



LHL i Viken

"Bladet vårt" Nr. 2 - 2023

Nå er vi midt i
pollensesongen



Kjære LHLer

Påske, Kristi himmelfartsdag, 17. mai og Pinse er passert. Vi går nå inn i årets vakreste tid. Det er bare å glede seg til ferie og sommer.

I LHL har vi vært med på å lansere en verdensnyhet for rammede av KOLS. KOLS har ligget nede og vært forsømt av LHL en tid, men nå, etter at vi fikk være med å legge frem resultatet av forskningen **Praktisk og effektiv oppfølging av Kols-pasienter i kommunene**, mener og tror vi at dette blir en forandring. Vi har fått melding om at LHL til høsten vil satse på KOLS, og vi er overbevist om at våre medlemmer med KOLS kan se en bedre fremtid i møte.

Mange kolspasienter opplever plutselige forverringer av sykdommen fordi slimhinnene

blir mer betente. Forverringer gjør det særlig tungt å puste ut. Ved alvorlig kols kan forverringene være livstruende og føre til innleggelse på sykehus med behov for pustehjelp.?

Kols-prosjektet

Målet: Økt trygghet og bedre livskvalitet for pasienter med KOLS. Forske på, lage og teste en prototyp sensor og analyse-app (selvtest). Denne kan forutsi forverringer hos pasienter med moderat eller alvorlig grad av KOLS.

Hvorfor: Ny løsning skal kunne gi tidligere innsats og kan gi raskere behandling, bedre og mer effektive tjenester, og økt



Håkon Stubberud

livskvalitet for pasientene. Dette blir en «værmelding» for forverring av din Kols

Det vil komme mer informasjon og dette spennende prosjektet fremover. Interesserte kan ta kontakt med LHL for mer informasjon.

Biomarkører og forverring av KOLS

(for de spesielt interesserte)

Internasjonal forskning har påvist at visse biomarkører hos KOLS-pasienter er en pålitelig indikator for nært forestående forverringer, [C-reactive protein (CRP), procalcitonin (PCT), neutrophil elastase (NE)]. Disse biomarkørene finnes i lave konsentrasjoner i kroppen. To eller tre dager før forverring inntreffer, vil nivået for disse biomarkørene være betydelig forhøyet hos KOLS-pasienter. Prosjektet har levert en prototype lab-on-chip selvtest basert på spytt (fase 1). Det kreves

mer forskning for å optimalisere og videreutvikle selvtesten og vi vil gå over i Fase 2 i høst.

Utvikle KOLS App versjon 2:

Arbeide med feilsøking og nettverkstjenester, utvikle en IOS-versjon av app'en (for iPhone) - i dag har vi kun en Android versjon. Brukergrensesnittet i app'en ønskes utviklet videre med innspill fra brukere.

Det vil komme mer informasjon om dette spennende prosjektet fremover. Interesserte kan ta kontakt med LHL for mer informasjon.

Landsmøtet 15. – 16. juni nærmer seg og LHL har fra sentralt hold sendt informasjon til lagene om hvordan landsmøtet skal gjennomføres.

Det meldes om at de aller fleste av lagene har avviklet sine årsmøter. På vårt fylkesårsmøte ble delegatene til årets landsmøte valgt, og de valgte representantene er orientert

om sitt engasjement som delegat.

Vi fra fylkestyret har fått være representert på flere årsmøter eller lagsmøter omkring i fylket. Det er både spennende og interessant å følge med på det som skjer i fylket vårt.

Det siste vi har fått ta del i er etableringen av LHLs Gjen-

opplivingsfond og lansering av LHL Hjerter sikrer Norge. Her vil det komme masse informasjon og det oppfordres til å være med på dette fantastiske prosjektet der vi har etablert Hjertesikkersone.no

Til dere alle vil jeg ønske en god sommer.

Beste hilsen fra deres fylkesleder, Håkon Stubberud

Vinneren av artikkelkonkurranse i Bladet Vårt nr. 1-2023 ble: **LHL Aurskog-Høland**

Det hadde kommet inn en del artikler fra lokallagene til Bladet Vårt nr. 1/2023. 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.). Men også

helsepolitiske artikler og en rekke andre temaer og reportasjer er velkommen i Bladet Vårt.

Forfatteren i LHL Aurskog-Høland hadde skrevet en utførlig artikkel om besøket fra Tommy Skar høsten 2022, hvor temaet var Afasiforbundets plass i LHLs organisasjonen. Denne var illustrert av

en rekke bilder, og redaksjonen synes derfor det er denne artikkelen som fortjener premien i artikkelkonkurransen i Bladet Vårt nr. 1/2023.

Vi gratulerer LHL Aurskog-Høland, og sender over pengene så snart vi har fått kontonummer pengene skal inn på.

LHL i Viken - Bladet Vårt

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

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

Årgang 31 – Nr. 2–2023 Opplag: 3200

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

REDAKSJONSKOMITÉ:

Vera Jagland, redaksjonen@bladetvaart.no • Mobil 957 02 837 / Roald Adolfsen, redaktor@bladetvaart.no • Mobil 920 80 624
Jan Arne Dammen, epost: amedam@online.no

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen

Forsidefoto: Pollensesongen er i gang - Jan Arne Dammen

Neste nummer av Bladet Vårt: primo september – Frist innsending av stoff: 10. august 2023.

Integrerte helsetjenester – IHT - et prosjekt også for LHL pasienter

Av Anette Melsnes Skogvold (Prosjektleder ved Ahus) og Gitte Christine Korvann
(seksjonsleder ved Nedre Romerike KAD og nestleder i LHL Viken)



Anette Melsnes Skogvold



Gitte Christine Korvann

I Tromsø startet de, for noen år siden, et samarbeide mellom kommunene og Universitetssykehuset i Nord Norge (UNN) kalt pasientsentrert helsetjenesteteam. Helseteamet (PSHT) er et tverrfaglig team som jobber for å styrke helse-tjenesten til pasienter med sammensatte og kroniske sykdommer gjennom god samhandling mellom kommune- og spesialisthelsetjenesten.

Dette prosjektet ble så bra at Akershus universitetssykehus (Ahus) ønsket å starte opp med noe liknende for Ahus sitt pasientområde.

Pilotfasen startet i januar 2020 og ble avsluttet juni 2022.

Resultatene fra piloten er gode både med tanke på pasientrapportert tilfredshet, samarbeid mellom helsepersonellet og endringer i forbruk av helsetjenester der vi ser en nedgang i akutte tjenester og kommunale døgnplasser til fordel for planlagt dagbehandling og forebyggende innsats. August 2022 gikk prosjektet over i en opptrappingsfase som vil vare ut 2024. Det langsiktige målet er å kunne tilby IHT til alle kommuner og bydeler i opptaksområdet til Ahus.

Prosjekt Integrerte helsetjenester til skrøpelige eldre med sammensatte behov og høyt forbruk av helsetjenester (IHT) er nå et samarbeidsprosjekt mellom

Ahus, Lillestrøm-, Nordre Follo-, Ullensaker-, Nes- og Kongsvinger kommune. Formålet er å bedre koordineringen og øke kvaliteten i helsetjenestene til sårbare eldre med sammensatte behov. Dette skal oppnås ved etablering av oppfølgingsteam på tvers av tjenestenivå, kartlegging av pasientens behov, mål og risikoområder og opprettelse av individuell behandlings- og oppfølgingsplan. Det skal også utvikles digitale støtteverktøy som skal støtte det tverrfaglige teamet. En slik samordning av helsetjenester som ytes på tvers av forvaltningsnivåene gir økt trygghet til pasient og pårørende og mulighet for å tilby skredersydde tjenester til den enkelte pasient.

Slik fungerer det for pasienten:

- IHT teamet (kommune og sykehus) i tillegg til fastlege kommer hjem til pasienten for en kartleggings-samtale med fokus på hele IHT sirkelen (se figur under).
- Det utarbeides en be-handlingsplan med ut-gangspunkt fra samtalen. Det settes konkrete mål, tiltak og ansvarlige for de ulike tiltakene.
- Behandlingsplanen legges i pasientens journal på sykehuset, kommune og sendes til fastlegen.
- Pasienten får tildelt kon-taktpersoner i sykehus og kommune som følger pasienten videre. Syke-pleier i kommunen tar jevnlig kontakt. Sykepleier og lege ved Ahus kan bistå kommunen ved behov eller ved innleggelse ved Ahus.



