



# LHL i Buskerud

"Bladet vårt" Nr. 1 - 2018





## Rolf B. Haukland

### Leder LHL Buskerud

Kjære leser.

**Dette bladet, som du nå holder i, og skal til å lese, er et forsøk på om det lar seg gjøre å gi ut et blad, spesielt redigert for LHL Buskerud, uten at det skal tære på økonomien i Fylkesutvalget.**

For 2017 ble det inngått avtale med en ny anoneselgerbedrift som skulle garantere LHL Buskerud et nokså stort overskudd på utgivelse av Bladet Vårt. Denne leverandøren viste seg å ikke kunne holde sin del av avtalen, slik at noe av forventet inntekt ikke kom. Dette medførte et budsjettmessig problem for LHL Buskerud, noe som igjen førte til at driften i fylkesutvalget gikk med større underskudd enn forventet.

Tanken bak å utgi et eget blad, er at det skal inneholde spesialstoff fra aktivitetene i samtlige lokallag i fylket, men samtidig gi relevant og lesverdig faglig stoff. Vi hverken vil, eller skal bli en erstatning /konkurrent til «Det nytter», som LHL sentralt utgir, men mer vinkle sakene inn mot de lokale forhold. Dette for å skape et slags «lim» mellom våre lokallag i fylket. Vi kan ta ideer og dra erfaringer fra hverandre, og gjøre hverandre bedre, samtidig som vi føler en hvis tilhørighet til hverandre.

Skal det være noe vits i å føle tilhørighet, må det være at vi er stolte av hverandre. Derfor utfordres de enkelte lokallag å benytte dette lavterskeltilbudet til å informere om aktiviteter, gjerne gode ideer eller prosjekter som bør iverksettes.

Etter det ekstraordinære årsmøtet i fylket, ble det

besluttet å fortsette med et fylkesutvalg uten egen økonomi. Det hadde den konsekvens at «Bladet vårt» ikke kunne fortsette som før, og ny løsning måtte finnes. Avviklingsstyret som ble valgt, forsøkte å finne en løsning, og den vil nå bli presentert på kommende årsmøte i fylket. Det ble tidlig klart at tidligere redaksjonskomite så på dette som en meningsfull oppgave, og det dannet grunnlag for forslaget til videre drift.

Det skal ikke legges skul på at videre drift av Bladet vårt har en viss risiko, både med hensyn til økonomi, anseelse og gjennomføring. Vi er derfor avhengig av en redaksjonskomite som både har et økonomisk ansvar og et redaksjonelt ansvar for kvalitet. Og ikke minst at bladet kan gis ut til minst selvkost.

Videre drift av er avhengig av årsmøtets godkjenning, men også hvordan dette blad blir mottatt. Vi vil derfor ha en formening om hvor vi går videre. Vi har enda et blad i prøveprosjektet som vil bli evaluert før det tas endelig avgjørelse om videre utgivelser.

Jeg vil derfor oppfordre dere, enten som lokallag eller som medlemmer. Gi tilbakemeldinger. Skal vi fortsette? Hva er bra og hva bør gjøres av forbedringer?

Jeg vil takke redaksjonskomiteen for en entusiastisk holdning til å få ut et blad, og samtidig sørget for at det ble økonomisk bærekraftig.

Påsken nærmer seg. Og det ser ut som at i våre distrikter skal gi muligheter for fine skiturer.

Jeg ønsker dere alle en fin påske.



## LHL Møt oss på facebook

Stadig flere av lokallagene i Buskerud møtes på nettsamfunnet Facebook. Opprinnelig var FB laget for universitetsstudenter og -ansatte i USA. Siden har det spredt seg til andre bruksområder, inkludert venner, skoler og geografiske områder. Det er et sosialt nettverk, der brukeren kommuniserer ved at en profil blir opprettet. Nettsamfunnet har mer enn 600 millioner aktive brukere på verdensbasis, og over 1,5 millioner norske brukere.



LHL Buskerud  
LHL Ringerike  
LHL Nes  
LHL Røyken  
LHL Hemsedal  
LHL Hole  
LHL Kongsberg  
LHL Øvre Eiker  
LHL Drammen og Lier

## Brukerkontoret - Møteplassen på Drammen sykehus

**Brukerkontoret er møteplassen der pasienter og pårørende kan møte likesinnede. Kontoret eller møteplassen betjenes av frivillige likemenn fra ulike brukerorganisasjoner. Disse er først og fremst et medmenneske som selv har levd med en diagnose og vet hvor skoen trykker. De frivillige er ikke helsepersonell, men er et viktig supplement til dagens helsevesen. Det er viktig å bemerke at alle som bemanner kontoret har taushetsplikt.**

Foruten en god samtale om sin nye livssituasjon, kan pasienter og pårørende få råd og tips om rettigheter og hvor man kan henvende seg for å få bl.a. hjelpemidler. Brukerkontoret har også brosjyrer og informasjonsmateriell om de forskjellige diagnoser og foreninger.

Åpningstidene ved Drammen sykehus er fra mandag-onsdag fra kl. 11- 14.



### LHL Buskerud

ISSN 1892-0799

**Utgiver: LHL Buskerud**

Torgeir Vraasplass 5, 3044 Drammen  
Tlf. 475 08 952 • E-post: [lhl.buskerud@lhl.no](mailto:lhl.buskerud@lhl.no)

**Årgang 26 – Nr. 1–2018 Opplag: 2800**

**Layout:** Ola Tom Evje, [olatom@amn.no](mailto:olatom@amn.no)

**Trykk:** HG Media AS

**Ansvarlig annonser:** Faktureringservice Sør AS

**Distribusjon:** Postverket

Neste nummer: Medio juni 2018.

Frist innsendelse av stoff: 25. mai 2018.

### REDAKSJONSKOMITÉ:

Jan Arne Dammen, epost: [arnedam@online.no](mailto:arnedam@online.no)

Roald Adolfsen, itansvarlig@[lhlkongsberg.no](mailto:lhlkongsberg.no)

Vera Jagland, [vera.jagland@ebnett.no](mailto:vera.jagland@ebnett.no)

Anvarlig redaktør: Rolf Haukland.

**Forsidebilde:** Ekorn

**Foto:** Jan Arne Dammen

Telefon LHL Buskerud: 475 08 952

**Møt oss på facebook**  
- LHL Buskerud

# Hjertefrisk i friluft

Tekst: Margrethe Sellæg

Foto: Jan Arne Dammen

**Våren 2018 etableres et nytt rehabiliteringstilbud for pasienter i Buskerud i regi av LHL. Dette tilbudet heter «Hjertefrisk i friluft», og er i første omgang et to-årig prosjekt, som støttes med prosjektmidler fra Extra-stiftelsen.**

Formålet med prosjektet er å få på plass et godt faglig forankret rehabiliteringstilbud for hjertepasienter tilpasset primærhelsetjenesten, og gjennom det kunne tilby hjerterehabilitering til langt flere pasienter sammenlignet med status per i dag. Rehabiliteringstilbudet skal også på sikt kunne tilbys mange flere diagnosegrupper, for eksempel lungepasienter, kreftpasienter, diabetes osv. Tilbudet skal omfatte både fysisk aktivitet og trening, hovedsakelig ute, og temaundervisning. Det meste av opplegget vil være gruppebasert, bortsett fra individuelle samtaler og fysiske tester ved oppstart og avslutning.

Rehabiliteringen vil ha tilhold i Hamborgstrømskogen i Drammen, et lite steinkast fra sykehuset. DNT Drammen og Omegn er gode samarbeidspartnere i



*Paviljongen*

prosjektet, og stiller Hamborgstrømpaviljongen til vår disposisjon for en rimelig penge.

En annen viktig samarbeidspartner er Hjertemedisinsk avdeling og poliklinikk på Drammen sykehus. De er veldig positive til at det kommer i gang et rehabiliteringstilbud, og vil gjerne henvise pasienter til dette.

Pasientene vil få tilbud om dagrehabilitering to dager i uken over en periode på 12 uker. Tilpasning til ny hverdag, endring av levevaner og mestring tar tid, og sjansen for å lykkes økes med lengre oppfølging. Dagrehabiliteringstilbud to dager i uken legger også til rette for at personer i yrkesaktiv alder gradvis kan gjenoppta jobb samtidig med rehabiliteringen.

Et delmål i prosjektet er å etablere gode overganger fra rehabiliteringstilbudet til lokale trim/treningstilbud og aktiviteter i regi av frivillige organisasjoner.

I prosjektet er det ansatt tre personer i deltidsstillinger med bred kompetanse innen hjerte- og lungerehabilitering spesielt og rehabilitering generelt: Ellen Aure Skogedal, Ida Larsen og Margrethe Sellæg. Til sammen har disse tre fagpersonene erfaring fra både sykehus, rehabilitering, frisklivssentral, forskning, mm. Prosjektet har også vært så heldig å få med en brukerrepresentant i gruppen, Nina Tronerud fra LHL Buskerud. Nina bidrar med uvurderlig brukerkompetanse, både nå i innle-

dende fase i prosjektet - og etter hvert som aktiv deltaker når rehabiliteringen er i gang.

Det er flere faktorer som gjør dette til et banebrytende prosjekt: Dette er et diagnosespesifikt tilbud tilpasset primærhelsetjenesten. All rehabilitering og trening foregår ute i marka. Det er korte kommunikasjonslinjer mellom spesialisthelsetjenesten, primærhelsetjenesten – og videre til frivilligheten.



*Høst i Thurmans vei*

Alle disse faktorene tror vi kan gjøre rehabiliteringen lettere tilgjengelig for flere, den foregår på en arena som «folk flest» har svart at de ønsker å være mer aktive i (synovateundersøkelse for Norsk Friluftsliv 2010), og relevante aktivitetstilbud for videreføring av gode aktivitetsvaner (LHLs egne trim- og turgrupper, DNT, idrettslag osv) skal være gjort kjent før endt rehabilitering.

håper og tror at mange vil benytte seg av dette tilbudet, og at det etter hvert blir et permanent reha-

biliteringstilbud for flere diagnosegrupper, ikke bare hjertepasienter, i Drammen og omegn.



