



# LHL i Viken

"Bladet vårt" Nr. 3 - 2022



Høst, og jeg møtte bamsen på vei for å finne seg et hi.

# Hei alle LHL´ere

Pandemien er over, men dessverre er det fremdeles mange som plages av ettervirkninger av Corona. Det kan være problemer med pusten, konsentrasjonsvansker eller rett og slett utmattelse. Dette kan gjelde mange av våre medlemmer, noen i vår familie eller oss selv.

Noen har reddet seg gjennom hele pandemien uten å bli smittet, men har først nå fått Corona. Det er derfor viktig at vi fremdeles er forsiktig. Holder oss borte fra andre om vi har forkjølelsessymptomer eller føler oss syke.

Ta godt vare på deg selv og til dere som plages – Riktig god bedring!

I juni hadde LHL sitt årlige Landsmøte. For første gang var det kun et år siden sist. Det betyr at vi som er tillitsvalgte og valgte delegater kan være med å bestemme hva LHL skal være og hvilke oppgaver vi skal ha fokus på. Vi kan sette en kurs, men samtidig gir årlige landsmøter en mulighet til å stoppe opp og korrigere om nødvendig.

Fra nå skal organisasjonens navn være kun «LHL». LHL er en medlemsbasert interesseorganisasjon for mennesker med hjerte-, kar- og lungesykdom, allergi, hjerneslag, afasi og deres pårørende, står det nå i

vedtektene våre. De nye vedtektene finner du inne på hjemmesiden til LHL. Skriv søkeordet vedtekter og du kommer direkte inn på dokumentet.

Afasiforeningen blir en ny del av LHL familien fra 1. januar 2023. Mange har en Afasiforening i sin kommune og jeg oppfordrer alle til å kontakte Afasiforeningen allerede nå for å starte samarbeidet. Vi er en LHL familie!

Selv var jeg så heldig å sitte i arbeidsgruppen som la fram forslag til lokalpolitisk plattform til behandling på Landsmøte. Den politiske plattformen er et godt verktøy for oss tillitsvalgte når vi skal påvirke politikerne i lokalsamfunnet. Vi skal synliggjøre LHLs politikk og gjøre våre synspunkter kjent. Nå har vi verktøykassen for å gjøre det!

Den 29. august holdt Lars Fjærli Hetland fra LHL et Webinar om LHLs lokalpolitiske



*Gitte Christine Korvann*

plattform. Webinaret ble streamet og gjøres tilgjengelig for alle tillitsvalgte. Webinaret heter; «Hvordan få gjennomslag for LHL saker på 1-2-3.» Vel verdt å høre på!

Til lederne i lokallagene i Viken; sett av datoene 28.-29. oktober. Da sees vi på lagsamling på Kongsberg. Følg med – invitasjon kommer! Da ønsker jeg dere alt godt og ha en fin høst!

Gitte Christine Korvann  
Nestleder i LHL Viken og leder i LHL Nittedal/ Hakadal.

# Vinneren av artikkelkonkurranse i Bladet Vårt nr. 2-22 ble LHL Røyken og Hurum

**LHL i Bladet Vårt nr. 2/2022 var det mange fine artikler fra en rekke lag. 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.).**

Med dette som grunn er vinneren av artikkelkonkurransen i nr. 2/2022 LHL Røyken og Hurum.

Ikke fordi det ikke var andre gode kandidater, men fordi laget ikke har hørt mye av seg de siste par årene. Med denne reportasjen fra årsmøtet og medlemsmøtet i mai vil vi oppmuntre både dette

laget, og andre lag i samme situasjon, til å lage artikler/ reportasjer til Bladet Vårt. Alle kan vinne!

Vi gratulerer LHL Røyken og Hurum, og sender over pengene så snart vi har fått kontonummer pengene skal inn på.

*Red.*

## Bladet Vårt fortsetter sin premiering for gode artikler i hvert nummer i 2022!

**Også i nr.3-22 vil redaksjonen i Bladet Vårt plukke ut og premiere en artikkel tilsendt fra lagene. Reglene stod på trykk i Bladet Vårt nr. 3/2021 (se baksiden).**

Premien for vinnende lag i hvert nummer er kr. 1.000,-. Så benytt sjansen til å tjene noen kroner til inntekt for laget!

Hvis du/dere angir i emnefeltet i e-posten at dere vil delta i

konkurransen med en artikkel, kan det lette juryens arbeid.

Fine/fint bilde som illustrerer det artikkelen handler om, er et pluss.

### LHL i Viken - Bladet Vårt

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

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

Årgang 30 – Nr. 3–2022 Opplag: 3600

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

#### REDAKSJONSKOMITÉ:

Vera Jagland, redaksjonen@bladetvaart.no • Mobil 957 02 837 / Roald Adolfsen, redaktor@bladetvaart.no • Mobil 920 80 624

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no

**Ansvarlig redaktør:** Roald Adolfsen

**Forsidefoto:** Jan Arne Dammen

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

# High Five - Bjørneparken leverer

Tekst: Jan Arne Dammen Foto: Kristian Dammen Skjelvan og Jan Arne Dammen

Fuller av spenning og forventning ruslet vi inn i Bjørneparken i Flå. Det første som møtte oss var noen gedigne skilpadder, før vi kom til Dinosaurene. Disse forhistoriske dyrene kjente de yngste navna på og hadde masse å fortelle om dem.

På vei opp til leopardene så vi bjørnene som døde i morgensola. Elgene sto og kikket forundra på alle disse turistene som tusla forbi. Sjølveste bamsene Rugg og Nora gikk på andre siden av veien, så her fikk vi oppleve dyra på nært hold.

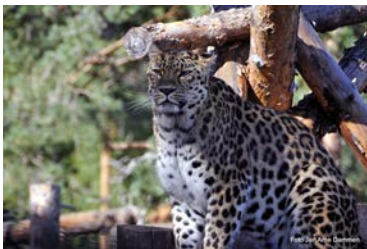
Spennende var det om vi skulle få se den sjeldne Amurleoparden. Dyrepasserne Hanne og Karin hadde ikke før tatt plass på foringsplassen før den ene dukket opp. Det var Igor, broren Zino holdt seg i bakgrunnen. Det var helt fantastisk å se dette store kattedyret på



nært hold. Den krølla halen rundt treet for å holde seg fast da den strekte seg langt etter maten. Det blikket, den pelsen, helt fantastisk.

- Amurleoparden er et av de mest utrydningstruede kattedyrene i verden. Det vil si at hvis ikke vi gjør noe for å stoppe det, kan Amurleoparden forsvinne fra naturen i løpet av vår generasjon. De største truslene er krypskyting, ødeleggelse av

habitat (både av mennesker og naturlige skogbranner), og lav genetisk variasjon. Amurleoparden er det eneste store kattedyret som er godkjent til reintroduksjon fra dyreparker, for å få nye gener inn i bestanden. Fra en bestand som var på 35 dyr i 2007 har den i dag steget til over 100. Dette betyr derimot ikke at vi kan ta det med ro. Amurleoparden trenger fortsatt beskyttelse, og i framtiden vil den også trenge større





leveområder slik at bestanden kan fortsette å vokse, ble vi fortalt under foringa.

Parken er godt tilrettelagt og bjørnene halvbrødrene Trym og Anton kan skues fra flere steder. Artig for store og små er det når de kom til foringsplassen for litt frokost, som besto av frukt og grønnsaker i dag. Veldig spennende og litt skummelt å gå under foringsplassen, der det er vinduer. Her får du virkelig nærkontakt med dette store sterke dyret.

Sjarmørene i parken må vel være revene som vi fikk bli med inn å mate. Det var nok dagens høydepunkt for de

minste av oss. Sitrende av spenning satt ungene og ventet spent på reven. Reven kom, og til stor glede tok den maten fint ut av hendene deres.