Kriterier for deltagelse i IHT:

- Pasienten er over 65 år
- Har flere kroniske sykdommer som krever oppfølging
- Vil ha nytte av samarbeid og koordinering av helse tjenesten din
- Bor i en av kommunene som deltar i prosjektet

Gitte Korvann er leder for Nedre Romerike kommunal akutt døgnenhet (NRKAD) som ligger i Lillestrøm og har gjennom dette prosjektet sett hvor viktig dette arbeidet er for pasienter også med hjerte, kar, og lungelidelser. Det at pasienten tas på alvor og selv kan være med å bestemme over sin egen sykdom og behandlingen som ønskes, gjør at det å bli med i IHT er veldig positivt. «Jeg ønsker også å trekke fram hvor viktig det er at fastlegen trekkes fram i samarbeidet», sier hun.

Hva er viktig for deg? Det er ikke slik at fagekspertise kan svare på dette for den enkelte pasient. Svaret kan være noe helt annet enn det helsepersonell tenker. Ved NRKAD har det vært flere IHT pasienter som har innleggelse ved NRKAD i sin behandlingsplan ved forverring av sykdom. Spesielt er det

en kvinne som har gitt spor etter seg. Vi kan kalle henne Eva. Eva hadde en alvorlig grad 5 KOLS, hadde mye angstproblematikk som en konsekvens av sykdommen og hadde utallige innleggelse bak seg i spesialisthelsetjenesten. I tillegg var det mange telefoner til legevakt og AMK, gjerne ukentlig. Etter inkludering i IHT og gjennom kartleggingen, ble pasient, fastlege og spesialistene på Ahus enige om at NRKAD kunne være et alternativ til innleggelse ved forverring. Eva var kjent med NRKAD fra tidligere innleggelse og Ahus hadde møte med NRKAD som godkjente avtalen.

Eva fikk etter hvert mange innleggelse ved NRKAD. Hun var godt kjent blant de ansatte, var trygg og følte seg sett og verdsatt. På det siste ønsket hun også å få avslutte sitt liv i trygge omgivelser og det ønske ble også ivarett. Hun sovnet stille inn med sine nærmeste rundt seg på NRKAD.

Ahus og kommunene som samarbeider i IHT ønsker at også flere kommuner skal være med i samarbeidet, til det beste for den enkelte pasient med kroniske lidelser.

Fra LHL Hjerneslag Ung Buskerud

Har du, eller noen av dine nære, hatt hjerneslag? Da håper vi at du har lyst til å være med i LHL Hjerneslag Ung Buskerud.

Nå starter nettverket opp igjen etter en lang pandemipause. Her møter du likesinnede som vet hvordan det er å bli rammet av alvorlig sykdom, og vi utveksler erfaringer og tips om veien videre etter et hjerneslag. Ungnettverket er for slagrammede i arbeidsfør alder, og for deg som føler deg passe ung. Pårørende er også hjertelig

velkomne.

Karoline Sukken leder nettverket, og med seg har hun Håkon Lunde, Heidi Odde Karstensen og Ruben Drengsrud Dahl.

Første møte er på LHL-huset i Nøsteveien i Lier den 14. juni klokken 18. Sammen legger vi



en plan for høstens aktiviteter.

Følg med på Facebook for informasjon om kommende treff.

Våre facebooksider: facebook.com/LHL.Hjerneslag.Ung.Buskerud

Førerhundens dag 2023

Av Jan Arne Dammen

Det var 26. april Førerhundens dag ble markert. En ny spørreundersøkelse viser at annenhver nordmann ikke vet at førerhunder har fri. Sele på betyr, ikke forstyrr er på jobb. Når selen er av, har førerhunden fri.

I Norge er det rundt 300 førerhunder som gjør en forskjell.

Førerhunden er trent til å finne forskjellige holdepunkter i de miljøene den ferdes, f.eks. dører og seter. Den ser ikke forskjell på rødt eller grønt i fotgjengeroverganger. Det er brukeren som må vurdere når det er trygt å krysse veien.

Har førerhunden selen på, er den på jobb og skal ikke forstyr-

res. Når selen er av, har den fri. Når vi møter en førerhund er det viktig at vi passerer på brukerens side, slik forstyrrer vi førerhunden minst.

En god huskeregel er at det alltid er lurt å spørre brukeren om det er i orden å hilse eller la sin egen hunden hilse, selv om førerhunden ikke er på jobb.



Foto: Jan Arne Dammen



Foto: Jan Arne Dammen

Huggormen er fredet -dette gjør du om du blir bitt

Av Jan Arne Dammen



Omtrent 30 prosent av huggormbittene er såkalte tørre bitt, det vil si at det ikke er noen gift i bittet. Huggorm er én av tre ormer i norsk fauna og den eneste giftige slangen. Giftinformasjonen opplyser at mellom 150-300 personer opplever å bli bitt av hoggorm årlig i Norge.

Symptomer

Symptomer etter huggormbitt kommer vanligvis raskt (ofte innen 1-2 timer). Ofte får man bare lette symptomer som smerte, lett hevelse og blålig misfarging rundt bittstedet. I mer alvorlige tilfeller kan det blant annet føre til nedsatt allmenntilstand, svimmelhet, omtåketet og bevisstløshet. Magesmerter og kvalme/oppkast, store hevelser, hjertebank

og pusteproblemer kan også komme. Ved totalt fravær av symptomer 2 timer etter bittet, er det sannsynlig at du har fått et tørt bitt.

Førstehjelp

Personer som er bitt av huggorm skal holde seg mest mulig i ro. Barn som er blitt bitt bør om mulig bæres. Bittstedet skal holdes mest mulig i fred, og hvis mulig i høyt leie. Ikke klem, skjær eller sug i bittet da dette kan øke spredningen av giften i kroppen. Ved alvorlige symptomer må man til sykehus, ring nødnummeret (telefon 113).

Personer som skal til sykehus ved huggormbitt

Barn under 12 år, eldre, gravide, personer med redusert allmenntilstand, personer som

bruker ACE-hemmere (en spesiell blodtrykksmedisin) og om du er bitt i hode, hals, bryst, mage, rompe eller rygg, skriver 113 førstehjelp på sin side. Kontakt alltid Giftinformasjonen, lege eller 113 dersom det er noen i risikogrupperne som er bitt av hoggorm.

Gjemmer seg

Hoggorm flykter ikke, den gjemmer seg, og den forblir ofte innenfor en radius på 50 kvadratmeter. Pass derfor på at ingen andre blir skadet, dersom en person allerede er blitt bitt. Normalt vil hoggormen bare angripe mennesker dersom den føler seg truet og/eller blir overrasket og ikke har tid til å flykte. Barn blir ofte stående ved ormen og risikerer da å bli bitt flere ganger.

Referat årsmøte i LHL Ringerike 20. februar

Tekst og foto: Kjell Dørmænen, Sekretær LHL Ringerike

LHL Ringerike avholdt årsmøte den 20.februar 2023 i Ullerål kirke møtelokaler.

Møtet satt kl.1730 og det møtte 31 stemmeberettigede.

Styrets leder Kari Torgersen ønsket velkommen til årsmøtet og åpnet møtet med 1.min stillhet for de av lagets medlemmer som har gått bort siden forrige årsmøte.

Det ble behandlet ordinære årsmøte saker som:

- Årsberetning
- Regnskap og budsjett
- Valg

Laget har pr 31.12.2022 registrert 385 medlemmer mot 378 året før.

Det har vært avholdt 10 styremøter, 4 arbeidsmøter og behandlet 123 protokollførte saker.

Laget har en tilfredsstillende økonomi og har prioritert økonomisk støtte til medlemsaktiviteter i året som gikk.

LHL Ringerike har hatt ett aktivt år med trim, mange turer og sosiale arrangementer i 2022. Da anledning til fysiske møter etter pandemien ble

mulig, startet vi opp i februar 2022.

Lagsmøter er avholdt i Ullerål Kirkes Møtelokaler andre mandag i måneden, og da med forskjellige temaer og underholdning.

Trimaktivitetene ble gjenopptatt etter Corona perioden

I tillegg til lagets trimaktiviteter har medlemmer blitt anbefalt LHLs - trimvideoer. Videoene er et lavterskeltilbud som passer alle nivåer og er å finne på LHL hjemmesider <https://www.lhl.no/>

LHL Ringerike viderefører arbeidet med å få flere aktive medlemmer.

