



LHL

Bladet Vårt

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

Nr. 1/24
32. årgang



Kjære LHLer

Tiden går så utrolig fort. Det er igjen tid for å tenke på et nytt blad og tiden for oppløsning av LHL Viken.

Vi har passert jul og kommet godt inn i 2024. Vårt fylke er allerede oppløst og tilbake til sin, opprinnelig struktur. Derimot er ikke statsforvalterembetet endret og vil fortsatt beholde Oslo og Viken. Lagene i LHL vil ikke merke så mye til endringen og oppløsningen av LHL Viken. Det vil bli kortere avstand når fylkets årsmøte eller høstens lagledersamling skal avholdes. Lagene vi jobbe som før, og vi tror og håper på et godt samarbeid over fylkesgrensene.

Det har gledet meg å få være med på samlingene, og ikke minst har det gledet meg å møte lagene til årsmøter eller vanlige lagsamlinger. Det å se engasjementet dere viser gjør meg varm.

Mange av oss her fått langt mer snø enn vi har hatt på mange år. For noen til glede, andre til fortvilelse. Gradestokken har også vist seg fra en mer aggressiv side og har flere steder ligget langt under 20 tallet. Lagrene av ved ha fått store innhogg og mang er det som i disse dager er aktive i skogen for å tenke på neste vinter.

Det var planlagt flere besøk av fylkestyret til lagenes årsmøter i februar. Det ble sendt brev til lagenes ledere. Mye tyder på at flere av lederne ikke åpner LHLs e-postkonto og mister mye info. I fylkestyret har det også blitt flere endringer da helse ,og for noen jobb, har hindret styrets representanter i å gjennomføre denne planen.

Etter LHL sitt landsmøte i juni. 2023 har LHL vært gjennom en omstilling, og oppgavene har stått i kø. Vi som får stå tett ved siden av disse, ser med forventning frem til at oppgavene blir løst på en god måte for alle LHLere. Som en

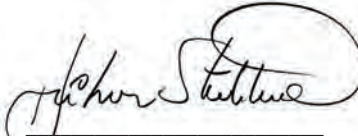


følge av alle hendelsene er det oppnevnt en komite som har jobbet med forslag til endring av vedtektene våre. Disse kom i skrivende stund ut til samtlige lagledere i et Høringsnotat. Høringen skal være besvart primo april.

På vårt fylkesårsmøte i Fredrikstad 15.-16.mars vil denne høringen få nødvendig plass i årsmøtesamlingen. Den største endringen som er foreslått til dette notatet er kanskje sentralstyrets sammensetning, og antall representanter som er foreslått til styret fra 2025. Det er viktig av laglederne legger frem høringen i sine lagsamlinger og sender sine kommentarer til styringsgruppa senest 5. april.

Det blir som nevnt oppløsning av LHL Viken. Det vil bli etablert nye fylkestyrer LHL Akershus, LHL Buskerud og LHL Østfold. Jeg ser frem til fortsatt samarbeid og gleder med til fortsatt å være en del av LHL.

Med vennlig hilsen



Håkon Stubberud

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

Tekst: Roald Adolfsen

Som annonsert i forrige utgave av Bladet Vårt, høyner vi premiebeløpet for vinneren av artikkelkonkurransen i hvert nummer til kr. 1.500 fra og med nr. 1/2024! Beløpet utbetales til lagets bankkonto slik at det kan komme alle medlemmene i laget til gode. (I forrige nummer stod det økning på 50% fra og med nr. 1/2025, men dette var en trykkfeil).

Vi tror dette øker motivasjonen ytterligere for å skrive artikler til Bladet Vårt, og siden Bladet

Vårt fortsetter som organ for medlemmer (og andre) i alle 3 fylkene som tidligere utgjorde LHL Viken, tror vi at vi ved hjelp av dette kan bidra til å øke skriveysten og markedsføringen i de forskjellige lagene. Send artikler inkl. bilde(r) – (VIKTIG!) til redaksjonen@bladetvaart.no, og angi i emnefeltet at dette er en artikkel for skrivekonkurransen. Oppgi gjerne hvem forfatteren(e) er og eventuelt hvem som har tatt bilder (dette kan dere oppgi rett under overskriften i artikkelen).

Vinneren av artikkelkonkurransen i Bladet Vårt nr. 4/2023 ble: **LHL Eidsvoll og Hurdal**

Tore Holtet i LHL Eidsvoll og Hurdal hadde skrevet en fyldig og god artikkel i Bladet Vårt nr. 4/2024 med tittelen «Mye kan forberedes for slagpasienter» - en oppsummering etter et besøk i laget av professor emeritus Bent Indredavik. Denne artikkelen vant artikkelkonkurransen i dette nummeret, noe redaksjonen har begrunnet med at artikkelen var oversiktlig, lettlest med inndeling

i avsnitt, fine bilder og ikke minst, gode tips på slutten.

Hensikten vår med å arrangere en skrivekonkurransen er jo å motivere flere lag til å skrive litt for å fortelle om aktivitetene i laget sitt, og også presentere laget og omgivelsene (byen/bygda/lokaliteter e.l.). Men også helsepolitiske artikler og en rekke andre temaer og reportasjer er velkom-

men 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 Eidsvoll og Hurdal, og sender over pengene så snart vi har fått kontonummer pengene skal inn på.

Bladet Vårt

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

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

Årgang 32 – Nr. 1–2024 Opplag: 3600

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

REDAKSJONSKOMITÉ:

Vera Jagland, redaksjonen@bladetvaart.no • Mobil 957 02 837

Roald Adolfsen, redaktor@bladetvaart.no • Mobil 920 80 624

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen **Forsidefoto:** Jan Arne Dammen
Neste nummer av Bladet Vårt: Medio juni – Frist innsending av stoff: 25. mai 2024.

LHL Hjerneslag og Afasis ærespris 2024 - tildelt Monica I. Norvik

Foto Tommy Skar



Monica I. Norvik



Monica I. Norvik og sentralstyreleder iLHL - Else Magni Horten

LHL Hjerneslag og Afasis ærespris deles ut til en enkeltperson som har gjort en ekstraordinær innsats innen hjernehelse, hjerneslagområdet og for slagrammede og pårørende.

- Monica I. Norvik har bidratt til økt oppmerksomhet og kunnskap om språk og språkforstyrrelser, sier Else Magni Horten, sentralstyreleder i LHL i en pressemelding.

Begrunnelsen

Hjerneslag er en folkesykdom som hvert år rammer om lag 12 000. En stor andel – opp mot

en tredel - av disse får afasi. Monica I. Norvik har gjennom sitt virke bidratt til økt oppmerksomhet og kunnskap om språk og språkforstyrrelser. For personer med afasi er det behov for både å bli forstått og respektert i samfunnet, tross utfordringene de har og møter, og å få riktig og god behandling og oppfølging. Norvik har, både som logoped og som representant for logopedene og fagmiljøene de representerer, gjort en ekstraordinær innsats i tråd med æresprisens statutter.