Så var turen kommet til kongene i parken, ulvebrødrene Iglo og Isak. De har hele 30 000 kvm å boltre seg på, men når det er tid for foring kommer de luskende ned fjellsida. For de fleste er dette første gang de ser dette dyret i levende live. Dyrepasser Sondre har med seg ei bøtte med kjøtt og mens han forteller kaster ulven seg etter godsakene.

Fornøyde med disse naturopplevelsene, fikk vi også en fin

teaterforestilling med Grisk & Gomle. Etter en velfortjent matbit i Bamsebu ble det en tur i Gyldenklo, som er Bjørneparkens egen berg- og dalbane. Parken har også et badeanlegg som vi får prøve neste gang, for hit må vi igjen.

På vei hjem måtte vi selvfølgelig innom Krokodilleland. Her var Pytonslanger, krokodiller og alligatorer i skjønn forening. Da var det bare å komme seg gjennom suvenirbutikken.

Rent og ryddig, hyggelige verter og maten var god og raskt servert.

Da var dagen gått, en trivelig og lærerik dag tett på ville dyr!



# Nye skritt på veien mot et barneregister

Av Tommy Skar



**AKTIV:** Bente Nicolaysen (t.v.), er ikke bare talsperson for LHL Hjerneslag Barn og Ungdom, men også likepersonansvarlig i LHL Ullensaker. I juni var hun sammen med forfatter Janett Røseth (t.h.) på besøk hos programleder Desta Marie Beede (midten) i TV2 God Morgen Norge. **Foto:** TV2

**Talsperson for LHL Hjerneslag Barn og Ungdom, Bente Nicolaysen fra Jessheim, er i ferd med å innkassere en viktig seier for LHL Hjerneslag-miljøet: Et kvalitetsregister for slagrammede barn kan bli en realitet.**

19. august mottok LHL et brev fra Nasjonalt servicemiljø for medisinske kvalitetsregistre, hvor organisasjonen inviteres med i en arbeidsgruppe som skal komme med forslag til registermodell og faglig innhold i et register. Andre som skal

delta i gruppa er representanter for Senter for klinisk dokumentasjon og evaluering, Norsk hjerneslagregister, Norsk Barne-nevrologisk Forening (NBNF) og barneleger fra regionale helseforetak. Gruppa skal legge fram sine forslag i løpet av oktober.

Nicolaysen og helsefaglig rådgiver og slagsykepleier Marita Lysstad Bjerke representerer LHL.

- Jeg håper vi med dette er ved starten av opprettelsen av et kvalitetsregister for slagrammede barn, sier Nicolaysen, som også er mor til en 19-åring som har hatt flere hjerneblødninger siden han var sju år.

Jobbet siden 2019

LHL Hjerneslags intensive arbeid med å få på plass et register startet med et møte med daværende statssekretær Anne Grethe Erlandsen i Helse- og omsorgsdepartementet i september 2019. Siden da har saken vært tatt opp i Stortinget og gjennom media, blant annet med Nicolaysen og sønnen i et stort TV-innslag. LHL Hjerneslag har tatt saken opp med helse- og omsorgsminister Ing-

vild Kjerkol, LHL har gjennomført digital underskriftskampanje med støtte til kravet, og sammen med Sunnaas sykehus HF og NBNF arrangerte LHL Hjerneslag en workshop for litt over ett år siden.

Nasjonalt servicemiljø for medisinske kvalitetsregistre erkjenner at arbeidet med et kvalitetsregister har tatt tid. I brevet heter det: «Saken har vært lagt fram i Interregional arbeidsgruppe for medisinske kvalitetsregistre og Styringsgruppen for Interregional arbeidsgruppe for medisinske kvalitetsregistre, senest i juni 2022. Det ble da konkludert med at prosessen har tatt lang tid og at det nå er behov for at denne saken får en løsning raskt».

Nicolaysen mener at det er på høy tid med et norsk register som også omfatter barn.

- Det har de i Sverige gjennom Barnriksstroke. Og her hjemme har vi Norsk hjerneslagregister for de over 18 år.

Bidra til bedre oppfølging  
Hvorfor er et register så viktig?

- Et register skal bidra til at vi får mer kunnskap, og kunnskapen skal brukes til å gi de som er målgruppe for registeret bedre behandling og oppfølging, sier Nicolaysen.

Hun peker på at slagrammede barn blant annet sliter med overgangen mellom ulike livsfaser og at de skal leve hele livet med konsekvensene av slaget. Hvert år er det titalls personer under 18 år som får hjerneslag. Nicolaysen, LHL Hjerneslag Barn og Ungdom og LHL Hjerneslag er åpen for at et kvalitetsregister også kan omfatte andre grupper i samme alder med ervervet hjerneskode.



## Velkommen til stor debatt om **FASTLEGEORDNINGEN**

27. september kl. 18.00 på Scandic Lillestrøm  
I regi FFO Viken

Helsetopper fra de fleste partier på Stortinget, leder i Allmennlegeforeningen m.fl.  
kommer under ledelse av Per-Kristian Foss

**Kommer du???**

Henvendelse 970 42 772 el. [marit.olsen@ffo.no](mailto:marit.olsen@ffo.no) for mer info.

# På tur med LHL Gol og Hemsedal

Av Gunhild Personbråten

LHL Gol og Hemsedal hadde dagstur for medlemmene sine til Stalheim hotell 24.mai 2022.

Vi starta fra Gol skystasjon kl 09:00, stopp i Hemsedal for å ta på noen derifra. Været var ikke det beste, men stemningen på bussen var god på de 20 som var med. Vi kjørte over Hemsedalsfjellet med en liten stopp i Flåm, der var vi så heldige at det lå et stort cruiseskip til kai. Videre gikk turen til Stalheim Hotell, som er et tradisjonsrikt hotell som ligger på toppen av Stalheimskleiva. Der kunne vi beskue hotellets luftige og lyse salonger, møblert i en blanding av utsøkte europeiske antikviteter og moderne skandinavisk design. Vi hadde bestilt lunsj til kl 13.00. Det var koldtbord



med masse deilig mat. Etter lunsj letta tåka som lå tykk, og vi kunne nyte den vakre utsikten utover Nærøydalen. Da fikk vi mulighet til å få tatt et gruppebilde i disse flotte



omgivelsene. På tur hjemover kjørte vi innom Gudvangen. Gudvangen ligger innerst i Nærøyfjorden og nederst i Nærøydalen. Der er det en Vikinglandsby, den hadde dessverre ikke åpna for sesongen, men det var jo mye annet fint å se på der. Det var siste stopp, før turen gikk over Hemsedalsfjellet og hjem. Tross litt dårlig vær ble det en fin tur.

Tusen takk for turen alle sammen.

## Hjerteinformasjon med Wazim

Av May Kvernstuen - LHL Drammen og Lier

Det var mange spennende temaer som ble berørt da legen Wasim Zahid med egen Youtube kanal gjestet LHL-Huset i Lier. Over 40 medlemmer hadde tatt veien og de fikk høre om hjerte, smerte og trening med mening. Spørsmålene var mange om bl.a. angina, klaffer av metall, stent og kransårer.

### Hvordan oppdager man at man har hjerteflimmer?

Rask og/eller uregelmessig hjerterytme, svimmelhet, pustebesvær, nedsatt yteevne. Noen kan også kjenne på uro- og angstfølelse. En god del av de som utvikler atrieflimmer opplever imidlertid ingen symptomer, særlig gjelder dette de som får atrieflimmer i høy alder. Ved kortvarige anfall kan diagnosen være van-



skelig å stille, men etter hvert vil de fleste få lengre episoder, og de fleste får til slutt flimmer hele tiden. Da fanges dette typisk opp ved EKG hos legen.