Valgkomiteens innstilling ble av årsmøtet tatt til følge og Kari Torgersen ble gjenvalgt som leder.

Som avslutning takket Leder Kari Torgersen for tilliten som gjenvalgt styreleder. Årsmøtet hevet kl. 1845.

Etter årsmøtet orienterte Leder Kari Torgersen om at Afasi forbundet har gått inn i LHL fra 1.januar 2023. Videre ble det



*LHL Ringerike styre for 2023
Fra venstre: Kjell Dørmænen sekretær/IT ansvarlig, Kari Gigstad Varamedlem i styret, Kari Torgersen leder/ likepersonskoordinator og Ulrik Kalvø kasserer/studieleder*

informert om fremtidig organisering av dagens LHL Viken, som skal avgjøres på ett ekstra ordinært Årsmøte i LHL Viken høsten 2023.

Avslutningsvis ble det gjennomført en sosial sammenkomst med bevertning og gratis lotteri.

Leder Kari Torgersen takket for møtet og ønsket alle vel hjem og velkommen til neste samling.

LHL Ringerike på påskehandel i Sverige

Av: Kari Torgersen

Til tross for "advarsler" om høyere priser i Sverige også, dro en busslast fra LHL Ringerike med Hallingby Reiseservice over grensen til Charlottenberg, uka før påske.

Prisene på Eda Supermarked og inne i Charlottenberg var absolutt akseptable. Flere varer vi kjøpte var til under halve prisen av hva man må betale her hjemme.

Som vanlig var det frokoststopp på Sanngrund ved Glomma, men på tilbaketuren stoppet vi på G- Kroen Motell og Restaurant til middag, etter anbefaling av vår sjåfør for anledningen, Marit Grøtterud. Mange fikk med seg både vått og tørt fra Sverige til påskeferien, mens andre deltok mer for turen og det sosiale samværet.

Kari Torgersen var reiseleder og orienterte om nytt fra LHL, og annonserte også tilbud om 3 dagers blomstringstur til Hardanger 22.-24. mai.

Dette er et samarbeidsprosjekt på initiativ fra LHL Ringerike, med Håkon Skjolden i LHL Røyken og Hurum og Tone Wåler i Buss og Reiseservice fra Lier.

Referat lagsmøte LHL Ringerike 8.mai 2023

LHL Ringerike avholdt lagsmøte i Ullerål Kirke mandag 8.mai 2023. Det var godt fremmøte, 45 personer inklusive styret var på plass da møtet begynte kl.1730.

Innkalling til kveldens lagsmøte ble annonsert i «Det Skjer» Ring Blad og på SMS.

Leder Kari Torgersen åpnet møtet med å ønske gjest, gamle og nye medlemmer, vel møtt til møtet.



Bjørn Tor Engen

Videre orienterte hun om kveldens tema som var:

Nikkelgruvene på Nakkerud v/Bjørn Tor Engen fra Stiftelsen Ringerikes Nikkelverk med følgende innhold:

- Stiftelsen ble opprettet i 2016
- Målet til stiftelsen er ett fullverdig Nasjonalt Bergverksmuseum basert på kobber/nikkel
- Historien sier at det har vært gruvevirksomhet i perioden kobber gruver 1770- 1850 Nikkel gruver 1848 – 1926. Prøveboring i nyere tid – ikke resultater om drift.

Et meget interessant foredrag som inkluderte en fin bildese-

rie ble avsluttet med at Leder Kari Torgersen takket så mye for foredraget og overrakte en oppmerksomhet til kveldens utmerkede foredragsholder.

Etter foredraget ble det invitert til en guidet tur den 9.mai i området «Nikkelgruvene på Nakkerud».

Kveldens bevertning var nystekte vafler, kaffe og mineralvann. En stor takk til de som bemannet kjøkkenet og «ryddekomiteen»

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

Leder takket for fremmøte og ønsket alle vel hjem.

Møtet avsluttet kl.2100.

LHL Ringerike - Nikkelgruvene på Nakkerud

Av: Kari Torgersen



Mandag 8.mai arrangerte LHL Ringerike lagsmøte med foredragsholder Bjørn Engen, daglig leder i stiftelsen for Nikkelverket på Nakkerud. (viser til omtale i møtereferat).

Engen er en kunnskapsrik kar på historien om Nikkelverket, fra 1700- tallet og frem til i dag, og videre planer for området der Nikkelverket lå.

Etter to sekvenser med teori og bilder, med avbrekk av vaffelpause med mye godt tilbehør, fikk forsamlingen god innsikt i driften av Nikkelverket på Nakkerud fra begynnelsen og opp gjennom årene frem til 1920 -tallet. Hovedfokus var utvinning av kobber og nikkel, men det er også funnet bl.a. mindre forekomster av gull og

sølv i området. Nikkelverket samarbeidet i sin tid med både Sølvverket på Kongsberg og Blåfargeverket i Modum. LHL Ringerike tilbød videre guidet omvisning på gruveområdet med Bjørn Engen, dagen etter foredraget, 9.mai på dagtid, og 15.mai på kvelden. Virkelig en spennende del av Ringerikshistorien.

Nytt fra LHL Røyken og Hurum

27 medlemmer møtte frem til LHL Røyken og Hurum's årsmøte 14. februar 2023. Lagets leder Håkon Skjolden var godt fornøyd med fremmøte, når han ønsket velkommen til årets møte på Spikkestad Aktivitetshus. Valgkomiteen hadde gjort en grundig jobb i forkant, slik at valget av nye styremedlemmer kunne avvikles etter plan på en ryddig og grei måte. To nye medlemmer går inn i styret, Karin Aas som nytt styremedlem og Kari Bjerkmann som ny vara.

Slagkafe, som holdes på Oslo Kongressenter, var i år lagt til



Nytt styre: Bak fra v.: Kari Bjerkmann, Vigdis Hole Furnes, Solveig T. Solberg og Anne-Grethe Karlsen. I front leder Håkon Skjolden.

16. februar. For LHL Røyken og Hurum har deltakelse blitt en tradisjon og vi kunne i år stille med hele 10 medlemmer

på årets konferanse.

Alle var enige om at årets program var spesielt interessant, ikke minst den delen, som omhandlet musikkens magiske kraft og fantastiske virkning på hjernen. Geir Ove Skeie greide å formidle dette på en utrolig spennende og lærerik måte. Det ble en trivelig tur med godt sosialt samvær.



10 medlemmer deltok på årets Slagkafe

LHL Gol og Hemsedal sitt årsmøte

Av: Gunhild Personbråten

Årsmøte i Gol og Hemsedal ble avholdt tirsdag 21.02.23 på Solstad Gjestegård. Det var 19 medlemmer som møtte opp.

Leder for laget Ragnhild Vik ønsket velkommen til møtet. Det var ingen merknader til innkallingen. Ragnhild Vik ble valgt til møteleder og Gunhild Personbråten til møtereferent. Olveig Vik og Tutta Saue ble valgt til å undertegne protokollen.

Årsberetningen ble lest av Gunhild Personbråten. Laget har hatt 140 medlemmer dette året. Vi har hatt 10 styremøter, 2 temamøter, en dagstur, julebord og trim. På temamøte 10.05.22 hadde vi besøk av Helge Svarstad fra Hallingdal Renovasjon.

Den 24.05.22 hadde laget en dagstur til Stalheim, med lunsj på Stalheim hotell. På temamøte 10.11.22 var det Marianne Fausko fra psykisk helse og rus i Gol kommune som kom og fortalte om tilbudene de har og hvordan de jobber.

LHL Gol og Hemsedal har i 2022 gitt en gave på 10.00kr til psykisk helse og rus. Pengene var brukt til aktivitetstil-

budet for brukere på Kafe Makalaus. Laget har også spon-sa «julaften for alle» på frivilligsentralen med 10.00kr, og gitt 3750kr til en benk som skal stå i Gol sentrum.

Laget har også gitt 3700kr til innkjøp av bowlingutstyr til beboerne i omsorgsboligene i Torstadvengen.

Julebordet ble holdt på Kam-ben Hotell 02.12.22. Årsberet-ningen ble godkjent uten merk-nader. Jan Nordahl gikk gjen-nom regnskap og revisjonsrap-port fra Hallingdal økonomise-vice. Årsmøtet godkjente det. Jan Nordahl gikk gjennom budsjett og møteleder gikk gjennom arbeidsplan for 2023, det ble gjort noen forandringer på arbeidsplan og årsmøtet godkjente begge.