Norsk logopedlag

Norvik er leder av fagutvalget

i Norsk Logopedlag, og hun har vært medlem av utvalget i over 20 år. Gjennom sin utrettelige innsats – gjennom både eget virke og gjennom blant annet å ha fått mange av de fremste kapasitetene innen afasiforskning til Norge - har hun bidratt til å spre den nyeste forskningsbaserte kunnskapen om behandling til norske logopeder. I sitt forsknings- og utviklingsarbeid kan det pekes på afasi hos flerspråklige og samarbeider med andre land, PPA-prosjektet (primær progressiv afasi), som er et prosjekt om første test på norsk for denne gruppen, og

hun har vært med å tilpasse flere av de mest sentrale testene og tiltaksmateriell vi har på norsk. Hun er en aktiv bidragsyter i interessepolitisk arbeid på sine områder. Norviks samarbeid med brukerorganisasjoner- og -miljøer, hvor hun blant annet sitter i afasifaglig utvalg i LHL Hjerneslag og Afasi og bidrar i e-læringskurs for slagrammede, har stor betydning for brukerne.

Prisen består av et diplom, et portrett av prismottaker tegnet av Kerstin Skar, Atelieret Garasjen i Ås, og blomster.

Monica I. Norvik er MNLL logoped, seniorrådgiver i Statped og førsteamanuensis ved NTNU. Norvik har ph.d. med avhandlingen Language assessment and therapy for verb-production impairments in multilingual aphasia fra Insti-

tutt for lingvistiske og nordiske studier (ILN) ved Universitet i Oslo (UiO).

Tidligere mottakere av prisen

David Russell (2017)
Maren Ranhoff Hov (2018)
Bent Indredavik (2019)
Anne Hege Aamodt (2020)
Frank Becker (2021)
Martin Kurz (2022)
Helle Kristine Falkenberg (2023).

Vinnerne av Stolpejakt-konkurransen i LHL Kongsberg 2023, og ny konkurranse i 2024.

I 2023 fikk vi for første gang Stolpejakt lagt til Kongsberg. Stolpene, 80 i alt, ble satt ut av Kongsberg orienteringslag, som har veldig mange aktiviteter for leget medlemmer.

Vi i LHL Kongsberg syntes dette var et veldig bra tiltak, da Stolpejakten kan utføres av nesten alle grupper av medlemmer, både når det gjelder alder og fysiske muligheter.

Vi bestemte oss derfor for å arrangere en uhøytidelig Stolpejaktkonkurranse for våre medlemmer. Vi delte konkurransen inn i 2 deler:

1. De som bare kunne/ønsket å utføre Stolpejakt i Kongsberg Kommune
2. De som kunne/ønsket å utføre Stolpejakt på nasjonal basis (flere kommuner)

De som ønsket å delta i konkurransen måtte melde seg på slik at vi kunne hente ut resultatene via Stolpejakt-appen.

Deltakelsen ble ikke veldig stor, dels fordi dette var et tiltak som var helt nytt og krevde litt opplæring med hensyn bruk av Stolpejakt app'en og dels fordi mange kom sent i gang. Men vi fikk da avviklet konkurransen og utpekt vinnere som lovet. Premiene var gavekort for bruk på Stortorvet i Kongsberg. Og vinnerne ble:

1. Kåre Løwe – ble nr. 2 i Kongsberg-konkurransen og nr. 1 i nasjonal-konkurransen
2. Roald Adolfsen – ble nr. 1 i Kongsberg-konkurransen og nr. 2 i nasjonal-konkurransen
3. May-Britt Haugen – ble nr. 3 i Kongsberg-konkurransen og

- nr. 5 i nasjonal-konkurransen
4. Liv Randi Aasen – ble nr. 4 i Kongsberg-konkurransen og nr. 3 i nasjonal-konkurransen

LHL Kongsberg planlegger å arrangere en tilsvarende konkurranse også i 2024. Sesongen starter i april-mai, og vi oppfordrer alle våre medlemmer å vurdere deltakelse. Mer info vil bli gitt senere.

Så til slutt: Hvis andre lag kan benytte denne ideen for å få flere til å utføre denne type trim, er ideen gratis. Informasjon om Stolpejakten finner du i Bladet Vårt nr. 2/2023 (f.eks. på nettsidene til LHL Viken, senere også respektive fylker) og på <https://stolpejakten.no/> og <https://stolpejegern.no/>.

Lipoprotein (a) - arvelig risikofaktor for hjerte- og karsykdom

Tekst: Mona Seljevoll Tjordan, Helsefaglig rådgiver i LHL og Kardiologisk sykepleier

Lipoprotein(a) er en arvelig risikofaktor for hjerte- og karsykdom. Omtrent 5 % av befolkningen har betydelig forhøyet verdier i blodet. Måling av lipoprotein(a) kan være med i vurderingen av din risiko for hjerteinfarkt, klaffesykdom og hjerneslag i framtida.

Ifølge Mona Seljevoll Tjordan, Helsefaglig rådgiver i LHL og Kardiologisk sykepleier, forskes det nå på flere typer medisiner som om noen år blir tilgjengelig.

- Lp(a) er en risikofaktor for hjerte-karsykdom man har visst om lenge, men ikke får gjort noe med før nå når disse medisinene blir tilgjengelige. Dette er ifølge Kjetil Retterstøl på Lipidklinikken noe vi får høre mye om i framtida. Moralene er sjekk kolesterolet og Lp(a) i tillegg. Vi har selv ansvar for å etterspørre disse blodprøvene hos legen. Det vi kan gjøre i dag er å optimalisere andre risikofaktorer og leve et sunt liv, sier Tjordan.

Dette er lipoprotein:

Kolesterol fraktes i blodet på lipoproteiner som inneholder protein og fett. De fleste kjen-

ner bedre til low-density lipoprotein (LDL) og high-density lipoprotein (HDL). Et tredje lipoprotein er altså lipoprotein (a), forkortet Lp(a), og ofte omtalt som lipoprotein lille a.

Lp(a) har i de siste årene fått økt oppmerksomhet som en risikofaktor for hjerte- og karsykdom etter at flere studier har vist at risiko for hjerteinfarkt og hjerneslag øker ved forhøyede verdier av lipoprotein(a) i blodet. For personer med en lav total risiko har det likevel vist å ha lavere risiko for hjerte- og karsykdom til tross for høyt Lp(a)-nivå.

- Lipoprotein(a) kan være en medvirkende årsak til aterosklerose i kroppens pulsårer og forkalkning av aortaklaffen, sier Tjordan.

Som LDL-kolesterol kan Lp(a)-kolesterol bygge seg opp i veggene i blodårene. Jo høyere Lp(a)-nivået i blodet er, jo mer sannsynlig er det at denne prosessen skjer. Disse kolesterolavleiringene, kalt plakk, kan redusere blodstrømmen til hjertet, hjernen, nyrene, lungene, bena og andre deler av

kroppen. Dannelsen av plakk er en langsom prosess som går over mange år. Hvis et plakk plutselig brister kan en blodpropp som dannes for å reparere sprekken blokkere blodåren og føre til hjerteinfarkt eller hjerneslag. Lp(a) skaper en betennelsesreaksjon i blodåreveggen som øker sannsynligheten for at plakk sprekker.

