



LHL

Bladet Vårt

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

Nr. 3/25
33. årgang



Kjære alle LHL'ere!

Av Gitte Christine Korvann,
leder i LHL Akershus og sentralstyremedlem

Nå håper jeg alle er friske og raske og tilbake for fullt etter en fantastisk sommer! 😊

Landsmøtet som ble arrangert 12. og 13. juni gjorde mange vedtak. Vi er nå alle medlem av LHL, **Landsforeningen for hjerte, lunge og hjerneslag**

På hjemmesiden ligger våre styrende dokumenter. Der kan du lese mer om vår overordnede strategi, vårt interessepolitiske program, uttalelser fra Landsmøtet og ikke minst de oppdaterte vedtektene.

Før sommeren fortalte jeg om møte med Helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre og hvordan vi i LHL jobber for at barn og unge skal gjøre sunne valg. Regjeringens forskrift som forbyr markedsføring av usunn mat og drikke rettet mot barn er trådt i kraft. Som pådrivere om god folkehelse er LHL glade for å ha bidratt til

at en ny forskrift kommer på plass fra nyttår. Det skal nå bli 16 års aldersgrense på energidrikker.

Energidrikker kan ha store negative helseeffekter. Regjeringen skriver:

«Det er innholdet av koffein i energidrikk som gir de negative helseeffektene. Barn er mer sensitive til disse fordi de har lavere kroppsvekt og fordi kroppen ikke er ferdig utviklet. Når barn får i seg for mye koffein, kan dette gi søvnforstyrrelser, uro, rastløshet, hodepine og skape avhengighet sier helse- og omsorgsministeren. Mer alvorlige konsekvenser er knyttet til effekter på hjerte- og karsystemet og sentralnervesystemet. Høyt inntak av koffein på kort tid kan også føre til koffeinforgifting.»



Gitte Christine Korvann

Høstens LHL kampanje: Fra 15.-28.september er det klart for årets kampanje; **Slagkraftig sammen!** Høstens kampanje begynner med et frokostseminar den 15. sept. og fortsetter den uken med **Kunnskap og bevisstgjøring.** Den andre uken har fokus på **Verktøy og mestring.** Onsdag den 24. september har vi igjen «Sprek med LHL». Mitt eget lag skal denne ettermiddagen ha åpne mosjonsgrupper for å vise hva vi gjør i laget. Les mer på LHL.no og meld lokallaget på kampanjen og bli med å sette hjerneslag på dagsorden!

Ønsker dere alle et fint høstsemester!



LHL

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

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

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

I Bladet Vårt har vi høynet premiebeløpet til vinneren av artikkelkonkurransen i hvert nummer til kr. 1.500. Beløpet utbetales til lagets bankkonto slik at det kan komme alle medlemmene i laget til gode. Vi håper dette gir motivasjon til å fortsette å skrive artikler til

Bladet Vårt, og siden Bladet Vårt fortsetter som organ for medlemmer (og andre) i alle 3 fylkene som tidligere utgjorde LHL Viken, tror vi at vi ved hjelp av dette kan bidra til å øke skriveysten og forbedre informasjonsflyt og markedsføring for de forskjellige lagene.

Send artikler inkl. bilde(r) **VIKTIG!** til redaksjonen@bladetvaart.no og angi i emnefeltet at dette er en artikkel for skrivekonkurransen. Oppgi gjerne hvem forfatteren(e) er og eventuelt hvem som har tatt bilder (dette kan dere oppgi rett under overskriften i artikkelen).

Vinneren av artikkelkonkurranse i Bladet Vårt nr. 2/2025 ble:

LHL Rakkestad

Det var nokså mange gode artikler i Bladet Vårt nr. 2/2025 som kunne være kandidater til skrivepremien på kr. 1.500. LHL Rakkestads artikkel var en «reportasje» fra Hjertejoggen i kommunen, som samler mange deltakere i en nokså liten kommune. LHL Rakkestad var veldig engasjert i dette arrangementet. Artikkelen var godt skrevet, med fine overskrifter på de enkelte delene, og fine bilder, selv om

de ble litt små i paste-up'en for å få plass til alt på en side.

Hensikten vår med å arrangere en skrivekonkurranse er jo å motivere flere lag til å skrive litt både for å fortelle om aktivitetene i laget sitt, og også kanskje presentere laget og omgivelsene (byen/bygda/lokaliteter e.l.). Personlige erfaringer kan også være nyttig å skrive om. Men også helsepolitiske artikler og en rekke andre temaer og

reportasjer er velkommen i Bladet Vårt.

Ved å studere hvordan vinnerne i ulike nummer av Bladet Vårt skriver og utformer artiklene, kan andre lag forbedre sine ferdigheter på dette området og dermed få nyttig omtale som mange kan lese.

Vi gratulerer LHL Rakkestad, og sender over pengene så snart vi har fått kontonummeret pengene skal inn på.



Bladet Vårt

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

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

Årgang 33 – Nr. 3–2025 Opplag: 3300

Layout: Ola Tom Evje Trykk: X-IDE AS Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS

REDAKSJONSKOMITÉ:

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

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

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen **Forsidefoto:** Drammens nye sykehus Foto Jan Arne Dammen.

Neste nummer av Bladet Vårt: Ultimo november – Frist innsending av stoff: 10. november 2025.

En Klovnedag på sykehuset

- Verdens beste reseptfrie medisin

Av Jan Arne Dammen. Foto Marlen Langeland Hagen og Jan Arne Dammen

Vi møtte Sykehusklovnene Pytt og M. Pix på Drammen sykehus og fikk en liten prat med dem. De bringer glede, trygghet og fine øyeblikk til barn på sykehus gjennom lek, humor og fantasi.



Sykehusklovnene møter barna der de er, med omtanke og respekt for deres behov og situasjon. Slik skaper de viktige pusterom i en utfordrende hverdag.

- Sykehusklovnene er til stede på 20 sykehus over hele landet, fra Tromsø i nord til Kristiansand i sør. Vi samarbeider med ulike avdelinger og møter barn på polikliniske, kirurgiske og barnemedisinske avdelinger, forteller de.

Samarbeider tett med helsepersonell

Sykehusklovnene er først og fremst barnets støttespiller, som møter barnet med forståelse og anerkjennelse av deres følelser, smerte og opplevelser.

-Når barn må gjennomgå medisinske prosedyrer som blodprøvetaking, MR, sårstell eller narkose, kan det være både ubehagelig og smertefullt. Sykehusklovnene samarbeider tett med helsepersonell for å gjøre opplevelsen best mulig for barnet. Gjennom avledning, lek og nærvær bidrar klovnene til at barnet føler seg tryggere, og i mange tilfeller kan dette redusere behovet for tvang og beroligende midler.

Vi er til stede for å skape trygghet, ufarliggjøre situasjonen og bidra til at barnet opplever mestring. Gjennom lek og fantasi gir vi barnet et alternativt fokus i en krevende situasjon – et fokus de selv kan styre og velge å gå inn og ut av. På denne

måten kan vi hjelpe barnet med å mestre det som skjer og gjøre opplevelsen mindre ubehagelig, sier kommunikasjonsansvarlig Tonje Kinn.

En klovnedag er et skråblikk på verden.

Det handler om å skape positive øyeblikk og mestringsopplevelser for barn og unge som er i behandlingsforløp på sykehus. Gjennom genuin kontakt og improvisasjon skapes et trygt og lekent rom – et avbrekk fra behandling, rutiner og bekymring, både for barn og pårørende.

Sykehusklovnene møter barna på sengepost, poliklinikk, venteværelser og i korridorer. Med sitt fargerike kostyme og



skråblikk på verden bidrar klovnene til at rommene fylles med latter, lek og fantasi.

Barnet er alltid i sentrum, og leken utvikles med utgangspunkt i hvor barnet er her og nå, og hva som er behovet. Kanskje handler leken om en narkosemaske med alskens rare lukter (fra promp til blomster), eller kanskje utvikles en rytme eller en melodi som hjelper barnet å finne ro.

Tilbakemeldinger

«Sykehusklovnene betyr utrolig mye, bringer så mye glede og gjør dagene så mye bedre», forteller moren til et barn.

«Når klovnene kommer, glemmer jeg nesten at jeg er på sykehu-

set. De får meg til å le, selv på de triste dagene», sier Julie på 8 år.

- Vårt mål er å møte barn og unge på sykehuset med lydhørhet, respekt og varme, slik at de kan oppleve glede og trygghet på egne premisser, forteller Pytt og M.Pix.

Fakta

M.Fix er en lurifax som innimelom går på epleslang. MEN eplekaka eplene blir brukt til blir alltid delt med de som vil ha. Hun liker at det er mye som skjer og å synge sanger hun finner på selv.

Pytt har gullmedalje i EM i VM. Og kan sitte på en stol uten å falle av, med en gang. Han elsker

å svinse rundt i korridorene på sykehus og synge og danse.

Pytt øver på å gå med hendene i lommene. Og gleder seg til hvert møte.

I 2024 hadde de 48 Sykehusklovnene fordelt på 20 sykehus 35 578 pasientmøter. 1480 sykehusdager. 1326 prosedyresamarbeid, 523 hjemmebesøk.

Støtt Sykehusklovnene

Vil du være med å gi barn på sykehus glede og livsgnist i en vanskelig sykehushverdag? Gi en pengegave eller et fast beløp i måneden. Du velger selv hvor mye du vil gi, og du kan si opp avtalen når som helst.

