikke sundt med for mange smultringer, så den lar vi blåmeisen få. **Foto:** Jan Arne Dammen

Neste nummer av Bladet Vårt: Ultimo mars. – Frist innsending av stoff: 10. mars 2022.

# KRYSSORD

Vinnere forrige nr. av Bladet Vårt.

1. Hanne Nordmarken, Vikersundgt. 4 B, 3370 Vikersund

2. Halstein Slåtto, Ustedalen 30, 3580 Geilo

3. Knut Raaen, Hovdeveien 6 A, 3370 Vikersund

Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.

Kryssord laget av: Rolf Bangseid

Navn: \_\_\_\_\_

Adr.: \_\_\_\_\_

Poststed: \_\_\_\_\_

**Frist for innsendelse av kryssord er 20. februar 2022**  
**Merk konvolutt "Kryssord nr. 4-2021"**

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

Løsningen for kryssord nr. 3-2021



## LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Viken

### LHL Drammen/Lier

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

### LHL Gol/Hemsedal

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

### LHL Hol

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

### LHL Hole

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

### LHL Kongsberg

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

### LHL Krødsherad

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

### LHL Modum

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

### LHL Nedre Eiker

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

### LHL Nesbyen

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

### LHL Nore og Uvdal

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

### LHL Ringerike

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

### LHL Røyken og Hurum

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

### LHL Sigdal

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

### LHL Øvre Eiker

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

### LHL Ådal

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

### LHL Ål

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



# LHL

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



### LHL Asker

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

### LHL Bærum

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

### LHL Aurskog-Høland

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

### LHL Drøbak og Frogn

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

### LHL Eidsvoll

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

### LHL Follo

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

### LHL Lørenskog

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

### LHL Nannestad og Gjerdrum

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

### LHL Nes

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

### LHL Nittedal Hakkadal

Kallbrennerveien6,  
1487 Tøyenhaugen  
Tlf. 95 17 47 57  
Lhl.nittedal-hakkadal@lhl.no