Laget har ikke satt opp noen bevilgninger for 2023. Det var ikke kommet inn noen ønsker til minnegavefondet. Laget har heller ikke fått noen minnega-ver i 2022. Jan Nordahl la fram et ønske fra styret om å få årsmøtes tillatelse til å dispo-nere kr 30.00, - i fall behovet meldte seg. Årsmøtet god-kjente det.

Til slutt var det valg. Alle var på forhånd spurt og hadde sagt ja til et verv i styret.

Tone Pålrud leste opp forslag fra valgkomiteen til styret for LHL Gol og Hemsedal 2023.

Vi avslutta årsmøtet med 1min stillhet for de medlemmene som var gått bort i 2022. Kaffe, bløtkake og åresalg ble det også før møteleder takka for frem-møte og ønsket alle vel hjem.

Leder: Ragnhild Vik gjenvalg 1år.

Nestleder: Jan Nordahl gjenvalg 1år.

Sekretær: Gunhild Personbråten ikke på valg.

Kasserer: Jan Nordahl gjenvalg 1år.

Styremedlem: Synnøve Granheim og Åge Haga gjenvalg 1år.

Varamedlem: Jens Personbråten gjenvalg 1år.

Lotterikontakt: Tone Pålrud gjenvalg 1år.

Minnegavefondet: Olga Rustberggard og Jan Nordahl gjenvalg 1år.

Revisor: Geir Arne Johansen ikke på valg.

Regnskap: Hallingdal Økonomisevice : ikke på valg.

Valgkomite: Tone Pålrud og Hanna Garborg gjenvalg 1år.

Årsmøtet godkjente valget.

Fremtidsfullmakt ved advokat Fredrik Neumann

Av Jan Arne Dammen og Roald Adolfsen

Interessen var stor og spørsmålene mange da advokat Fredrik Neumann holdt foredrag for medlemmene i LHL Kongsberg 12. april. 54 medlemmer hadde funnet veien Til ASVOs lokaler på Kongsberg denne kvelden.



En fremtidsfullmakt sikrer interessene dine den dagen du ikke lenger er i stand til det selv. Et testament vil derimot ta sikte på å fordele dine verdier etter din død. Dette er temaer som kan være aktuelle for flere ettersom mange er usikre på forskjellene. Her er noen nyttige råd som vi fikk.

Alternativ

En fremtidsfullmakt er et alternativ til vergemål. Dersom man ikke er i stand til å ivareta egne interesser må noen andre gjøre det, enten en verge eller en fullmektig. Det er viktig at fullmakten er tilpasset din situasjon og dine ønsker, samt at den følger kra-

vene til innhold og utforming. Alle myndige personer kan opprette fremtidsfullmakt. Det vil da være en fullmektig som tar avgjørelser, og ikke alternativet med verge utnevnt av Statsforvalter. For en verge er det strenge regler rundt håndtering av midlene, mens en fremtidsfullmakt kan åpne opp for mer fleksible løsninger.

Gyldig oppsett

En gyldig opprettet fremtidsfullmakt starter fra det tidspunktet fullmaktsgiveren ikke lenger er i stand til å ivareta sine interesser. Det må spesifiseres hvor vidt fullmakten skal være. Et eksempel på personlige interesser er valg av bosted, utbetaling

av faste kostnader som hjemmehjelp eller sykehjem o.l. Det er viktig å tenke nøye igjennom hva man ønsker bistand til, slik at dette kommer klart frem i fullmakten.

I fremtidsfullmakten kan du selv bestemme hvem som skal få status som nærmeste pårørende dersom du blir alvorlig syk eller svekket. Vedkommende vil da få rettigheter som «nærstående» etter helselovgivningen. En fremtidsfullmakt kan også utstedes til en eller flere i fellesskap. Det kan være praktiske utfordringer ved at avgjørelser skal tas av flere i fellesskap, men det kan løses ved fordeling av oppgaver mellom flere.

Fortsettelse Fremtidsfullmakt

Innhold og formkrav

Fullmakten bør inneholde fullmaktsgivers fulle navn og fødselsnummer, samt fullt navn, adresse og fødselsnummer på fullmektigene. Kravene til en fremtidsfullmakt er i hovedtrekk like som for opprettelse av testamenter. Det er viktig at vitnene er til stede når fullmaktsgiver undertegner, og

at vitnene undertegner etter fullmaktsgivers ønske. Det er vanskelig å sette føringer for alle tenkelige situasjoner, og det er derfor viktig at man velger en person man stoler på og som kan ta de gode avgjørelsene for deg.

En fremtidsfullmakt trer som oftest i kraft når fullmaktsgiver,

på grunn av alvorlig svekket helse, ikke lenger er i stand til å ivareta egne interesser. Den opphører ved fullmaktsgivers død. Fremtidsfullmakt regulerer derfor situasjoner ved din formue i din levetid. Et testament derimot trer i kraft etter din død.

På nett finnes det skjemaer som kan lastes ned gratis.

Bladet Vårt LHL Viken

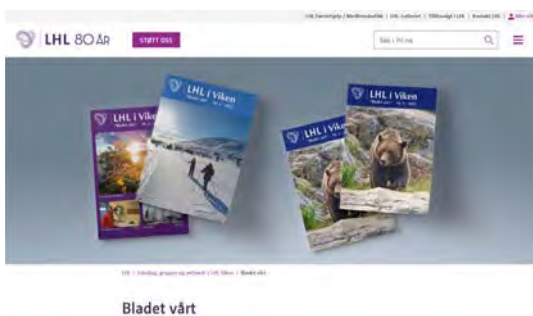
Av: Jan Arne Dammen

I Viken er det 43 lokallag som har flere tilbud til medlemmene. Det er trening, likepersonstiltak for de som trenger noen å snakke med, kurs, informasjon- og temamøter samt turer og sosiale tilstelninger. Det er også vanlig at lagene jobber for å påvirke prioriteringene i kommunene og fylket.

Alt arbeid i lokallagene er basert på frivillig innsats og alle er velkomne til å delta eller å engasjere seg som frivillig. Fylkesstyret bistår lokallagene i deres arbeid. De arrangerer lagsamlinger og tilrettelegger for styrking og

deling av kompetanse innen de ulike arbeidsområdene.

«Bladet vårt» kan lastes gratis ned fra LHLs hjemmeside. LHL.no søk lokallag og LHL Viken: <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/>



LHL

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

Ruben Oddekalv vant Gullklypa 2022

Av Jan Arne Dammen Foto: Erik Thomas Kirkman

Årets vinner av den gjeve prisen Gullklypa, Ruben Oddekalv fra Norges Miljøvernforbund har viet store deler av livet til miljøvern og er en utrettelig miljøkjemper.

På den årlige Hold Norge Rent-konferansen fikk vinneren en sjekk på 10 000 kroner fra Ragn-Sells og den flotte Gullklypa-prisen som er laget i samarbeid med Norwegian Trash og studenter fra Arkitekt-høyskolen i Oslo. Prisen ble delt ut av stortingspresident Masud Gharahkhani.



Vinner av Gullklypa 2022: Fra venstre Line Berg Dørum (juryleder for Gullklypa), Ruben Oddekalv (Norges Miljøvernforbund) og stortingspresident Masud Gharahkhani på Hold Norge Rent-konferansen 2023 i Sandvika. Foto: Erik Thomas Kirkman

Ruben var en av fem finalister fra 56 innsendte forslag tilsendt juryen, og ifølge juryleder Line Berg Dørum fra Orkla Health var det ikke en lett oppgave å velge en vinner blant ildsjelene, skriver Hold Norge rent i en pressemelding.

- Det var svært hyggelig å få dele ut denne prisen til Ruben Oddekalv. Med sin bakgrunn og sitt sterke engasjement for miljøsaken gjennom hele oppveksten, er han en god representant både i dette arbeidet og frivilligheten generelt. Han

har tydelig vist hva som er mulig å få til, og jeg håper og tror han er en inspirasjon for andre som ønsker å delta i frivillig arbeid, sa stortingspresidenten.