Kontonr. 1520.13.40109
Vippsnummer 10221



Jan Tore Sanner (60) tiltrer som ny statsforvalter i Akershus, Buskerud, Oslo og Østfold.

Av Jan Arne Dammen

Jan Tore Sanner ble utnevnt til statsforvalter i Østfold, Buskerud, Oslo og Akershus i juni 2024, og tiltrer nå stillingen. Sanner har lang erfaring fra norsk politikk, og har vært en sentral skikkelse i Høyre gjennom flere tiår.

– Jeg gleder meg veldig til å komme i gang, og vil bruke den første tiden til å bli kjent med embetets mange oppgaver og alle de dyktige medarbeiderne. Jeg vil også prioritere å komme raskt i gang med dialogen med kommunene, sier Jan Tore Sanner.

Han understreker at gode tjenester til innbyggerne og en positiv samfunnsutvikling krever godt samarbeid mellom stat og kommune.

– Jeg håper å kunne bidra til det, sier Sanner.

Bred erfaring

Sanner har vært stortingsrepresentant for Akershus siden 1993, og har hatt en rekke



statsrådsposter i Erna Solbergs regjering: kommunal- og moderniseringsminister (2013–2018), kunnskaps- og integreringsminister (2018–2020) og finansminister (2020–2021). Han var også nestleder i Høyre fra 2004 til 2022.

Han er utdannet innen markedsføring og kommunikasjon fra Handelshøyskolen BI, Westerdals reklameskole og Norges Markedshøyskole, og har i tillegg gjennomført informasjonskurs, sjefskurset og kurs i strategisk krisehåndtering ved Forsvarets Høgskole.

– Jeg ser frem til samarbeidet med Jan Tore Sanner. Hans kompetanse og erfaring vil være en styrke for vårt embete, sier assisterende statsforvalter Ingvild Aleksandersen.

Om statsforvalteren

Statsforvalteren er statens representant i fylket og har ansvar for å følge opp vedtak, mål og retningslinjer fra Stortinget og regjeringen. Statsforvalteren er også et viktig bindeledd mellom kommunene og sentrale myndigheter.

Statsforvalteren i Østfold, Buskerud, Oslo og Akershus har hovedsete i Moss, og øvrige kontorsteder i Drammen og Oslo. Vi er rundt 570 medarbeidere.

Embetet dekker til sammen 51 kommuner og Oslo med sine 15 bydeler. Det bor litt over 2 millioner mennesker i dette området.

Løft brystet om nødvendig

Riktig elektrodeplassering på kvinner ved bruk av hjertestarter er viktig.



Standard plassering (anterior-lateral):

1. Øvre elektrode: rett under høyre kragebein.
2. Nedre elektrode: En håndsbreidd under venstre armhule.

På kvinner er det avgjørende å løfte brystet forsiktig (om nødvendig) og feste den venstre elektroden direkte på huden under brystet, slik at det ikke er brystvev mellom elektroden og hjertet. Dette sikrer lav elektrisk motstand og best mulig effekt.

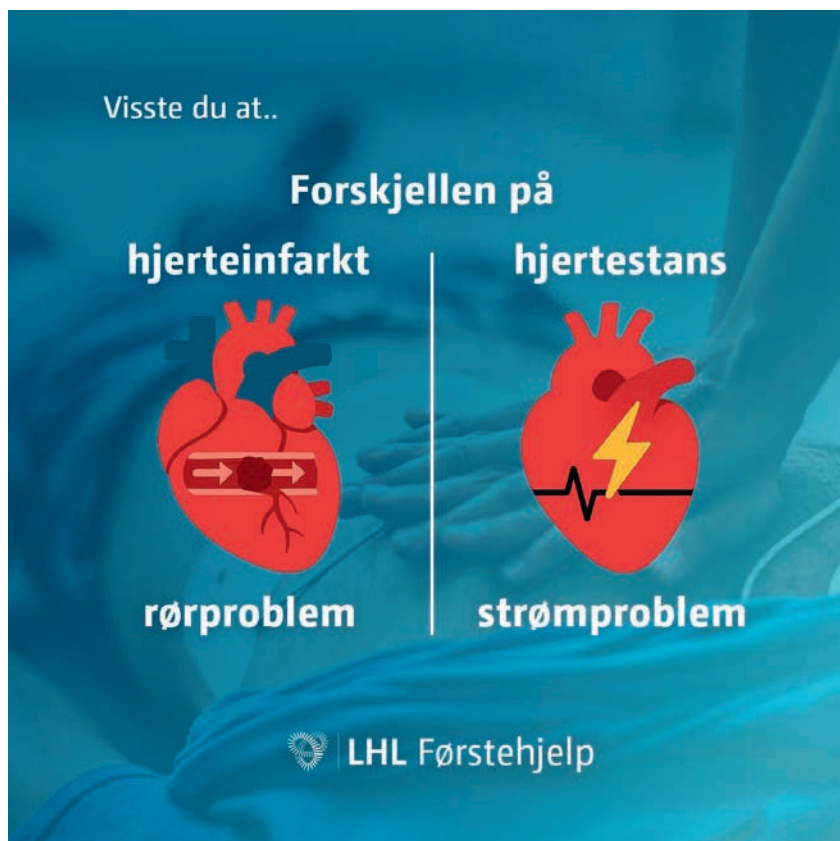
Visste du at: Forskning fra Norge viser at kvinner som rammes av hjertestans utenfor sykehus får sjeldnere støt/sjokk før ambulansen ankommer enn menn - når hjertestarter var koblet til (35 % vs. 18 %).

Kilde: Osmundsen SL, Tjelmeland IBM, Kramer-Johansen J. Sex-disparities in treatment of out-of-hospital cardiac arrest in Norway [poster]. European EMS Congress; 2025 Jun 2-4; Stockholm, Sweden.

Strømproblem eller rørproblem

Sakset fra LHL Førstehjelp

Hjerteinfarkt vs. hjertestans – superenkelt



♥ Hjerteinfarkt = “rørproblem” (blodpropp tetter en kranspulsåre). Typiske tegn: trykk i brystet som kan stråle til arm/kjeve, kvalme, kaldsvette. Ring 113 med én gang, og vurder ASA (acetylsalisylsyre) i samråd med 113 hvis du har det.

⚡ Hjertestans = “strømproblem” (hertet slutter å pumpe) hjertestans innebærer svikt i hjertets evne til å generere og lede elektriske impulser, noe som fører til at hjertet slutter å pumpe blod. Personen faller om, er bevisstløs og puster ikke normalt. Nå haster det! Ring 113, start HLR umiddelbart, og bruk hjertestarter hvis mulig.

💡 ASA (acetylsalisylsyre): Ved mistanke om hjerteinfarkt – ring 113 først, og ta kun etter råd fra 113 (voksne).

🔍 Husk: Kvinner kan ha atypiske eller milde symptomer på hjerteinfarkt – eller nesten ingen. Ved tvil: 113.

Hva ville du gjort hvis du så en person ligge livløs på gulvet? Ville du våget å gripe inn?

Av Svein Olav Thovsrud, fylkesleder i LHL Buskerud

Dette spørsmålet stilte jeg på et medlemsmøte i Mjøndalen onsdag 20. august. «Ja, svarte ei ivrig dame. Jeg reddet en person med hjerte-lungeredning!» Jeg ble nesten målløs og frøs på ryggen. Wow! Jeg regnet med å møte nøling og litt redsel for å gjøre noe galt. Men hun var altså en av de få som hadde kunnskap og våget å gripe inn.

Bakgrunnen for at jeg stilte spørsmålet var et møte under Arendals-uka som ble streamet. «Når hjertet stopper, men ingen tør å redde deg.» Det gav meg inspirasjon. Hvert år får ca. 4000 personer her i landet hjertestans. Av disse er det bare knapt 400 som overlever. Når hjertet stopper, er rask handling avgjørende. Ifølge fagpersoner er de tre første minuttene avgjørende. For hvert minutt som går reduseres sjansen for å overleve med 10%. Ifølge NRK har studier vist at inntil 75% av pasientene som får strømstøt i løpet av de tre første minuttene overlever. Derfor er det helt avgjørende at man våger å gjøre som dama i Mjøndalen – å starte hjerte-lungeredning og bruke hjertestarter.

Generalsekretær Magne Wang Fredriksen var også på møtet i Mjøndalen og han sier LHL ønsker å bidra til at flere overlever hjertestans. Han ønsker at flere skal gjøre som Østfold, å starte «Hjertesikre soner». Kort fortalt går det ut på at i et ganske lite område, f.eks. et boligfelt, skal en hjertestarter alltid være tilgjengelig og klar til bruk.

I Østfold er det nå mer enn 30 slike områder. LHL har patentbeskyttet opplegget og det kan nå tas i bruk andre steder. Jeg vil derfor som leder i fylkestyret komme med en oppfordring: lær hjerte-lungeredning og vurder om «hjertesikre soner» er noe for dere.



Lykke til!

LHLs hjerteambassadør Carl-Erik Torp

«Hjertesikker sone»

Døgntilgjengelige hjertestartere der du bor - Nytt satsningsområde for LHL - og LHL Vestby

Av Ronny Nermo og leder i LHL Vestby Steinar Setten

To av tre hjertestans skjer i norske hjem, mens hjertestartere i all hovedsak er låst inne på arbeidsplassene på kveld og natt. LHL gjør hjertestartere tilgjengelige der hjertestans faktisk skjer!

LHLs etablering av Hjertesikker sone® som et ideelt prosjekt er gode nyheter for oss alle at når det gjelder tilgjengeligheten av hjertestartere i våre nabolag.