*Ved Thorleif Haug statuen går stien til Hamborgstrøm*

Prosjektet er nå i planleggingsfasen, og vi regner med at vi kan ta imot de første pasientene til rehabilitering i løpet av april 2018. Vi

<p><b>Bunadstua Ragnhild Bye</b> Olberg 3536 NORESUND Tlf. 413 39 033</p>	<p><i>Malermester</i> <b>Bjørn Tore Stenersen</b> 3535 KRØDEREN Tlf. 970 39 325</p>	<p><b>Noreco Norge AS</b> Teglewerksveien 99 3057 SOLBERGELVA Tlf. 66 99 55 33 Kvalitet i hver dråpe - økonomi i hver liter!</p>	<p><b>Andreas Bottolfs Verksted AS</b> Vikersundgata 27 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 84 81</p>	<p><b>HTH Kjøkken Drammen AS</b> Bjørnstjerne Bjørnsons gate 92 3044 DRAMMEN Tlf. 31 30 16 00</p>
<p><b>Otium Hytter AS</b> Rishovd Gård 3535 KRØDEREN Tlf. 909 37 712</p>	<p><b>ANONYM STØTTE</b></p>	<p><i>HallingKonsult a.s</i> Flå IT-Senter, 3539 FLÅ Tlf. 32 05 38 10</p>	<p><b>Kristiansen Byggservice</b> Solumveien 14 3533 TYRISTRAND Tlf. 915 43 864</p>	<p><b>Modum Gulvslipeservice</b> Sjulsveien 17 3370 VIKERSUND Tlf. 928 29 279</p>



Tekst og foto: Roald Adolfsen

**LHL Kongsberg avholdt sitt årsmøte i kantina på ASVO den 21. februar. Fremmøtet var upåklagelig – 43 stemmeberettigede. I tillegg til årsberetning, regnskap og budsjett ble det behandlet flere innkomne forslag, hvorav noen blir omtalt her.**



Styret for 2018 (Kåre Tho var ikke tilstede)

## Årsberetning

Laget hadde ved inngangen til 2018, 289 betalende medlemmer. 2017 var et svært aktivt år for LHL Kongsberg med 10 lagsmøter, ukentlig trim på treningssenter (KMT), ukentlig trening i varmtvannsbasseng for slag- og TIA-rammede (deler av året), 3 slagkafeer og 2 organiserte turer – 1 sommertur (3 dager) til Sverige og 1 høsttur til Langedrag (1 dag). Dessuten har vi holdt 5 presentasjoner av LHL og LHL Kongsberg på hjerstekurs og slagkurs ved Lærings- og Mestringscenteret, Kongsberg Sykehus.

## Økonomi

Laget har relativt god økonomi, men vi tærer på oppsparte midler gjennom bruk på medlemsaktiviteter. Årsmøtet vedtok et forslag fra styret om å spare en del penger på revisjon ved å gå

bort fra bruk av statsautorisert revisor. I stedet skal laget basere seg på 2 uhildede personer utenfor styret som revisorer. Det ble også diskutert hvordan man kan spare ytterligere midler ved å begrense «sponsingen» av turene. Styret skal se på dette forslaget og komme med en betenkning på et senere tidspunkt. Det ble også vedtatt å øke egenandelen litt på mat servert på lagsmøter.

## Bladet Vårt

LHL Kongsberg har blitt spurt om å være vert for «Bladet Vårt» når LHL Buskerud blir et fylkesutvalg uten egen økonomi. Årsmøtet vedtok, etter forslag fra styret, å godta dette under forutsetning av at laget ikke blir belastet økonomisk med dette. «Bladet Vårt» redaksjonen skal velges på LHL Buskeruds års-

møte og rapportere både driftsmessig og økonomisk til dette. LHL Kongsberg må imidlertid ha en løpende kontroll med aktiviteten, spesielt før det inngås nye kontrakter.

## Handlingsplan og budsjett

Det ble på årsmøtet lagt frem en handlingsplan og et budsjett for 2018. Begge ble gjennomgått og enstemmig vedtatt.

## Valg og konstituering

Det ble avholdt valg på nytt styre. Noen av styremedlemmene var ikke på valg (av rulleringshensyn). Valgkomiteen hadde foreslått 1 nytt styremedlem, Alf Smørgrav, som etterfølger Wenche Haukeli, som har valgt å tre ut av styret. I styremøte 5. mars konstituerte det nye styret seg, og medlemmene i styret for 2018 med oppgaver:

Leder:	Rolf Haukland
Kasserer:	Sverre Corneliusen
Kasserer vara:	Reidun Gundersen
Sekretær:	Ivar Sundt
Møtesekretær:	Marit Haukland
Trim/arrangement:	Bjørn Thorsdalen
Studieleder/samarb.utvalg:	Alf Smørgrav
IT/mediekontakt:	Roald Adolfsen (1. vara)
Likemannsansvarlig:	Gunn Amundsen
Likemann:	Kåre Tho (2. vara)

Også noen personer utenfor styret har tatt på seg oppgaver i forbindelse med møter og arrangementer. Nestleder vil bli utpekt ved behov inntil fast nestleder kan utpekes.

Vi ønsker Alf Smørgrav velkommen inn i styret, og takker Wenche Haukeli for lang og godt utført jobb både som styremedlem, leder og nestleder i LHL Kongsbergs styre over mange år.



## LHL Drammen/Lier - Årsmøte

Tekst: May Kværnstuen

**Drammen- Lier lag sitt årsmøte, med 34 tilstede ble avholdt på Februars siste dag. Selv om kulden hadde satt seg fast var vi veldig glade for at så mange var tilstede.**

Årsmeldingen, Handlingsplan og regnskap ble godkjent og styret ble berømmet for at de hadde greid å holde budsjettet, selv med mange aktiviteter. Handlingsplanen viser at våre tilbud til våre medlemmer for 2018 gir god vekst i medlemsantall, vi får nye medlemmer hver uke, tilbudene vi gir er godt sponset på grunn av samhandling med andre lag og foreninger.

Det nye styret består av Leder



LHL Huset

May Kværnstuen, styremedlemmer Roar Jacobsen, Tone Gustavson, Thorvald Møller Jensen, Kay Bjerke, Solveig Reistad, Eva Margrethe Kristiansen vara er Egil Reistad, Lena Smith og Børre blixrud. Valgkomiteen kom også på plass.

Vi har nå knyttet til oss en person som holder FB siden vår oppdatert.

Vi tar gjerne imot besøk fra andre lag som kanskje har lyst til å samarbeide med oss. Vi har fine lokaler og god parkeringsplass.



Tekst Kjell Torgersen

## Laget har hatt årsmøtet sitt på Torpomoen. Det er no 187 medlemmer i laget.

Årsmeldinga syner at det også siste året har vore stor aktivitet i laget.

### Møter og kurs

Laget har hatt to lagsamlingar. På vår-møtet kom lege Robert Tunestveit fra Ål legekontor for å syne fram nytt legeutstyr som dei hadde kjøpt. Etter den store pengegava på kr. 50.000,- som dei fekk av oss, kjøpte dei utstyr som på ein grei måte kan påvise forkammerflimmer hjå pasientar som har symptom på slik tilstand. Ubehandla forkammerflimmer gir fare for hjerneslag. På haustmøtet fekk me orientering av Hallingdal renovasjon om ny sortering og innhenting av søppel i Ål.

Me har hatt eit hyggeleg julebord på Thon Hotel, med god deltaking.

Tor K. Bakken held eit feng-

ande kåseri om «Grisemordet på Sundre».

Det har vore ulike kurs og samlingar som styremedlemmene har delteke på.

Stort høgtideleg landsmøte var det på Gardermoen i oktober.

Eit slikt møte er det kvart 3. år. Førebyggjande helsearbeid

Trimmen på Ål vidaregåande skole på tysdagar er eit lågterskeltilbod.

Alle som ynskjer litt trim til hyggeleg musikk er velkomne

Trimmen har fungert i 25.år. Trimdansen på Solhov har ein trufast flokk som møter opp.

Skitrim er det på Liatoppen på torsdagar. Gå ein liten eller lang skitur. Etterpå møtast me i klubbhuset til varm drikke og medbrakt niste/kaffe.

### Rehabiliteringsarbeid

Laget har faste timar ved Lærings- og mestringskurs og på Hjarteskula på Sjukestugu.

### Buskerud fylkeslag

Laget har hatt utsendingar til

årsmøtet i Buskerud fylkeslag.

Det vart også kalla inn til ekstraordinært årsmøte der det vart fatta vedtak om å legge ned kontoret vårt i Drammen fra 1.juni 2018. På den årlege samlinga på Bardøla før jul, deltok heile styret.

### Turar

Den lange turen dette året var ein busstur i juni til Nord-Vestlandet. Turen vart ei fantastisk reise langs kysten – i det finaste sumarveret me kan tenke oss.


I august hadde me ein dagstur til Fagerdalen Støl. Me fekk servert nydeleg stølsmat.

Budeia – Anne Lise underheld med historieforteljing og toradspil. Det er god deltaking på alle våre møter og arrangm.

### Styre

For 2018 er: leiar Kjell Torgersen, nestleiar Odd Einar Gjerden, kasserar Magne Jarstadmarken, skrivar Ragnar Rokne, styremedlemmer Eva Teigen, Magnhild Hagen og Liv Sorteberg.

LOKALAGSSTOFF

<p><b>ANONYM STØTTE</b></p>	<p><b>HTR Elektro AS</b> Bygdeveien 31 3588 DAGALI Tlf. 32 08 98 65 <a href="http://www.htr-elektro.no">www.htr-elektro.no</a></p>	<p><b>Søstrene Grene Kuben</b> Kong Ringsgate 1 3510 HØNEFOSS Tlf. 32 18 80 01</p>	<p><b>Tormod Eitrheim</b> Søndre Venås 3560 HEMSEDAL Tlf. 977 00 933 <a href="http://www.eitrheim.as">www.eitrheim.as</a></p>	<p> <b>KrøderenCamping</b> Bekkegata 13 A 3513 HØNEFOSS Tlf. 400 05 735</p>
<p><b>Mjøndalen apotek AS</b> Stasjonsgata 1 A 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 99 11 60</p>	<p><b>Hagens Karosseriverksted</b> 3535 KRØDEREN Tlf. 32 14 75 49</p>	<p><b>Kombi-Frakt AS</b> Strømsoddveien 123 3534 SOKNA Tlf. 911 92 966</p>	<p><b>Norefjell Skisenter AS</b> 3536 NORESUND Tlf. 32 15 01 00</p>	<p><b>Norefjell Skitulleie Skiløftet</b> 3536 NORESUND Tlf. 32 14 90 09</p>





## LHL Nesbyen - Årsmøte

Tekst: Aasta Magnor Teigen

LHL Nesbyen hadde årsmøte mandag 12. feb. 2018 på Thoen Hotell.