### LHL Oppegård

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

### LHL Rælingen Enebakk

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

### LHL Skedsmo og Fet

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

### LHL Sørum

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

### LHL Ullensaker

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

### LHL Vestby

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

### LHL Askim og omegn

Stein Ruud  
Osveien 292,  
1890 Rakkestad  
Tlf. 92 43 96 77  
Lhl.askim@lhl.no

### LHL Cardio Club

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

### LHL Fredrikstad

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

### LHL Halden

Violgt. 3  
1776 Halden  
Tlf. 40 47 75 49  
Lhl.halden@lhl.no

### LHL Moss og omegn

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

### LHL Rakkestad

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

### LHL Rygge og Råde

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

### LHL Sarpsborg

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

 <p>Jacob Borchs gate 5 3012 DRAMMEN Tlf. 924 83 535</p>	<p><b>Øj Rør AS</b> Glesnemoen 3535 KRØDEREN Tlf. 481 01 578</p>	<p><b>Nordicgsa AS</b> Flyspeditørenes Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90</p>	<p><b>Kvanhøgd Turistsenter</b> Golsfjellet, 3550 GOL Tlf. 32 07 39 57</p>	<p><b>Sundbrei Transport AS</b> Tiltaksvegen 821 3570 ÅL Tlf. 481 71 721</p>
<p><b>Ecit Oslojorden AS</b> Åsveien 9 3475 SÆTRE Tlf. 483 10 500</p>	 <p>Dråpen 6 3036 DRAMMEN Tlf. 32 85 50 40</p>	<p><b>Hallingsag AS</b> Nordbyggdvegen 713 3570 ÅL Tlf. 970 78 501 <i>Din leverandør av spesialtrelast</i></p>	 <p><b>Cloetta Norge AS</b> 1363 HØVIK Tlf. 67 81 81 00</p>	 <p>Skjærdalen 2 3533 TYRISTRAND Tlf. 916 95 652</p>
<p><b>Snekker Knut E. Bottolfs</b> Haugerud 3536 NØRESUND Tlf. 416 07 546</p>	<p><b>Bergan Smie og Verksted</b> Strandgata 24 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 41 09</p>	<p><b>Bilforum Follo AS</b> - et selskap i Motor Forum kjeden Teglveien 16, 1400 SKI Tlf. 64 97 69 69</p>	 <p>Auli Skedsmo Kongvinger Brukte bildeler – vrakpant</p>	<p><b>Sigdal Maskinforretning AS</b> Nerstad Industriområde 3 3350 PRESTFOSS Tlf. 979 91 990</p>
<p><b>Kongsberg Containertransport AS</b> Skrubblmoen 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000</p>	<p><b>Nitschke</b> Vollsveien 1713 1366 LYSAKER Tlf. 67 10 77 00</p>	 <p>Modum 46 88 75 90 Åpent: Fre og lør 13-23, alle andre dager 13-22.</p>	 <p>3629 NORE Tlf. 992 67 920</p>	<p><b>Terje Rustand Transport AS</b> Seterv 11 3623 LAMPESLAND Tlf. 902 09 822</p>