Hjertestarterne tilknyttet «Hjertesikker sone®» overvåkes 24 timer i døgnet av LHL sentralt, ivaretas av LHLs lokallag og er registrert både i appen hjelp-113 og hos våre nød-meldetjenester 113 kan leder i LHL Steinar Setten fortelle.

Tid er nøkkelen til overlevelse - Sannsynligheten for å overleve reduseres med opptil 7–10 prosent for hvert minutt som går fra en person får plutselig hjertestans til defibrillering (elektriske støt for å normalisere hjerterytmen) der



Bildet viser leder i LHL Vestby Steinar Setten og prosjektleder LHL John Olav Nicholson ved hjertestarteren i Sole Allé 57

hjertestarter kan benyttes. Gjennomsnittlig utrykningstid for ambulansetjenesten er ca. 14 minutter, avhengig av hvor du bor i landet.

Derfor er det ofte ikke nok å vente på at ambulansetjenesten skal komme frem når tiden er så knapp. Vi må bruke disse viktige første minuttene godt - ved raskest mulig varsle 113 - starte med god hjerte- og lungeredning (HLR) og gi strømstøt fra hjertestarter der det er mulig.

I en Hjertesikker Sone® skal en hjertestarter være tilgjengelig og klar til bruk på personen som

har falt om innen 3–4 minutter fra hjertestans inntreffer, noe som er avgjørende for å ha god mulighet til redde flere liv.

I flere firmaer i Vestby og også i Vestby kommunes lokaler er det installert hjertestartere. Det er imidlertid få hjertestartere som er installert som er tilgjengelig når arbeidstiden er slutt fordi de er installert inne i bygningene som låses på kveld og natt. Flere er heller ikke registrert i det offentlige hjertestarterregisteret 113.no som benyttes av våre nødetater og som gjør hjertestarteren synlig i Hjelp 113 appen til Norsk Luftambulanse.

Setten oppfordrer derfor alle til å installere og sette seg inn i 113 appen da denne viser hvor nærmeste hjertestarter er. I det hele tatt så er dette en svært nyttig app som kan være med å redde liv.

LHLs landsmøte fattet vedtak 13 juni 2025 om å ta Hjertesikker Sone fra lokal pilot i Østfold til nasjonal satsing. LHL Vestby er den første lokasjonen i Akershus som har installert og satt

hjertestartere i operativ stand under vignetten «Hjertesikker sone®» utenfor Østfold.

I tiden framover vil LHL jobbe med å få borettslag bedrifter og andre til å gå til anskaffelse av hjertestartere tilknyttet «Hjertesikker sone» som gir 24 timers sikker drift/overvåkning, registrert for våre nødetater samt lagt inn i 113-appen.

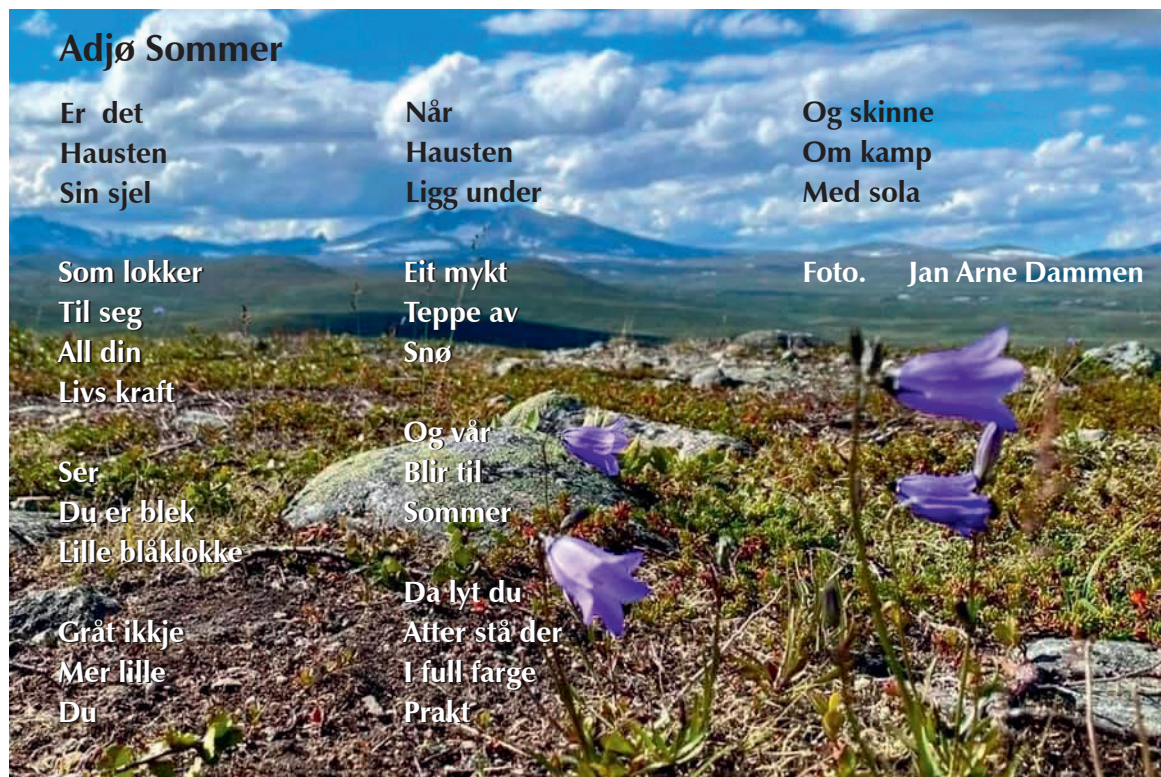
Med all denne innsatsen kan

vi gratulere LHL Vestby med at kommunen har blitt en foregangskommune for økt hjertestansberedskap i Akershus.

LHL Vestby er også tilgjengelig overfor borettslag og andre som ønsker å etablere hjertesikkerhet i sine nabolag. Ta gjerne kontakt med Steinar Setten på tlf. 909 21 768 så kan han hjelpe dere videre.

Mer informasjon finnes på www.hjertesikkersone.no

MAGNUS CORNER



Adjø Sommer

Er det Hausten Sin sjel	Når Hausten Ligg under	Og skinne Om kamp Med sola
Som lokker Til seg All din Livs kraft	Eit mykt Teppe av Snø	Foto. Jan Arne Dammen
Ser Du er blek Lille blåklukke	Og vår Blir til Sommer	
Gråt ikkje Mer lille Du	Da lyt du After stå der I full farge Prakt	

Geilomo barne- og ungdomshabilitering for barn med hjerte og lungesykdom: Et sted å puste ut.

Tekst: Fatemeh Shewan, LHL Kongsberg

I et stille hjørne i Buskerud mellom to tusen meter høye fjell finner vi Geilomo barne- og ungdomshabilitering for barn og ungdom med astma, allergi, eksem, medfødt hjer-tefeil og nyre- og leversykdom. Et lunt sted og være, og et pusterom – hvor barn med til dels alvorlige lidelser kan leke, lære, trene seg opp, og sosia-lisere med likesinnede.



Geilomo: Et hjem nummer to for mange barn og unge. (Opp-havsrett: Fotograf ukjent)

Geilo ble allerede på 1930 tallet valgt som rekreasjonssted for astmatikere grunnet den friske luften. Etter en sped start i enkle lokaler, men ikke desto mindre stort engasjement fra ildsjeler, og pengeinnsamlinger fra land og strand gjennom tiå-rene før, under og etter krigen, overtok Oslo Universitetssyke-hus (OUS) driften i 1968 i samarbeid med Norges Astma og Allergiforbund (NAAF). I årenes løp, med fortsatt stor innsats og trofast giverglede, har det kommet til mange bygninger, ikke minst en kjær-kommen svømmehall, og til-rettelagte uteplasser på stedet, der alt er gjennomtenkt fra allergivennlige materialer, til felte bjørker, og «snilt» gress.

Seksjonssjef Monica Schjørlien Haugestøl som kom til Geilomo for i utgangspunktet ett år, er her fremdeles på det 16. året, og trives veldig godt i jobben.

– Vi er som en stor familie vi som arbeider her. Sykepleiere, vernepleiere, fysioterapeuter og annet helse- og merkantilt personell bor til daglig på Geilo og omegn, og tilreisende leger fra OUS gir de innlagte jevnlig oppfølging. Alle disse gode kreftene drar i samme retning for å veilede barn, unge og deres foresatte i å etablere og vedlikeholde rutiner for å takle kronisk sykdom.

Monica forteller om den kre-vende hverdagen mange unge

pasientene har, der nedsatt livskvalitet, akutte plager, me-disiner og behandlinger tar vesentlig plass i deres liv, som resulterer i en del fravær av skole i perioder, og påfølgende vansker med å vedlikeholde vennskap med klassekamera-ter, samt generell lav mestrings-følelse i fysiske aktiviteter.

«En god start på resten av livet»

Ungdommer som Bladet Vårt har snakket med, bekrefter opplevelse av utenforskap på hjemmeskolen, noe også Mo-nica kommer inn på - Mange barn med helsemessige van-sker isolerer seg mer eller mindre frivillig, kanskje på grunn av synlig eksem de ikke

vil eksponere i gymtime, idrett, eller på stranda, eller mange har tilbakevendende astma og andre lungevansker, som sterk pollenallergi gjennom våren, med mye fravær fra skole og fritidsaktiviteter.