Laget har hatt to medlemsmøter og tre styremøter, årsmøte og julemøte/-bord.

Kakelotteri og konserttur til Ål kulturhus.

Fast aktivitet er bading i varmtvannsbasseng på Elverhøy Helsetun en gang i uka.

Vi har fast medlem i Rådet for menneske med nedsatt funk-

sjonsevne, Eivind Lorang Jensen og varamedlemmer Ragnhild Haraldset og Inger-Lise Antonsen. Aasta Magnor Teigen er medlem i Eldrerådet.

Dette året har vi mista fem av våre aktive medlemmer og det gjenspeiler seg i aktiviteten i laget. Det er vanskelig å få med yngre medlemmer og dermed blir det mange eldre.

Vi har deltatt på årsmøte i LHL Buskerud på Lampeland i mars. Åsmund Høva deltok. Ekstraordinært årsmøte i

Drammen i oktober.

Møte med Nesbyen Frivilligsentral angående at det skal bli en stiftelse.

Møte om trafikksikkerhetsplan 2011-2023 i Nes kommune. Her er det mange ting å ta tak i. Styret er:

KONTAKTPERSON:

Marit Medalen.

styremedlemmer: Tore Sveen og Kolbjørn Vincent.

varamedlem: Per Arne Stupa.

Støttekontakt og referent: Aasta Magnor Teigen.



## LHL Hole - Lagsmøte 7. februar

Tekst: Grethe Hagen.

**Onsdag kveld og klar for lagsmøte, LHL Hole, på frivilligsentralen. Nydelig vintervær, men glatt. Tenker: Hvem kommer i kveld på dette glatte føret?**

Bordene er koselig pyntet, lysene tent og det lukter nykøkt kaffe, og våre LHL venner kommer.

Leder Grethe ønsker vel møtt, og vi sang den vakre sangen vår. I kveld vil hun fortelle om det flotte sykehuset til LHL på Gardemoen. Det er nå ferdig til innflytting og de første pa-

sientene kommer 21.02.18. Det har blitt et prakt bygg, sammen med eget sykehus hotell står nå ferdig. Vi er invitert til å komme inn å se hvordan LHL sykehuset har blitt. Det gleder vi oss til, så til våren tar vi dette som en vårtur.

Ellers er det mye prat om kursvirksomhet. Vanskelig å få til her i Hole, dessverre begynner mange å bli godt voksne, og vanskelig å få tak i yngre. Vet ikke hva som kommer til å skje med foreningslivet etter hvert. Ellers er mye stoff og informasjon om hjerneslag, hvordan vi selv kan følge med på symptomer etc.

Etterhvert kommer kaffen på bordet, nydelige hjembakte rundstykker, bakt av Karin, og smørbrød som Hjørdis har hatt ansvaret for. Ingen sak å være leder når man har gode hjelpere, tusen takk. Praten gikk livlig og alle koste seg.

Grethe takket for i kveld, og siste vers av sangen vår avsluttet dette møte.

Neste møte er årsmøte, onsdag den 07.03-18 kl 18.00 på Arbeidsenteret her i Hole.

Buss satt opp fra Frivillighetens lokaler kl 17.15.

Vel hjem.



Tekst: Solveig Stokke

**Årsmøte ble holdt mandag 12. februar i møtelokalene i Ullerål kirke. 35 medlemmer hadde funnet veien i det tette snøværet og leder Kari Torgersen ønsket velkommen. Årsmøtet ble åpnet ved at leder informerte om programmet for møtet. Deretter ble det 1 min. stillhet til minne om de av våre medlemmer som har gått bort i år.**

Det var ingen merknader til innkalling og sakliste. Konstituering med følgende resultat: Møteleder Kari Torgersen og sekretær Solveig Stokke.

Leder leste så årsmeldingen og herfra kan nevnes:

Pr. 31 des. er det registrert 354 medlemmer. LHL Tyristrand/Nakkerud er avviklet og medlemmer derfra ble overført til LHL Ringerike. Det har vært flytting fra våre lokaler i FFO-huset til Ullerål kirke. Som tidligere har vi deltatt v/Hjerteskolene, Lærings- og mestringssenteret og Likemannstjenesten v/Ringerike sykehus. Oppslutningen v/våre trim- og bowlinggrupper har vært bra.

Vi har hatt sommertur til Sava-

len. 2 turer til Charlottenberg og julebordtur til Oset høyfjellshotell. Dessuten har det blitt holdt 13 styremøter og 10 lagsmøter, samt at leder har deltatt på flere sentrale møter. Årsmeldingen ble godkjent uten merknader.

## Gave

Kasserer gjennomgikk så regnskapet og revisjonsberetningen som også ble godkjent.

Fastsettelse av styrets honorar ble også godkjent. På bakgrunn av en tidligere avtale m/LHL Tyristrand/Nakkerud og Tyristrand legekontor vedtok årsmøte å gi kr 50000,- til dette legekontoret.

## Valg

Så gikk vi over til valg: Leder Kari Torgersen, gjenvalgt for 1 år, Likemannskoordinator Astri Heia, valgt for 1 år, Kasserer Ulrik Kalvø, valgt for 2 år, Sekretær Kjell Dørmænen, valgt for 1 år, Studieleder Harald Syversen, valgt for 1 år. 1.vara Emma Tronerud, gjenvalgt for 1 år, 2.vara Gunn Lien, gjenvalgt for 1 år.

Reisekomite: Solveig Svendsen, Astri Heia. Varamedlem Emma Tronerud.

Kjøkkenkomite 1.: Ragna Tandberg, Edel Gregersen og

Astrid Kristensen, m/vara Bjørg Leiksett

Kjøkkenkomite 2.: Emma Tronerud, Solveig Svendsen og Jorun Moen, m/vara Janice Knudzon.

## Fin innsats

Etter valget hevet leder årsmøtet og takket alle som hadde stått på og gjort en fin innsats i året som har gått. Med felles innsats for laget håper vi å stå på fortsatt i året som kommer. Det ble også gitt blomster til de 2 som gikk ut av styret, Asbjørn Fægri og Raymond Sjursen.

Nå var det tid for litt mat og prat. Kjøkkenkomiteen hadde som vanlig laget nydelige smørbrød og kake. Tusen takk til dem. Mens praten gikk ble det solgt lodder med påfølgende trekning og mange fikk med seg en liten ting hjem.

Leder takket for fremmøtet og ønsket alle vel hjem.



### Hole Bo og Rehabiliteringssenter

Rudsøgardsveien 22  
3531 KROKKLEIVA  
Tlf. 32 16 33 00



057 SOLBERGELVA - Tlf. 32 23 60 60

### Skj Emballasje AS

Terminalen 9  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 31 41 40 42



\*\*\*\*HELÅRS CAMPING - HYTTOR - KRO - PENJONSOPPHOLD  
HALLINGSTAMPEN FRILUFTSBAD  
TLF: 32 07 41 44



DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG  
Eget syverksted - Åpent etter avtale  
Gry Aamodt • Bævergrendveien 240 • 992 28 004 • [www.kake.no](http://www.kake.no)



**Meny Gulsbogen**  
3048 DRAMMEN  
Tlf. 32 23 51 50



**Bertel O. Steen Ringerike**  
Hensmoveien 1, 3516 HØNEFOSS  
Tlf. 32 17 13 40 - [www.bosringerike.no](http://www.bosringerike.no)

### Hetor Regnskapservice AS

Storgata 6, 3502 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 73 84  
[www.hetor.no](http://www.hetor.no)



**Kiwi Nybruveien**  
Nybruveien 3 A  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 32 23 01 03



### Åssiden Rør AS

Aronsvlei 39, 3029 DRAMMEN  
Tlf. 32 82 00 50 - Mobil 900 72 489  
E-post [borjohns@online.no](mailto:borjohns@online.no)  
Web [www.aassidenror.no](http://www.aassidenror.no)



### Gol Snekkerservice AS

Rotneimvegen 163, 3550 GOL  
Tlf. 939 41 838



**Joker Robru**  
3550 GOL  
Tlf. 32 07 75 05



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



Vestre Brugate 12, 3300 HOKKSUND  
Tlf. 936 34 444 - [www.smarttrafikk.no](http://www.smarttrafikk.no)

### Wear Maskin

Hurumveien 19  
3440 RØYKEN  
Tlf. 31 28 52 13  
[www.wearmaskin.no](http://www.wearmaskin.no)



Åsveien 1, 3475 SÆTRE  
Tlf. 32 79 22 00 - [www.hurumror.no](http://www.hurumror.no)



Tlf. 32 83 11 11  
Utstillinger - Kunsthandverk  
- Grafikk - Maleri



### Price Lagerbutikk AS

Nybruveien 7, 3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 32 23 10 80 - [www.lagerbutikk.no](http://www.lagerbutikk.no)



Øvre Torggate 12, 3017 DRAMMEN - Tlf. 32 83 01 60



**Under Norefjell**  
- lokalhistorisk magasin for  
Krødsherad og Sigdal  
siden 1985.



DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1956

Gullhagen, 3570 ÅL  
Tlf. 32 08 60 50 - [www.aalhytta.no](http://www.aalhytta.no)

### Studiosigdal - Borgan Kjøkken og Bad

Tordenskiolds gate 26  
3044 DRAMMEN  
Tlf. 32 88 88 90

Utkommer to ganger i året.  
Abonnementstien.  
Sigrid Kvisle tlf. 917 36 002  
[sigrid.kvisle@ringnett.no](mailto:sigrid.kvisle@ringnett.no)

Vi har også gamle nr.  
tilgjengelig, samt boka  
"Eggedalsrassien".