Høy Lp(a) kan også føre til innsnevring av aortaklaffen på grunn av betennelsesreaksjoner i vevet. Tilstanden er ofte omtalt som aortastenose. Kronisk betennelse fører til at kalsium bygges opp på klaffen, og dette gjør hjerteklaffen stiv. Dette kan resultere i redusert blodstrøm hvis klaffen ikke klarer å åpne seg helt. I noen tilfeller trenger personer med aortastenose kirurgi eller en prosedyre for å erstatte aortaklaffen.

Arvelig belastet?

-Høye Lp(a)-nivåer er hovedsakelig genetisk bestemt. Hvis et av dine familiemedlemmer har høy Lp(a), snakk med legen din om å få sjekket Lp(a)-nivået. På samme måte, hvis du har høy Lp(a), kan legen din anbe-

fale at dine barn, søsken eller foreldre får sjekket Lp(a)-nivået, sier Tjordan

Helsehistorie

Forhøyet konsentrasjon av LP(a) gir i seg selv ingen symptomer vi kan merke. Verdien holder seg ganske stabil i løpet av livet og påvirkes lite av kostvaner og livsstil.

-Legen din kan diagnostisere høy Lp(a) ved å måle Lp(a)-nivået i blodet og gjennomgå din personlige og familiemessige helsehistorie. Verdien bør vurderes målt én gang i livet som en del av en vurdering av risikofaktorer for hjerte- og karsykdom. Lp(a) er ikke rutinemessig inkludert når du får sjekket kolesterolet, så legen din må bestille blodprøven for Lp(a) separat.

Grenseverdien for økt risiko for hjerte- og karsykdom er ved Lp(a)-verdi på ca. 125 nmol/L (ca. 500 mg/L).

-En forhøyet verdi kan ha konsekvens for videre utredning og forebyggende behandling, sier Tjordan.

Slik behandler du for høye Lp(a)-nivåer

Hvis du har høye Lp(a)-nivåer, bør du, ifølge Tjordan, ta skritt for å senke LDL-kolesterolet hvis det er høyt.

-Noen studier tyder på at statiner kan øke Lp(a)-nivåene litt. Funnene er sprikende og usikre, og gir ingen grunn til å endre på å anbefale statiner på

grunn av effekten medikamentet har på å senke LDL-kolesterol og redusere risikoen for hjerteinfarkt, hjerneslag og sykdom i pulsårene lenger ut i kroppen. Hvis du har familiær hyperkolesterolemi eller sykdom i hjertets pulsårer, kan legen din i noen tilfeller anbefale også å ta medikamentet PCSK9-hemmere for å senke LDL-nivået ytterligere.

God regulering av tilstander som diabetes og høyt blodtrykk er også viktig for personer med høy Lp(a).

Reduksjon av Lipoprotein(a)

Det pågår studier på effekten av å redusere Lp(a) ved hendelser i hjerte- og pulsårer. Medikamenter som reduserer lipoprotein(a) er nå under utprøving og resultater forventes i 2024.

Medikamenter har vist en reduksjon av lipoprotein(a) på 35–90 prosent, avhengig av dosering og type. Disse nye medikamentene kan bli tilgjengelig i løpet av de nærmeste årene som et tillegg til annen kolesterolbehandling.

Analyser av studier med PCSK9-hemmere hos personer med hjerte og karsykdom viser at medikamentet reduserer Lp(a)-verdier med ca. 25 prosent, men om dette reduserer hendelser som hjerteinfarkt og hjerneslag er ikke klarlagt. Så langt vet vi at sannsynligvis må mengden lipoprotein(a) redu-

seres betydelig for å oppnå effekt. Reduksjon av Lp(a) for å senke risiko for hjerte og karsykdom hos friske er ikke undersøkt.

Lipidaferease er en dialyserende behandling som reduserer nivået av lipoprotein(a) og LDL-kolesterol. Behandlingen er tidkrevende og kostbar, men kan vurderes ved sterkt forhøyet nivå av lipoprotein(a) og tilbakevendende hjerte og karsykdom til tross for god kontroll av LDL-kolesterolet. I Norge er det svært få pasienter som behandles med lipidaferease på grunn av høyt Lp(a)-nivå

Selv om en sunn livsstil ikke vil senke Lp(a)-nivåene, så påvirker den LDL-kolesterolet. Så personer med høy Lp(a) bør holde en sunn vekt, ikke røyke, velge sunn mat og drikke og få regelmessig fysisk aktivitet, sier Tjordan.

Kilder:

Tidsskriftet Den norske legeforening. Høyt nivå av lipoprotein(a) – utredning og behandling:

<https://tidsskriftet.no/2022/12/klinisk-oversikt/hoyt-niva-av-lipoproteina-utredning-og-behandling>

Centers for Disease Control and Prevention, Office of Genomics and Precision Public Health. Lipoprotein(a):

https://www.cdc.gov/genomics/disease/lipoprotein_a.htm

Julebord LHL Hole

Tekst: Tove Botten

Årets julebord ble holdt på Sundvollen Hotell onsdag den 6. Desember 2023. Det var påmeldt 23 stk, men på grunn av sykdom, ble vi dessverre bare 16.

Tove ønsket velkommen, å deretter sang vi Glade Jul. Det ble servert tre retters meny, med navnet Glad Jul.

Maten smakte å vi ble gode å mette. Praten gikk livlig, blant medlemmene og det var flere som bidro med vitser, fortellinger og gåter. Etter en liten stund fikk vi servert kaffe og et stort marsipankakestykke. dette gled ned det og, enn så mette vi var. når tiden var kommet, og vi ville hjem, reiste vi oss og sang Deilig er Jorden.



LHL Holes julebord på Sundvollen Hotell den 6. desember 2023.

Gave til Kiwi og Vik Torg

Tekst og foto: LHL Hole

Det ble kjøpt inn hjertestartere til Vik Torg og Kiwi fra LHL Hole. Eierne av butikkene tok i mot gaven, å syntes dette var en fin gave.

Disse er plassert slik i butikkene, at alle ser dem. Kiwi har nå tatt kurs for sine ansatte alt. noe vi satte veldig pris på. Litt vanskeligere på Vik Torg,

da det er mange forretninger der, men alle skal ha fått beskjed om hvor den henger. Dette er jo en gave, som vi sier «håper dere aldri får brukt for den, men, den er der».



Kjell, Tove, Mona, Inger, eier av Vik Torg Lars Håvi og Asbjørn.



Tove, Inger, Kjell, butikksjef Eirik Hellum, Mona og Asbjørn.