Mer info på [www.LHL.no](http://www.LHL.no)



# LHL Ringerike deltok på Ringeriksdagen

Av Kjell Dørmænen Sekr LHL Ringerike



## LHL Ringerike deltok på Ringeriksdagen lørdag

### 3. september 22

LHL Ringerike var representert med egen stand på Ringeriksdagen lørdag 3. september og fikk tildelt plass sentralt i gåga-

ten. Standen var godt besøkt og det ble informert om LHL virksomhet både lokalt og sentralt og det ble vervet nye medlemmer. Det ble også arrangert gratislotteri med en premie som var handletur til

Charlottenberg arrangert av LHL Ringerike til en verdi av kr 400.-

Vinneren er trukket og kontaktet. Styret i LHL Ringerike vil rette en takk til de frivillige som bidro til å bemanne standen.

## Oppstart TRIM aktiviteter høst 22

Trimgruppe Austjord, gymsal hver mandag fra 5. september kl. 1000-1100

Trimgruppe Sokna skole hver onsdag fra 7. september kl. 16:30 - 17:30

Bowling - Hønefoss Bowlingsenter hver torsdag fra 8. september kl. 11:00 - 13:30

### Lagsmøter

12. september i Ullerålkirken møtelokaler

12. oktober Handletur til Charlottenberg Sverige

14. november 2022 i Ullerålkirken møtelokaler

Desember aktiviteter er under utarbeidelse.

# LHL Sarpsborg - jubileumstur

Tekst og foto : Rolf Aikio

Jubileumstur LHL Sarpsborg er 75 år i år.  
Sensommer tur ved Mjøsa ble det.

Vi startet fra Sarpsborg Bussterminal den 4. august kl. 08.30 noen og tjue personer og det var en nydelig sommermorgen, vi plukket opp flere på veien, sistemann på Lørenskog. Stemningen var både litt spent og forventningsfull fordi vi jo skulle seilt med Skibladner, men etter to havarier i løpet av de tre siste ukene, sto den på land, men vår eminente turarrangør hadde ordnet en erstatning Elvekongen var chartret. Båttur fra Årnes til Eidsvoll på Glomma og Vorma og en slusepassering. Vi var vel flere med veldig blanda følelser når vi så den lå ved brygga på Årnes, pen båt men veldig liten i



forhold til Skibladner, men så viste deg seg at den var helt perfekt. Stort dekk og en innvendig salong det var plass til 30 personer, og der fikk servert en nydelig suppe/gryterett så mye vi orket å spise. Mulig å kjøpe både øl og vin. Det var jo et strålende vær så vi var oppe på dekk meste parten av tiden. Og for en fantastisk natur vi har her i Norge. En fra mannskapet fortalte historier og fakta med god humor og glimt i øyet, vi storkosa oss alle sammen. Og vi var i trygge hender, styrmann om bord hadde så mange gullstriper og med sløyfe som jeg aldri har sett. Når vi kom til Eidsvoll sto bussen vår og ventet.

Så gikk turen videre til Rudshøgda og Simenstad Gård som har bygninger fra 1700 tallet og hus med den originale malingen og dekoren fra samme tid.

Det var helt magisk og ruslerundt og drømme seg tilbake, og så fikk vi servert desserter som var laget etter oppskrifter fra samme tiden laget av husfruen selv. Det smakte nydelig. Og vertskapet var så engasjert og entusiastiske og stolte over gården sin. Sånt gir inntrykk særlig når fruen fortalte at hun sto opp kl. 03.30 for å rekke alt. Det var vanskelig å rive seg løs fra den gården og vertskapet fordi de hadde så mye å fortelle.





Neste stopp på turen var Clarion Hotell, beliggende i Storgata på Lillehammer. Et veldig hyggelig familiehotell. Der fikk vi tidlig middag for å ha fri til å gjøre hva vi vil på kvelden. Noen gikk på byen og noen gikk på rommet og vi var en gjeng som samlet seg i baren på hotellet. Det er alltid så mange hyggelige personer på disse turene og som har spennende historier å fortelle fra livet sitt.

Etter frokost andre dagen gikk turen til Hunderfossen, men ikke til fornøylesparken men til Norsk vegmuseum og kjøretøymuseet. Her fikk vi utforske på egenhånd og i eget tempo. Så spiste vi lunsj på Lysaker gjestgiveri som er flyttet dit fra



Bærum. Fantastisk blomstertapet alle rommene i forskjellige farger.

Etter lunsj dro bussen rake veien ut på E6 med retning LHL Sykehuset på Gardermoen, fikk med oss historien om hvorfor det er en statue av en Sædceller langs E6 ved Stange. Turarrangøren og reiselederen vår er ett oppkomme av fakta kunnskap og historier. Helt utrolig hva den damen kan. Framme på LHL sykehuset fikk vi først noen utrolig flotte wienerbrød garantert bakt på huset. Så ble vi vist rundt i første etasje hvor alle møte og treningsrom ligger også et varmtvannsbasseng som bare er en opplevelse i ro og avslapping. Har prøvd det selv. Så tok vi heisen opp i 4. etasje og så



på et «hotell rom». Fantastisk hele huset rett og slett.

Etter det besøke var det ikke lange veien til Jessheim og det gamle Herredshuset innviet 1901. Fetsunds stortue. Der rakk vi å slappe en liten stund i hagen med plener og store skyggefulle trær. Vi hadde jo så fint vær på hele turen at det var deilig å sitte i skyggen. Dette huset var også en opplevelse i seg selv gammelt og velholdt. Nydelig mat var det der også. Det var en rolig mett og fornøyd gjeng full av masse opplevelser og inntrykk i bussen som satte nesen mot Sarpsborg, men allerede da kom spørsmålet, hvor skal vi da neste gang Eva?



# Varsel om dramatisk nedgang i inntekter fra bingo ved ny pengespillforskrift

Av Jan Arne Dammen

**Siden 2015 har bingo overført 1 710 millioner kroner til 3086 lag og foreninger i fylker over hele Norge. Bingomidlene går til korps, idrettslag, skytterlag, kor, barneteater, sosiale velferdsorganisasjoner og mye mer.**

Kultur- og likestillingsdepartementet behandler nå forslag til ny pengespillforskrift. Det nye forslaget til pengespillforskrift vil få dramatiske konsekvenser for de samfunnsnyttige formålene som mottar inntekter fra bingospill.

Forskriftsendringen vil i verste



fall medføre at det årlig utbetales om lag 123 millioner kroner mindre til samfunnsnyttige formål, noe som vil bety en reduksjon på nærmere 70 prosent, forteller Anita Fjærem Daglig leder i Bingoentreprenøren.

## Folkehelse – for hvem?

### Ikke gjør det vanskeligere å delta i frivillig arbeid

Av May Kværnstuen, Frivillig i LHL og Diabetesforbundet

**Bingoinntekter, som veldig mange lag og foreninger er glad for å motta andeler av, skal halveres.**

Ikke ta fra de lag som mottar støtte fra Bingo muligheten for å glede medlemmer med gratis tilbud.

Ikke vær med å støtt opp en dårligere hverdag for veldig mange medlemmer som mister sine tilbud. Dette gjelder både barn, ungdom og eldre.

Dette forslaget bør veies for eller imot i forhold til folkehelse.

#### Tilhørighet

Bingo gjør at folk kommer seg

ut av bolig, til et sted der mange folk trives, føler tilhørig-



*Mister vi Bingotilskuddet kan vi legge ned, sier Erik Deinboll fra Mage-tarmforbundet til May Kvernstuen her i aktivitetsparken til LHL Drammen-Lier. Foto Jan Arne Dammen*

het, og tilbringer en stund i et forhåpentligvis varmere lokale og får spenning på kjøpet, nå skal det reduseres på grunn av avhengighet? Det vil jeg ikke uten videre svelge.

## Bingoreduksjon

Staten har selv vært en pådriver for spill, tipping, lotto for ikke å glemme hestespill som det reklameres for. Den reklamen bør redusere, men å ta med seg Bingoreduksjon i samme slengen?

Alle lag og foreninger som mottar støtte må ha sine papirer i orden, ha organisasjonsnummer, være registrert i Brønnøysund og rapportere hva pengene går til. Her er ingen mulighet til å tolke regelverket feil eller i egen favør.