-På Geilomo barne- og ungdomshabilitering vil de unge møte likesinnede der de kan være seg selv, oppleve mestring og at man er god nok, forteller Monica. Geilomo er et gruppetilbud, og barna har felles ukeplan og individuelle økter der de skal forstå og gjerne øke sin fysiske kapasitet. Stedet har en stor sykkel- og skistall, og tilbyr blant annet aktiviteter som skøyter, kano-padling, svømming, ballspill, fotturer, lek i gymsal og bueskyting.

Via positive eksponering og tilrettelegging for, samt en klar forventning om fysisk utfoldelse, opplever veldig mange barn en mestringsfølelse. Det kan være barn som til vanlig lever et stille og rolig liv der de kanskje er engstelig for å oppleve anfall i forbindelse med anstrengelse, som oppnår ulike «svømmeknapper», eller som bor steder i landet uten store skiligheter som lærer å stå slalåm. Andre igjen har lite erfaring med å ha venner.

På Geilomo bor, leker og lærer de sammen, og knytter vennskapsbånd gjennom de 4 ukene oppholdet varer, også på tvers av landsdeler. Ved neste opphold er de spent på hvem de vil møte igjen.

– En god start på resten av livet er vår visjon, og fysisk aktivitet og sosiale handlinger gjennom-syrer alt vi gjør forteller Monica. Til og med å kjøpe litt snop på lørdagen blir benyttet til aktivitet, der de sammen med helsepersonell og foresatte spaserer en god tur/retur sentrum.

Ønsker flere barn velkommen

Via fastlegen kan man søke om ett eller flere årlige opphold for barn med lunge, hjerte, nyre- og leversykdommer. Nåløyet er ikke så trangt, men det må være en reell vanske til stede, man må ha astma, allergi, eksem, medfødt hjertefeil eller lever/nyre TX.

Monica forteller at det ofte er ledige plasser i de drøyt 10 årlige periodene à 4 uker (i tillegg til ungdomsoppholdet i august) der barn- og unge fra 1.-10 klasse kommer fra hele landet. Sammen med en av sine foresatte startes oppholdet med en inntakssamtale, og barnet blir installert på tomannsrom i det som kalles «paviljonger». Foresatte får

eget rom og deler bad og felles kjøkken med selvhushold, men kan eventuelt spise mid-dagsmåltidet til en rimelig pris i spisesalen der barna blir servert 4 måltider daglig. En egen kokk tar hensyn til alle allergier.

Hverdagen består av skolegang i skolehuset, drevet av Hol kommune, med lokale lærere som i samarbeid med hjemmeskolen sørger for opplæringstilbudet. Mange barn har til dels mye fravær fra skolegangen på grunn av sine medisinske tilstander. Ungdommer med store pollenvansker kan med fordel få våropphold og avlegge sine eksamener i tilrettelagt miljø. Klassene er små, og elever som henger etter i fag på hjemmeskolen, klarer med den tette oppfølgingen å innhente seg i løpet av det 4 ukers oppholdet.

Foresatte som følger barnet kan via Nav søke om opplæringspenger hvis de må ha fri fra jobb. I utgangspunktet er det 1 forelder med, men Monica forteller at det i særlige tilfeller kan lempes på dette. Noen har flere innlagte barn, og da kan begge foreldre være innlosjert, eller andre nærstående familie som eksempelvis besteforeldre. (forts. side 14)

(fortsettelse fra side 13)

Inkludert i retten til opplæringspenger ligger et krav om å delta på kurs og fysisk aktivitet gjennom dagene. – Dette siste kan nok overraske noen, sier Monica, - men det blir fort et samhold mellom foreldrene,

mange holder kontakten gjennom flere år, og møter hverandre på Geilomo når de har opphold som klaffer. Likepersoner er utrolig viktig, og det å dele erfaringer, bekymringer, men ikke minst glede over fremgang gir en så mye å gå på når hverdagen igjen kaller og

man skal fortsette på egne bein i hjemmet.

I neste nummer bringer vi et intervju med en ung mann på 16 år med en alvorlig medfødt lungesykdom, og som har vært på Geilomo i mange perioder, og som vil fortelle om sine gode erfaringer.



Seksjonsleder Monica i «Stallen» hvor vi finner vaskerom for pårørende i selvhushold, og sykkel og skiutstyr. (Foto: Shewan)

Sommerfesten til LHL Drammen Lier

Av Jan Arne Dammen

Partyteltet var slått opp, men været var utfordrende denne kvelden. Arrangementet ble derfor flyttet innendørs, det viste seg å være smart. Det bøtta ned, men stemningen var god blant de 38 medlemmene som hadde funnet veien.



Trygve Ingebretsen spilte opp med både ett og to trekkspill samt gode historier. Noen fikk også dansefot og

heiv seg utpå gulvet. På kjøkkenet kokkelerte Håkon med sin spesialitet, småpølser. Vi må ikke glemme

quizen, den var det prestisje i. Det ble en trivelig kveld på LHL-Huset. Bildene taler sitt tydelig språk.



Vi vandrer videre - LHL Drammen Lier

Av Jan Arne Dammen

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



Gruppa på Friluftsmuseet



Gruppa på SIF hytta

Dørstokkmila er lang, men sammen med andre blir den kortere. LHL Drammen Lier fortsetter sin gå-gruppe hver torsdag fra 4.september. Dette er ment å være et lavterskeltilbud der alle kan delta. Hvis du kunne tenke deg å bli med i en slik gå-gruppe, blir vi veldig glad

for å se deg. Vi møtes på LHL-huset og starter forsiktig derfra. Det sosiale er viktig! Vi varierer turene slik at vi blir kjent på flere nye steder og det blir også litt spennende.

På nett

Håkon Lunde har opprettet en

gruppe på Messenger. Der vil alle få informasjon om tid og sted etc. Vi oppfordres til å gi beskjed gjennom den om vi kommer. Ut på tur – aldri sur! Da håper vi å se deg!

Håper dette frister deg/dere å bli med på. Følg oss på FB «LHL Lier Drammen gågruppe».

Sommertur med Gol og Hemsedal LHL

Av Gunhild Personbråten

Den 2. juli, hadde Gol og Hemsedal LHL tur til Villa Fridheim og båttur med M/S Kryllingen II.

Vi var 17 stk som reiste med buss fra Gol skystasjon. Vær-gudene var med oss så det var sol fra skyfri himmel. Bussen kjørte oss til Villa Fridheim som ligger på Bjørøya i Krødsherad.

Der ble vi møtt av to guider som fortalte oss den interessante historien til Villa Fridheim, som er en fantastisk bygning i sveitser stil med innslag av nasjonal romantikk og dragestil. Den huser i dag Eventyr Museet, som er knyttet til Asbjørnsen og Moes virke. Etterpå var det mulighet for å gå på oppdagelsesferd i huset.

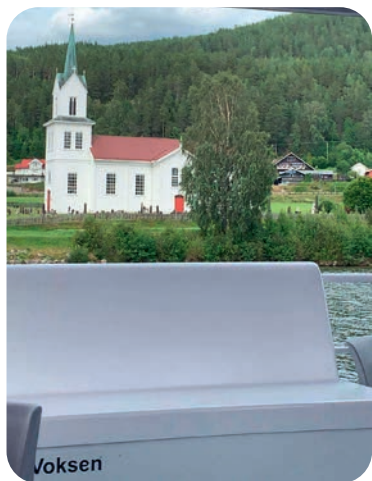


Årets hoved utstillere var Ingvild Adelain Eiring med utstillingen «Skyggesider», der hun gjennom 20-talls små tablåer med fantastisk detaljrikdom tar oss gjennom mystikk og overtro, der mus har fått menneskelige trekk.

I tillegg til eventyrutstillingen hadde også Anja Baalerud fra Midtgard kunstgalleri utstillingen «En reise inn i Norønn mytologi og magi».



Noen av oss drista seg helt opp i tårnet, der en hadde en fantastisk utsikt utover Krøderfjorden mot Olberg Kirke. I kafeen fikk vi kjøpt oss forfriskninger og suvenirer.



Vi kosa oss ute i sola før vi kl 14.10 gikk om bord på M/S «Kryllingen II». Turen gikk gjennom nydelige Noresundet i Retning Gulsvik.

Båten har vært i drift i over 30 år. Vi fikk en flott guida tur på Krøderfjorden, og med det flotte været kunne det jo ikke blitt bedre. Om bord fikk vi servert deilig hjortegryte. Vi gikk

i land ved Villa Friheim kl 16.30. Bussen stod klar og venta på oss, og så gikk turen oppover dalen igjen. Tror alle var enig i att det hadde vært en flott tur.



På veg inn i MS Kryllingen II

LHL Ål på tur til sjarmerande Skagen

Tekst og foto: Kjell Torgersen

Ein 4 dagars tur var planlagt da me starta fra Ål. Med buss ned til Larvik – Color Line over Skagerak – til hotellet vårt – Skagen Hotel.



Dagane vart brukt til guiding i og rundt byen. Eit høgdepunkt var turen ut til Danmarks nordligste punkt – sandodden Grenen. Her møtes Skagerak og Kattegat. Den store skipsfarten rundt odden – var lett synleg.

Ein moderne traktor «Sandormen» var fin transport. Det var også ein tur ut til Ørnereservatet i Bindselev - med eit imponerende show med rovfuglar.

Nokre gikk på Skagen Museum for å sjå dei berømte skagenmalarane. Den fine gågata – med sine butikkar – kro og mathus – var ein koseleg plass. Det var også rikeleg tid til å smake på all god dansk mat og drikke. Det var full klaff med sol og temperatur – som laga dette til ein flott tur.