H.K.H. Kronprins Haakon til Ridderrennet og Beitostølen Helsesportsenter

Av Jan Arne Dammen

H.K.H. Kronprins Haakon besøker Ridderrennet og Beitostølen Helsesportsenter i anledning Ridderrennets 60 årsjubileum og åpningen av det nye familiehuset ved Helsesportsenteret.

– Vi er svært takknemlige for at H.K.H. Kronprinsen vil glede deltagerne, Foreningen Ridderrennet og alle på Beitostølen Helsesportsenter med sitt nærvær, sier direktør ved Beitostølen Helsesportsenter, Astrid Nyquist.

– Dette er en annerkjennelse av vår kompetanse og den betydningen vi har i arbeidet mot et samfunn hvor alle skal delta. Det 60. Ridderrennet går av stabelen 16. mars 2024. Samme dag foretas den offisielle åpningen av «Det nye Beitostølen Helsesportsenter», - med nytt «familiehus» og gjenåpning av bygningsmassen som ble totalskadet i brann sommeren 2023.

Sterke bånd

Kongehuset har alltid hatt sterke bånd til Ridderrennet og Beitostølen Helsesportsenter. Kong Olav V åpnet det første Ridder-



Kronprins Haakon var ledsager for Helge Flo i det 50. Ridderrennet

rennet for 60 år siden, i 1970 åpnet daværende Kronprins Harald, Beitostølen Helsesportsenter, og representanter fra Kongehuset har vært gjester på Beitostølen Helsesportsenter og Ridderrennet ved flere anledninger. Prinsesse Märtha Louise har gjennom en årrekke hatt fast beskytterskap for Ridderrennet, inntil beskytterskapet ble overført til H.K.H. Kronprins Haakon våren 2023.

60-års markering

H.K.H. Kronprinsen vil i forbindelse med besøket bidra inn i markeringen av Ridderrennets

60 årsjubileum, delta som ledsager for en utøver under selve skirennet, samt foreta den offisielle åpningen av «Det nye Beitostølen Helsesportsenter».

– Ridderrennet har hatt en fantastisk støtte fra kongehuset helt siden Erling Stordahl tok initiativ til det første rennet i 1964. Vi er svært takknemlige for at H.K.H. Kronprins Haakon vil være med oss på Beitostølen i år. Dette betyr mye for alle deltakere og oss som arbeider med Ridderrennet, sier styreleder i Foreningen Ridderrennet, Tom Bratlie i en pressemelding.

LHL Ringerikes 75 års jubileumsjulebord

LHL sentralt fylte 80 år i 2023. LHL Ringerike ble stiftet bare fem år senere, så vi fylte 75 år i september 2023. Til tross for få personer i styret, har vi hatt et svært aktivt jubileumsår.

Tekst og foto : Kari Torgersen



Leder i LHL Ringerike Kari Torgersen ledet forsamlingen gjennom 75 årsmarkeringen i desember



Over 50 personer var påmeldt til LHL Ringerikes 75års julebord på Tonys Restaurant i Hønefoss

I tillegg til trim og bowling hver uke, har vi bidratt på Hjerteskolene, Hjerte/Hjerneslag/Afasikurs ved Lærings og mestringsenteret, Ringerike Sykehus. Lagsmøter eller medlemsturer har vært arrangert hver måned.

Vi har hatt visekonsert, boklansering, turer til Charlottenberg i Sverige vår og høst, foredrag og besøk ved Nikkelgruvene på Nakkerud 2mil fra Hønefoss, Blomstringstur til Hardanger, besøk i Roseslottet, Holmenkollen, Voksenåsen hotell, deltagelse på Ringeriksdagen, medisinsk foredrag med lungelege om KOLS og avsluttet året med julebord på Tonys Restaurant i desember.

Dette ble «avslutning» hos Tony, som vi har hatt samarbeid om møter og julebord gjennom mange år. Han flytter sin virksomhet til sentrum i Hønefoss.

Tony og hans medhjelpere serverte rikelig med deilig tradisjonell norsk julemat - rause por-

sjoner med mulighet for påfyll, dessert og godt drikke. Ringerikskringle og kaffe kom også på bordet etter at vår lokale dyktige trubadur, Ove Reidar Venås hadde underholdt oss med viser og julesanger til vakkert gitarakkompagnement.



Trubadur Ove Reidar Venås underholdt med viser og julesanger

Leder i LHL Ringerike Kari Torgersen loset forsamlingen på vel 50 personer gjennom kvelden, som ble avsluttet med gratislotteri med fruktkurv, gavekort og premier innkjøpt av Styret fra LHL Førstehjelp. Julebordsarrangementet ble en hyggelig og verdig avslutning på LHL Ringerikes 75 års jubileumsår.

Referat lagsmøte LHL Ringerike 8.januar 2024

Tekst: Sekretær LHL Ringerike

LHL Ringerike avholdt første lagsmøte i 2024 i Ullerål Kirke møtelokaler mandag 8.januar. Det var godt fremmøte, 40 personer inklusive invitert foredragsholder og styret var på plass da møtet begynte kl.1730.

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

Leder Kari Torgersen åpnet møtet med å ønske gjest, gamle og nye medlemmer, vel møtt til møtet – og orienterte videre om kveldens program. Årsmøte 2024 er satt til 19. februar kl.1730 i Ullerål kirke møtelokaler.



*Stine Haughovd-Martinsen
Ringerike Frisklivssentral*

Videre ga hun ordet til kveldens foredragsholder med tema «Virksomheten til Ringerike Frisklivssentral» ved Frisklivs-kordinator Stine Haughovd-Martinsen.

Foredraget inneholdt temaer som:

- * Målgruppe
- * Endre levevaner
- * Aktivitetsgruppa- Samarbeid med Frivillighetsentralen
- * Gruppetrening for seniorer
- * Felles aktivitetsdager
- * Hvorfor være fysisk aktiv?
- * Hva tilbyr vi?
Treningssgrupper
Diverse kurs som:
Bra Mat for bedre helse
Kurs i mestring av belastninger
Kurs i mestring av depresjon
Tobakkfri
Søvnkurs
Yoga
- * Timeplan for 2024 med kurstilbud finnes på:
Kommunens hjemmeside
– Frisklivssentralen

Frisklivssentralen ble etablert i 2013 og har lokaler i Familiens hus.

Den enkelte kan ta direkte kontakt for tilbud og tilbudene

er gratis eller har en lav egenandel for deltakelse.

Vi hjelper alle som ønsker en friskere hverdag.

Hvordan komme i kontakt med oss?

Det ble utlevert brosjyre med kontaktinformasjon. Opplysning finnes også på Ringerike Kommunens hjemmeside – Frisklivssentralen.

Et meget interessant foredrag som ble avsluttet med at Leder Kari Torgersen takket så mye for foredraget og overrakte en oppmerksomhet til kveldens utmerkede foredragsholder.

Kveldens bevertning var varm suppe, loff, kaffe og kaker.

En stor takk til de som bemanet kjøkkenet og «ryddekomiteen».

Som avslutning på kvelden var det trekning av kveldens lotteri. Inntektene fra loddssalget gir et fint tilskudd til lagets økonomi.