## Engasjert

Dette gjøres i en tid hvor strømregninger øker over alle grenser, for som Støre lovet nå skal vanlige folk få det bedre. Det er trolig en forskjell på hva Støre oppfatter som vanlige folk og folk flest.

Jeg, en frivillig medarbeider igjennom mange år, har trolig solgt flere lodder til inntekt for foreninger enn et regjeringsmedlem tjener i årslønn kan jeg tenke meg. Gratis har jeg lagt ned 1000 vis av timer og har engasjert meg til beste for



*Gjengen på tur: Sosiale og trimaktiviteter står i fare for å bli sterkt redusert om inntektene reduseres. Foto Jan Arne Dammen*

medlemmer og gode tilbud til medlemmer.

## Folkehelse

Nå har det seg slik at jeg også er opptatt av folkehelse, og nå blir jeg veldig urolig når jeg hører hvor ille det er blitt.

Strømregningene stiger- drivstoff blir dyrere, matpriser går oppover, alt blir mer kostbart. Dusj har det vært spart på i visse boliger på grunn av for få ansatte, men aldri i et hjem der det bor barn og ungdommer, det koster snart mindre med et månedskort i et treningssenter og dusje der, enn det er å dusje i hjemme.

Det må være noe riv ruskede galt. Mange slår av strøm, pakker seg inn i ulltepper, spiser kald mat.

Hva betyr det for folkehelse- for psykiatri, kan vi vente at

kommer en ekstra regning i ettertid som følge av det som skjer nå?

## Skammelig

Det er skammelig at køer utenfor fattighuset blir lengre og lengre. Frivillige, vanlige folk gjør en formidabel innsats for folk flest, for folk som har en eller annen utfordring i livet, som er eldre, for barn og unge – idrett- osv.

Nå blir vanlige folk møtt med nedskjæringer, livreim som skal strammes, lys som skal slukkes, dusjer som skal spares, renter går opp og drivstoff er kostbart og så kom rosinen i pølsa.

Ikke gjør det vanskeligere for vanlige folk å delta på frivillige arenaer.

Ikke vær med på å ta fra frivilligheten motivasjonen.

# Bestille reise i høst? Ikke bruk formidlingsplattformer!

Av Jan Arne Dammen

**Med mye meldt turbulens i luftfarten anbefaler vi at du trykker deg så mye som mulig når du skal bestille høstens ferietur, skriver Forbrukerrådet i en pressemelding.**

Både SAS og British Airways har meldt om at de innstiller tusenvis av flyvninger utover høsten. Flere av de store europeiske flyplassene har begrenset antallet flyvninger per dag opp mot normalen. Med en urolig høst på trappene er det svært viktig at du som flypassasjer vet hva du har krav på om flyet skulle bli stående på bakken.

– Det er ikke noe i veien for å planlegge en reise i høst, men du bør følge med på bestillingen underveis i tillegg til å lese all informasjon om kommer fra flyselskapet, forteller Thomas Iversen, juridisk seniorrådgiver i Forbrukerrådet.

## **Formidlere skaper ekstra mye trøbbel**

Forbrukerrådet anbefaler at du bestiller reiser rett fra flyselskapet. En undersøkelse gjennomført av Ipsos for Forbrukerrådet

i juni i år viser at forbrukere som benytter formidlere oftere opplever utfordringer med kommunikasjonen med leverandøren enn de som bestiller rett fra flyselskap eller pakkereisebyrå.

Den samme trenden opplever Forbrukerrådets egen veiledningstjeneste. Undersøkelsen viser også at forbrukere som bestiller reise via en formidler er mindre fornøyde enn andre reisende.

Reiseformidlere (bookingportaler) er plattformer som selger reiser, men som ikke er flyselskap eller pakkereiseoperatører. – De problemene som er i luftfarten forsterkes på mange måter når man involverer et nytt mellomledd i prosessen, sier Iversen. Han viser til at informasjon fort kan gå tapt mellom flyselskap, formidler og forbruker – noe som i verste fall kan føre til at du ikke kommer med på flyet.

En pakketur kan være et alternativ hvis du ikke vil sette sammen reisen selv.

– Pakkereise er typisk en tradi-



*Thomas Iversen  
Foto Forbrukerrådet*

sjonell sydentur med fly og hotell, men kan også være andre typer reiser med minst to elementer kjøpt sammen, forklarer Iversen.

## **Du har tre valg**

Om flyet blir innstilt eller forsinket i mer enn fem timer som følge av streiken har du tre valg:

– Du har krav på ombooking snarest mulig, ombooking til et senere tidspunkt, eller penge tilbake for reisen. Velger du å få refundert beløpet skal pengene stå på kontoen din senest innen 7 virkedager, forteller Iversen.

Når du allerede har planlagt turen, kanskje med både hotell og leiebil, så vil de fleste ønske å bli booket om til en ny flyvning. Ny flyvning skal tilbys så



Malaga



Malaga

tett som mulig opp mot opprinnelig avreisetid.

– Siden mange av reisene innstilles i god tid før avreise, så forutsetter jeg at flyselskapene har gode muligheter til å skaffe deg en ny flybillett med en avgang som passer bra, sier Iversen

### Standardkompensasjon

I tillegg til refusjon eller ombooking vil passasjerer som får flyturen kansellert, eller forsinket mer enn 3 timer, kunne ha krav på en standardisert økonomisk kompensasjon. Det er likevel viktig å huske at dersom reisen innstilles mer enn 14 dager før avreise, har du ikke rett på en slik kompensasjon.

– Hvor mye du har krav på varierer på bakgrunn av standardiserte satser. Det høres kanskje litt komplisert ut, men

vi i Forbrukerrådet har laget en flykalkulator som enkelt regner ut hva du har krav på, og loser deg igjennom prosessen med å be om refusjon, forteller Iversen:

Retten til kompensasjon gjelder ikke dersom kanselleringen eller forsinkelsen skyldes ekstraordinære omstendigheter utenfor flyselskapets kontroll.

– Kompensasjonen halveres hvis flyselskapet får deg av gårde slik at avviket mellom opprinnelig og ny flyvning er lite. Hvor raskt flyselskapet må reagere, varierer med både reisens lengde og når du fikk vite om innstillingen, sier Iversen.

Passasjerer med økonomisk tap utover de standardiserte

satsene kan etter en konkret vurdering få dekning for det overskytende. Tvister mellom passasjerer og flyselskap kan behandles i Transportklagenemnda.

Blir du stående på flyplassen i påvente av ny reise, har flyselskapet også krav på seg til å dekke mat og drikke, og eventuelt hotellopphold dersom det blir nødvendig. Også for høstferien har Iversen et helt klart råd til reiselystne folk:

– Hvis du ikke hører noe annet, så går flyet som planlagt. Du må likevel forberede deg på at det fortsatt vil være litt mer friksjon i reiselivet enn tidligere, så det skader ikke med litt ekstra tid og tålmodighet, avslutter juridisk seniorrådgiver Thomas Iversen i pressemeldingen.

# Endelig kunne laget feire - 70 år for bedre helse

Av Jan Arne Dammen

Jubileumsfesten til LHL Kongsberg er 2 år forsinket. Den skulle vært avholdt 24. august i 2020, som var dagen da laget ble stiftet for 70 år siden. Så kom koronaepidemien og stengte alle aktiviteter. Samfunnet hadde begynt å åpne seg igjen og laget hadde booket hotellet i fjor, men så to dager før de skulle reise, måtte de igjen avlyse på grunn av smittefare. Men nå kunne de endelig reise samlet fra Kongsberg med Svidal buss til Storefjell Høyfjellshotell på Golsfjellet.