<p><b>REMA 1000 LIERSTRANDA</b> Tlf. 32 84 94 90</p>	<p><b>Magnetun Maskindrift</b> Tuppeskogen 3550 GOL Tlf. 901 58 664</p>	<p><b>FUNDERUD ANTIRUST</b> 1880 EIDSBERG Tlf. 69 89 89 89</p>	<p><b>Malermester Bjørn Tore Stenersen</b> 3535 KRØDEREN Tlf. 970 39 325</p>	<p><b>Norefjell Hytteservice</b> Skinnestoppen 9 3535 KRØDEREN Tlf. 32 14 85 14</p>
<p><b>Bademiljø Nordheim VVS AS</b> Sundrevegen 176 3570 ÅL Tlf. 32 08 63 00</p>	<p><b>KB Tangen Transport AS</b> Tangen 3358 NEDRE EGGEDAL Tlf. 413 34 346</p>	<p><b>T Fjeld Biltransport AS</b> Engaveien 6 3425 REISTAD Tlf. 913 67 126</p>	<p><b>Haglebu Turistheim AS</b> 3359 EGGEDAL Tlf. 32 71 33 10</p>	<p><b>Modena Flisgiganten AS</b> Brastadveien 58 3425 REISTAD Tlf. 32 24 44 10</p>
<p><b>Trond Weum Transport</b> Formov 3340 ÅMOT Tlf. 908 59 515</p>	<p><b>Drømmehytta AS</b> Prestegardsvikje 4 3628 VEGGLI Tlf. 905 27 877</p>	<p><b>Rokkestad Maskin AS</b> Åsveien 20 3475 SÆTRE Tlf. 909 22 333</p>	 <p>Fredrikstad <a href="http://www.feelgoodsenter.no">www.feelgoodsenter.no</a></p>	<p><b>Helge Bakken AS</b> Klemmavegen 4 3550 GOL Tlf. 482 29 533</p>
<p><b>EiendomsMegler 1 Modum</b> Vikersundgata 29 3371 VIKERSUND Tlf. 32 78 76 65</p>	<p><b>Kulelagerhuset AS</b> Teglverksveien 9 B 3413 LIER Tlf. 32 24 41 80</p>	 <p>LEDENDE INNEN ELEKTRO 3535 KRØDEREN Tlf. 32 14 70 50</p>	<p><b>Active Services AS</b> Sagaveien 66C 1555 SON Tlf. 930 04 146</p>	 <p>Verkstedveien 52 3516 HØNEFOSS Tlf. 32 17 97 50</p>
<p><b>Olaf Helge Ask AS</b> Tangengata 12 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 50 80</p>	<p><b>Økonomi I System AS</b> 2. etg Husebysletta 9 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 24 27 90</p>	<p><b>Eiker Tak &amp; Membran AS</b> Hellebekkveien 4 3057 SOLBERGELVA Tlf. 918 65 715</p>	<p><b>Brødr Rodegård AS</b> Gudbrandsrudvegen 111 3540 NESBYEN Tlf. 959 22 408</p>	<p><b>Hemsedal Bygghåndverk AS</b> 3560 HEMSEDAL Tlf. 958 39 951 <a href="http://www.snekker-hemsedal.no">www.snekker-hemsedal.no</a></p>
<p><b>CRUX Bergfløtt behandlingscenter</b> Bergfløtdveien 69 3404 LIER Tlf. 32 22 68 00</p>	<p><b>Optiker Trond Weggelsen AS</b> Vikersundgata 31 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 88 99</p>	<p><b>Lyseng Billakkering</b> Norderhovsgata 23 3512 HØNEFOSS Tlf. 919 12 220</p>		<p><b>Terje Markussen Transport</b> Krokstadjordet 8 3055 KROKSTADELVA Tlf. 938 17 731</p>