Leder takket for fremmøte og ønsket alle vel hjem.
Møtet avsluttet kl.2100.

<p>Kraftriket Telemark Numedalsvegen 1920 3623 LAMPELAND Tlf. 32 76 07 00</p>	<p>Graff Gartneri AS Husebyveien 6 3480 FILTVET Tlf. 32 79 64 31</p>	<p>Gol Stål AS Liagardsvegen 252 3550 GOL Tlf. 32 07 42 77</p>	 <p>HALLINGDAL BETONG as 3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013 www.hallingdalbetong.no</p>
<p>Lyseng Billakkering Norderhovsgata 23 3512 HØNEFOSS Tlf. 919 12 220</p>	<p>Magnetun Maskindrift Tupesekogen 3550 GOL Tlf. 901 58 664</p>	<p>Årnes Revisjon AS Seterstøavegen 4 2150 ÅRNES Tlf. 63 91 28 50</p>	 <p>DRAMMEN FJERNVARME Jacob Borchs gate 4 3012 DRAMMEN Tlf. 924 83 535</p>
<p>Sentrum Bilservice AS Kristian Augusts gate 6 1776 HALDEN Tlf. 69 18 15 31</p>	<p>Eiker Tak & Membran AS Hellebekkveien 4 3057 SOLBERGELVA Tlf. 918 65 715</p>	<p>Itavdeling1 AS Kobbervikdalen 67 3036 DRAMMEN Tlf. 901 96 949</p>	 <p>TAXI 03550 ROMERIKE</p>
 <p>PROZO LIVE LIFE YOUR WAY Tuneveien 10 1710 SARPSBORG Tlf. 69 15 39 00</p>	<p>Son VVS AS Elgveien 2 1555 SON Tlf. 934 48 809</p>	<p>Norefjell Hytteservice Skinnestoppen 9 3535 KRØDEREN Tlf. 901 47 300</p>	 <p>Mestergull OLAF E. OLSEN Nedre Torggate 4 DRAMMEN Tlf. 32 83 25 47 Gulskogen Senter DRAMMEN Tlf. 32 83 23 23</p>
 <p>MYHRE BRØDRENE BRØNNBORING SPESIALBORING Hadelandsveien 841 3520 JEVNAKER Tlf. 32 11 44 80</p>	<p>UKB Håndverk Gardermovegen 9 2050 JESSHEIM Tlf. 63 93 67 33</p>	<p>Brødrene Stigen AS SKOSENTREPRENØR Lykkjaveien 4, 1960 Løken Tlf. 99107435/99460711</p>	<p>Hønefoss Glass-Service a.s • Bilglass • Bygningsglass • Speil</p>  <p>- fagkunnskap gir trygghet</p>
 <p>BV BØLVIKEN OG VOLLAN BYGG AS post@bvbygg.as 482 88 624 / 958 47 803</p>	 <p>PARLOCK Ringeriksveien 171 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 44 77</p>	<p>Helge Bakken AS Klemmavegen 4 3550 GOL Tlf. 482 29 533</p>	<p>Askland Service og Salg AS Kobbervikdalen 75 3036 DRAMMEN Tlf. 32 81 03 02</p>
<p>FFF Hage og Miljø AS Follestad Industriområde 3474 ÅROS Tlf. 31 29 26 30</p>	 <p>price Nybruveien 7 3055 KROKSTADELVA Tlf. 32 23 10 80</p>	<p>Nettec AS Kolbotn 14 1410 KOLBOTN Tlf. 66 81 06 40</p>	<p>ÅLHYTTA </p> <p>DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966 Gullhagen, 3570 ÅL Tlf. 32 08 60 50</p>
<p>Smart Økonomi AS Pancoveien 24 1624 GRESSVIK Tlf. 480 79 918</p>	 <p>Råde Gråveservice a.s Mosseveien 112 1580 RYGGE Tlf. 69 28 05 50</p>	 <p>VB Assiden Rør AS Vannrettet kvalitet Aronsvei 39, 3029 DRAMMEN Tlf. 32 82 00 50</p>	<p>Øvre Østfold Regnskapskontor AS Gulbringa 1 1825 TOMTER Tlf. 69 92 22 52</p>
<p>Kongsberg Containertransport AS Skrubmoen 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000</p>	<p>SKARE & NES A/S  SKARE & NES AS Tlf: 32 71 18 70 Fax: 32 71 18 79 3350 Prestfoss</p>	<p><i>No Dig</i>  SE Steg Entreprenør as Apalveien 1 3360 GEITHUS Tlf. 32 78 36 06</p>	 <p>Oslofjorden Rør AS Røstadhøgda 3 3480 FILTVET Tlf. 905 18 454</p>

LHL Sarpsborg: Politisk påvirkning

I forbindelse med kolskampanjen i 2023 hadde LHL Sarpsborg stand på torget og delte ut brosjyrer. Vi delte gratis kaffe og vaffel til dem som kjøpte lodd. Et fint arrangement.

Tekst og foto : Rolf Aikio



Rolf Aikio, utvalgsleder, velferd og folkehelse, Margrethe Motzfeldt, Bente Thorby, Tone Pettersen og ordfører Magnus Arnesen.

Vi sendte leserinnlegget inn til Sarpsborg Arbeiderblad uten respons.

Vi sendte også brev til daværende ordfører uten respons og regnet med at vi ikke der heller fikk noe svar. Men etter valget kom det invitasjon fra den nye ordføreren og ble invitert på selve kolsdagen! Et hyggelig møte uten et resultat i første omgang. Ordføreren ville ikke skrive under på kolsløftet. Vi regner med flere møter med ordføreren og helseutvalget etter hvert. På vårparten hadde vi to møter med helseutvalget som resulterte i likepersonsarbeid på Helsehuset i Sarpsborg. Hele styret i LHL Sarpsborg er likepersoner. LHL Sarpsborg satser på å samarbeide mer kommunen etter hvert. Vi oppfordrer alle andre lag til å drive med politisk påvirkning.



Loddkjøper, Bente Thorby, Eva Torp, Tone Pettersen og loddkjøper.

LHL-laget Skedsmo og Fet, 70 år

Sist høst fylte LHL Skedsmo og Fet 70 år, og jubileumsdagen viste seg å bli nøyaktig den samme dagen på året som første stiftelsesdagen, den 23. november.

Tekst og foto : Hans Elstad

Dette kom fram da vi fant tilbake til den hilsen laget fikk på sin 65 års dag fra hun som var fylkesleder for LHL Akershus 2013, nemlig Bjørg Bratvold. Vi vil derfor gjengi et par avsnitt fra hennes hilsen til laget den gang.

«Den 23. november 1953 sto en annonse i lokalpressen med invitasjon til et møte på Fagerborg Hotel neste dag. Formålet ble oppgitt å være stiftelsen av lokallag i Strømmen og Lillestrøm av Tuberkuløses Hjelpesorganisasjon - THO, som var det tidligere navnet på den organisasjonen vi i dag kjenner som Landsforeningen for hjerte – og lungesyke. På møtet ble nedsatt et interimsstyre som skulle innkalle til et stiftelsesmøte, og det første lokallaget i Akershus var en realitet før årsskiftet 1953/54.