## Fin feiring

Det ble en fin feiring med jubileumsmiddag, bocciaturnering, sosialt samvær og turer i strålende vær i fin natur 1001 moh. Leder Rolf Haukland holdt en fin tale ved jubileumsmiddagen, der vi fikk ett tilbakeblikk på lagets historie gjennom 70 år. Skulle gjerne delt



*Bjørn Thorsdalen takker Theis, Mads og Stian for god mat og god service på Storefjell.*



Foto Jan Arne Dammen

*LHL Kongsberg er et aktivt lag som har fremtiden foran oss, sa lagets leder Rolf Haukland.*

den, men det har ikke lyktes oss å få den tilsendt. Vi kommer tilbake med mer i neste nummer.

## Aktivt lag

LHL Kongsberg er en aktiv 70

åring med mange aktiviteter. Info om det finner du deres Facebook side. De kan tilby vantrim, Boccia og Gå-gruppe, i tillegg til medlemsmøter. Lagets medlemmer får SMS i forkant av aktivitetene.

## For bedre helse

LHL Kongsberg er en aktiv 70 åring med mange aktiviteter. Info om det finner du på deres Facebook side. De kan tilby vantrim, Boccia og Gå-gruppe, i tillegg til medlemsmøter.

Lagets medlemmer får SMS i forkant av aktivitetene.



Foto Jan Arne Dammen

**Foto:** Jan Arne Dammen



# Kongsberg Lag av LHL's 70 – årsfest

Mel. Per Spelmann

Vi samles på fjellet til 70 års fest med «lidelsesfeller» fra øst og fra vest.

For livet har gitt oss en stor felles sak, og her skal vi lære å ta i et tak.

For laget vårt vi tar et tak

For felles sak, vår «hjertesak».

Da mange er eldre så har vi forstått at helse er rikdom de fleste har fått.

Vi ser på de friske og tenker som så: den gaven du har bør du tenke litt på.

Det livet som vi fikk forært,

Det har vi lært å holde kjært.

Om du holder styr på det daglige stress, så sparer du hjertet for unødig press.

Og om du vil bruke en smule fornuft, så fyll dine lunger med renere luft.

For helse har en stadig kamp

Mot overtramp og røyk og damp.



*Her spiller hotellinne-  
haver  
Lars Nibstad  
opp på  
torader.*

Vi har våre plager det er ingen tvil, men sutring og klager hva fører det til?

Og blir det så ille det av og til gjør, så tar vi en pille og lever som før.

Vi har da også denne gang

Vår lek og sang ha en munter klang.

På fjellet skal vi ha en hyggelig kveld, vårt samvær er viet til et «et lite sprell».

Her treffer vi noen vi kjenner igjen, og her kan vi finne en kjær hjertevenn.

Så lenge leve foreningen vår,

Vi tar en tår for 70 år!

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

## Toner av ild

Stemt  
I høst noter

Spiller himmelens  
Klaver

De  
vakreste  
Toner

fra en  
Sen sommer

Som vinker  
Sitt publikum  
Stilt adjø

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

# Ridderdagene på Storedal 2022 - «Best Ever»

Av Jan Arne Dammen



**Vi skulle feiret 10 års-jubileum i år, men to år med korona gjør at vi må vente til 2024 på det. Årets utgave av Ridderdagene ble nok en flott opplevelse. Arrangementet ble åpnet av statsforvalteren i Oslo og Viken Valgerd Svarstad Haugland.**

## Mestringsarena

Ridderdagens filosofi er tuftet på Erling Stordahls visjoner om likeverd, mestrings og livsutfoldelse for alle, uansett utfordringer eller fysiske begrensninger. «Vi må ikke bli historieløse», sa Erling Stordahl til meg en gang. Da må jeg få gå litt tilbake i historien. Erling Stordahl grunnla Storedal Kultursenter for over 52 år siden. Og hvorfor skapte han dette vakre stedet?

Jo, han ønsket at Storedal skulle bli en mestringsarena for alle, og særlig for mennesker med funksjonshemninger. I dette inkluderende miljø, ønsker vi at alle vil få glede av aktivitetene, både på land og på vann.

## Fjernstyring under Ridderdagene

Staben under Ridderdagene er en unik samling av flotte, erfarne mennesker som gir av sin kompetanse og fritid – hvilken gave vi har i denne gjengen!!! Jan Arne Dammen med ansvar for media og Terje Solli som ansvarlig for tidtaking, arbeidet «hjemmefra» i år. Derfra utførte de viktige jobber og kommunikasjon med arrangementet. Man behøver ikke være til stede på Storedal, bare viljen er der!!!!

Vi var privilegerte med å ha med oss en av Norges mest erfarne instruktører i terapi-riding – Sissel Thorson Falch, som hadde med hester fra EKT Rideskole og Husdyrpark. Ridingen var veldig populært, og Ridderdagene fikk gavekort som ble delt ut til noen heldige deltagere.

Populært var også malerstua til billedkunstner Helle Wårås, som til vanlig har sitt atelier på Flytårnet Kultursenter på Fornebu.

## Hell i uhell

Ulykken med broen på Tretten medførte en stengt bro i Østfold. Derfor måtte løypa til Erling Stordahls Minneritt legges om. Det viste seg å være så vellykket at det blir nok den framtidige traséen. Årets ut-



Foto Helle Wårås

gave av minnerittet ble en flott opplevelse, for deltagere, publikum, vakter fra Lions Club Borge / Lions Club Skjeberg og oss i staben.

En spesiell takk til Gjermund Karlsen som rittansvarlig. Han gjorde en fantastisk jobb med sikkerhet og de trafikale endringene. Vi må også sende en takk til bilister, bønder og andre trafikanter langs sykkeltraaseen, for utvist hensyn.

### **Drømmedager**

Sarpsborgs ordfører Sindre Martinsen-Evje tok seg som vanlig god tid på Storedal Kultursenter både fredag og lørdag, og i tillegg foresto han den offisielle åpningen av rittet.

Noe vi setter stor pris på.

Seiling på søndag var en drømmedag for alle på vannet. Ett kyndig «crew» av erfarne seilere ga en stor opplevelse til deltagerne. Vispen Sjøsender stilte opp med utstyr, redningsvester kanoer og padlebåt, som mange fikk prøve ut.

DogRun ble arrangert i samarbeid med Norges Hundekjørrers forbund. De stilte med «lånehunder» og dette var meget populært for de som ikke hadde hund selv.

### **Varm takk**

Jeg vil takke mange i dag – «vi står alle på skuldrene til hverandre». Ridderdagene står på

skuldrene til alle de frivillige som jobber med arrangementet gjennom hele året. Uten den dedikerte og flinke jengen, hadde vi aldri fått til denne helgen. En spesiell takk til studentene fra United World College som kommer helt fra Fjaler – en busstur over 9 timer!

Jeg vil også gjerne takke gjestene som kommer og viser interesse og respekt for innsatsen til deltagerne. Og ikke minst, må jeg få takke alle de som gir oss økonomisk støtte, både private og offentlige. Det gjør det mulig å arrangere Ridderdagene.

Hjertelig hilsen Diane

# LHL Ringerike på reisefot

Tekst og foto Kari Torgersen

**LHL Ringerike har arrangert informasjonsmøter ved vårt vanlige møtested, Ullerål kirkes festlokaler i Hønefoss. I april avviklet vi vårens tradisjonelle handletur til Charlottenberg, med Kari Torgersen som reiseleder. Det var stor interesse for turen, etter at Norge åpnet opp i februar etter pandemien.**

LHL Ringerike drar igang aktiviteter hver måned i form av møter med varierte temaer innendørs, og veksler dessuten på kortere og lengre utflukter.

I mai kjørte vi med Askeladden turbusser fra Hønefoss til Sand-

vika. Der ventet skipper Bjørn Salomonsen med guiding og nydelig fingermatbuffet ombord på M/S Rigmor, Norges eldste rutegående treferge.

Vi hadde for anledningen leid båten, som tar ca 50 personer. Til tross for uheldig vær fikk vi med oss et flott cruise blant øyene i Asker og Bærum, før turen gikk innover mot Oslo - med Bjørvika, Operaen og Aker Brygge.