Pettersvollan 3, 3032 DRAMMEN - Tlf. 401 97 700

### Drammen VVS AS

Unelsrudlina 82  
3039 DRAMMEN  
Tlf. 917 58 000



VI HAR SPESIALKOMPETANSE  
Tlf: 32 12 60 00  
STOMI BRYSTPROTESER INKONTINENS SÅR  
ERNÆRING KATETER-KOMPRESJON ORTOSE  
FØTTER-HJELPEMIDLER HELSE-VELVÆRE

### Sønstrødfotografene AS

Tollbodgata 115 A, 3041 DRAMMEN  
Tlf. 32 89 47 75 - [www.sonstrodfotografene.no](http://www.sonstrodfotografene.no)

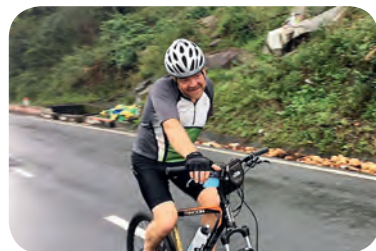
# Vietnam 43 år etter krigen



*Klar for start*



*Moro med nedoverbakke*



*Roger Cann imponerte*

Tekst: Svein Olav Tovsrud

Foto: Helga Randen

**Vi har vært på sykkelturn igjen – Helga Randen og jeg. I fjor tok vi turen fra Bangkok til Saigon. I år fortsatte vi med Vietnam på langs – Saigon til Hanoi. Men hvorfor reise til Vietnam for å sykle? Jo, fordi vi liker denne formen for tur og fordi vi ville se mer av Vietnam – dette landet som var utsatt for krig helt fram til 1975.**

Årets tur startet rett utenfor Saigon (Ho Chi Minh-byen), ved Cu Chi-tunellene. I disse tunellene gjemte Vietcong-soldatene seg for amerikanerne. Her bodde de, her restaurerte de våpen som de hadde tatt fra fienden, og her hadde de laget «dyrefeller» med fall-lemmer og spyd i bunnen. På den måten kunne de stå i mot amerikanernes overlegne krigsmaskineri. På en plakat i krigsmuséet i Saigon står et sitat fra en amerikansk

general: «Hvis ikke nord-vietnameserne trekker til seg hornene, skal vi bombe dem tilbake til steinalderen». Cu Chi-tunellene viste at det greidde han ikke. De amerikanske styrkene trakk seg ut av Vietnam i 1973, og den 15. mai 1975 måtte den amerikanske ambassadøren og hans stab forlate Saigon. Med det var Vietnam-krigen slutt, kommunistene kunne med det forene Nord- og Sør-Vietnam og innføre sitt styresett.

## **Hva ser vi turister av spor etter krigen?**

Bortsett fra krigsminnesmerker er det lite som viser at krigen tok slutt for bare 43 år siden. Amerikanerne pøste bomber og kjemikalier over landet, men merkelig nok ser det ut til at landbruket er i full drift igjen. Vi så store områder med rismarker, bananplantasjen, urter, kaffe og grønnsaker. Men vi så ingen store landbruksmaskiner. Derimot så vi mange mennesker i arbeid

med metoder som ser gammel-dagse ut for oss. En bonde vi stoppet hos dyppet to vannkanner i brønnen og gikk langs salsatsengene sine med en vasssele over skuldra. Slik vannet foreldrene våre hagene sine også. Vietnam er nå verdens nest største produsent av både ris og kaffe. Det synes jeg er imponerende 43 år etter en brutal krig.

## **Merket vi så noe til det kommunistiske styret?**

Ingenting. Det eneste vi så som kunne minne om det var U-23 landslaget i fotball som måtte stille i stram giv akt foran statuen av Ho Chi Minh da de ble presentert for fansen. Vietnam har visstnok politiske fanger og pressesensur ennå, men økonomien er blant de raskest voksende i verden. Dette er sitat fra en artikkel i Dagsavisen i 2015 skrevet av Arve Hansen: «Etter reformene i 1986 som markerte overgangen til ein «sosialistisk marknadsekonomi» vart



Krigsminnesmerke



Mange flittige hender på rismarkene

den vietnamesiske økonomien blant dei raskast veksande i verda, og folk flest har det no betre enn nokon gong.»

Og det stemmer godt med vårt inntrykk. Saigon er i ferd med å bli en moderne storby med skyskrapere, store forretningsbygg og hotell. Og bilene de bruker er gjerne litt store SUV-modeller fra Japan og Korea. Men i trafikken er det scootere og mopedene som dominerer. På disse frakter de alt fra store stabler med egg til griseskrotter og hele familier. Det er helt vanlig å se fire personer på en moped. Biltilsynet og UP i Norge hadde gått i spinn om de hadde sett slikt her. Og

regler for vikeplikt ser det ut til at de ikke har. I Hanoi var det en virkelig utfordring å krysse gata. Hadde vi fulgt norsk gangmønster, hadde vi stått der ennå. Man må bare feste blikket på mopedistene som kommer inn fra sida og gå, noen smetter bak deg og andre krysser foran.

Men om økonomien vokser raskt, så er det store forskjeller på bostandard fra sted til sted. Noen steder står fine nye hus side om side med skur. Og inne i de tettbygde områdene er det marked og restauranter langs alle veier og fortau. Grønnsaker, kyllinger og kjøtt henger utstilt og klart

for salg. Et sted så vi to karer i veikanten som var i ferd med å skolde en gris de nettopp hadde avlivet.

Vi syklet i alt ca. 470 km i løpet av 8 dager med sykling. Den lengste dagsetappa var på 101 km. Og de aller fleste av disse kilometerne var grei sykling, flatt lende og god vei. Men vi hadde også noen tunge stigninger. Når temperaturen er 35 grader og man får motvind midt i fleisen, blir det tungt, i alle fall for meg. Den strekningen som jeg minnes med størst glede var strekningen langs havet på østkysten  
(forts.side 14)



Dyrefelle



Nedgang til Cu Chi-tunellene



*Nydelige strender på østkysten*



*Solnedgang ved Whale Islands*

(fortsettelse fra side 13)

- blått hav, rolige dønninger og kilometervis med flotte sandstrender. Det er ikke rart mange turister velger å reise hit. Turismen er stor i Vietnam nå. Det var ikke noe latmannsliv å være med på denne turen. Hver dag måtte vi opp klokka 6.00 og være klare på sykkelen klokka 7.00. Flere dager gjorde vi unna 50-60 km før lunsj. Og da var gjerne klokka mellom 12.00 og 13.00. Noe som betydde ei ganske hard økt på 5-6 timer. Så selv om vi stoppet flere ganger og fikk frukt og drikke, kostet det krefter. I slike tilfeller kan man tjene mye på å samarbeide med dem man sykler sammen med. Ved å ligge tett opp til bakhjulet til personen foran, kan man spare 30 % av energien. Dette prøvde jeg å lære de andre deltakerne. Det lyktes bare delvis, men jeg fikk noen hyggelige tilbakemeldinger de gangene vi fikk det til. For meg er dette en av gledene ved å sykle. Man

sliter litt sammen og gleder seg sammen.

En av deltakerne imponerte oss andre veldig. Han heter Roger Cann og har bare en arm. Han holder hodet litt på skakke også, for han har en skade øverst i ryggen. Disse skadene fikk han i ei trafikkulykke da han var 17 år. Han holdt hele tida følge med de fremste i gruppa selv om han satt skeivt på sykkelen og holdt i styret med bare ei hand. Han kunne slippe styret og balansere elegant slik vi gjorde da vi var guttunger. Og da vi syklet over ei rismark, hadde han få problemer med å balansere på den smale stien. Opp Hai Van-passet – en stigning på 580 høydemeter på 9 km. - var han fjerdemann opp. Den eneste gangen han hadde litt problemer var da vi syklet ned fra ca. 1600 moh. til havoverflata. Han kunne jo bremse med bare ei hand. Men med god sikring fra guidene greidde han også det. Det var ikke rart han jublet etterpå.

Når man sykler og sliter seg sammen, knytter man god kontakt med de andre deltakerne. Man oppmuntrer hverandre og jubler når man har tacklet en utfordring. Også denne gangen var vi ei gruppe på 18. Vi var fire norske – bror Børre og kona Bjørg pluss Helga og undertegnede. Tre kom fra Canada, ei fra Australia og 10 fra England. I løpet av de to ukene turen varte ble vi godt kjente. Og før vi skiltes utvekslet vi telefonnummer og e-postadresser. Så nå deler vi bilder, video-snutter og minner via internett. For Helga og meg var det ekstra stas å møte igjen Lindsay og Peter Marley fra Kent utenfor London. De var også med på turen i fjor, Bangkok – Saigon. Via e-post hadde vi avtalt å ta denne turen sammen, til stor glede for alle fire. Nå har vi så godt som avtalt at vi skal ta en tur til England for å besøke dem. Og kanskje finner vi en sykkelturné for neste år også?

# Fylkeslagssamling på Bardøla 6.-8. desember 2017

Tekst og bilder: Roald Adolfsen

Tradisjonen tro avholdt LHL Buskerud sin årlige fylkeslagssamling på Bardøla første uka i desember. Denne gangen var det en blanding av faglige innslag, motivasjons- og erfaringsutvekslinger og tilrettelagte aktiviteter både i og utenfor hotellet, samt det alltid velsmakende og overveldende julebordet torsdag kveld.

## Mye av interesse

Veldig mange interessante presentasjoner, som f.eks.: «Se mulighetene, ikke begrensningene» – Atle Haglund, «Hvordan leve videre etter hjerneslag» - Ragnhild Mork («Slagdama»), «LHLs rådgivningstjeneste» - Marita Lysstad Bjerke, LHL Buskeruds kontaktperson i LHL, «Mat i praksis» - Christin Teyler, ernæringsrådgiver og homeopat og til slutt «Satsing på rehabilitering og mestring for mennesker med KOLS» - Leif Andre Viken, Hallingdal Sjukustugu.



*Quiz var populært, særlig når man vinner noen kjærligheter*

## Aktiviteter

I tillegg til dette ble det arrangert HLR-kurs (Hjerte-Lunge-Redning) ved Jorid Hennem fra Luringen Kurssenter. Det var også satt av både tid og ressurser til (frivillige) trim-aktiviteter som svømming i hotellets basseng og utendørs aktivitetsløype med mange forskjellige poster.

## Sosiale aktiviteter

Alt i alt et lærerikt og variert program som mange satte stor pris på. På kvelden onsdag (etter middagen) ble det arrangert Quiz med kjærlighet på pinne som premie.