- Frivilligheten er en sentral og naturlig del av demokratiet vårt. Den bidrar til kunnskapsutvikling og utfører viktige oppgaver på en rekke samfunnsområder, og det er Ruben Oddekalv et godt eksempel på. Jeg gratulerer ham så mye med en velfortjent utmerkelse, avslutter Gharahkhani.

Juryens begrunnelse:

«Ruben har vokst opp i en familie som har viet store deler av livet til miljøvern, og han er en ekte og utrettelig miljøkrieger. Livet i og rundt havet har alltid stått i fokus, både gjennom politisk kamp og praktiske tiltak. Gjennom sitt sterke og personlige engasjement i Norges Miljøvernforbund har han over mange år ryddet strender og mobilisert frivillige langs hele norskekysten. Sammen med sitt team har han reist langs kysten og møtt tusenvis av sko-

leelever som har fått lære om marin forøpling og andre miljøproblemer. Han er ofte å se i engasjerende innlegg i sosiale medier og har delt raust av sin kunnskap og erfaring. Det har inspirert mange til å lære mer om naturen rundt oss.»

Tydlig stemme

Videre i begrunnelsen sier juryen at «Ruben har på tokt med Miljødronningen, Norges Miljøvernforbunds ekspedisjonsbåt, eller med lettbåten på henger etter bilen, ryddet flere hundre tonn plast fra Bergen til Kirkenes sammen med frivillige. Han har også samarbeidet

tett med aktører som har drevet med kartlegging og forskning.»

Juryen avslutter sin begrunnelse med å konkludere at «Ruben har vært en tydelig stemme som stiller kritiske og konstruktive spørsmål til kildene til forøpling og forurensning. Han har stått i bresjen for idealistiske verdier og frivillighet i mange sammenhenger, også for å støtte eller hjelpe andre organisasjoner i kampen mot plast i havet.»

- Ikke mye henger høyere enn denne prisen! Det betyr så mye for meg å motta den blant

denne forsamlingen av så mange fine folk med et ekte engasjement for naturen og miljøet. Denne deler jeg med alle i Norges Miljøvernforbund, forklarte en stolt vinner fra scenen.

Om Gullklypa

Hold Norge Rent deler årlig ut «Gullklypa» til enkeltpersoner eller institusjoner som har gjort en spesiell innsats mot forøpling. Prisen er en hyllest til en ildsjel eller organisasjon som har gjort en ekstraordinær innsats mot marin forøpling i året som er gått, og ble første gang utdelt i 2004.

Påminnelse om artikkelkonkurranse i Bladet Vårt nr. 3 og 4-2023

Vi oppfordrer lagene til å skrive og sende inn artikler til Bladet Vårt nr. 3 og 4/2023! Som annonsert tidligere, vil redaksjonen i Bladet Vårt plukke ut og premiere gode artikler tilsendt fra lagene også i 2023. Reglene stod på trykk i Bladet Vårt nr. 3/2021 (på baksiden). Trenger du dette tilsendt, send oss en

SMS eller e-post. Du finner det også på LHLs nettsider på denne linken: <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/bladet-vart/>

Send artikler (inkl. bilde(r) – VIKTIG) til redaksjonen@bladetvaart.no og angi gjerne i emnefeltet at dette er en artikkel for skrivekonkurranseen. Oppgi gjerne

hvem forfatteren er og eventuelt hvem som har tatt bilder (dette kan dere oppgi rett under overskriften).

Premien for vinnende artikkel blir utbetalt til det laget artikkelforfatterne tilhører, og er på kr. 1.000,-. Så benytt sjansen til å tjene noen kroner til inntekt for laget!



LHL

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

Stolpejakt

– gratis og motiverende trim for de fleste

Av: Roald Adolfsen

Stolpejakt er en type trening (eller trim om du vil), som nå brer stadig mer om seg. Den har vært tilgjengelig i en del kommuner i flere år allerede, men i år fikk vi denne tilgjengelig i min hjemkommune, Kongsberg. Jeg benytter derfor anledningen til å skrive litt om hva det er, og hvordan vi i vårt (våre) lag, kan bruke dette gratis tilbudet for å komme seg ut og få god trim.

Hva er stolpejakt?

Når man er på stolpejakt skal man finne en del stolper (som navnet sier) som har en identifikasjon (et nummer og en QR-kode) på seg. Disse stolpene blir plassert rundt omkring i nærmiljøet, vanligvis av et O-lag (orienteringslag), et idrettslag eller en kommune. Stolpene kan være festet til vegetasjon (f.eks. trær), gjerder, lysstolper, bygninger etc.

Du skal skanne QR-koden på eks. stolpen. Denne koden har du funnet i en App med navn Stolpejakten på sin smarttelefon. Registrere ditt besøk ved stolpen i denne appen, og ved sesongens slutt får du da en oversikt over hvor mange, og hvilke stolper du har funnet. I tillegg til å registrere hvor mange og hvilke stolper du har besøkt (skannet), får du ulike antall poenger for de stolpene du finner og skanner. Ved enden av sesongen, som i år er 15. oktober 2023, kan du da se din poengsum i tillegg til det antallet stolper du har skannet. Stolpenes plassering er avmerket på et kart for det området du befinner deg i, og som er tilgjengelig online i Stolpejakten app'en. Se skjermbildegalleriet på neste side.

Stolpene kommer i 4 kategorier avhengig av hvor vanskelig disse er å finne og/eller hvor tilgjengelig disse er i terrenget. De 4 kategoriene stolper er vist

i tabellen nedenfor, og jeg har angitt hvor mange poeng du får ved første gangs skanning av de ulike stolpetypene. Du kan besøke en stolpe flere ganger, men får da færre antall poeng (ca. 50%) mindre enn ved første gangs besøk.

Hvordan komme i gang?

Du må først laste ned Stolpejakten app'en på din smarttelefon. Denne finner du som vanlig i Appstore eller Google Play. Når du har gjort dette, må du registrere deg (opprette en profil) i app'en, eller ved hjelp av PC, på stolpejakten.no. Her identifiserer du deg med navn slik at du får registrert besøkene. App'en inneholder også en rekke parametere som du kan tilpasse dine ønsker og behov. Du kan også finne mer info om denne tjenesten og ting du måtte lure på på nettsiden stolpejakten.no.

Dernest må du laste ned det eller de kartene du ønsker å

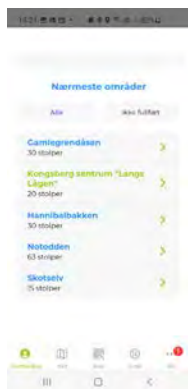
Stolpetype	Vanskelighetsgrad	Antall poeng ved første besøk	Antall poeng ved senere besøk
Grønn	Veldig enkel, kan nås med sykkel og rullestol	20	10
Blå E	Enkel	25	12
Rød	Medium	30	15
Sort	Vanskelig	40	20



Velg først
hvilket fylke



Velg deretter
kommune



Velg så
hvilket kart



Kart over
stolper



Kvitteringen for
Stolpedetaljer
vellykket skann
m/nr. og QR-kode



benytte. Dette finner du under menyen som dukker opp når du velger «Kart» på menyen nederst i app'en. Kartene er delt inn i fylker og kommuner, og innenfor hver kommune vil det som regel være tilgjengelig 1 eller flere områdekart. Man får av og til også opp oversikt over kart i nabo-kommuner eller områder i nærheten. På nettsidene kan en også se en mer komplett oversikt over kart, hvem som arrangerer dette i de ulike kommunene osv.

Når du har valgt kart, vil alle stolpene på dette kartet dukke opp med sine fargekoder. Kartet kan du forstørre og forminske etter behov (ved å dra et par fingre ut eller inn). På den måten finner du nødvendige detaljer for å komme så nær innpå at du kan skanne stolpen. Bruk gjerne litt tid på å gjøre deg kjent med app'en før du tar den i bruk, og underveis ettersom behovet oppstår.

Du kan selvfølgelig besøke stolper i alle kommuner som det finnes kart for. Dette er vel for de aller sprekeste av oss. Noen «tar» stolper f.eks. når de er på ferie eller på besøk andre steder. Men det lønner seg selvfølgelig å starte i nærområdet der du bor. Om du ikke klarer å ta så mange stolper første året, så kommer det sikkert nye stolper de neste årene også, og da har du mer erfaring. Stolpeplasseringen kan variere fra år til år, så det er stadig nye mål man kan innrette seg mot. Det kan jo lønne seg å gå sammen med noen venner eller familie når man skal ta disse stolpene. Det kan øke motivasjonen enda mer, og man kan eksempelvis gjøre det til en hyggelig familietur.