Skipper og eier Bjørn Salomonsen er godt kjent i området og hadde mye interessant å berette underveis.

En vellykket tur, selv om værgudene ikke var helt med oss.



*Bjørn Salomonsen - skipper og eier av M/S Rigmor*

Folk koste seg med god mat og drikke, før ferden igjen gikk tilbake til Hønefoss gjennom de nye utbyggingsområdene på E 16 over Sollihøgda.



*Vi krysser Oslofjorden med M/S Rigmor. Turdeeltakere fra Lhl Ringerike, fra venstre: Ellen Kristoffersen, Ragnhild Rusten, Bjørg Leiksett og Else Bjerknæs.*



*Medhjelpere på LHL Ringerikes grillavslutning. Fra v.: Asbjørn Fægri, kasserer Ulrik Kalvø, leder Kari Torgersen, sekretær Kjell Dørmænen, Astrid Bakkene og Edel Gregersen. Harald Syversen og Grete Raastad bidro også med hjelp*

# Terapi mot skriveskrekk

Av Svein Olav Tovsrud, Leder, LHL Sigdal (og tidligere NRK-journalist)

**Mor mi ble ganske god til å skrive stil. Å skrive stil var nemlig noe av det verste jeg visste mens jeg gikk på skolen. Den jobben måtte mor ta seg av. Jeg tagg og bad, truet og lokket. Det var derfor slett ikke på grunn av mitt talent for skrivning at jeg ble journalist i NRK.**

Men jeg oppdaget etterhvert at jeg likte å fortelle historier muntlig. Da opplevde jeg at folk ble interesserte og lyttet. Og la det være mitt første råd når jeg nå skal forsøke å gi dere noen tips om hvordan dere kan forfatte et godt innlegg til Bladet Vårt. Om du ikke har en betrodd person i nærheten, bare fortell høyt for deg selv. Da kommer ofte de gode og enkle formuleringene. Da unngår du de konstruerte og stive setningene.

Men la oss gå litt mer systematisk til verks. Da jeg gikk på TV-kurs i NRK, tror det var på slutten av 80-tallet, lærte vi dette ordet: APUS. A-anslag, P-presentasjon, U-utdypning og S-sluttpunch. Denne oppskrifta blir fulgt også i dag, både på fjernsyn, i radio og i skrift.

«Godt begynt er halv fullendt» heter det i et ordtak. Slik er det

også når vi skal skrive en artikkel eller innlegg til Bladet vårt. Du må finne noe som gjør at leseren vil fortsette å lese etter å ha sett overskrifta og den første setninga. «Hook» (krok) kaller engelskmennene det. Vi kaller det «anslag». Anslaget mitt er det jeg har skrevet først i dette innlegget, historia om mor mi som ble god til å skrive stil. Håpet er at noen av leserne kjenner igjen situasjonen og får lyst til å lese mer.

## **Presentasjon:**

Her kan du fortelle hva stykket handler om. Det kan være LHL-turen til Flor og fjære eller møtet med dama som har fått et nytt liv etter trening på det nye sykehuset på Gardermoen. For meg handler det denne gangen om at redaktør for Bladet vårt, Roald, gjerne vil ha flere til å skrive innlegg i bladet. Derfor ville han arrangere skrivekurs. Men ingen meldte seg, og dermed ble vi enige om at jeg skulle skrive et slikt innlegg.

## **Utdypning:**

Her kan du legge ut mer om turen, hvor mange som ville være med og at noen måtte avvises. Eller at dama på sykehuset har trent to økter hver dag og nå kjenner hun ikke smerter i hof-



tene lenger. Jeg kan jo legge til at denne skrivinga i Bladet vårt er dårlig betalt. Dette er noe du må gjøre som frivillig. Men det er ikke farlig å prøve seg. Det kan jo være ganske morsomt å se teksten sin på trykk.

## **Sluttpunch:**

Punch er engelsk og handler om det tunge slaget som en bokser får inn på motstanderen slik at han blir rystet. For oss handler det om å finne en formulering eller et utsagn som slår, et folk husker. «Je ska' innrømme at det beste ved heile tur'n va' at je fekk sitta ved sida tå'n Gunnar!» Eller: «For meg har denne behandlinga betydd et nytt liv. Nå kan jeg fortsette å bo heime».

Jeg venter ikke at Roald får problemer med å ordne køa av skrive lystne, men det er bare å prøve. Det gjør ikke vondt og er ganske morsom hvis du får til noe. Lykke til!

# Positiv utvikling for skogsfugl og rype - jakta startet 10. september

Av Jan Arne Dammen

## Ferske tall fra Statskog viser en historisk sterk økning i rypebestanden i Nordland og Troms. Lenger sør i Norge varierer tallene mer.

Tellingene viser en klar trend Det er bra med fugl og reproduksjonen er sterk på de fleste av Statskogs jaktområder.

- Med noen unntak, er det bra tall for hele landet. Den historiske økningen i nord indikerer at Statskogs modell for bærekraftig forvaltning fungerer, sier fagsjef for jakt og fiske i Statskog, Jo Inge Breisjøberget i en pressemelding.

Breisjøberget, som selv har doktorgrad i rypeforvaltning, mener stengte jaktområder og

streng regulering da bestanden var lav kan ha vært avgjørende.

- Dette bidro til at vi beholdt en livskraftig bestand som nå øker, når forholdene ligger til rette for det i naturen, sier Breisjøberget.

## Årlig kontroll av bestandene

Det vil alltid være naturlige svingninger og sykluser i bestandene. Dette påvirkes først og fremst av predasjon, smågnagersykluser og værforhold. Statskog bruker store ressurser på årlig kontroll av bestandene.

- Slik unngår vi å trykke bestandene for lavt med jakt i dårlige år, og kan trygt slippe til flere i gode år, sier Breisjøberget.

De siste ukene har statsforetaket fått rapporter fra tellinger langs mer enn 2 200 kilometer takstlinjer i nord og sør.

- Det er 400 kilometer mer enn i fjor. Dette er svært høyt i internasjonal sammenheng og gir oss et bedre kunnskapsgrunnlag enn vi noen gang har hatt, sier Breisjøberget.

Områder stenges for jakt dersom kyllingproduksjonen er for lav, og reguleres dersom jakttrykket er for høyt.

## Fellingstall

I sesongen 2020-2021 ble det i Norge totalt felt 176 500 rype, 9 490 storfugl og 18 180 orrfugl (SSB). Årets rype- og skogsfugljakt åpner 10. september.



Snøhetta

Foto: Jan Arne Dammen



Lirype


Foto: Kjartan Trana

# KRYSSORD

Vinnere forrige nr. av Bladet Vårt.

1. Marit Fossum Sundre, Ålmannvegen 10, 3576 Hol
2. Liv Helgesen, Sigrid Undsets vei 4, 3515 Hønefoss
3. Halstein Slåtto, Ustedalen 30, 3580 Geilo

Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.