Nedre Eiker LHL inviterte til medlemsmøte med storfint besøk

Av Kari Ekness – sekretær

Onsdag 20. August kl. 18 kunne lagleder Knut T. Maudal ønske ca. 35 fremmøtte hjertelig velkommen til Hermansenteret i Mjøndalen. Han var spesielt glad for å kunne si velkommen til den nye Generalsekretæren – Magne Wang Fredriksen, og inviterte han til å fortelle litt om seg selv, og om sine tanker og planer rundt veien videre i den store LHL – organisasjonen.

Wang Fredriksen fortalte litt om sin tidligere karriere-vei, og at menneskelige relasjoner bestandig har betydd mye. Han fortalte kort om LHL`s tunge økonomiske forpliktelser i forbindelse med Feiring-klinikken, og hva som - kort oppsummert - er LHL`s fokus-område ellers: Bl.a. Hjertestarter tilgjengelig og kjent (sted og bruk) for de fleste av oss. Arbeidet med å kurse medlemmer til verv som "Like-mann". Å få medlemmer interessert i dette vervet.

Leder for Buskerud Fylkeslag - Svein Olav Thovsrud som også var tilstede, understreket hvor viktig denne oppgaven er. Et av medlemmene reiste seg og fortalte om sin gode opplevelse og støtte fra andre LHL-medlemmer.



I det hele tatt er det mange små og store oppgaver under LHL-paraplyen som er viktige, men viktigst er muligheten til å treffes mente Wang Fredriksen, og skrøt av arrangementet vårt. Ensomhet kan fort føre til uhelse. Men Wang Fredriksen var også bekymret for at en så stor organisasjon som LHL nå hadde "sakket akterut" – ikke så synlig i samfunnet lenger. Så, stå på! - var oppfordringen. Kraften av en stor og sterk organisasjon er kjempeviktig.

Det var kaffepause med nydelige kaker, loddsalg og - ikke minst – hyggelig prat rundt bordene. Det hører med. Loddsalget innbrakte kr 4.500,-.

Så kom kveldens høydepunkt ! Leder Knut Maudal spurte Wang Fredriksen om han visste hva

som var grunnen til invitasjonen vår? Jeg regner med at dere gjerne ville bli kjent med meg, var svaret. Ja, men det er også en grunn til sa Maudal: En kjempestor sjekk dukket opp – på kr 100.000,-, og høytidelig overlevert Generalsekretæren – til full applaus !

En overrasket og litt rørt Magne Wang Fredriksen takket hjertelig for den storslåtte gaven, og lurte på hvordan et lokallag kunne greie dette?

Leder Knut kunne da fortelle at beløpet er det samme som vi fikk overført fra Øvre Eiker LHL da det ble lagt ned i 2024. Etersom vårt lag har solid økonomi, følte det riktig at LHL sentralt, tar hånd om midlene til beste for hele organisasjonen.

Kvelden ble avsluttet med en munter loddtrekning.

Ferieminner og ubudne gjester

Av May Kvernstuen

Vi er heldig i LHL Drammen Lier som hadde et tidligere styre som i 70 årene kjøpte Nøsteveien 2 for kr 375000. Herskapsvillaen som ble bygd i slutten av 1860 årene av en eier som hadde vært i Italia. Han ble så opphengt i vinduer med Italiensk utseende at han laget vinduene i 2 etasje med en spiss på toppen. Nisjer i yttervegg både nede og oppe.

Hele huset er bygd i tegl. Folk kom langveis fra og ville se på denne stilen og bygget.

Eiendommen var da på mange mål, med hage og det merkelige og det rare er at inngangen ble laget på siden av huset. Tjenerskap var på plass og hadde egen inngang.

Dugnadsånd

En ny måte å gå inn i huset på ble vi oppmerksomme på 10 august midt i det vi kaller ferie. Ferie og ferie, gutta har hatt dugnad og byttet hele rekkverket på fremsiden ved inngangen. Det var en stor jobb, med både snekring og maling. Gresset er holdt nede i hele ferien. Postkassen tømt og regningen betalt, garn som vi har mottatt fra snille folk er hentet.

Alt i ferien, men den siste delen av ferien skulle bli varm og fin og dermed bunkret jeg i alle fall opp med både drikke og mat, for nå skulle det bli ferie for Lotta og meg.

Ubudne gjester

Hva skjedde jo vi fikk besøk i Nøsteveien, vaktelskapet ringte og sa at alarmen hadde gått, de var på stedet og meldte at alt var

i orden, vi måtte kun komme og låse. Jeg bor lenger unna enn Solveig! som sa seg villig til å reise dit med nøkkel i hånda.

Ikke før skulle jeg servere middag til 2 middagsgjester før Solveig ringte og ba meg komme, jo da, der hadde det vært innbrudd.

Svaksynt vekter

I mitt stille sinn tenkte jeg at det må jammen være vanskelig å skaffe arbeidsfolk i sommervarmen. Når de fra et vaktelskap sender ut så svaksynte vektere at de ikke ser et kjempevindu og karm som er knust, blodsøl på møbler, gulv og glasskår utover. Ute var en stol satt opp for å nå opp til vinduet ved siden av den lå en skjorte, flere stolputer var dratt utover fra en pyntekasse og mye glass der også. Og selvsagt en sprøyte. Vekteren hadde ikke sett noe av det han. Nei da så?

Ingen Blåfugl

Det å ringe politiet er jo en prøvelse som tar timer å komme igjennom til. Noe kortere tid å nå forsikringsselskapet. Så måtte vi sikre stedet og vinduet. Siden det ikke var en blåfugl som fløy igjennom vinduet, men en voksen person skulle vi også finne materialer å sikre vinduet med. Midt dagen ble kald, og kosestunden i hagen på kvelden ble alt annet en kos, mere kaos i hodet.

Hva nå?

Takstmann, opprydding osv. Et glass med loddpenger var borte, ikke så ille, noe annet var det ikke



May Kvernstuen

å stjele der. Det skaper mye arbeid i ettertid, skademelding, innkjøp av ny stol, og i dag oppdaget jeg at skrivebordet var ødelagt.

Vi har et fint flott antikt skrivebord med sjalusidør som kan låses. Nå har nok tyven vært særdeles uheldig som ikke fikk opp den døren, men gamle møbler er solide greier! Uansett ble det ødelagt så nå får heller ikke jeg den opp. Det var årets ferieminner.

Hverdag

I heimen med Lotta hund som nekter å gå ut å tisse når det regner. Gress som trenger klipp, blomster som trenger å stelles og vannes. Det mest gledelige er at det har ringt flere medlemmer som vil delta på huset. Ja, så syns jeg at det har vært en fin sommer. I dag kom ei ny dame inn døra og sa jeg heter Bente og begynner her i dag. Og ei ringte og sa jeg kommer til dere og vil delta på aktiviteter. Dagen har vært fin og vi har fått ny strikke maskin. Nå kommer snart høsten og luer ligger nystrikket på bordet. Torsdag 4. september er Gå-gruppa i gang igjen og sammen med de andre tilbudene blir det liv i huset.

Folkets turbilder på frimerker

Av Jan Arne Dammen

Fra hele Norge har nordmenn delt sine beste turopplevelser i håp om å få sitt turminne på årets frimerker. Nå er vinnerne kåret – blant flere tusen bidrag – og fire unike glimt fra Norsk Friluftsliv pryder Postens frimerker.

– Vi kunne aldri ha forutsett en så stor respons. Det har vært inspirerende å se hvor mye naturen betyr for folk, og hvor vakkert de har klart å formidle det gjennom bildene sine, sier frimerkedirektør Halvor Fasting i Posten.

Flere tusen bidrag

Konkurransen ble gjennomført i sosiale medier på Instagram i samarbeid med Norsk Friluftsliv, i forbindelse med Friluftslivets år 2025. Over flere uker ble publikum oppfordret til å dele sine beste turøyeblikk – og det strømmet inn flere tusen bidrag.

Et bredt utvalg av motiver ble sendt inn – fra bålkos i marka og fjelltopper i midnattssol, til snødekte vidder, nærturer og padletak i speilblankt vann.

– Frimerker er små, men kraftfulle symboler. De bærer med seg



F.v. frimerkedirektør Halvor Fasting i Posten, kampanjeansvarlig Elin Sætre Haukvik i Friluftslivets år 2025, kommunikasjonsrådgiver Pernille Balslev i Norsk Friluftsliv og vinner av konkurransen Yasemin Ferah. FOTO: Posten Bring

hver sin unike historie og skal speile landets identitet. Å vise ekte friluftsglede, sendt inn av folket selv, gjør denne frimerkeutgivelsen spesiell, fastslår Fasting.

Norsk friluftsliv

En jury bestående av representanter fra Posten og Norsk Friluftsliv har vurdert alle innsendte bilder

og plukket ut fire vinnere som på hver sin måte illustrerer bredden og gleden i norsk friluftsliv.

–Jeg får jo lyst til å ta på meg skoene og komme meg ut på tur når jeg ser disse flotte motivene. I tillegg fanger vinnerfrimerkene godt hva Friluftslivets år handler om – nemlig å invitere hverandre ut, prøve nye friluftslivsaktiviteter og oppdage naturen rundt seg. Jeg håper alle vil sende kort til noen de er glade i når de er på tur i sommer. Det finnes ikke noe hyggeligere enn å finne et postkort blant kjedelig post og regninger, sier Marte Bøhm Nordahl, prosjektleder for Friluftslivets år.