## Stort engasjement

En del av presentasjonene og aktivitetene finner du egne artikler om i dette og kanskje også senere nummer av «Bladet Vårt».



*Ivrige Quiz deltakere*

**LHL Drammen/Lier**

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

**LHL Gol**

Jan Nordahl  
Steintrøa 16, 3550 Gol  
Mob: 91 35 76 80  
lhl.gol@lhl.no

**LHL Hemsedal**

hansborge@hotmail.com

**LHL Hol**

Kjell Persson  
Brusletto. 23 B, 3580 Geilo  
Tlf. 32 09 08 89  
Mob: 41 30 27 25  
lhl.hol@lhl.no

**LHL Hole**

Grethe Hagen  
Viksvn. 2, 3530 Røyse  
Tlf. 41 61 91 34  
lhl.hole@lhl.no

**LHL Kongsberg**

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

**LHL Krødsherad**

Björg Rimjorde  
Krødsherad, 3536 Noresund  
Tlf. 41 56 58 95  
lhl.krodsherad@lhl.no

**LHL Modum**

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

**LHL Nedre Eiker**

Tlf. 95 70 28 37

**LHL Nesbyen**

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

**LHL Nore og Uvdal**

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

**LHL Ringerike**

Kari Torgersen  
Svingveien. 1c, 3515 Hønefoss  
Tlf. 98 42 24 45  
lhl.ringerike@lhl.no

**LHL Røyken og Hurum**

Håkon Skjolden  
Heimannsåsen 11,  
3470 Slemmestad  
Tlf. 31 28 97 89  
Mob: 90 67 34 03  
lhl.royken@lhl.no

**LHL Sigdal**

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

**LHL Øvre Eiker**

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

**LHL Ådal**

Harald Hømanberg  
hhoman@online.no

**LHL Ål**

Kjell Torgersen  
Nersetvegen 35, 3570 Ål  
Tlf 32 08 20 35  
lhl.al@lhl.no

## Fylkesutvalget i LHL Buskerud:

**Rolf Haukland**

Harriet Backers g. 6 A,  
3615 Kongsberg  
Mob: 92 82 33 51  
rolf.haukland@ebnett.no

**Nina Tronerud**

Ekornveien 7B, 3413 Lier  
Mob: 911 74 878  
chrtrone@online.no

**Håkon Skjolden**

Heimannsåsen 11,  
3470 Slemmestad  
Mob 90 67 34 03  
haabri@online.no

**1. vara:****Gunhild Henriette Personbråten**

Hallingdalsvegen 6217  
3570 Nesbyen  
Mob: 45 61 24 96  
gpersonbraaten@yahoo.no





Grunnlegger av Isoenergi-kjeden Børre Finsrud har tro på fremtiden i isolasjonsbransjen



I nye vegger blåses isolasjonen bak en fiberduk som slipper ut luften



På åpne loft isolerer Isoenergi 120-150 kvm med 40 cm tykkelse pr time

# Blåser huset varmt

Raskt og effektivt blåses isolasjonen inn i huset, med en kvalitet som er vel så bra som tradisjonell isolasjon. – Glem de tradisjonelle platene, blåseisolering er like bra og skårer høyt miljømessig, sier Børre Finsrud, daglig leder i Isoenergi AS.

**Isoenergi bruker isolasjon** som er laget av glass. Den produseres i England og 80 prosent av råstoffet er resirkulerte glassflasker. Kort sagt blåses isolasjonen inn i vegger, tak og gulv, og det skjer veldig raskt. Når alt er lagt til rette kan et helt hus isoleres på én dag.

– I tillegg til miljøfaktoren er denne prosessen fri for støv, den forårsaker ikke kløe og innblåsingen er lydløs, sier Finsrud.

– Dessuten er den svært konkurransekyktig på pris.

Siden Finsrud etablerte selskapet i 2008 har Vikersundfirmaet vokst raskt. I dag har Isoenergi åtte avdelinger i disse fylkene: Buskerud, Oslo-Akershus, Østfold, Telemark-Vestfold, Sogn og

Fjordane, Møre og Romsdal, Sør- og Nord-Trøndelag og Nordland.

– I tillegg er vi i forhandlinger om å starte opp i Rogaland og Hedmark-Oppland. Målet er 16 avdelinger totalt over hele landet, sier han.

## Egner seg over alt

Isoenergi har i hovedsak isolering av nybygg for entreprenører og byggmesterbedrifter, men når vinteren kommer får selskapet mange henvendelser om etterisolering fra private huseiere.

– Denne typen isolering egner seg over alt, på loftsgulv eller i vegger. Materialet blir komprimert i lukkede konstruksjoner som vegger og etasjeskiller, slik at det fungerer som en matte.

Merk deg også at isolasjonen ikke synker sammen etter at den er blåst inn i veggen, sier Finsrud.

Isolasjonsevnen er den samme som for faste matter og ruller, og isolasjonen har de samme brann-tekniske egenskapene, ubrennbar i klasse 1.

– Byggeforskriftene fra 2010 stiller strenge krav til isolasjon i boliger. Blåseisolering er et svært godt alternativ og forenkler isoleringsprosessen betraktelig i forhold til tradisjonell isolasjon, avslutter Finsrud.

**Isoenergi AS**

**E-post: [post@isoenergi.no](mailto:post@isoenergi.no)**

**[www.isoenergi.no](http://www.isoenergi.no)**

**977 69 035**



Alle konstruksjoner kan isoleres med blåseisolasjon fra Isoenergi



Isoenergi har mange store prosjekter for forskjellige bygg-entreprenører

**ISO energi**  
BEST PÅ BLÅSEISOLERING

**PB**  
**PIZZA**  
**BAKEREN**

Modum  
 46 88 75 90

Åpent: Frø og Lø 13-23  
 alle andre dager 13-22

**Hemsedal Energi KF**  
 Hemsedalvegen 2883  
 3560 HEMSEDAL  
 Tlf. 31 40 88 88  
[www.hemsedal-energi.no](http://www.hemsedal-energi.no)

**REGNSKAPSTEAM**  
 HALLINGDAL AS

Autorisert regnskapsførerselskap

Gamlev 6, 3550 GOL - Tlf. 32 02 99 61

## Din leverandør av rørliggertjenester

Bjørnstjerne Bjørnsons gate 110, 3044 Drammen  
 Tlf. 09030 - [www.assemblin.no](http://www.assemblin.no)

**Assemblin**



**Oddvar Dygd as**  
 PUKKVERK - MOBILKNUSING - TRANSPORT

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

**Sørsetra v/Thrana**  
 Utstranda 313  
 3531 KROKKLEIVA  
 Tlf. 936 79 904 - 926 67 080



**coop**  
 Øst

**MEDI BUSKERUD**  
 HELSEARTIKLER

Rosenkrantzgata 11, 3018 DRAMMEN  
 Tlf. 32 80 80 80 - [www.medibuskerud.no](http://www.medibuskerud.no)

**THON & CO AS** **Comfort**  
 - rørliggerforretning og varmesenter **VARMEFAG**

Strandgata 13 | 3088 Arnevi | Tlf: 32 78 84 80 | Orgnr: 035029818 MVA  
 E-post: [post@thonco.no](mailto:post@thonco.no) | [www.thonco.no](http://www.thonco.no)

**Smurfit Kappa**  
 Norpapp

Hensmoveien 31, 3504 HØNEFOSS  
 Tlf. 32 17 22 00 - [www.smurfitkappa.com](http://www.smurfitkappa.com)

**ELEKTRIKEREN**  
 DRAMMEN

Tlf. 906 99 987

**SPLITKON**

**LIMTREPDUKTER**  
 TIL ALLE BYGGFORMÅL

Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere

# OKSYGEN

## på utenlandsreisen

### REISEERFARINGER

"Meget fornøyd med ordningen med deres opplegg.

Dere ordner jo alt, enkelt og greit."

Hilsen Kjell Aarø

Tlf: 38 09 89 00  
[www.meditek.no](http://www.meditek.no)

**MEDITEK**  
 Medisinsk utstyr

# Bød på diktlesing, sang og musikk på boklansering

Av Jan Arne Dammen

**Magnus Jagland Kjeldsen har sin egen diktpalte i Bladet Vårt. Nå har han kommet med egen diktsamling, og det var fullt hus og god stemning på Skjenkestua i Drammen da Magnus lanserte boka. Førsteopplaget er allerede utsolgt og det er kun få igjen av andre opplaget.**

- Det var en herlig god følelse da bøkene kom fra trykkeriet. For det å sitte med sin egen diktsamling var stort. Og det som skjer her nå med så mye folk som har møtt opp er helt ubeskrivelig, sier Magnus mens han signerer bøker og slår av en prat med kjøperne.

Magnus leste flere av sine dikt akkompagnert av Kjell Aubert og Dag Einar Aasen Duo.



*Kjell Aubert og Dag Einar Aasen i Provinsen med Magnus*

Kjell hadde satt melodi til diktene. Det var stemningsfullt og vakkert og vi så mange blanke øyne under denne seansen. Når vi vet at Magnus har ADHD og dysleksi så er det imponerende hva han har fått til. ADHD ingen hindring står det på visittkortet hans, og med denne diktsamlingen viser han vei for andre.

- Du får til det du vil, det tar bare litt lenger tid, sier Magnus som takker Kjell Aubert for all hjelp og støtte underveis med



*Magnus og Mariaanne, tydelig stolt tvillingsøster*

diktsamlingen.

Det siste året har Magnus skrevet omlag 400 dikt og rundt 70 er med i denne boken. Han forteller at smarttelefonen er en god venn, og det er den han benytter til å skrive ned sine dikt. Inspirasjonen får han i naturen, egne inntrykk og bilder som dukker opp på Facebook.

Flere av hans dikt er det også laget flotte bildetrykk av. Boka er utgitt av Kulturforlaget BRAK

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



# Hvor er vi, og hvor går veien videre?

Av Grethe Hagen, leder LHL Hole

**Vakkert vintervær, - 15 blå og nydelig sol. Akkurat slik vi hadde det da vi var små, alt var jo så mye bedre da, ikke sant. Jeg sitter her og filosoferer over foreningslivet og hvordan det var før.**

Som foreningslivet til min bestemor, Emma. Bestemor var med i kvinneforeningen i Kooperativen som den ble kalt. Hun var kvinneforkjemper og kjempet for kvinners rettigheter, og som vi har glede av i dag. Bestemor ble 94 år, og hadde glede av foreningslivet til hun var langt over 90.