Det foreligger ikke mye materiale fra den første tiden, men det er tydelig at laget arbeidet tungt og nærmest sank i dvale utover i 50-årene. Vi vet at det kostet å gå i bresjen for tuberkulosearbeidet i den tiden, da



folk var redde for sykdommen. I 1961 økte imidlertid aktiviteten i laget, laget fikk navnet Lillestrøm og Omegn lag av LHL og inkluderte den gang både Rælingen, Fet og Lørenskog. Det var fylkeslaget som tok initiativet til oppstarten ved leder Rolf Bekkevold fra Lillestrøm. Han var leder av fylkeslaget i 12 år og både medlem og en tid nestlederleder i Landsstyrets sekretariat».

Ser vi tilbake i historien har vel livsmønsteret til vårt lag ikke skilt seg meget fra de andre LHL lagene i fylket, men vi er stolte av å ha et medlemstall i jubileumsåret på rundt 650 medlemmer.

Siden vi rundet år 2000, har

laget utviklet seg til å engasjere medlemmene mer og mer i fysiske aktiviteter. Og nå ved årsskiftet telte vi ca. 75 personer som ukentlig deltar i våre tilbudte voksenaktiviteter. Vi har 3 grupper som hver uke deltar i terapibad, en gruppe har hjerne- og trim med terapeut, en gruppe har Yoga med instruktør, 1 gruppe har hjertetrinn. Vi har 2 ukentlige sosiale sammenkomster med bowling og i tillegg 4 lag som ukentlig deltar i Oslo og Akershus Bedriftidrettslags Bowlingserie.

Takket være et godt team som benytter Kurs Admin, Funkis meget påpasselig for de nevnte voksenaktiviteter, har laget forholdsvis god økonomi, som



lagets medlemmer får nytte godt av både ved god bevertning og underholdning på lagsmøtene, og ved bussturer til kjente steder som Strømstad / Sandefjord i sør, og Charlottenberg i andre enden av fylket. Når et godt team skal nevnes,

så sliter vi med at denne gjen- gen kunne tenke seg litt avløsning en gang i blant. Med så mange meget oppegående aktive innen de forskjellige kurs-aktiviteter, burde det være flere som kunne ta seg tid til litt lagarbeid i laget vårt.

Nå i 2024 er fylkeslaget i Akershus snart tilbake i sitt gamle spor med meget gode kandidater til å drive dette fylkeslaget videre, og vi sier «lykke til» og ønsker LHL alt godt i sin ferd videre.

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

Tre kronenes dans

Kom dans
Med meg
Sval vind
Fra hav

Kom dans
Min dans
I sollysets
Vind

Din varme
Fra sol
Kysser
Barkledd
Hud

Lett på tå
I lys fra
Sol danser
De sammen
Mot vår

av M. J. K
Foto : M. J. K



LHL: Nå trengs handling!

Nylig leverte Riksrevisjonen en forvaltningsrapport om norsk rehabiliteringstjeneste. Etter 12 år uten en slik gjennomgang, er konklusjonen klar og urovekkende: Norge svikter når det gjelder å sikre tilstrekkelige rehabiliteringstjenester for de som trenger det mest.

Sakset fra LHLs nettsider

Mari Larsen, generalsekretær i LHL, uttrykker dyp bekymring i lys av rapportens funn. Hun peker på den avgjørende betydningen av god rehabilitering for å oppnå et godt liv etter sykdom eller akutte hendelser.

- LHL har over lang tid påpekt at rehabilitering har vært et forsømt område, og Riksrevisjonens rapport bekrefter dette, sier Larsen.

Rapporten avdekker flere punkter som krever umiddelbare handlinger fra politikerne. Hovedkonklusjonen er at det er kritikkverdige at Helse- og omsorgsdepartementet ikke har iverksatt tilstrekkelige tiltak for å sikre at pasienter får den nødvendige rehabiliteringen. Larsen understreker behovet for handling.

- Nå krever LHL at politikerne slutter å bare snakke om viktigheten av rehabilitering, men at de begynner å handle, sier Larsen.

Mange pasienter får ikke de rehabiliteringstjenestene de

har behov for av kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten. Samhandlingen mellom spesialisthelsetjenesten og kommunehelsetjenesten fungerer flere steder ikke til det beste for pasientene.

Der det er svakheter i rehabiliteringstjenestene får dette store konsekvenser for pasientenes helse, arbeidsevne, familieliv og fritid.

Medlemmene i LHL opplever daglig de negative konsekvensene av manglende rehabiliteringstjenester, noe som direkte påvirker deres livskvalitet. Dette er en uakseptabel situasjon som politikerne ikke kan overse. Nå trenger Norge en helhetlig rehabiliteringsreform, og understreker behovet for en koordinert og omfattende tilnærming for å forbedre tjenestene.

For mange er hverdagsaktiviteter som å dra på ferie, spille fotball med barna eller gå på jobb en selvfølge. Men for de som har vært rammet av for



Mari Larsen
Generalsekretær LHL

eksempel hjerneslag, kan dette virke som en fjern drøm. Larsen påpeker at for å gi disse menneskene den samme livskvaliteten som resten av befolkningen, må rehabiliteringstjenestene få et betydelig løft. Rapporten fra Riksrevisjonen gir et tydelig signal til politikerne om at status quo ikke er akseptabelt når det gjelder rehabiliteringstjenester.

- LHL vil fortsette å jobbe for å sikre at alle pasienter får den rehabiliteringen de trenger for å gjenopprette sin selvstendighet, deltakelse og livskvalitet etter sykdom eller skade, sier Larsen.

Bladet Vårt 2024 og fremover

Navnekonkurransen ble til ny profil for Bladet Vårt



Da vi i Bladet Vårt nr. 4/2023 annonserte en navnekonkurranse for det nye Bladet Vårt etter oppsplittelsen av LHL Viken, håpet vi på å få inn noen «catchy» forslag. Vi fikk en del ulike forslag, men vi i redaksjonen syntes ikke noen av dem passet det formålet vi hadde.

Til slutt kom Jan Arne Dammen, vår eminente skribent, opp med et forslag som nå preger forsiden av dette nummeret. Det har følgende egenskaper:

* Navnet «Bladet Vårt» er svært godt innarbeidet nå, og de andre forslagene vi fikk synes vi ikke kunne matche dette. Vi beholder altså navnet «Bladet Vårt» videre, selv om det ikke er spesielt «catchy».

* Jan Arne foreslo å erstatte tittelen «LHL i Viken» med et par linjer, som sammen med navnet, nå utgjør den nye profilen (utseendet). Her er alle 3 fylkene nevnt, og siste linje beskriver i korthet LHLs medlemsprofil.