Premiering

Du kan ta en del merker når du har besøkt nok stolper. Det ligger informasjon om dette i app'en. Videre deltar du i

konkurransen om premier på nasjonalt nivå når du registrerer stolpene du besøker. Jo flere stolpebesøk, jo større vintersjanser. Mer info om dette finner du på nettsidene til stolpejakten.

Premiering i laget

Vi i LHL Kongsberg har besluttet å sette opp noen premier til Stolpejakt deltakere som er medlemmer i laget vårt. Disse blir basert på antall stolper registrert, og antall poeng oppnådd når sesongen er over, dvs. etter 15. oktober. Vi tenkte da å presentere vinnerne på julemøtet vårt. Så, vi oppfordrer alle lag til å støtte dette tilbudet. Her er det rom for mye oppfinnsomhet, også når det gjelder premiering av de som har ulike handicap. Vi tror dette tilbudet kan ha mye for seg når det gjelder å aktivisere grupper i laget. God jakt!

HAALAND
Takst & Boligveiledning AS

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

☎ 922 64 215
haaland.boligtakst@gmail.com

sigdal
STUDIO SIGDAL DRAMMEN

**Borgan
Kjøkken
og Bad**

Tordenskiolds gate 26
3044 DRAMMEN
Tlf. 32 88 88 90

**Oksygen på
utenlandsreise** 

**Kostnadsfri ordning
for oksygenbrukere**

*«Jeg har reist mange ganger med hjelp fra dere.
Føler meg **alltid trygg** på reisen.
Tusen takk for all hjelp.»*
- Hilsen Anna



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

**SUND
Bygg**

- NYBYGG - TILBYGG
- PÅBYGG OG OMBYGGING
- SKIFTING AV VINDUER
- SKIFTING AV DØRER
- TAK OG UTVENDIG ARBEID
- INNVENDIG ARBEID
- VÅTROM

Tlf: 416 32 170

 www.sundbygg.no
 sundbyggas@gmail.com

asplan viak

Sundrejordet 4
3570 ÅL
Tlf. 417 99 417

Strømlleverandør som kan strøm

Med nesten 30 års fartstid er Ustekveikja Energi blant de mest erfarne strømselskapene i Norge. Vi er en nøktern og fremtidsrettet aktør i markedet, opptatt av å tilby fornuftige råd og gi den beste kundeservicen. Bli kjent med oss på ustekveikja.no

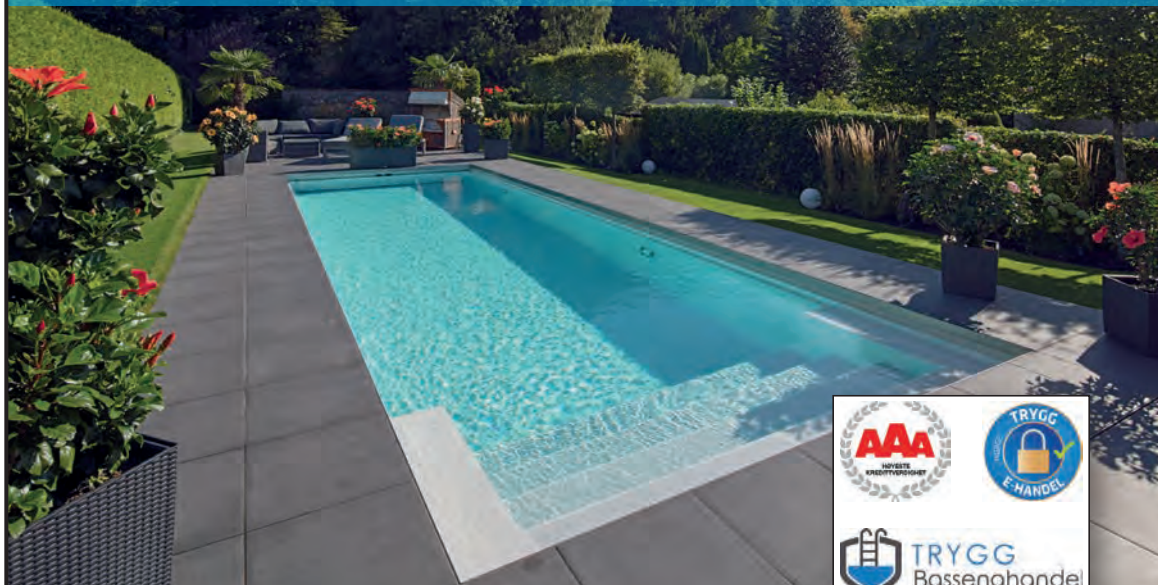
**Ustekveikja
Energi**



Partner Line AS

Gravfossveien 1, 3360 Geithus - Tlf. 48104444
post@partnerline.no - www.partnerline.no

NYTT SVØMMEBASSENG ELLER REHABILITERING AV EKSISTERENDE BASSENGANLEGG!



Glassfiberbasseng
Betongbasseng
Thermopool
Stålbasseng
Hagebasseng
Motstrømsbasseng
Massasjebad & Spa
Plungepool
Private anlegg
Offentlige anlegg

- Partner Line AS representerer RivieraPool som er Europas ledende produsent av høyklasse glassfiberbassenger med dobbelt skrog. Partner Line AS forhandler bassengutstyr fra Fluidra Astral Pool som er Europas største på alt av bassengutstyr.
- Partner Line AS forhandler bassengtak, varmpumper, vannbehandling og bassengroboter fra Gullberg & Jansson.
- Partner Line AS har et stort lager og reservedelslager som er online med lagerstatus på nett.
- Partner Line AS kan være din leverandør eller hovedentreprenør for alle relevante fag med full prosjektering.
- Partner Line AS kan stå som ansvarlig søker og være din lojale partner for hele prosjektet.
- Vår styrke er seriøsitet, høy kompetanse, høy servicegrad, fleksibilitet og bredt spekter av kvalitetsprodukter til
- Konkurransedyktige priser.

Active Services AS

Sagaveien 66C
1555 SON
Tlf. 930 04 146

exacta
Autorisert regnskapsførerelskac

Dyrmyrgata 4
3611 KONGSBERG
Tlf. 926 30 300

NORE BYGG

3629 NORE
Tlf. 992 67 920

SIGDAL MASKINFORRETNING AS

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

Hovin Trevare

Krokfossvegen 13
2067 JESSHEIM
Tlf. 63 97 05 01

Drammen havn

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

Helle og Jonsson AS

Navarhaugen 3
3475 SÆTRE
Tlf. 917 29 735

Moss Hagemaskinservice AS

Varnaveien 41
1526 MOSS
Tlf. 69 27 70 90

Centec Norge AS

Strøket 8
1383 ASKER
Tlf. 66 75 81 60

Wam Traktorservice

Ringeriksv. 342
3408 TRANBY
Tlf. 32 85 14 86

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

Viken Kjøleservice Per-Emil Hellgren

Markveien 1, 1870 ØRJE
Tlf. 408 93 893

Vikingegarden Maurenga AS

Engervegen 137
2030 NANNESTAD
Tlf. 900 97 761

PARLOCK

Ringeriksveien 171
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 44 77

Byggmester Bernt Sandstrøm

Kjøholtveien 107
1680 SKJÆRHOLDEN
Tlf. 957 62 238

Bygg og Tøermester Hans Petter Krane

Berglibakken 14
3484 HOLMSBU
Tlf. 970 98 482

SOLBERG
UR - OPTIKK A.S.

Arbeidergata 37
3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 87 61 07

OBAS II
ENTREPRENØR

3036 DRAMMEN
Tlf. 32 88 22 60



YX Klokkarstua

3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 32 79 88 10

Kai Yngve Vangen Snekkerservice AS

Storsjøvegen 2922
2120 SAGSTUA
Tlf. 952 77 940

Balansert ventilasjon
exvent

T Fjeld Biltransport AS

Engaveien 6
3425 REISTAD
Tlf. 913 67 126

Brødr Løver AS

Vikersundgata 26
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 33 70



Råde Graveservice a-s

Mosseveien 112, 1580 RYGGE
Tlf. 69 28 05 50



Øie Eiendomsutvikling AS

Jernbanegata 8
2004 LILLESTRØM
Tlf. 917 47 262

Bolig Assist AS

3518 HØNEFOSS
Tlf. 480 88 634

ARGUS KREDITT AS
Løser mer - koster mindre.