**Bestemor, Nathalie** var også med i foreninger. Det var den gang Follum var i sin store prakt. Der skjedde det mye innen fagforeningene, der kjempet også kvinnene. På den tiden skulle ikke kvinnen ha jobb utenfor hjemmet, men være pent hjemme med barn. Men tiden går og kvinnene vinner frem med sine foreninger, Saniteten, LHL og etter hvert mange diagnose foreninger. Dette gjorde at kvinnene kom seg ut, fikk en god prat, lærte seg til å organisere og ikke minst få mere makt.

Og det har gått bra, foreningslivet har blomstret, mange

deltok på møtene. Ikke minst lærte de mye om sin egen sykdom, og de lærte om sine rettigheter og mangel på rettigheter, de så forskjellene og kanskje forstod de den bedre. Vi har mye å takke den generasjonen for.

MEN, i dag går det andre veien. Når vår generasjon ikke orker mer, hvor går veien? Gjennomsnittsalder på møtene rundt omkring nå er ca 70 år. Vi vet det er mange unge som blant annet sliter med lunge/hjerte, men å jobbe i foreninger frister ikke.

Hvis vi spør hvorfor; «det er bare eldre mennesker, prater og drikker kaffe, og har basar. Og prater sykdom».

Men det stemmer ikke helt. Vi har fine tema aftener, gåturer, svømming, bowling og ikke minst fine turer. Men jeg må jo gi dem litt rett også, det er en del sykdomsprat på møtene. Årsaken kan være at mange bor alene, så de synes det er godt å få pratet litt om seg selv. De yngre pensjonistene som vi så gjerne skulle hatt med vil heller reise, være fri etter et langt arbeidsliv, og det må vi bare ha respekt for.

**LHL Hole** har 100 medlemmer, og på møtene kommer det



rundt 30-35. Dette synes vi er bra og vi har det hyggelig. Vi har utflukter til fjells og til byer, hvor om lag 35 er med. Her i Hole er det badebuss hver onsdag, som frivilligheten driver og som vi kan være med på. Laget er nå med på et prosjekt som Frivilligheten, og Frisklivs-sentralen og LHL Hole har sammen. Rundt i vårt distrikt setter vi ut krakker på turstier, noe som er veldig populært. Vi er med på å lage brygge på Sunnvoldstranda slik at også rullestolbrukere kan være med på båtturer.

**Et nytt prosjekt** er på gang på samme sted, her skal det bygges Vikingskip. Etter samme modell som i Tønsberg og denne skal være ferdig i løpet av to til tre år. Dette blir spennende for store og små. Mye skjer, men vi må være flinkere til å få med oss de yngre.

Takker dere som arbeider med Bladet vårt, og vi andre må være flinke til å sende inn stoff og bilder til redaksjonen. Bladet er en fin måte å nå ut til alle være medlemmer!

# Felles telefonnummer for legevakt - 116 117

Av Jan Arne Dammen

Det er fortsatt mange som ikke har fått med seg at hele landet har ett felles telefonnummer til legevakta. Enten du bor i Drammen, Geilo, Kongsberg eller Hønefoss kan du ved å ringe 116 117 komme i kontakt med den lokale legevakta. Er det akutt og står om liv, ring 113.

De fleste kjenner til nødnummerne 110 for brann, 112 for politi og 113 for ambulanse. Men ikke alle har fått med seg fellesnummeret 116 117 til legevakta. Tidligere hadde hver kommune sitt eget telefonnummer og det var ikke lett om du trengte lege og var utenfor hjemkommunen.

## Lettere

Når du ringer det seks-sifrede nummeret 116 117 kommer du i kontakt med legevaktsentralen i området der du opp-

holder deg. Legevakta skal tilby hjelp til det som ikke kan vente når fastlegekontoret ditt er stengt.

Legevakta skal også hjelpe deg når du ikke er i nærheten av fastlegen din, for eksempel hvis du er på ferie eller reise. Ved behov kan også samtalene bli viderekoblet til andre legevakter og AMK. Man kan også ringe 116 117 og via meny velge den legevakta en skal til ved å bruke postnummer.

Hvis du tror det er akutt og står om liv, ringer du medisinsk nødhjelp 113.

-Ett felles legevaktnummer vil gjøre det lettere for folk å nå legevakttjenesten. Vi unngår tidstap, noe som kan være avgjørende i akutte situasjoner, sa helseminister Bent Høie (H), ved lanseringen i september 2015.

## Benytt 116 117

Alle legevaktsentraler skal svare på telefonnummer 116 117 – i tillegg skal de ha et 8-sifret nummer som er dedikert pr kommune eller legevaktsentral. Dette er forskriftsfestet i akuttmedisinforskriften (2015).

- Drammen legevaktsentral dekker kravet i akuttmedisinforskriften ved at de har et nytt 8-sifret nummer: 32 25 41 70. Dette erstatter det gamle telefonnummeret 32 26 90 00.

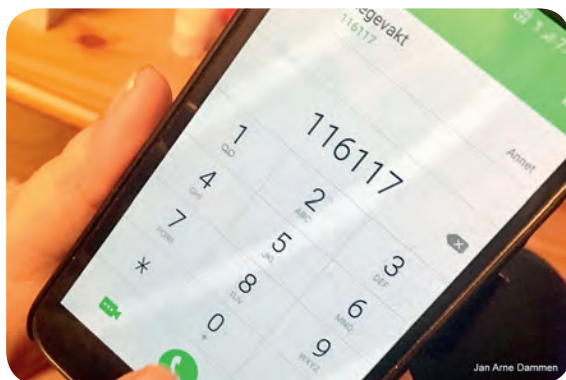
Primært skal brukerne benytte det nasjonale seks-sifrede nummeret 116 117

(uttales: hundreogseksten

hundreogsytt),

sier Kristin H. Holtan veileder i Helsenorge.no.

<https://helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunen/legevakt>




<p><b>Sigdal Pensjonistforening</b> Rabbenveien 235 3350 PRESTFOSS Tlf. 957 26 947</p>	<p><b>Coop Extra Sætre</b> Fransåsveien 2 3475 SÆTRE Tlf. 32 79 10 06</p>	<p><b>ANONYM STØTTE</b></p>	<p> Kartverksveien 7 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 11 69 90</p>	<p><b>Fjellhus AS</b> Olavsgate 26 3612 KONGSBERG Tlf. 909 40 747</p>
<p><b>Sigdal og Modum Byggeservice SA</b> Sagveien 28 3350 PRESTFOSS Tlf. 466 41 422</p>	<p><b>Mekonomen Bilverksted Klokkarstua</b> Åsheimveien 32 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 992 74 977</p>	<p><b>Heimlaga Marit Andersen</b> 3350 PRESTFOSS Tlf. 957 70 117 Montering og omsam av bunader fra Sigdal og Krødsherad</p>	<p><b>Park og Kombimaskiner AS</b> Professor Smiths alle 48 3048 DRAMMEN Tlf. 32 89 66 66</p>	<p><b>Bardølsgård Installasjon ANS</b> Jokstad 3350 PRESTFOSS Tlf. 952 53 877</p>
<p><b>SIGDAL GOKART-UTLEIE</b> Sommer- og vinteraktivitet! Tlf. 32 71 25 63</p>	<p><b>Grøterud's Byggeservice AS</b> Torsbyveien 333 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 24 00 Mobil 415 18 419</p>	<p><b>Haglebu Turistheim AS</b> Haglebu 3359 EGGEDAL Tlf. 901 25 535</p>	<p> <b>Coop Bygg-Mix Tofte</b> Østre Strandvei 48 Tlf. 32 79 42 49</p>	<p><b>Røyken Eiendom AS</b> Spikkestadv 90 3440 RØYKEN Tlf. 31 29 79 50</p>
<p> <b>DEN NORSKE KIRKE</b> <b>Sigdal kirkelige fellestråd</b> Borgestubakken 2 3350 PRESTFOSS Tlf. 32 71 14 44</p>	<p><b>Hurum Bilsenter AS</b> Åsveien 14 3475 SÆTRE Tlf. 454 73 090</p>	<p><b>Laila's Frisersalong</b> Eggdalsveien 742 3358 NEDRE EGGEDAL Tlf. 32 71 39 18 Mobil 906 58 788</p>	<p> Hensmoveien 46 3516 HØNEFOSS Tlf. 32 17 97 50</p>	<p><b>Haarcompagniet AS</b> Storgata 6 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 87 68 40 <a href="http://www.haarcompagniet.no">www.haarcompagniet.no</a></p>
<p><b>Sigdal Blikk &amp; Tak AS</b> Apalveien 1 3360 GEITHUS Tlf. 928 36 638</p>	<p><b>FH Transport AS</b> Møllerveien 4 A 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 917 33 273</p>	<p><b>Eggedal Rør AS</b> Stubberudveien 29 3358 NEDRE EGGEDAL Tlf. 975 06 258</p>	<p> <b>Krods herad kommune</b> 3536 NØRESUND Tlf. 32 15 00 00</p>	<p><b>Hemsedal Begravelsesbyrå DA</b> 3560 HEMSEDAL Tlf. 974 14 100</p>
<p><b>Varsla Fjellservice</b> Eggedalsveien 1533 3359 EGGEDAL Tlf. 920 91 613</p>	<p><b>ME Anleggsservice Martin Eek</b> Røedåsen 26 3480 FILTVET Tlf. 476 39 086</p>	<p><b>Eggedal Barnehage</b> 3359 EGGEDAL - Tlf. 32 71 46 00</p> 	<p><b>KB Tangen Transport AS</b> Tangen 3358 NEDRE EGGEDAL Tlf. 413 34 346</p>	<p> <b>Brødrene Katrud as</b> Gosenveien 9 3055 KROKSTADELVA Tlf. 901 22 437</p>
<p> <b>ØVERBY media</b> Kringstad 3350 PRESTFOSS Tlf. 982 65 435</p>	<p><b>Bts Rørfornyning AS</b> Østre Strandvei 52 3482 TOFTE Tlf. 24 02 20 33</p>	<p><b>Bete Asfalt AS</b> Soltun 3350 PRESTFOSS Tlf. 32 69 90 19</p>	<p><b>Hallingdal Hundeklubb</b> 3550 GOL Tlf. 900 71 246</p>	<p><b>Eiker Gulv &amp; Malerservis AS</b> Skogfrueveien 6 3050 MJØNDALEN Tlf. 908 07 036</p>
<p><b>REMA 1000 Mjøndalen</b> Arbeidergata 32 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 87 74 80</p>	<p><b>Centralgaragen AS</b> Landfalløya 7 3020 DRAMMEN Tlf. 32 27 77 00</p>	<p><b>Sandsbråten Panorama AS</b> Sigdalsveien 2584 3350 PRESTFOSS Tlf. 995 57 192</p>	<p><b>Hallingfisk AS</b> Gommobakken 3 3577 HOVET Tlf. 902 23 073 - 32 08 97 20</p>	<p><b>Eiker Hårstudio AS</b> Eiker Senter, Prestebråtan 6 3300 Hokksund Tlf. 32 75 41 78</p>
<p><b>REMA 1000 Lierstranda</b> Lierstranda 93 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 94 90</p>	<p><b>Mjøndalen Bakeri &amp; Konditori</b> Stasjonsgata 4 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 87 62 47</p>	<p><b>Solumsmoen Servicesenter A/S</b> 3355 SOLUMSMOEN Tlf. 32 71 57 06</p>	<p><b>Fiskum Plate &amp; Sveiseverksted AS</b> Kongsbergveien 791 3322 FISKUM Tlf. 32 75 06 77</p>	<p><b>Takringen AS</b> 3005 DRAMMEN Tlf. 32 20 29 00</p>
<p><b>Coop Prix Geithus</b> Folkvangveien 1 3360 GEITHUS Tlf. 32 78 02 36</p>	<p><i>Eggedal Borgerstue</i> - når du trenger det lille ekstra. 3359 EGGEDAL Tlf. 32 71 46 18</p>	<p><b>Bygg og Tørmester Hans Petter Krane</b> Falkveien 19 3475 SÆTRE Tlf. 970 98 482</p>	<p><b>Brødrene Vatnebryn</b> Nordre Annestad, Ligrenda 112 3620 FLESBERG Tlf. 32 76 01 85</p>	<p><b>Kvanhøgd Turistsenter</b> Golsfjellet 3550 GOL Tlf. 32 07 39 57</p>