<b>A/S BOKFØRING</b> 3533 TYRISTRAND Tlf. 32 14 04 70	 Gressgangen 4 3300 HOKKSUND Tlf. 977 22 770	<b>BOATparts.no AS</b> 2025 FJERDINGBY Tlf. 63 83 60 00	<b>Naturtorv AS</b> Haddingvegen 9 3570 ÅL Tlf. 32 08 56 51	<b>Helefoten Fotterapi</b> Anita Svendsbakken Botilrudveien 16 3512 HØNEFOSS Tlf. 469 28 070
<b>Grøtting Dyretransport AS</b> Sørskogbygdvengen 153 2410 HERNES Tlf. 906 98 834	 Løxaveien 13 1351 RUD Tlf. 67 17 77 00	<b>Tannlege Gisle Lauvstad</b> Storg 1 A 1850 MYSEN Tlf. 971 30 701	<b>Lås &amp; Prosjekt AS</b> Baker Østbys vei 5 1351 RUD Tlf. 469 48 806	 STUDIO SIGDAL DRAMMEN 3044 DRAMMEN Tlf. 32 88 88 90
 Vålerveien 65 1597 MOSS Tlf. 69 20 58 50	<b>Slemmestad Autosenter AS</b> Slemmestadveien 606 3470 SLEMMESTAD Tlf. 31 28 13 43	 www.obas.no	<b>Norenc Norge AS</b> Tegleverskeien 99 3057 SOLBERGELVA Tlf. 66 99 55 33	<b>Trond Hovland AS</b> Hvalsveien 7 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 86 64
<b>Farfars Verksted</b> Bryggeveien 8B 3470 SLEMMESTAD Tlf. 909 92 114	<b>Vesetrud Sag</b> Kolkinnveien 14 3533 TYRISTRAND Tlf. 32 13 94 12	<b>Fiskum Plate &amp; Sveiseverksted AS</b> Kongsbergveien 791 3322 FISKUM Tlf. 32 75 06 77	<b>Walther Kristiansen AS</b> Arbeidergata 26 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 27 02 40	<b>Fageraas Skogsdrift AS</b> Permobakken 21 3534 SOKNA Tlf. 959 22 322
<b>Monér Hønefoss</b> Tyrimirveien 19 3515 HØNEFOSS Tlf. 469 37 000	<b>Stiltre AS</b> Hostvetveien 370 3618 SKOLLENBORG Tlf. 32 86 78 00	<b>Solheim Bygg AS</b> Skauveien 2A 3472 BØDALEN Tlf. 993 08 052	<b>Bygg &amp; Eiendoms Service AS</b> Øvre Eikervei 14 3048 DRAMMEN Tlf. 32 89 00 22	<b>Graff Gartneri AS</b> Husebyveien 6 3480 FILTVET Tlf. 32 79 64 31
  3511 HØNEFOSS Tlf. 922 63 153	<b>Fjellhus AS</b> Olavsgate 26 3612 KONGSBERG Tlf. 909 40 747	<b>Røgeberg Maskin AS</b> Ankersg. 16 3513 HØNEFOSS Tlf. 32 18 18 80	<b>Gulbrandsen Bil AS</b> Hønevangata 89 3515 HØNEFOSS Tlf. 932 82 222	<b>Takstpartner AS</b> Frøyavegen 3 1920 SØRUMSAND Tlf. 414 40 341
<b>Nordisk Gastransport AB</b> Ødegårdsaløen 25 2056 Algarheim Tlf. 913 80 385	<b>Darren Saines Hagedesign</b> Elektrovegen 8 2069 JESSHEIM Tlf. 907 77 324	<b>Fiskum Bygg A/S</b> Kongsbergveien 736 3322 FISKUM Tlf. 32 75 04 00	<b>Hovin Trevare</b> Krokfossvegen 13 2067 JESSHEIM Tlf. 63 97 05 01	<b>Sylling Bilglass</b> Modumveien 27 3410 SYLLING Tlf. 950 08 020
<b>Etterlid AS</b> Sundrejordet 4 3570 ÅL Tlf. 907 32 152	<b>Brødr. Gommæs ANS</b> Bygata 2, 3530 RØYSE Tlf. 913 73 211	<b>Grefsen Eiendom AS</b> Henrik Bulls veg 48 2069 JESSHEIM Tlf. 63 98 64 00 Epost: ge@jessheim.net	<b>Ski Taxi SA</b> 1400 SKI Tlf. 64 91 15 00 www.skitaxi.no	<b>Blåseisolasjon AS</b> Dalstubben 10 3520 JEVAKER Tlf. 939 30 096
<b>Arild Enderud</b> Vibergveien 40 2067 JESSHEIM Tlf. 970 39 380	 Ringeriksveien 171 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 44 77	 Lillestrøm C.J. Hansens vei 18 2007 KJELLER Tlf. 53 02 54 00	<b>Siffer Økonomi AS</b> Busterudgata 11 1776 HALDEN Tlf. 69 21 17 50	 - veien til sikker trafikk Tegleverskeien 100 3057 SOLBERGELVA Tlf. 32 23 23 00
<b>Brema AS</b> Minne Industriområde 2092 MINNESUND Tlf. 958 42 621	<b>Gol Stål AS</b> Liagardsvegen 252 3550 GOL Tlf. 32 07 42 77	<b>Helle og Jonsson AS</b> Navarhaugen 3 3475 SÆTRE Tlf. 917 29 735	<b>Numedal Regnskapskontor AS</b> Numedalstunet 3628 VEGGLI Tlf. 32 74 61 81	<b>Nils Ivar Braathen AS</b> Horgeneveien 37 3300 HOKKSUND Tlf. 913 94 618