Kartverksveien 7
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 69 90



Gjerdrum kommune

gjerdrum.kommune.no

Hallingsag AS

3570 ÅL
Tlf. 970 78 501

Din leverandør av spesialtrelast

Søm & Idestua DA

Sentrumsvegen 120
3550 GOL
Tlf. 32 07 42 29

Grunnarbeid - Betongarbeid - Fjellsprengning - Vann og avløp - Utomhus

Maskinentreprenerør

Karsten Mikalsen AS

Telefon 905 66 770 | E-post: post@kmikalsen.no | www.kmikalsen.no

Norsk Elk kontroll AS

Rundtom 11
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 400 87 700



3630 RØDBERG
Tlf. 48085477
91352313

Østfold Maler Team AS

Leiegata 20
1617 FREDRIKSTAD
Tlf. 959 38 342

Kongsberg Containertransport AS

Skrubmoen 17
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000



Bygg Med Oss AS

Serviceveien 10
1940 BJØRKELANGEN
Tlf. 900 90 046

Proff1 Montasje- materiell AS

Lunds gate 26
3043 DRAMMEN
Tlf. 901 27 620

Selbak Rør A/S

Stabburveien 7
1617 FREDRIKSTAD
Tlf. 994 50 531

TOTAL RØRSERVICE AS

RØRLEGGERMESTER

Verkstedveien 25A, 1424 SKI
Tlf. 64 87 67 00

Proterm Service AS

Martin Linges vei 16B
1465 STRØMMEN
Tlf. 900 29 048

ISO energi

BEST PÅ BLÅSEISOLERING

isoenergi.no • ☎ 97 76 90 35

Norén Maler og Byggtapetserforretning AS

Road Amundsens vei 136
1658 TORP
Tlf. 905 25 067



Vålerv. 157, 1599 MOSS
Tlf. 69 24 11 30

Øvre Østfold Regnskapskontor AS

Gulbringa 1
1825 TOMTER
Tlf. 69 92 22 52



Steg Entreprenør as

3360 GEITHUS
Tlf. 32 78 36 06

Hurum Mølle

Kirkebyggdveien 29
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 32 79 80 06



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 bruktbuikk

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



Øvre Romerike
Avfallsselskap IKS

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



- en del av
AS Follo Trucktleie

CONTAINERUTLEIE

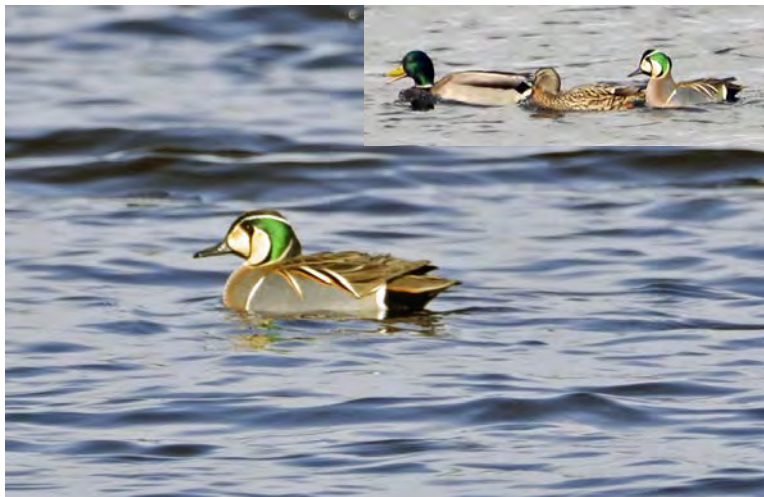
Din lokale
avfallspartner

Tlf: 64 86 31 03
follotrucktleie.no

Gulkinnanda en sjeldenhet

Av Jan Arne Dammen

Ryktene gikk om at det var sett en Gulkinnand i Leksdalsvatnet mellom Steinkjer og Verdal. Når vi likevel var på besøk hos familie på Inderøy, som denne dagen var på skole og jobb så tok vi en tur. Vi kokte med oss kaffe og la i vei. Det var 2. mai vi dro på leting etter denne sjeldne fuglen, som egentlig hører hjemme i Asia. Gulkinnanda er kun observert i Norge 2–3 ganger i Norge, og hører ikke engang hjemme i Europa.



Gulkinnanda

Leksdalsvatnet mellom Steinkjer og Verdal har et areal på 21,73 km² og fuglen er ca. 40 cm. Så det ble som å lete etter nåla i høystakken. Vi regnet ikke med å se den, men litt flaks skal en ha for etter noen km oppdaget vi et par fotografer langs bredden. Det var helt

unikt for rett der ute svømte den sammen med stokkene. NRK Trøndelag kom også opp for å lage reportasje om denne sjeldne gulkinnanda. Så i tillegg til å få oppleve denne fuglen kom vi også på nyhetene. Gulkinnand er på størrelse med en liten krikkand, så den er ikke stor.

Vi få som var der hadde skikkelig flaks. Noen hadde sittet flere timer dagen før uten å se snurten av den.. Fuglekikking/fotografering er en av de største hobbyene som fins i verden. Gulkinnanda er den mest sjeldne som er sett i Norge og Europa, så det var sannsynligvis den ene gangen vi fikk se den. Naturen er en god medisin.



Ivrige fotografer fanget av NRK



NRK Midtnytt var også på plass

Sommer blid

når
hun
smiler

slipper
hun ut små mengder
av en inne stengt vår

når hun prater
snakker hun med
sommer i røst

i blodet
bærer hun
på en søvnig
høst

og i hjertet
ligger en
vinter i dvale

når hun
kysser
luften

lar hun alle
årstider
få en bit
av dagen

før hun kler
seg i rød
sommer
kjole

og danser
sine
steg i en sen
soloppgang
vals

M.jk

Foto: Lisbeth Helland Solvang

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



LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Viken

LHL Drammen-Lier

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

LHL Gol og Hemsedal

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

LHL Hol

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

LHL Hole

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

LHL Kongsberg

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

LHL Krødsherad

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

LHL Modum

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

LHL Nedre Eiker

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

LHL Nesbyen

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

LHL Nore og Uvdal

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

LHL Ringerike

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

LHL Røyken og Hurum

Håkon Skjolden
Heimannsåsen 11,
3470 Slemmestad
Tlf. 90 67 34 03
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

Mary Anne Borlaug Lundemo
Hobbelstadjordet 43
3303 Hokksund
Tlf. 47 81 33 96
lhl.ovreeiker@lhl.no

LHL Ådal

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

LHL Ål

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



LHL

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

**LHL Asker**

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

LHL Bærum

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

LHL Aurskog-Høland

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

LHL Drøbak og Frogn

Jørn Pettersen
Klommesteinveien 15,
1449 Drøbak
Tlf. 90 09 44 69
lhl.droebak-frogn@lhl.no