# KRYSSORD

Vinnere forrige nr. av LHL i Buskerud.

1. Steinar Engh, Soknedalsvn.12A, 3517 Hønefoss
  2. Bjarne Rese, Nyheimsveien 3, 3340 Åmot
  3. Hanne Nordmarken, Vikermyra 5, 3370 Vikersund
- Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.



	AFRI- KANSK LAND OG ØY	BORD- DEK- NING	KVIN- NER- RØYK	DER ER LHL'S NYE SYKEHUS	SÅR	AV- LEGGES I RETEN	ROMER- TALL 10 EDD	
	→				→			↘
	BUST, FRYNSE			HAR AFNET FRIMERKE BUTIKK		KRING- KASTINGS- SYSTEM		
	KJØR KJELKE		SPIS- FLATE- MAL		ØK, VOKS		GRIPPE POLIT- ISK PARTI	
	FISK I BRØSME- FAMILIEN	FRUKT- ER- BÅT				SKY ØR- STED		
	↳			KJ. TEGN BOR	EVENTYR- FORTELLER PENGE- OPPTAK		PREFIKS I MILLI- ARDEDEL	
	TING, CASE			OVER- VANN- ET		↳	SYMBOL TOM HENGDE ↓	
VAR ARSMØT- ET 5.10. 2017		RIDE- SETTE	STUBB, MELODI	ELTE	BRU- TAL	VERN, SKJOLD	PEN, NETT FUGLE- BOLIGEN	
↳								ROMER- TALL 1000
	SNO- DIG		MANED	EN LITEN DEL	PREP. OG ADV.	FISK	SPIRE, FRØ RUGGE	
	EVAS MANN		LEDER, NESTER NINA ROUD			PINE, BLØ	↳	SJARM
FARGE- PIG- MENT- ENE						KJENT SVING I TRÅ- PIKKEN	PRE- POSI- SJON	↓
	↶			←	←			

Kryssord laget av: Rolf Bangseid

Løsningen for kryssord nr. 3-2017

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


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

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

**Frist for innsendelse av kryssord er 20. mai 2018**

Det vil bli trukket ut 3 vinnere som hver får 5 hjertelodd.

Adresse for innlevering er:  
LHL Buskerud, Torgeir Vraasplass 5, 3044 Drammen



## Unicon AS avd Drammen

Svend Haugs gate 4  
3013 DRAMMEN

Tlf. 03 880



## Midtkraft Strøm AS

Øvre Nedmarken 15,  
Nedmarken  
3370 VIKERSUND

Tlf. 32 78 32 78  
[www.midtkraft.no](http://www.midtkraft.no)



Bråtabakken  
Bensin og Service A.S  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 12 97

## BYGG og Eiendomspartner AS

Asheimveien 2  
3490 Klokkekarstua  
Jan H. Østli:  
Tlf. 99 31 61 56  
[bias@post.no](mailto:bias@post.no)  
[www.b-ep.no](http://www.b-ep.no)  
Representant for Klaro Renseanlegg

## Askeladden Reiser & Transport

Norderhovsbakken 12  
3512 HØNEFOSS

Tlf. 32 13 54 50

E-post: [askeladden@askeladden.net](mailto:askeladden@askeladden.net)  
[www.askeladden.net](http://www.askeladden.net)



### Mjøndalshallen har følgende fasiliteter:

- Fotballhall (70x44 m) med kunstgress og 3 lepebaner. Tribunekapasitet: 320 tilskuere.
- Flørbuksehall (52x29 m) til håndball, innbandy, tennis, judo, kick-boxing, taekwondo, turn m.m. Tribunekapasitet: 440 tilskuere.

Fotballhall og flørbuksehall leies ut til hovedsakelig trening, kamper og diverse arrangement - også ikke-idrettslige. Bølgehallene egner seg godt til utstillinger, messer, toppmerkeverder, brukmarkereder osv. Vi leier også ut til bedrifter og fotballbursdager.



MJØNDALEN SPORTR- OG KULTURSENTER



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

post@mjondalshallen.no

# ALT TIL BUNADEN

BUNAD SERVICE

NORSK



## HUSFLIDEN®

Norsk Flid Hønefoss AS • tlf: 32 12 12 80  
Storgt. 8, 3510 Hønefoss • [honefoss@norskflid.no](mailto:honefoss@norskflid.no)

## Alltid tilgjengelig

Besøk oss, ring oss, send en e-post, eller chat med oss.  
Når du ønsker det. Når du har tid. På den måten du vil.

Alltid tilgjengelig

Sparebanken HEDMARK 1

## Buskerud Snekkerservice AS Petter Eriksen

Semmen, Vestre Ådal, 3516 HØNEFOSS

NYBYGG  
TILBYGG  
RESTAURERING  
VÅTROM

Tlf. 991 65 802 - E-post: [pet-e2@online.no](mailto:pet-e2@online.no)  
[www.buskerudsnekkerservice.no](http://www.buskerudsnekkerservice.no)



PERFORERTE PLATER OG STREKKMETALL PÅ LAGER.  
VI SKREDDERSYR OGSÅ ALT!

- Spiraltrapper, rettlesstrapper, ledere
- Gitterrister, forskraperister, trappetrinn
- Perforerte plater, strekkmetall, gitter
- Metallfasader, arkitekturmesh, vevet duk

NISJE METALL

Høggerveien 35, 3448 Røyken. Tlf. +47 31 28 78 88. [post@nisjemetall.no](mailto:post@nisjemetall.no). [www.nisjemetall.no](http://www.nisjemetall.no)





### Toyota Hønefoss AS

Osloveien 4, 3511 HØNEFOSS  
Tlf. 32 17 05 00  
[www.toyotahonefoss.no](http://www.toyotahonefoss.no)

### Eidos Eiendomsutvikling AS

Langes gate 1  
3044 DRAMMEN  
Tlf. 970 27 367

### YX Klokkarstua

Åsheimveien 32  
3490 KLOKKARSTUA  
Tlf. 32 79 88 10



Tlf. 47389477 Tlf.tid: Hverdager 09-17  
Email: [sigdalrenhold@gmail.com](mailto:sigdalrenhold@gmail.com)  
Nettside: [www.sigdalrenhold.no](http://www.sigdalrenhold.no)



Powered by QCORE

### Bruse AS

Klemmavegen 16  
3550 GOL  
Tlf. 32 07 80 70

### Jan E Karlsen & Sønn Malerforretning AS

Fjellveien 24  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 977 77 963



Sundvollhovet  
Industriområde  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 24 04 81 80  
[www.hallmaker.no](http://www.hallmaker.no)



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



Hageveien 2  
3370 VIKERSUND

Tlf. 911 40 755

E-post: [buskerudror@outlook.com](mailto:buskerudror@outlook.com)



### Hallingkraft AS

Sundrejordet 4  
3570 ÅL  
Tlf. 815 68 044  
[www.hallingkraft.no](http://www.hallingkraft.no)

## Vær vår gjest!

Uansett hvilken sesong du trives best med på fjellet, kan du oppleve denne på Bardøla. Opplevelsene består av god mat, hyggelig atmosfære og mange flotte aktiviteter. Skapt med et hjertelig og personlig engasjement for gjestenes velvære.

Bardøla ligger midt blant de gode høyfjellsopplevelsene på Geilo. Bo i moderne rom på hotellet, – eller mer tilbaketrukket i en av våre koselige og velutstyrte tømmerhytter.