Frimerkene De fire vinnermotivene: Eirin Strømme Vik, Tustna – Blomster foran fjellet Stabben i Aure kommune. Camilla Wangen, Skreia – Kajakkstur i Årdal. Aina Brusveen, Lillehammer – bålkos på Veståsen ved Randsfjorden. Yasemin Ferah, Oslo – Fjell i vinterdrakt i Stryn.

De fire frimerkene blir tilgjengelige for salg fra 12. juni 2025 og kommer i et opplag på over 83.000 av hvert motiv.

Jeg har vært der pepperen gror - Tanzania 2025

Av Lene Aarlev

Medio juli gikk turen til Tanzania. Der har jeg vært et par ganger tidligere, så det ble mange fine gjensyn med landet og menneskene der nede.

Vi reiser som et mindre privat reisefølge med to norske kvinner, som taler swahili. At reise på denne måte gir oss unike mulighet for å bevege oss utenfor de tradisjonelle turistløyper og faktisk bli kjent med folk. Vi besøker også en del av de tradisjonelle turiststeder og områder, hvor det er få hvite personer.



Supermarked med bredt utvalg

Ugwenno

De første dagene var en gruppe på 7, som bodde privat i landsbyen Ugwenno som ligger i Parafjellene. Herfra tok vi turer i nærmiljøet. Vi gikk på

marked og handlet frukt og grønt. I «supermarkedet» ble det handlet diverse og stoff. Da fikk vi skredderen på besøk og han tilpasset lengden på kjoler til damene.

Piki-Piki

Vi var på motorsykkel tur. Vi ble invitert på lunsj hos gode venner og da det var for langt å gå, så ble det motorsykkel. Piki-piki kalles de mindre motorsykler som brukes til transport av mennesker og ting. Vi hadde hver vår sykkel med sjåfør, et vanlig syn er ellers, at det er til dels mange og mye på hver sykkel.

Før lunsj var på en liten tur i nærområdet og fikk lov å komme inn på skolen. Her ser du at de trenger sårt til nytt gulv, bildet er fra en klasse. Det er tilbud om skolegang til alle barn, det er gratis, men familien må selv sørge for skoleuniform og det kan være en utfordring.

Ca. 49 % av befolkningen lever i fattigdom.

Marango

Vel tilbake i Ugwenno ble det et lite besøk på den lokale bar før vi gikk hjem til middag. Nå

var det tid å møte resten av reisefølget fra Norge. Vi møttes på Hotell Marango. Det ligger ved foten av Kilimanjaro. Her har også Kong Harald vært på besøk, i sin ungdom.

På denne tur var det ingen som skulle bestige fjellet, men det er her «gaten» er.

Her bodde vi to dager, dessverre var det overskyet så vi fikk få og veldig små glimt av Kilimanjaro. Vi var igjen rundt i nærmiljøet besøkte et barnehjem, var i landsbyen, på kaffeplantasje og besøkte en flott foss, hvor flere benyttet seg av muligheten for et bad.



Fellesskap

Etter besøket ble vi fulgt til hotellet av noen av barna og underveis ble det helt klart, at vi kunne en del av de samme sanger, melodien var felles,

men ordene ikke. Det gav en deilig følelse av fellesskap når vi sang sammen.

Herfra gikk turen til Arusha for to netter, i første omgang. Om dagen var det flere alternativer til aktiviteter. Besøk på museum, blant annet med en 164 år gammel levende skilpadde og meget om kulturen i Tanzania.

Hjemmeproduksjon

Besøk hos en lokal gullsmed, med mange fine varer. Hele bedriften er bygget opp omkring hjelp til selvhjelp. Mange produkter blir fremstillet hjemme og kvinnene kommer så ukentlig eller månedlig og leverer sine produkter og får nye materialer med hjem. Det er også tilbud om undervisning for de som har behov for det.

Varene blir dels solgt via butikken og dels på markeder. De har en del bestillinger fra bla hoteller som kjøper hele serier eller får fremstillet det de ønsker etter tegning. Her var det mye flott håndarbeidet.

Masaiene

Besøk på masai marked av også en mulighet. Her bugner det av varer og prisene er særdeles rimelige. Masaiene er et sørafrikansk folk som ho elskling lever i Tanzania og

Kenya. De er kjent for sin klesdrakt, kultur og tradisjoner.

Safari

Neste morgen, grytidlig la vi ut på safari. Fordelt i 5 safaribiler brukte vi første dag var vi i Tanangire nasjonalpark og dag to var vi i Ngorongoro krateret. To helt ulike typer landskap. Vi så 4 av de 5 største, og safari er spennende.

Etter våre safariedager var vi tilbake til Arusha, herfra skulle vi med innenriksfly til Zanzibar. På Zanzibar ble det mye soling og bading. Seriøs ferie.

Krydderlandsby

En av dagene var vi på luksus yacht hele dagen, med mat og drikke inkludert. Helt herlig. Det ble anledning til snorkling og bading fra båten. Dessverre er jeg ikke så veldig sjødyktig, så jeg satt en del i ro denne dagen.

En av de andre dagene var vi på besøk i en krydderlandsby. Har fikk vi mye god informasjon om ulike krydder. Vi fikk lukte og smake. Etter lunsj i landsbyen, fikk vi handle krydder med hjem. Det var en lærerik økt.



Slavehistorie

Derfra dro vi til hovedstaden Stonetown. Her delte vi oss i mindre grupper og ble guidet rundt av kunnskapsrike unge, vi besøkte mat marked, fiske-marked og for å kjøpe mer krydder. Vi var også på det gamle slavemarked, en trist historie. Kvelden avsluttet vi på Hotell Emmerson, med en interessant 8 retters smaksmeny, nydelig. Mette av inntrykk og opplevelser, forlot vi Zanzibar etter hvert som vi hadde returbillett.

For min var det 16 dager fullt med opplevelser og en grundig øyenåpner for hvor godt jeg/vi faktisk har det, hvor beskyttet vi lever selv om livet av og til butrer imot.

Tanzania er et land i øst Afrika.

Arealet er 947 303 km², herav er 6,2 % vann.

Hovedstaden heter Dodoma og det bor 68,56 mill mennesker i landet. Presidenten heter Samia Suluhm Hassan.

Språket er swahili. Landet er preget av fattigdom

**Dunamis
Technology AS**

Torget 2
1767 HALDEN
Tlf. 69 68 49 00

**Romerike
Glass A/S**

Nesgata 2
2004 LILLESTRØM
Tlf. 63 80 44 60

**Presterud
Elektro AS**

Brandstadveien 460
1540 VESTBY
Tlf. 64 98 27 70

Elektriker Øst AS

Gamle Riksvei 49C
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 900 54 965

Kursproffen AS

Sundbyvegen 3
2032 MAURA
Tlf. 481 06 300

**Askepott
Catering AS**

Kvernstuveien 9
1482 NITTEDAL
Tlf. 918 14 273

**Graff
Gartneri AS**

Husebyveien 6
3480 FILTVET
Tlf. 32 79 64 31

Norsk EI-Entreprenør A/S

Enebakkveien 302
1188 OSLO
Tlf. 23 39 35 00

**Kraftriket
Telemark**

Numedalsvegen 1920
3623 LAMPELAND
Tlf. 32 76 07 00

**Norefjell
Hytteservice**

Skinnestoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300

**Nyhus
Transport AS**

Roaveien 6
3534 SOKNA
Tlf. 414 56 705

**SIGDAL
MASKINFORRETNING AS**

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

Brødrene Stigen AS
SKOGSENTREPRENØR

Lykkjaveien 4, 1960 Løken
Tlf. 99107435/99460711

**Powertech
Service as**

Ringeriksveien 20
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 908 89 070

**Lyseng
Billakkeri**

Norderhovsgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220

Jostein Lobben Kran og Transport

Åsterudveien 154
3340 ÅMOT
Tlf. 913 28 575

**Granlund
Kompetanse AS**

Markadompa 5
2760 BRANDBU
Tlf. 915 91 731

Rua bygg & Takst

Nordre Ruavei 7
3614 KONGSBERG
Tlf. 916 93 669
www.ruabyggogtakst.no

**Frank
Kristiansen AS**

Drøbakveien 466
1449 DRØBAK
Tlf. 940 19 950



**Tangen
Transport AS**

Gravfossveien 1A
3360 GEITHUS
Tlf. 451 57 070

**Enebakk
Maskinstasjon**

Brevigveien 224
1912 ENEBAKK
Tlf. 905 72 015



TORGET APOTEK

Haugesgate 9
3019 DRAMMEN
Tlf. 32 82 81 60



Ringtostveien 11
2032 MAURA
Tlf. 63 99 77 90

Hurum Sport AS

Åsveien 4
3475 SÆTRE
Tlf. 988 86 434

Itavdeling1 AS

Kobbervikdalen 67
3036 DRAMMEN
Tlf. 901 96 949

Sivilarkitekt MNAL Inge Motzfeldt

Gamle Ringeriksvei 58
1357 BEKKESTUA
Tlf. 482 52 026



Dråpen 6
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 85 50 40

Helge Bakken AS

Klemmavegen 4
3550 GOL
Tlf. 482 29 533

**Nils Ivar
Braathen AS**

Horgenveien 37
3303 HOKKSUND
Tlf. 913 94 618



Olav Ingstadsvei 12
1351 RUD
Tlf. 67 17 19 30



NØSTED BRYGGE

Svelvikveien 61
3039 DRAMMEN
Tlf. 911 94 144

SKARE & NES A/S



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

Omdiskuterte blodtrykksretningslinjer er lite treffsikre

Kilde: Vestre Viken

Forskere ved Bærum sykehus og Akershus universitetssykehus (Ahus) har nylig fått publisert en artikkel i det anerkjente tidsskriftet Heart.