* Vi håper dere synes denne nye profilen er bra og dekkende for hva vi bedriver, og ser frem til å benytte denne i det videre arbeidet.

Og vinneren av navne- og profilkonkurransen ble derfor Jan Arne Dammen. Han kan velge produkter i LHLs medlemsbutikk for inntil 500 kr.

Vi takker også vår eminente grafiske partner Ola Tom Evje for den grafiske utformingen på forsiden.

Øvre Eiker lokallag er besluttet nedlagt

Nåværende leder i laget, Mary Ann Anne Borlaug Lundemo, kontaktet Bladet Vårt og fortalte at årsmøtet nylig har besluttet å legge ned laget. Medlemmene blir overført til Nedre Eiker lag. For mer info, kontakt LHL Nedre Eiker.



LHL

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

NB! <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/bladet-vart/>

Medlemsbladet for LHL i Akershus, Buskerud og Østfold.

Fra ca. 1. mars 2024 - der finner du også tidligere utg. av Bladet Vårt.

OBAS
ENTREPRENØR

Dråpen 16
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 88 22 60



Dråpen 6
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 85 50 40

**Kvanhøgd
Turistsenter**

Golsfjellet
3550 GOL
Tlf. 32 07 39 57

Nordsiden Renseri AS

Ullerålsгатen 4
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 41 64

Hallingstuene

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

Spekeloftet AS

3560 HEMSEDAL
Tlf. 32 06 02 93
Mobil 461 73 310

**Form og
Stanseteknikk AS**

Hananbakken 22
1529 MOSS
Tlf. 69 26 73 00



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



Vi gjør deg synlig i markedet!

**Topro
Industri AS**

Kalleraveien 21
1675 KRÅKERØY
Tlf. 61 13 46 00

**DRAMMEN
PADEL**

Gjetergata 20
3015 DRAMMEN
Tlf. 95 1 82 952



Vesetrud Sag

Kolkinnveien 14
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 13 94 12

exacta

Autorisert regnskapsførerforening
Dyrmyrgata 4
3611 KONGSBERG
Tlf. 926 30 300

Mrex Motor AS

Ingeniør Rybergsgate 103
3027 DRAMMEN
Tlf. 31 00 02 60

REMA 1000

LIERSTRANDA
Tlf. 32 84 94 90

**Centec
Norge AS**

Strøket 8
1383 ASKER
Tlf. 66 75 81 60

Fiskum Bygg A/S

Kongsbergveien 736
3322 FISKUM
Tlf. 32 75 04 00

Eidra

Dr. Hansteins gate 9
3044 DRAMMEN
Tlf. 95 1 59 331

Malermester Geir Knædal AS

Nedre Tomtegate 4A
1651 SELLEBAKK
Tlf. 907 78 849



Klokkarstua
Tlf. 32 79 88 10

Elektriker Øst AS

Gamle Riksvei 49C
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 900 54 965

Årnes Sport AS

Jernbanegata 17
2150 ÅRNES
Tlf. 63 90 09 97



Vi bygger stålbygg!

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

TRYGG VEI
—veien til sikker trafikk

Teglverksveien 100
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 32 23 23 00

Hallingsag AS

Nordbyggdvegen 713
3570 ÅL
Tlf. 970 78 501

**FOLLO
TAXI**
Ring 06485



**DRAMMEN KJØL
OG FRYS AS**

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

Kulelagerhuset AS

Teglverksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

**Takstmann NTF
Gunleik Bondal**

Kleiva 20
3622 SVENE
Tlf. 918 98 840

**KB Tangen
Transport AS**

Tangen
3358 NEDRE EGGEDAL
Tlf. 413 34 346

Norsk Elk kontroll AS

Rundtom 11
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 400 87 700

kraftia

Øvre Nedmarken 15
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 32 98



asplan viak
Sundretunet
Sundrejordet 4
3570 ÅL
Tlf. 417 99 417

**ASK
ELEKTRO**

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



**BLINK
HUS**

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

Uteanlegg AS

Holterveien 4G
1448 DRØBAK
Tlf. 476 11 200

Pam Refrigeration AS

Flatebyveien 8
1792 TISTEDAL
Tlf. 69 19 05 55

Solheim Bygg AS

Skauveien 2A
3472 BØDALEN
Tlf. 993 08 052

Malermester Bjørn Tore Stenersen

Skalpeliveien 47
3535 KRØDEREN
Tlf. 970 39 325

Sundbrei Transport AS

Tiltaksvegen 821
3570 AL
Tlf. 481 71 721

Båndtech AS

Skredderveien 144
1537 MOSS
Tlf. 69 26 94 50

Powertech Service as

Ringeriksveien 20
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 908 89 070

SIGDAL MASKINFORRETNING AS

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

Modum Maling & Håndverk AS

Solsikkeveien 13
3370 VIKERSUND
Tlf. 906 07 075

Helle og Jonsson AS

Navarhaugen 3
3475 SÆTRE
Tlf. 917 29 735

Bademiljø Nordheim VVS AS

Sundrevegen 176
3570 AL
Tlf. 32 08 63 00

Ravnsborg Gartneri og Hagesenter

Jahrenbakken 3
3484 HOLMSBU
Tlf. 908 79 486

A/S BOKFØRING

Kindsveien 1
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 14 04 70

Fageraas Skogsdrift DA

Permobakken 21
3534 SOKNA
Tlf. 959 22 322

Haglebu Turistheim AS

Haglebu
3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 33 10

Nordicgsa AS

Flyspeditørens Senter
2060 GARDERMOEN
Tlf. 63 93 06 90



Norén Maler og Byggtapetserforretning AS

Roald Amundsens vei 136
1658 TORP
Tlf. 905 25 067



Strandgata 24 | 3340 Åmot | Tlf. 32 78 41 09

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



Arbeidergata 11, 3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 23 14 50

Moss Hagemaskinservice AS

Varnaveien 41
1526 MOSS
Tlf. 69 27 70 90

Rørleggermester
Oven
Rørlegger'n i Råde

- Service
- Modernisering
- Nyanlegg



20 års
erfaring 922 04 345



Ragnar Larsen & Sønner AS

Engelsvikenv 158
1628 ENGALSVIK
Tlf. 69 33 91 80



LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Buskerud

LHL Drammen-Lier

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

LHL Gol og Hemsedal

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

LHL Hol

Kjell Persson
Bruslettovengen 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
liselotte.hovde@outlook.com

LHL Nedre Eiker

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

LHL Nesbyen

Marit Medalen
Klypevegen 42, 3540 Nesbyen
Tlf. 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.nore-uvdal@lhl.no

LHL Ringerike

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

LHL Røyken og Hurum

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

LHL Sigdal

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

LHL Øvre Eiker

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

LHL Ådal

Wenche Pladsen
Hedalsvei 131
3524 Nes i Ådalen
Tlf. 41 31 35 24
hhoman@online.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/>

Etter oppløsningen av LHL Viken, erstatt lhl-viken med
lhl-buskerud, lhl-akershus eller lhl-ostfold.