Kurs og konferanse • Barneaktiviteter • Svømmebasseng  
Tennisbaner • Skøytebane • Hallingtunet • Sofias Café & Bar  
Kjøkken med eget konditori • Barocken Orkesterbar  
Sylvias Velvære • Geilo Fotklinikk



**Bardøla**  
HØYFJELLSHOTELL

MER ENN ET HOTELL



Tlf. 32 09 41 00 [www.bardola.no](http://www.bardola.no)



### TOPP TRANSPORT & FLYTTEBYRÅ

[www.topptransport.no](http://www.topptransport.no)  
Tlf. 986 18 902

Vi hjelper deg med  
alt innen flytting

- Flytting - Bortkjøring  
- Pakking - Vask

Ta kontakt i dag for pristilbud



Geilov., 3580 GEILO  
Tlf. 32 09 12 50

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

**KIWI** mini  
pris

**Kiwi Gol**

Sentrumsvegen 96  
3550 GOL  
Tlf. 32 07 52 55

**Numedal  
Regnskapskontor AS**

Numedalstunet  
3628 VEGGLI  
Tlf. 32 74 61 81

**ANONYM  
STØTTE**



**Landbruksforsikring**  
Einar Marstrander Forsikring  
Tlf. 906 70 099  
[www.emforsikring.no](http://www.emforsikring.no)

**TH Maskin AS**

Nordre Skar  
3560 HEMSEDAL  
Tlf. 951 29 704

**Buskerud Zoo &  
Hestesport Senter**

Stasjonveien 1  
3340 ÅMOT  
Tlf. 32 78 07 92



- maling - tapet - gulv  
E-post: [svt-ski@online.no](mailto:svt-ski@online.no)  
Tlf. 934 44 257



**Bestill på 32 83 05 00**

[www.BAT.no](http://www.bat.no)

**Buskerud  
Anleggstransport AS**  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 32 84 98 02



Bragernes Torg 2 A  
3017 DRAMMEN  
Tlf. 32 21 78 60

**UTFØRER BLANT ANNET:**

- Hytter og hyttetomter
- Renseanlegg, store og små
- Transport
- Busskjøring og busstransport
- Konsulenttjenester
- Sentrale godkjenninger, TK2

**Orchidea Klinik**

Stasjonsgata 58  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 415 20 177

**Hokksund  
Båt og Camping**

Stryken  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 42 42

Helje Medalen

[helje.m@online.no](mailto:helje.m@online.no)

**BRODRENE  
MYHRE**  
BRONNØRING  
SPESIALBORING

Hadelandsveien 841  
3520 JEVNAKER  
Tlf. 32 11 44 80



**ØKONOMIHUSET**

TILSLUTTET SPAREBANK I RINGERIKE HADELAND

**Spekeloftet AS**

3560 HEMSEDAL  
Tlf. 32 06 02 93

**2. Kafé  
etg.**  
Åmer-Kafé med delikate innretninger

Lilleåsgata, 3340 ÅMOT  
Tlf. 456 65 339

**Nye Stallen Matbar**

Vikersundgata 22  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 88 85



Regnskap



Rådgivning



Teknologi

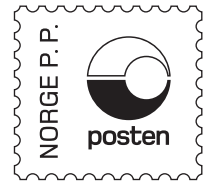
Gjennom lang erfaring med forretningsdrift og fokus på morgendagens løsninger, gir vi deg rådene du trenger - så du kan konsentrere deg om din kjernevirksomhet.

**Honefoss**

32 17 92 60 | [post@okohuset.no](mailto:post@okohuset.no)

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

<b>Grimnes Buss</b> Olarøa 2 3360 GEITHUS Tlf. 32 78 48 88	<b>Fruene Haugestad AS</b> Haugestadbakken 7 3404 LIER Tlf. 32 84 58 58 <a href="http://fruenehaugestad.no">fruenehaugestad.no</a>	<b>Sundbrei Transport</b> Klevi Næringspark 3570 ÅL Tlf. 481 71 721	<b>Kongsberg &amp; Eikedokk Hundepensjonat</b> Numedalsveien 440 3614 KONGSBERG Tlf. 419 23 661	<b>Sole AS</b> 3359 EGGEDAL Tlf. 32 71 17 00
<b>Maskin Entreprenør Tor Heggeli AS</b> Øygardsgrend 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 41 33	<b>Revisorkollegiet AS avd. Kongsberg</b> Nymoens Torg 11 3611 KONGSBERG Tlf. 32 72 28 80	<b>Securitas AS avd. Hønefoss</b> Telegrafalleen 2 3510 HØNEFOSS Tlf. 02 452	 Røyken kommune <small>Glede, mest og beste</small> Katrineåsen 20 Tlf. 31 29 60 00	<b>A. Kjenaas Transport AS</b> Enga 3622 SVENE Tlf. 32 76 21 02
<b>Parlock AS</b> Ringeriksveien 171 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 44 77	<b>Numedal Installasjon AS</b> Sentrum 32 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 14 90	<b>VIC Kjemprud</b> Nedre Storgate 9 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 29 45	<b>Tømrermester Erland Aure AS</b> Furumoen 11 3534 SOKNA Tlf. 32 14 54 86	 <b>Coop Marked Kirkebygden</b> Tlf. 32 74 30 84
 Elvevegen 13 3550 GOL Tlf. 906 40 816	 <b>Kiwi Øvre Storgate</b> Øvre Storgate 4 3018 DRAMMEN Tlf. 32 89 09 86	<b>Bokføring AS</b> Kindsveien 1 3533 TYRISTRAND Tlf. 32 14 04 70	 Sigdal kommune 3350 PRESTFOSS Tlf. 32 71 14 00	 <b>Kiwi Spikkestad</b> Nye Stasjonsvei 29 3430 SPIKKESTAD Tlf. 31 29 08 50
<b>Hallingdal Bergboring AS</b> Ylivenen 7 - Gullhagen 3570 ÅL Tlf. 32 08 59 00	<b>Ål Gravedrift</b> Torget 2, 3570 ÅL Tlf. 971 61 283	 <b>Industrivegen 13</b> 3610 KONGSBERG Tlf. 32 77 18 18	 <b>MASKIN AS 3550 GOL</b> <small>Tlf.: 32 07 52 10 - 90 59 23 22 - 90 97 05 78</small>	<b>Palmborg Takst AS</b> Rosenkrantzgata 61 3018 DRAMMEN Tlf. 900 94 794
<b>Space Glass &amp; Byggmontering AS</b> Åsveien 2 3475 SÆTRE Tlf. 915 43 310	 Din lokale sand- og grusleverandør	<b>Lund &amp; Reistad AS</b> 3350 PRESTFOSS Tlf. 32 71 03 91	 Gøttusveien 69 3370 Vikersund <small>Bevilling all type catering til: 32 79 06 00 / 97 96 12 10</small>	<b>Enter Kompetanse AS</b> Tømmerkrana 20 3048 DRAMMEN Tlf. 32 27 61 00
 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 50 60	<b>Laa Gjestestugu</b> Øvre Ålsvegen 370 3570 ÅL Tlf. 32 08 12 12	<b>HV service AS</b> Liebakkene 152 3425 REISTAD Tlf. 32 85 05 00	<b>Clean Service AS</b> Tollbugata 105 3041 DRAMMEN Tlf. 982 63 849	 <b>Kiwi Liertoppen</b> Drammensveien 201 3420 LIERSKOGEN Tlf. 32 84 23 28
<b>Truls Tørrisplass AS</b> Bæknelia 39 3540 NESBYEN Tlf. 950 85 872	<b>Langebru Gjestegård AS</b> 3301 HOKKSUND Tlf. 32 75 47 00	 <b>Specsavers Optikk Hønefoss</b> 3510 HØNEFOSS Tlf. 32 12 21 85	<b>Magnetun Maskindrift</b> Tuppeskogen 3550 GOL Tlf. 901 58 664	 <b>Kiwi Ål</b> Helsetunvegen 18 Tlf. 32 08 28 10 Man-Lør 07.00-23.00 Søn 09.00-21.00
<b>Fjell-Laft AS</b> Lunda, 3632 UVDAL Tlf. 32 74 30 71	<b>El Ringen AS</b> Torsbyveien 1 3370 VIKERSUND Tlf. 918 07 918	<b>Transport Ole Johnny Tandberg</b> Bråtav. 2 3360 GEITHUS Tlf. 915 11 937	<b>Mirawa Restaurant</b> Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85	 <b>Rema 1000 Åskollen</b> Tverrliggeren 4 Tlf. 32 81 80 00
<b>Toms Elektrotavler</b> Mølleveien 4 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 32 79 60 07	 <b>Kiwi Åmot Sentrum</b> Stålfjæra 1 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 38 05	<b>Lysgård Tak og Fasade AS</b> Åserudgata 1 3057 SOLBERGELVA Tlf. 32 87 98 50	<b>Pizzabakeren Åssiden</b> Vårveien 20 3024 DRAMMEN Tlf. 32 82 99 77	<b>Sigdal Maskinforretning AS</b> Nerstad Industriområde 3350 PRESTFOSS Tlf. 32 71 18 90



Returadresse:  
LHL Buskerud  
Torgeir Vraas plass 5  
3044 Drammen



## VESTRE VIKEN

# Å leve med hjertesykdom

Vestre Viken, Drammen sykehus arrangerer månedlig informasjonsmøte for deg som har angina pectoris, har hatt hjerteinfarkt, har utblokket og/eller satt inn stent eller er hjerteoperert, og dine pårørende.



## AGENDA

- |           |  |
|-----------|--|
| 0930-0940 | <b>Velkommen</b>   |
| 0940-1030 | <b>Å leve med kronisk sykdom</b><br>v/sykepleier                               |
| 1030-1115 | <b>Ernæring ved hjertesykdom</b><br>v/klinisk ernæringsfysiolog                |
| 1115-1140 | <b>Brukerorganisasjonene</b><br>v/ likemann fra LHL                            |
| 1145-1200 | <b>Legens kvarter</b>  |
| 1200-1230 | <b>Lunsjpause</b><br>Mat kan kjøpes i kantine eller så kan du ta med matpakke. |
| 1230-1315 | <b>Fysisk aktivitet ved hjertesykdom</b><br>v/fysioterapeut                    |

## Kursdatoer 2018

- 2. april
- 7. mai
- 4. juni
- 3. september
- 1. oktober
- 5. november
- 3. desember



## Hvor

Møtet holdes i Lærings- og mestringssenterets lokaler i sykehusets vestibyle. Senteret ligger til venstre rett før apoteket.

## For mer informasjon kontakt:

Medisin 1/OBS post  
på telefon 32 80 34 60/32804120

## Påmelding skjer til Lærings- og mestringssenteret på

Tlf: 32 80 40 25 eller til  
Mail: [LMS.drammen@vestreviken.no](mailto:LMS.drammen@vestreviken.no)  
Begrenset med plasser.