**Langebru  
Gjestegård AS**  
3301 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 47 00

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

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

**Veggli Bil og  
Maskin AS**  
3628 VEGGLI  
Tlf. 922 93 142

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

**Amok Geilo AS**  
Geilovegen 52  
3580 GEILO  
Tlf. 32 09 01 00

**TREKO**  
Rotorveien 15  
3514 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 92 48

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

**Lie Sport  
og Fritid AS**  
Sentrumsvegen 110  
3550 GOL  
Tlf. 32 07 40 27

**JIB  
SERVICE AS**  
TELF 47 63 33 85  
Egil Hålands vei 14 B  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 476 83 385

**Roll Hansen**  
BREITLING SEIKO TAGHEUER  
Nedre Storgate 3, 3015 Drammen  
Tlf: 32835424 / www.rollhansen.no

**Julius Grøtjorden  
Tur og Taxi**  
Borgegrendvegen 272  
3630 RØDBERG  
Tlf. 900 20 725

**Wam  
Traktorservice**  
Ringeriksv. 342  
3408 TRANBY  
Tlf. 32 85 14 86

**B H Ramberg AS**  
Svend Haugs gate 11  
3013 DRAMMEN  
Tlf. 32 26 74 00

**SKG**  
Spesialister innen  
profilert emballasje

**KM  
Grunnmur AS**  
H0702 Harakollen 21  
3303 HOKKSUND  
Tlf. 901 23 702

**Balke Gård**  
Balkeveien 165  
1570 DILLING  
Tlf. 917 91 522

**Anleggsgartner  
Bjørn-Thomas,  
Bjerknes**  
3023 DRAMMEN  
Tlf. 918 67 504

**EIDOS**  
EIENDOMSUTVIKLING  
Langes gate 1  
3044 DRAMMEN  
Tlf. 970 27 367

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

**BRODRENE  
MYHRE**  
BRONNØRING  
SPESIALBORING  
Hadelandsveien 841  
3520 JEVNAKER  
Tlf. 32 11 44 80

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

**PROZO™**  
LIVE LIFE YOUR WAY  
**Prozo Norge AS**  
1710 SARPSBORG  
Tlf. 69 15 39 00

**Salong  
Alf Andersen AS**  
Nedre Storg 16  
3015 DRAMMEN  
Tlf. 32 83 24 31

**Midtkraft**  
Øvre Nedmarken 15  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 32 78

**mobile**  
Mobile Jessheim AS  
Energiveien 14  
2069 JESSHEIM  
Tlf. 63 97 94 00

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

**Enter  
Kompetanse AS**  
Tømmerkrana 20  
3048 DRAMMEN  
Tlf. 32 27 61 00

**Assemblin  
Norge**  
Bjørnstadmyra 7  
1712 GRÅLUM  
Tlf. 09 030

**NORE  
LAFT**  
Natten gård  
3630 RØDBERG  
Tlf. 480 85 477 / 913 52 313

**SOS  
Biloppretting AS**  
Myrvangveien 6  
2040 KLØFTA  
Tlf. 63 98 04 90

**Klokkarstua**  
Åsheimveien 32  
3490 KLOKKARSTUA  
Tlf. 32 79 88 10

**Toms  
Elektrotavler**  
Møllevieien 4  
3490 KLOKKARSTUA  
Tlf. 32 79 60 07

**Nils Løff AS**  
Skrubmoen  
3619 SKOLLENBORG  
Tlf. 32 76 33 50

**RESTAURANT**  
**Halling-stuene**  
GEILO

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

Fordi du fortjener det beste  
**BVSFILTER.no** 10% rabatt

Flexit • Enervent • Nibe • mfl.

**Norsk Elk kontroll AS**

Rundtom 11, 3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 400 87 700

Vi er opptatt av EL-Sikkerhet!

Arbeidet utføres av



Nybygg • Tilbygg • Rehabilitering • 915 43 864

**Kongsberg Bendasje  
HELSEARTIKLER**

Kirkegata 9, 3616 KONGSBERG  
Tlf. 32 73 63 75

**NIOS**  
NORGE INDUSTRI OG OFFISJELLE SERVICE

Vi tilbyr

- Mekanisk vedlikehold
- Automasjon
- Hydraulikk
- Konsulenttjenester

**TORGET APOTEK**

Haugesgate 9, 3019 DRAMMEN  
Tlf. 32 82 81 60

**DRAMMEN  
FJERNVARME**

Jacob Borchs gate 5, 3012 DRAMMEN  
Tlf. 924 83 535

90 63 47 90  
espen.pedersen@nios.no

## Maskin Entreprenør Tor Heggelien AS

Tunhovdvegen 63, 3630 RØDBERG  
Tlf. 32 74 41 33

## Hans Petter Krane Bygg og Tøermester

Berglibakken 14, 3484 HOLMSBU  
Tlf. 970 98 482



Kartverksveien 5  
3511 HØNEFOSS  
Tlf. 32 11 69 00 -  
[www.hvervenrevisjon.no](http://www.hvervenrevisjon.no)



Arbeidergata 37 - [www.solberguroptikk.no](http://www.solberguroptikk.no)

## Drammen kommune eiendomsutvikling AS

Grønland 53, 3045 DRAMMEN  
Tlf. 951 59 331

## Kongsberg Containertransport AS

Skrubmoen 17, 3619 SKOLLENBORG  
Tlf. 464 70 000



Olaroa 2  
3360 GEITHUS  
Tlf. 32 78 48 88

## Rua bygg & Takst

Nordre Ruavei 7  
3614 KONGSBERG  
Tlf. 916 93 669  
[www.ruabyggogtakst.no](http://www.ruabyggogtakst.no)