						KUNST-RET-NINGEN ↘	OKSER REALITY SERIE ↘	SEL-SKAPS-FORK.	RUSSISK ELV MALT KORN ↘	7 DAGER	ROMER-TALL 100 BRETT-SPILLENE	
						→						
						ORD-LØSE				BARE TRAKT		
						PLANTE-ART ENERGI-DÅL			ENG-ELSK BY			
LHL-LAG I VIKEN	PART-NER I DISKUSSIONER											
	SÅR-MERKE	TIDL. FYLKE	DAP-ANSK MYNT	INGEN ANDRE	GREINA, KUSTEN MÅNE-FASE					SKOG-RYGGEN	ØRSTED, RUSLET, SNALØP	
↳												
						KJ. TEGN TINN		FROSSET VANN RØYK			POPULÆRT	
MAUR-BOLIGENE DØDE						AULA		SLIT BERG-VERKS-UTTRYKK			FLIR-ER	
↳												PREPO-SISJON
GRETE KARLSEN			HAN		OPPAD, BORTOVER, GAVE, ODEL			HESTER-SKAP RUGGE, BEVEGE			LAND-TUNGE	
SJELE-LIG, PSYKISK												ROMER-TALL 500
SOLO-SAN- NØR DRON- NING						LEGENS-DELENE				BILKJ. TEGN ØSTER-RIKE	DRINK	
↳												←

Kryssord laget av: Rolf Bangseid

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

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

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


**Frist for innsendelse av kryssord er 10. november 2022**

**Merk konvolutten "Kryssord nr. 3-2022"**

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

Adresse for innlevering er:  
**LHL Kongsberg, Postboks 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg**

Løsningen for kryssord nr. 2-2022

										LANS- DÅN- FOUET	ILD- SØBL	ZI	OPP- DRETT	MOLAN- DØLAT	M	3,14	P	I
	B	S	D	A	R	E	H	←	I									
BY I PORT- GÅL	E	V	O	R	A	DAL- SIDEN	↑											
BY I PORT- GÅL	A	L	K	I	L	T												
LHL-LAG I VIKEN	D	A	C	D	A	L	K	A	I									
BY	V	E	T	B	P	A	S	I	E									
DEKA	T	I	Y	T	A	S	I	S	T									
BY I PORT- GÅL	N	T	E	S	T	E	T	I	K									
BY I PORT- GÅL	R	E	P	A	K	S	O	N	S									
BY I PORT- GÅL	I	N	E	O	L	U	D	M	E									
BY I PORT- GÅL	T	E	A	U	N	S	B	O	A									
LHL-LAG I VIKEN	R	I	K	S	M	E	K	L	E									
LHL-LAG I VIKEN	M	L	P	E	T	→	N	Y	E									



## LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Viken

### LHL Drammen/Lier

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

### LHL Gol/Hemsedal

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

### LHL Hol

Kjell Persson  
Brusletto. 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

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

### LHL Krødsherad

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

### LHL Modum

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

### LHL Nedre Eiker

Knut Tore Maudal  
Skolevn. 4, 3055 Krokstadelva  
Tlf. 90 60 00 98  
lhl.nedre-eiker@lhl.no

### LHL Nesbyen

Marit Medalen  
Klypevegen 40, 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  
Bergrud, 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 Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Viken

### LHL Asker

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

### LHL Bærum

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

### LHL Aurskog-Høland

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

### LHL Drøbak og Frogn

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

### LHL Eidsvoll

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

### LHL Follo

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

### LHL Lørenskog

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

### LHL Nannestad og Gjerdrum

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

### LHL Nes

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

### LHL Nittedal/Hakadal

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

### LHL Oppegård

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

### LHL Rælingen Enebakk

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

### LHL Skedsmo og Fet

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

### LHL Sørum

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

### LHL Ullensaker

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

### LHL Vestby

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

### LHL Askim og omegn

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

### LHL Cardio Club

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

### LHL Fredrikstad

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

### LHL Halden

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

### LHL Moss og omegn

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

### LHL Rakkestad

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

### LHL Rygge og Råde

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

### LHL Sarpsborg

Postboks 27, 1701 Sarpsborg  
Tlf. 90 82 42 56  
lhl.sarpsborg@lhl.no

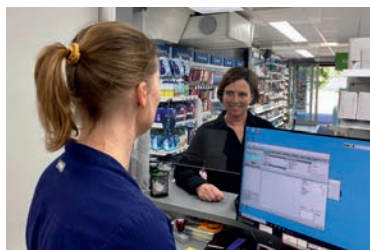
# MEDISINSTART

## - få en god start med hjertemedisinen din

Av Jan Arne Dammen

Mange av oss bruker medisiner feil og det kan føre til forverret sykdom. Vi har kontaktet Apotekforeningen og besøkt «Ditt Apotek» på Konnerud, som her kommer med noen gode råd om riktig medisinbruk.

Har du nylig startet med en hjertemedisin? På apoteket vil vi gjerne følge deg opp slik at du kommer trygt i gang. Du har rett til to oppfølgingsamtaler med en farmasøyt om hvordan du synes det går å bruke den nye medisinen din. Målet med samtalene er å gi deg trygghet om riktig bruk og svar på det du lurer på, skriver kommunikasjonssjef i Apotekforeningen Jostein Soldal til Bladet Vårt.



«Ditt apotek» på Konnerud er med i ordningen og her får Marit Sand Larsen god veiledning av Katarzyna C2vlinska.

### Gratis tjeneste

Medisinstart er en rådgivningstjeneste som tilbys i apotek. Målet er å gi trygghet om riktig bruk til deg som starter med: blodtrykkssenkende, blodfortynnende (gjelder ikke blodfortynnende medisin til injeksjon) og kolesterolsenkende.

Tjenesten Medisinstart består av to oppfølgingsamtaler med en farmasøyt, enten i apoteket eller per telefon. Samtalene gjennomføres 1-2 og 3-5 uker etter at du har fått den nye medisinen din. Hver samtale tar ca. 15 minutter og farmasøyten følger opp det som er viktig for deg. Tjenesten er gratis, og du bestiller den selv på apoteket.

### Bakgrunnen for Medisinstart

Medisiner brukes i behandlingen av de fleste kroniske sykdommer og har ført til at mange



Katarzyna C2vlinska på «Ditt Apotek» på Konnerud finner fram riktig medisin.

kan leve godt og lenge med sin sykdom. Likevel er det mange som synes det er vanskelig å måtte bruke medisiner. Forskning viser at mellom en tredjedel og halvparten av pasientene bruker medisiner sine feil. Andre velger å avslutte behandlingen på egen hånd. I Norge dør mellom 1000 og 2000 personer årlig av feil medisinbruk. Apotekene har lenge arbeidet for å innføre nye veiledningstjenester som tar hensyn til dette, og som skal bidra til at pasientene får best mulig effekt av sin behandling.

Myndighetene ønsker å redusere graden av feil medisinbruk ved å styrke rådgiverrollen i apotek. I 2016 bevilget Stortinget 5 millioner kroner til



Målet med samtalene er å gi deg trygghet om riktig bruk og svar på det du lurer på, sier Jostein Soldal. Foto Kubrix Apotekforeningen.

Inhalasjonsveiledning for astma- og kols-pasienter. I desember 2017 vedtok Stortinget at det skal innføres en prøveordning med oppstarts veiledning (Medisinstart) i apotekene i 2018. Tjenesten er offentlig finansiert og pasienten betaler ingen egenandel. Apotekene skal sende epikrise (journalutskrift) til legen i de tilfellene epikrisen inneholder opplysninger som er relevante for legens oppfølging av behandlingen.

Tilsvarende tjeneste som Medisinstart er allerede etablert i Storbritannia og Danmark, og evaluering av den britiske tjenesten viste at metoden var kostnadseffektiv og bidro til økt

etterlevelse av behandlingen. Det er også funnet lignende effekter i en norsk Medisinstartstudie fra 2015, som inkluderte 70 apotek og 1 500 pasienter.

### Hva bør jeg vite om medisinen min?

Det er viktig at du har god kunnskap om medisinen dine for å bruke de riktig. På apoteket kan du få informasjon om for eksempel:

Hva er det viktig å passe på når jeg tar denne medisinen?

Hvordan virker denne medisinen? Hvor lang tid tar det før den virker?

Har det noe å si når jeg tar medisinen?

Hva bør jeg gjøre hvis jeg glemmer å ta den?

Hvilke bivirkninger kan jeg få, og er det noe jeg kan gjøre?

Hvis du lurer på noe den første tiden etter at du har fått en ny hjertemedisin kan tjenesten Medisinstart være aktuell for deg. Det er riktig nok bare et tilbud til pasienter som starter med ny legemiddelbehandling, men det hender jo at «gamle» pasienter blir satt på nye legemidler for hjerte-/karsykdommer, så det kan sikkert være relevant for noen av deres medlemmer også, skriver Jostein Soldal.