LHL Eidsvoll og Hurdal

Karin Helland
Andelsvegen 8 A, 2037 Bøn
Tlf. 97 16 20 11
lhl.eidsvoll@lhl.no

LHL Follo

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

LHL Lørenskog

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

LHL Nannestad og Gjerdrum

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

LHL Nes

Arne Stenerud
Brautergutua 5, 2150 Årnes
Tlf. 92 82 80 51
lhl.nes@lhl.no

LHL Nittedal og Hakadal

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

LHL Oppegård

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

LHL Rælingen Enebakk

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

LHL Skedsmo og Fet

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

LHL Sørum

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

LHL Ullensaker

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

LHL Vestby

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

LHL Askim og omegn

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

LHL Cardio Club

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

LHL Fredrikstad

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

LHL Halden

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

LHL Moss og omegn

Lisbeth Gerd Lund
Sjøgata 41, 1516 Moss
Tlf. 90 74 80 09
lhl.moss@lhl.no

LHL Rakkestad

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

LHL Rygge og Råde

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

LHL Sarpsborg

Rolf Aikio
Postboks 27, 1701 Sarpsborg
Tlf. 90 82 42 55
lhl.sarpsborg@lhl.no

**FINSTADHAGEN
LAST AS**

Finstadh. Industriområde 1
1930 AURSKOG
Tlf. 63 86 45 01

**Beslag
TEKNIKK as**

Kobbervikdalen 75
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 21 02 88

ÖSTBERG**Östberg Norge AS**

Vakåsveien 7, 1395 HVALSTAD
Tlf. 67 17 77 00

**Kraftriket
Telemark**

Numedalsvegen 1920
3623 LAMPELAND
Tlf. 32 76 07 00

**Magnetun
Maskindrift**

Tuppeskogen
3550 GOL
Tlf. 901 58 664

Graff Gartneri AS

Husebyveien 6
3480 FILTVET
Tlf. 32 79 64 31



Jacob Borchs gate 4
3012 DRAMMEN
Tlf. 924 83 535



Egil Hålands vei 14 B
3055 KROKSTADELVA

Helge Bakken AS

Klemmavegen 4
3550 GOL
Tlf. 482 29 533

Gol Stål AS

Liagardsvegen 252
3550 GOL
Tlf. 32 07 42 77

**Itavdeling1 AS**

Kobbervikdalen 67
3036 DRAMMEN
Tlf. 901 96 949

ANONYM
STØTTE

**Mirawa
Restaurant**

Schwenckegata 1
3015 DRAMMEN
Tlf. 32 83 65 85

Ravnsborg Gartneri og Hagesenter

Jahrenbakken 3
3484 HOLMSBU
Tlf. 908 79 486

**Grefsen
Eiendom AS**

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

**Hurum
Bilsenter AS**

Åsveien 14
3475 SÆTRE
Tlf. 45473090 / 95875033

**Malermester Bjørn ToreStenersen**

Skalpeliveien 47
3535 KRØDEREN
Tlf. 970 39 325

**Rokkestad
Maskin AS**

Åsveien 20
3475 SÆTRE
Tlf. 909 22 333

**Lyseng
Billakkering**

Norderhovsgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220



Nybruveien 7
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 32 23 10 80

**MotorForum**

Follo

Teglveien 16
1400 SKI
Tlf. 64 97 69 69

**Norefjell
Hyttetjeneste**

Skinnesstoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300

**H-vinduet
Magnor AS**

Furumoen 61
2240 MAGNOR
Tlf. 62 83 19 20

Form og Stanseteknikk AS

Hananbakken 22
1529 MOSS
Tlf. 69 26 73 00

Møller Bil

Jessheim
Energiveien 1
2050 JESSHEIM
Tlf. 63 92 96 00

**Linneruds
Biltransport AS**

Finstadvegen 217
2072 DAL
Tlf. 905 45 735



Botshaugtangen 54A
2080 EIDSVOLL
Tlf. 63 95 89 00



Gullhagen, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 60 50

**Smart
Økonomi AS**

Pancoveien 24
1624 GRESSVIK
Tlf. 488 82 105

Sole AS

3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 17 00

Sole AS

3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 17 00

SKARE & NES A/S

SKARE & NES AS
Tlf: 32 71 18 70
Fax: 32 71 18 79
3350 Prestfoss



Serviceveien 10
1940 BJØRRELANGEN
Tlf. 900 90 046

UKB Håndverk

Gardermovegen 9
2050 JESSHEIM
Tlf. 63 93 67 33



Teglverksveien 100
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 32 23 23 00



Dråpen 6
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 85 50 40

Revisorkollegiet AS avd. Kongsberg

Nymoens Torg 11
3611 KONGSBERG
Tlf. 32 72 28 80

EiendomsMegler 1 Modum

Vikersundgata 29
3371 VIKERSUND
Tlf. 32 78 76 65



3535 KRØDEREN
Tlf. 32 14 70 50

Brødrene Stigen AS

Lykkjaveien 4
1960 LØKEN
Tlf. 991 07 435

Fiskum Plate & Sveiseverksted AS

Kongsbergveien 791
3322 FISKUM
Tlf. 32 75 06 77

Storm Elektro AS

Lerkeveien 2
1624 GRESSVIK
Tlf. 69 36 00 40

Årnes Revisjon AS

Seterstøvegen 4
2150 ÅRNES
Tlf. 63 91 28 50

Genial Elektro AS

Ingelstun 45
2022 GJERDRUM
Tlf. 414 23 747

Viken Kjølenservice Per-Emil Hellgren

Markveien 1
1870 ØRJE
Tlf. 408 93 893

Rælingen Graveservice AS

Wessels veg 12
2005 RÆLINGEN
Tlf. 918 77 899

Aasberg Geodata

Haldeneveien 689
1940 BJØRRELINGEN
Tlf. 907 92 810



Kirkegata 9 A
3616 KONGSBERG
Tlf. 32 73 63 75

Jans Byggservice & Sønn AS

Granheimveien 10
1580 RYGGE
Tlf. 452 94 255

Eiker Tak & Membran AS

Hellebekkveien 4
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 918 65 715

Bademiljø Nordheim VVS AS

Sundrevegen 176
3570 ÅL
Tlf. 32 08 63 00

Lund & Reistad AS

Finnerudskogen 625
3350 PRESTFOSS
Tlf. 32 71 03 91

Hønefoss Glass-service A/S

Osloveien 31
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 33 70

Sundbrei Transport AS

Tiltaksvegen 821
3570 ÅL
Tlf. 481 71 721



LIERSTRANDA
Tlf. 32 84 94 90



Øvre Nedmarken 15
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 32 98

Proff1 Montasjemateriell AS

Lunds gate 26
3043 DRAMMEN
Tlf. 901 27 620



Tuneveien 10
1710 SARPSBORG
Tlf. 69 15 39 00

Hallingstuene

Geiloveien
3580 GEILO
Tlf. 32 09 12 30/50



Austsidevegen 72
3539 FLÅ
Tlf. 32 05 38 10

Malermester Geir Knædal AS

Nedre Tomtegate 4A
1651 SELLEBAKK
Tlf. 907 78 849

Nordicgsa AS

Flyspeditørenes Senter
2060 GARDERMOEN
Tlf. 63 93 06 90

Kulelagerhuset AS

Teglverksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

Takstmann NTF Gunleik Bondal

Kleiva 20
3622 SVENE
Tlf. 918 98 840



Tlf. 73 82 01 00
mercedes5pluss.no



Fra idè til ferdig anlegg

Transportutstyr • Rør/rørdeler • Sliteprodukter
• Motor/transmisjoner • Service/montasje

www.sebprodukter.no



Vi tilbyr

- Mekanisk vedlikehold
- Automasjon
- Hydraulikk
- Konsulenttjenester

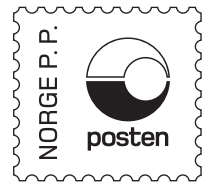
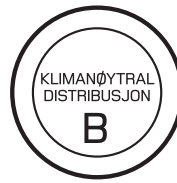
90 63 47 90
espen.pedersen@nios.no



Finnestadveien 335
1880 EIDSBERG
Tlf. 69 89 89 89



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



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

En påminnelse til oss alle! Dette kan bli dyrt

Av Jan Arne Dammen

Av hensyn til trafiksikkerheten er bruk av håndholdt mobiltelefon i bil når man kjører forbudt.

Regjeringen har igjen økt bøtene for mobilbruk i bil. Endringene tredde i kraft 1.februar 2023. Blir du tatt for ulovlig bruk av mobilen, vil du få et forenklet forelegg og tre prikker. Fører med prøveperiode, får seks prikker.

Straffen for å snakke i håndholdt mobiltelefon, taste og surfe under kjøring er oppjustert til

3 prikker i førerkortet og en bot på 9700 kr. (Fører med prøveperiode får seks perioder.) Du kan likevel bruke mobiltelefonen under kjøring til å starte opp, gjennomføre eller avslutte en samtale, når mobiltelefonen er håndfri eller plassert i en holder. Holderen skal være forsvarlig montert ikke langt unna rattet. Den skal også være så nær sjåførens synsfelt under kjøring som mulig. Holderen kan også være en del av kjøretøyets originale innredning.

Prikker i førerkortet ... hva innebærer det?

Får du åtte prikker i løpet av tre år, mister du retten til å føre motorvogn for seks måneder. Etter fire prikker får du et varselbrev fra politiet – som en påminnelse om at du må legge om kjøringen din. Du kan ikke klage på at du har fått prikker i førerkortet. Prikkene slettes etter tre år fra dagen du skrev under på forelegget, eventuelt etter tre år fra den datoen du fikk en endelig dom i saken.

Kilde: Politiet



Mobil i bil



Politi med kikkerten