Ved hjelp av Akershus-hjerteundersøkelsen – Akershus Cardiac Examination (ACE) 1950-studien – har forskerne undersøkt betydningen av de nye blodtrykksretningslinjene som ble lansert høsten 2024.

Introduserte nye retningslinjer og ny blodtrykkskategori

I september 2024 publiserte European Society of Cardiology (ESC) nye retningslinjer for behandling av forhøyet blodtrykk og hypertensjon, i samarbeid med European Society of Endocrinology (ESE) og European Stroke Organisation.

Retningslinjene introduserer en ny blodtrykkskategori, «forhøyet blodtrykk»

(120–139/70–89 mmHg), oppdaterte anbefalinger for når medikamentell behandling bør vurderes – også for personer med «forhøyet blodtrykk» dersom de har økt kardiovaskulær risiko – samt årlig screening for forhøyet blodtrykk og hypertensjon fra 40-årsalderen.

Anbefalingene har skapt debatt

De kliniske konsekvensene av anbefalingene, inkludert hvor mange som potensielt vil bli anbefalt medikamentell behandling, er imidlertid i stor grad uavklart. Retningslinjene har allerede skapt debatt og blitt møtt med kritikk, også her i Norge.

Ved å anvende ESCs retningslinjer på Akershus hjerteundersøkelsen (ACE) 1950-studien – en pågående fødselskohort med gjentatte blodtrykksmålinger fra 40-årsalderen og vurdering av kardiovaskulær risiko – har forskerne vurdert den kliniske betydningen av anbefalingene i praksis.

Hovedfunn fra studien

Kun en liten andel personer i begynnelsen av 40-årene klassifiseres med «forhøyet blodtrykk» og samtidig økt kardiovaskulær risiko, noe som i henhold til ESCs 2024-retningslinjer tilsier behov for medikamentell behandling.



1950-teamet

De fleste alvorlige kardiovaskulære hendelsene blant personer med «forhøyet blodtrykk» inntraff hos dem som ikke kvalifiserte for behandling, ifølge de nye kriteriene. Blant deltakerne som allerede fikk blodtrykkshandling for etablert hypertensjon ved 65-årsalder, var det kun en liten andel som oppnådde målblodtrykk.

– Funnene våre tyder på at ESCs 2024-retningslinjer for behandling av forhøyet blodtrykk og hypertensjon ikke vil føre til at en stor andel 40-åringer blir anbefalt medikamentell behandling, sier artikkelens førsteforfatter.

 FOLLO TAXI Ring 06485	Fjellservice Uvdal AS 3632 UVDAL Tlf. 970 69 800	Magnetun Maskindrift Tuppeskogvegen 237 3550 GOL Tlf. 901 58 664	 TAXI ROMERIKE 03550
Storyline Studios AS Wedel Jarlsbergs vei 36 1358 JAR Tlf. 477 75 555	Prestholt Geitestøl Høgehaugvegen 23 3576 HOL Tlf. 920 37 514	3T Bygg AS Sørbråtagata 11 3340 ÅMOT Tlf. 917 41 318	Bokhyll-spesialisten AS Industrigata 17 3414 LIERSTRANDA Tlf. 908 78 233
Bærum Eltek AS Gruvemyra 61 1354 BÆRUMS VERK Tlf. 900 89 546	Uteanlegg AS Tomtaveien 9 1449 DRØBAK Tlf. 476 11 200	 REMA 1000 VIKERSUND Tlf. 32 78 99 11	Darren Saines Hagedesign Sandsvegen 2 2067 JESSHEIM Tlf. 907 77 324
AS HAMATEC Ramstadløkka 1 1850 MYSEN Tlf. 69 89 84 20	 IRBY ELEKTRO Loe bruk 14 3300 HOKKSUND Tlf. 915 49 789	Son VVS AS Elgveien 2 1555 SON Tlf. 934 48 809	 Saga Regnskap Drammen Ingvald Ludvigssens gate 27, 3027 DRAMMEN Tlf. 32 21 36 21
Borger AS Kartverksveien 7 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 11 00	AKA AS Hvervenmoveien 49 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 14 20	Skanlog AS Ulvenveien 111 0665 OSLO Tlf. 23 24 97 20	 ISO energi BEST PÅ BLÅSEISOLERING isoenergi.no ☎ 97 76 90 35
 Klokke AS Tlf. 32 79 88 10	Hamremoen AS Hamremoen Gård 3535 KRØDEREN Tlf. 900 52 563	Grimsrud Anlegg AS Mælen 66 3039 DRAMMEN Tlf. 901 62 239	 DRAMMEN FJERNVARME Jacob Borchs gate 4 3012 DRAMMEN Tlf. 924 83 535
Løvenskiold Gran AS Gransveien 54 0758 OSLO Tlf. 24 14 54 90	ABA-Elektro AS Blindernveien 41 0371 OSLO Tlf. 22 97 07 50	Simostranda Stav og Laft AS Kollerudveien 80 3340 ÅMOT Tlf. 926 15 947	Kingsrød Transport AS Statsminister Torpsvei 57 1738 BORGENHAUGEN Tlf. 407 09 500
Årnes Revisjon AS Seterstøvegen 4 2150 ÅRNES Tlf. 63 91 28 50	 JIB SERVICE AS Tlf. 47 63 33 85 Egil Hålands vei 14B 3055 KROKSTADELVA	Lille Mekaniske AS Industrivegen 119H 2072 DAL Tlf. 958 42 621	Solberg Hage & Anlegg as Sarpsborgveien 87 1640 RÅDE Tlf. 977 73 147
Kongsberg Containertransport AS Skrubmoen 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000	Elektriker Øst AS Gamle Riksvei 49C 3057 SOLBERGELVA Tlf. 900 54 965	 ARKITEKTHAGEN Torget 3 3570 ÅL Tlf. 918 20 898	 REGNBUEEN - en del av GJENVINNING AS Follo Truckutleie CONTAINERUTLEIE Din lokale avfallspartner Tlf: 64 86 31 03 follotruckutleie.no

Melba VVS AS Tvetenveien 30B 0666 OSLO Tlf. 900 46 534	Grefsen Eiendom AS Henrik Bulls veg 48 2069 JESSHEIM Tlf. 63 98 64 00	Øen Turistsenter AS Lienvegen 139 3580 GEILO Tlf. 32 08 70 60	Origo Leilighetshotell AS Vinjes gate 2 3018 DRAMMEN Tlf. 32 89 80 40
SalatMestern AS Pancoveien 16 1624 GRESSVIK Tlf. 69 36 10 30	Backe Romerike AS Aspertunet 5 2040 KLØFTA Tlf. 63 98 33 20	 GROVE KNUTSEN Innspurten 9 0663 OSLO Tlf. 22 81 26 00	 Nyveien 1041, 1960 LØKEN Tlf. 991 61 769
Romerike Tak og Membran AS Smedstadgrenda 15 2022 GJERDRUM Tlf. 63 99 28 89	Svalinn AS Nye Vakåsvei 64 1395 HVALSTAD Tlf. 66 77 50 00	Wam Traktorservice Ringeriksv. 342 3408 TRANBY Tlf. 32 85 14 86	 STANGESKOVENE Nedre Hagaveg 2150 ÅRNES Tlf. 63 90 07 00
Hokksund Camping AS Stryken 73 3303 HOKKSUND Tlf. 32 75 42 42	Kvanhøgd Turistsenter Golfjellet 3550 GOL Tlf. 32 07 39 57	HS retail Drammen AS Solfjellveien 75 1389 HEGGEDAL Tlf. 480 03 088	Ravnsborg Gartneri og Hagesenter Jahrenbakken 3 3484 HOLMSBU Tlf. 908 79 486
Østlandske Asfalt AS Kulandslia 14 1479 KURLAND Tlf. 480 08 751	Bilpleien AS Grini Næringspark 10 1361 ØSTERÅS Tlf. 67 54 00 11	System 1 AS Ringtunveien 2 1712 GRÅLUM Tlf. 906 20 068	Bilpleiesenteret AS Gigstads Vei 11 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 67 80
Funder Renovasjon AS Fjellsveien 123B 3035 DRAMMEN Tlf. 32 81 36 61	GTS AS Bruslettetvegen 5 3580 GEILO Tlf. 32 09 32 16	Lie Sport og Fritid AS Sentrumsvegen 110 3550 GOL Tlf. 32 07 40 27	Nøstetangen Entreprenør AS Dyngve 52 3303 HOKKSUND Tlf. 406 01 010
Centec Norge AS Strøket 8 1383 ASKER Tlf. 66 75 81 60	Bjørnstad Bygg AS Storgata 34 1890 RAKKESTAD Tlf. 913 93 826	Rolf Andreassen AS Sivløkka 4 1664 ROLVSØY Tlf. 905 45 021	Accept Service Partner AS Kjellstad Næringspark St. Hallvards vei 3 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 22 60 60
Råde Elektro AS Åkebergmosen 4 1640 RÅDE Tlf. 69 28 02 72	Brødr. Gommæs ANS Bygata 2 3530 RØYSE Tlf. 913 73 211	FFF Hage og Miljø AS Follestad Industriområde 3474 ÅROS Tlf. 31 29 26 30	 Forskningsveien 3 B 0373 ØSLO Tlf. 469 75 500
 Professor Birkelands vei 27 1081 OSLO Tlf. 916 42 283	 Hallingstuene Geilov. 3580 GEILO Tlf. 32 09 12 30/50	 Kveldroveien 17 1407 VINTERBRO	 TOM BEVING A/S Tlf. 23 30 00 20



LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Buskerud

LHL Drammen og Lier

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

LHL Gol og Hemsedal

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

LHL Hol

Kjell Persson
Geilovegen 32 B
3580 Geilo
Tlf. 41 30 27 25
lhl.hol@lhl.no

LHL Hole

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

LHL Kongsberg

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

LHL Krødsherad

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

LHL Modum

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

LHL Nedre Eiker

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

LHL Nesbyen

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

LHL Nore og Uvdal

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

LHL Ringerike

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

LHL Røyken og Hurum

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

LHL Sigdal

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

LHL Øvre Eiker

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

LHL Ådal

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

LHL Ål

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



LHL

Akershus, Buskerud og Østfold

**LHL Asker**

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

LHL Aurskog-Høland

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

LHL Bærum

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

LHL Drøbak og Frogn

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

LHL Eidsvoll og Hurdal

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

LHL Follo

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

LHL Lørenskog

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

LHL Nannestad og Gjerdrum

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

LHL Nes

Inger-Lise Gunhildrud
Spireavegen 53, 2150 Årnes
Tlf. 91 59 40 21
lhl.nes@lhl.no

LHL Nittedal og Hakadal

Gitte Christine Korvann
Kalkbrennerveien 6,
1487 Hakadal
Tlf. 95 17 47 57
lhl.nittedal-hakadal@lhl.no

LHL Oppegård

Inger Blaabjerg
Konglestien 18,
1412 Sofiemyr
Tlf. 48 99 25 01
lhl.oppegaard@lhl.no

LHL Rælingen Enebakk

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

LHL Skedsmo og Fet

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

LHL Sørums

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

LHL Ullensaker

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

LHL Vestby

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

LHL Askim og omegn

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

LHL Cardio Club

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

LHL Fredrikstad

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

LHL Halden

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

LHL Moss og omegn

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

LHL Rakkestad

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

LHL Rygge og Råde

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

LHL Sarpsborg

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

LHL Afasiforeningen Østfold

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



Assiden Rør AS
Vassdrift kvalitet
Aronsvei 39, 3029 DRAMMEN
Tlf. 32 82 00 50

Nettec AS
Kolbotn 14
1410 KOLBOTN
Tlf. 66 81 06 40

Røgeberg Maskin AS
Ankersg. 16
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 18 18 80

**Bygg og Tøermester
Hans Petter Krane**
Berglibakken 14
3484 HOLMSBU
Tlf. 970 98 482

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

Lund & Reistad AS
Finnerudskogen 625
3350 PRESTFOSS
Tlf. 971 25 127

Pooltech AS
Tåjeveien 8
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 922 68 682

Terje Markussen Transport
Krokstadjordet 8
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 938 17 731

**Damåsen
Pukkverk AS**
Basserudåsen
3610 KONGSBERG
Tlf. 32 70 12 00

**Unicare
Bakke AS**
Iddefjordsveien 885
1765 HALDEN
Tlf. 69 17 26 00

**Tørmester
G Sætheren AS**
Hensmoveien 32/34
3516 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 50 90

Bratvold Boligventilasjon AS
Sandakerveien 363
3519 HØNEFOSS
Tlf. 901 97 554

Jobberiet AS
Stasjonsveien 27
1940 BJØRKELANGEN
Tlf. 63 85 38 00

**Langebru
Gjestegård AS**
PB 294
3301 HOKKSUND
Tlf. 32 75 47 00

Skreddersydd innredning
til hjem, restaurant, kontor

JH INTERIØR
GODT HÅNDVERK - PERSONLIG PREG
Showrom: Industrigata 17
3414 Lierstranda - tel 32 24 25 40

Ask Industrimontasje AS
Hellenvegen 1
2022 GJERDRUM
Tlf. 63 93 80 90

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

exacta
Autorisert regnskapsførerselskap
Dyrmyrgata 4
3611 KONGSBERG
Tlf. 926 30 300

Astrup AS
Haavard Martinsens vei 34
0978 OSLO
Tlf. 22 79 15 00

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

 **Sigdal
kommune**
sigdal.kommune.no

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

ADR Elektro AS
Ole Deviks vei 44
0668 OSLO
Tlf. 22 26 20 00
Mobil 905 85 368

 **BACKE**
Backe Stor-Oslo AS
Fornebuvn. 11 | 1366 LYSAKER | Tlf. 23 39 23 00

Veiservice AS
Håndverksveien 8
1405 LANGHUS
Tlf. 909 19 165

Proline Norge AS
Capar Storms vei 14
0664 OSLO
Tlf. 815 00 898

**Feelgood
Strømmen**
Lensmannskleiv 214B
2019 SKEDSMOKORSET
Tlf. 473 76 223

KRØDEREN
LEDENDE INNEN ELEKTRO
3535 KRØDEREN
Tlf. 32 14 70 50

**Dahles Auto
Sarpborg AS**
Tunejordet Herbergveien 4
1710 SARPSBORG
Tlf. 69 13 78 00

Grimnes Buss
Olara 2, 3360 GEITHUS
Tlf. 32 78 48 88
Mobil 913 55 005


Kulelagerhuset AS
Teglverksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

Cleaningservice AS
Barbara Baklarz
Reistadalleen 20
3425 REISTAD
Tlf. 478 93 559

BILBUTIKK1
bilbutikk1.no


PKF
Revisjon & rådgivning
Sandstuveien 70 G
0680 OSLO
Tlf. 22 78 28 00

 **BYGGMAKKER**
EIKER
Prestebjørntan 11
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 25 25 70


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



Oppussingsprosjekter i hjem og hage?

Gå på skattejakt blant brukte møbler og gjenstander hos OMGJØRAS - og velg kvalitetsjord laget på ditt matavfall hos oss.

ØRAS - sammen gjør vi avfall til ressurser!

Miljøstasjon Dal Skog

Hverdager	8 - 15
Torsdager	8 - 19
Lørdager	9 - 15

OMGJØRAS bruktbutikk

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

ØRAS

Øvre Romerike
Avfallsselskap IKS



Tlf. 63 92 78 80 | firmapost@oeras.no | www.facebook.com/oeras.no

Langvik Rørleggerservice AS

Bassengveien 22
1743 KLAVESTADHAUGEN
Tlf. 401 79 001

BeslagTEKNIKK as

Kobbervikdalen 75
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 21 02 88

CRUX Bergfløtt behandlingssenter

Bergfløttveien 69
3404 LIER
Tlf. 32 22 68 00

Kjos Sag & Høvleri a.s

3334 Sokna, telefon 32 14 51 18, faks 32 14 52 54
MANDAG-TORSDAG 07-16 FREDAG 07-18 LØRDAG 09-13

TRELAST/BYGGEVARER/VED
PANELER/GULVBOARD/PROFILERT LISTVERK
KJØP HOS OSS, DET LØNNER SEG

Advokattirmaet Halvorsen & Co

Storgata 36, 2000 LILLESTRØM
Tlf. 64 84 00 20



Vi bygger stålbygg!

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

TAXI 03550
ROMERIKE

Elektrovegen 1
2069 JESSHEIM
Tlf. 63 97 35 00



Mestergull

OLAF E. OLSEN

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

Darren Saines Hagedesign

Sandsvegen 2
2067 JESSHEIM
Tlf. 907 77 324

JANOME

käkle



DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG

Eget syverksted - Åpent etter avtale

Gry Aamodt • Bævergrendveien 240 • 992 28 004 • www.kakle.net

Ramstad Rørleggerservice AS

Stenfletbakken 54
1405 LANGHUS
Tlf. 404 00 894

Norsk Elkontroll AS

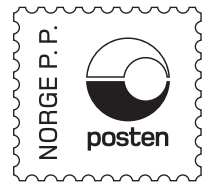
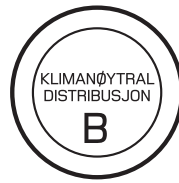
Rundtom 11
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 400 87 700

AREOL | **Brukt
Lagerinnredning**

Gamle Dalsveg 144 - 3032 Maura | 99 11 21 50 | post@areol.no



LHL Akershus, Buskerud og Østfold



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

Magnus Corner 10 år - Dysleksi ingen hindring

Av Jan Arne Dammen

«Måneden viser mars og kong vinter tar frosten med seg», slik var de første linjene i Magnus Jagland Kjeldsen sitt første dikt i Bladet Vårt nr. 1 2015.



Magnus Jagland Kjeldsen

I hvert nummer siden har Magnus levert sine dikt, lyriske utskeielser og krumspring. Tekster som er til ettertanke og som får tankene på gli. Magnus er lidenskapelig opptatt av poesi og med sine linjer ønsker han og vise at ADHD og dysleksi ikke er et hinder, men en styrke.

Flere hundre dikt har han skrevet, og vi er heldige med å ha han på laget med sin faste spalte Magnus Corner. Han har gitt ut to egne diktsamlinger og er medforfatter i fem antologier, diktbøker med flere forfattere. Magnus har hatt flere utfordringer og livshendelser enn de fleste. Men med sitt positive sinn

finner han lyspunkt og veien videre. «Lev i nuet, livet er ferskvare» oppfordrer han oss til. En hendelse eller et bilde gir han inspirasjon og da kommer ordene av seg selv, forteller han.

Redaksjonen takker for de tankene du har delt gjennom 10 år og ser fram til flere dikt fra deg Magnus. Det er vanskelig å plukke ut noen dikt, men en av mine favoritter er Bålkos.