LHL Asker

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

LHL Bærum

Are Helseth,
Linderudveien 105,
1353 Bærums Verk
Tlf. 91 74 47 70
lhl.baerum@lhl.no

LHL Aurskog-Høland

Tittin Foss-Haneborg
Postboks 12,
1941 Bjørkelangen
Tlf. 91 16 59 06
lhl.aurskog-hoeland@lhl.no

LHL Drøbak og Frogn

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

LHL Eidsvoll og Hurdal

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

LHL Follo

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

LHL Lørenskog

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.nannestad-gjerdrum@lhl.no

LHL Nes

Arne Stenerud
Brautergutua 5, 2150 Årnes
Tlf. 92 82 80 51
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

Tore Sjølie
co/Odd Herik Jenssen
Bjerkeliveien 49, 2005 Rælingen
Tlf. 91 66 39 99
lhl.raelingen-enebakk@lhl.no

LHL Skedsmo og Fet

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

LHL Sørum

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

LHL Ullensaker

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

LHL Vestby

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

LHL Askim og omegn

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

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

Lisbeth Gerd Lund
Sjøgata 41, 1516 Moss
Tlf. 90 74 80 09
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

Bolig Assist AS

Eiendomsservice
og vedlikehold

Huginveien 16
3518 HØNEFOSS
Tlf. 480 88 634



Mølleveien 44
3360 GEITHUS
Tlf. 400 87 841

Pooltech AS

Tåjeveien 8
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 922 68 682

Takringen AS

PB 4134Gulskogen
3005 DRAMMEN
Tlf. 32 20 29 00

Linneruds Biltransport AS

Finstadvegen 217
2072 DAL
Tlf. 905 45 735

Rua bygg & Takst

Nordre Ruavei 7
3614 KONGSBERG
Tlf. 916 93 669

www.ruabyggogtakst.no

ÖSTBERG

Östberg Norge AS

Vakåsveien 7, 1395 HVALSTAD
Tlf. 67 17 77 00

interoptik Weggersen

Vikersundgata 31, 3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 88 99

Viken Kjølleservice Per-Emil Hellgren

Markveien 1, 1870 ØRJE
Tlf. 408 93 893

DIN LOKALE
MASKINENTREPENØR

O.K. Lie AS

Bingerveien 47 S, 3330 Skottedy
Tlf. 99 28 85 50 • E-post: post@ok-lie.no

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



MEDITEK

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

B**F** Bobil og Fritid AS

Billigste kommisjonssalg Eget verksted Innendørs lagring

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

Mysenveien 19, 1890 RAKKESTAD

Ta kontakt i forkant på 481 70 603

www.bobilogfritid.no



Rakkestadv 1
1814 ASKIM
Tlf. 69 83 80 10

Hokksund Camping AS

Stryken
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 42 42



Trosvikstranda 46/48
1608 FREDRIKSTAD
Tlf. 69 38 30 00

Mjøndalen Bakeri & Konditori

Stasjonsgata 4
3050 MJØNDALLEN
Tlf. 32 87 62 47

SØSTRENE GRENE



Gressgangen 4
3300 HOKKSUND
Portåsveien 65 A
3050 MJØNDALLEN
Tlf. 977 22 770



Albansprogrammet
Minnes Melodier
Norske slagere fra 1950-75
Med LHL-sangen «Et bedre liv»
Booking: Ame Merch
tel. 908 74 881 - post@ames-musikk.no
www.minnes-melodier.no



3535 KRØDEREN | Tlf. 32 14 70 50

T Fjeld Biltransport AS

Engaveien 6
3425 REISTAD
Tlf. 913 67 126

Rælingen Graveservice AS

Wessels veg 12
2005 RÆLINGEN
Tlf. 918 77 899

Montér Hønefoss

Tyrimyrveien 19
3515 HØNEFOSS
Tlf. 469 37 000

Bygg og Tøermester Hans Petter Krane

Berglibakken 14
3484 HOLMSBU
Tlf. 970 98 482



Øvre Eikervei 14
3048 DRAMMEN
Tlf. 32 89 00 22

Søm & Idestua DA

Sentrumsvegen 120
3550 GOL
Tlf. 32 07 42 29

Nyhus Transport AS

Roaveien 6
3534 SOKNA
Tlf. 414 56 705



Haugesgate 9
3019 DRAMMEN
Tlf. 32 82 81 60



Olav Ingstadsvei 12
1351 RUD
Tlf. 67 17 19 30

Mrex Motor AS

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



Apalveien 1
3360 GEITHUS
Tlf. 32 78 36 06

GULBRANDSEN BIL AS

Hønegata 89, 3515 HØNEFOSS
Tlf. 932 82 222



Tlf. 32 87 61 07 - 3050 MJØNDALLEN



Kveldroveien 17
1407 VINTERBRO

Byggmester Jonny Skaug & Sønn AS

Svalerødveien 17
1794 SPONVIKA

Tlf. 48208450
92826558



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

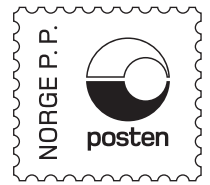
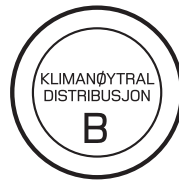


Ringerskeveien 171
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 44 77



LHL

En del lokallag i Buskerud, Akershus og Østfold kan muligens behøve å få oppdatert opplysningene i kontaktinformasjonen på side 20 og 21. Hvis dere i lagene ser at informasjonen nå er feil, send en e-post til redaktor@bladetvaart.no med de nye opplysningene. Fint om du kan benytte samme format som det som står på side 20 og 21. Angi også postadressen hvor dere vil Bladet Vårt skal sendes (de eksemplarene dere mottar ved hver utgivelse).



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

Norges artigste stedsnavn

Av Jan Arne Dammen

Skrukkefyllhaugen i Vassfaret, er det artigste stedsnavnet i Norge. Kåret av Kartverket sin uoffisielle navnekonkurranse.

Skrukkefyllhaugen har fin beliggenhet på en haug ved vannet Skrukkefylla. Dette vannet har alltid vært et godt fiskevann. Slik har stedet fått navnet sitt. En av de siste beboerne på haugen var Berte Skrukkefyllhaugen (1854–1950). Hun levde der mot slutten av 1800-talet. Berte røykte pipe og var god til å fortelle historier.



Da vi møtte «sjølveste» Berte Skrukkefyllhaugen

Hytta Skrukkefyllhaugen brant ned etter fraflyttinga. I dag er hytta gjenreist og brukes til aktiviteter og overnat-

ting. Om sommeren ligger det både båt og kano i Skrukkefylla.

Jeg traff Berte i Bjørneparken i Flå og fikk høre noen av historiene.



LHL

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

Etter oppløsningen av LHL Viken vil ovennevnte nettadresse erstattes av nettadresser for de 3 nye fylkeslagene, lhl-viken må da byttes ut med henholdsvis lhl-buskerud, lhl-akershus og lhl-ostfold.