## MEDISINSK YOGA DRAMMEN

Marianne Feydt  
Haugesgate 3-7, 3019 DRAMMEN  
Tlf. 957 35 753



## DRAMMEN KJØL OG FRYS AS

KULDEENTREPRENØR  
Tlf.: 32 83 16 88 • [www.dkf.no](http://www.dkf.no)  
Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • [magne@dkf.no](mailto:magne@dkf.no)



3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013  
[www.hallingdalbetong.no](http://www.hallingdalbetong.no)

## ÅLHYTTA

DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966

Gullhagen, 3570 ÅL  
Tlf. 32 08 60 50



**bilbutikk1.no**



1529 MOSS  
Tlf. 69 23 56 00

## Mirawa Restaurant Lin Hu Zhang

Schwenckegata 1, 3015 DRAMMEN  
Tlf. 32 83 65 85

## Stiftelsen Våler Bo og servicesenter

Våleråsen 1, 2436 VÅLER I SOLØR  
Tlf. 908 24 512



BUD • VARE • LAST  
[gpx.no](http://gpx.no) ☎ 63 98 27 77

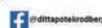


— tettere på

Mandag-Fredag: 09-17 Lørdag: 10-14



@dittapotekrodberg



f @dittapotekrodberg

## Østlandske Fasadeteknikk as

Lyseveien 7, 3531 KROKKLEIVA  
Tlf. 974 87 115

## TrafikkDirigering AS

Valhallavegen 12, 2060 GARDERMOEN  
Tlf. 400 46 000  
E-post: [post@trafikkdirigering.no](mailto:post@trafikkdirigering.no)  
[www.trafikkdirigering.no](http://www.trafikkdirigering.no)



## SISTE FRIST FOR LEILIGHETER I VANNKANTEN

Fortsatt kelge leiligheter med ordseserplus  
til Drammensfjorden. Velvendt og solrikt.



[engersandhavn.no](http://engersandhavn.no)

## Øie Eiendomsutvikling AS

Jernbanegata 8, 2004 LILLESTRØM  
Tlf. 917 47 262

## Ullensaker Renholdsteknikk AS

Solvangvegen 10, 2040 KLØFTA  
Tlf. 63 97 04 59

## Ravnsborg Gartneri og Hagesenter

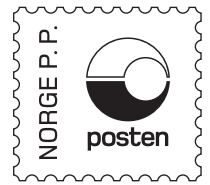
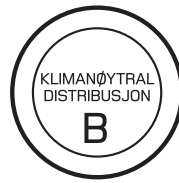
Jahrenbakken 3  
3484 HOLMSBU  
Tlf. 908 79 486

## Flesberg Elektrisitetsverk AS

Numedalsvegen 1920  
3623 LAMPELAND  
Tlf. 32 76 07 00

## Øvre Østfold Regnskapskontor AS

Gulbringa 1, 1825 TOMTER  
Tlf. 69 92 22 52



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

# Jula kommer uansett

Arbeidsmiljøskaddes Landsforeningen lagde for noen år siden sin egen julekveldsvise. En vise som vi egentlig kan kjenne oss litt igjen i alle sammen.

*A.L.F. egen julekveldsvise, (samme melodi som Prøysens)*



Jeg skulle vaska gølvvet,  
jeg skulle bært inn ved,  
jeg skulle satt opp fuglband,  
jeg glømte bort alt det.  
Jeg setter meg på krakken  
og puster på ei stønn  
imorra skal jeg gjøra det,  
da er det inga bønn.

Med julebakst og julemat  
vi strei i flere dar,  
men jeg veit ikke lenger  
hvor mange slag vi har,  
for alle juleplaner  
var laga på diskett  
men koden den er borte,  
forsvinni rett og slett!

Og nå er det blitt julekveld,  
og alle lys er tent,  
i lomma fant jeg julekort,  
som skulle ha vært sendt.  
Men stjerna står og blinker  
på himmelhvelven blå  
og jula kommer uansett  
om tanker går i stå.