I neste nummer vil vi ha inhalasjonsveiledning i apotek for lungesyke.

<b>Eiker Tak &amp; Membran AS</b> Hellebekkveien 4 3057 SOLBERGELVA Tlf. 918 65 715	<b>Eidsvoll Bilsenter AS</b> Botshaugtangen 2080 EIDSVOLL Tlf. 63 95 89 00	<b>Smart Økonomi AS</b> Pancoveien 24 1624 GRESSVIK Tlf. 488 82 105	<b>Borgen Byggservice AS</b> Veslefrikks vei 8 1388 BORGEN Tlf. 940 21 746	
<b>Aasand Regnskap AS</b> Eggedalsveien 1470 3359 EGGEDAL Tlf. 32 71 18 50	<b>Nettec AS</b> Kolbotnv 14 1410 KOLBOTN Tlf. 66 81 06 40	<b>Hønefoss Glass-service AS</b> Osloveien 31 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 33 70	<b>Moss Hagemaskinservice AS</b> Varnaveien 41 1526 MOSS Tlf. 69 27 70 90	
 <b>Assiden Rør AS</b> <i>Varenett kvalitet</i> Aronsvei 39, 3029 DRAMMEN Tlf. 32 82 00 50	<b>Bratvold Boligventilasjon AS</b> Sandakerveien 363 3519 HØNEFOSS Tlf. 901 97 554	<b>Søm &amp; Idestua DA</b> Sentrumsvegen 120 3550 GOL Tlf. 32 07 42 29	<b>UKB Håndverk</b> Gardermovegen 9 2050 JESSHEIM Tlf. 63 93 67 33	<b>Sigdal Renhold AS</b> Støaveien 91 3353 PRESTFOSS Tlf. 473 89 477
<b>Best Bilsenteret AS</b> Hotvetalleen 3 3018 DRAMMEN Tlf. 939 19 783	 <b>NORE LAFT</b> Natten gård 3630 RØDBERG Tlf. 48085477/91352313	<b>Brødrene Haneborg AS</b> Revhveien 15 1930 AURSKOG Tlf. 63 86 46 96	<b>Oven Rørleggerservice</b> Oven 1580 RYGGE Tlf. 900 42 872	 <b>Brødrene Katrud as</b> tomrørmester Balderveien 13 3300 HOKKSUND Tlf. 901 22 437
<b>Airon AS</b> Trøskenveien 36 1712 GRÅLUM Tlf. 69 14 26 00	<b>Snarum Pukkverk AS</b> Krøderveien 1060 3370 VIKERSUND Tlf. 416 00 860	<b>Varp Elektro AS</b> Øvre Nedmarken 22 3370 VIKERSUND Tlf. 922 16 032	<b>Beslag TEKNIKK as</b> Kobbervikdalen 75 3036 DRAMMEN Tlf. 32 21 02 88	<b>Form og Stanseteknikk AS</b> Hananbakken 22 1529 MOSS Tlf. 69 26 73 00

### Olaf Helge Ask AS

Tangengata 12  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 50 80

### Active Services AS

Sagaveien 66C  
1555 SON  
Tlf. 930 04 146

### Bergan Smie og Verksted

Strandgata 24  
3340 ÅMOT  
Tlf. 32 78 41 09

### Nordicgsa AS

Flyspeditørens Senter  
2060 JESSHEIM  
Tlf. 63 93 06 90

### HallingKonsult a.s

Austsidevegen 72  
3539 FLÅ  
Tlf. 32 05 38 10

### Kraftriket Telemark

Numedalsvegen 1920  
3623 LAMPELAND  
Tlf. 32 76 07 00

### Roll Hansen

BREITLING SEIKO TAGHeuer  
Nedre Storgate 3, 3015 Drammen  
Tlf: 32835424 / www.rollhansen.no



### Kongsberg kommune

kongsberg.kommune.no

### Norsk Elkontroll AS

Rundtom 11  
3055 KROKSTADELVA Tlf. 400 87 700

Vi er opptatt av EL-sikkerhet



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

Tlf: 416 32 170

www.sundbygg.no  
sundbyggas@gmail.com

## Bolig Assist AS

Eiendomsservice og vedlikehold

Huginveien 16  
3518 HØNEFOSS  
Tlf. 480 88 634



- en del av  
AS Follo Truckutleie

# CONTAINERUTLEIE

Din lokale  
avfallspartner

Tlf: 64 86 31 03  
follotruckutleie.no

### Moss Flis & Betong AS

Roesveien 15  
1580 RYGGE  
Tlf. 958 96 463



Vi tilbyr

- Mekanisk vedlikehold
- Automasjon
- Hydraulikk
- Konsulenttjenester

90 63 47 90  
espen.pedersen@nios.no



## DITT LOKALE BYGGEVAREHUS



BYGGMAKKER

EIKER

Prestebråtan 11, 3300 Hokksund  
Tlf: 32 25 25 70 - Åpent: 7-17 (9-14)

www.byggmakker.no



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

### Modena Flisgiganten AS

Brastadveien 58  
3425 REISTAD  
Tlf. 32 24 44 10

### Birger N. Haug AS Drammen

Vestre Linnesvei 7  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 32 24 15 00

### Andreas Bottolfs Verksted AS



Heggenveien 9. 3370 Vikersund 95228625 32788481

post@bottolfs-verksted.no

### Båndtech AS

Skredderveien 144  
1537 MOSS  
Tlf. 69 26 94 50

### Nitschke

Vollsveien 17B  
1366 LYSAKER  
Tlf. 67 10 77 00



3360 GEITHUS  
Tlf. 400 87 841

### Circle K Vik

Holeveien 1741  
3530 RØYSE  
Tlf. 32 16 13 04

### exacta

Autorisert regnskapsførerselskap  
Dyrmyrgata 4  
3611 KONGSBERG  
Tlf. 926 30 300

## Moller Bil

Jessheim

Energiveien 1, 2050 JESSHEIM  
Tlf. 63 92 96 00

### Årnes Revisjon AS

Seterstøvegen 4  
2150 ÅRNES  
Tlf. 63 91 28 50

### Rælingen Graveservice AS

Wessels veg 12  
2005 RÆLINGEN  
Tlf. 918 77 899



### Anleggsgartner Bjørn-T. Bjerknes

Mob. 918 67 504



Meieriveien 7, 3023 DRAMMEN

### Lyseng Billakkering

Norderhovsgata 23  
3512 HØNEFOSS  
Tlf. 919 12 220

### Norefjell Hyttesevice

Skinnestoppen 9  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 901 47 300

### Feelgood Fredrikstad AS

Wibergjordet 10  
1605 FREDRIKSTAD  
Tlf. 901 57 180

### Revisorkollegiet AS avd. Kongsberg

Nymoens Torg 11  
3611 KONGSBERG  
Tlf. 32 72 28 80



### Ålhytta AS

Gullhagen, 3570 ÅL  
Tlf. 32 08 60 50

### Kurt og Pål Kristoffersen AS

Rundtom 12  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 32 87 65 09

### FFF Hage og Miljø AS

Follestad Industriområde  
3474 ÅROS  
Tlf. 31 29 26 30

### Grimnes Bussreiser

Olaroa 2, 3360 GEITHUS

Mobil 913 55 005

### TORGET APOTEK

Haugesgate 9  
3019 DRAMMEN  
Tlf. 32 82 81 60

### Son VVS AS

Elgveien 2  
1555 SON  
Tlf. 934 48 809

### Frøyse Bygg AS

Frøyas vei 17  
3340 ÅMOT  
Tlf. 959 37 864

## Trætteberg Trelast AS

Nyveien 1041, 1960 LØKEN  
Tlf. 991 61 769 • www.terjetre.no

### Maleren Arve Frydenlund

Låkegata 16  
2074 EIDSVOLL VERK  
Tlf. 951 54 555

### Tigre Norpukk AS

Minne Industriområde 41  
2092 MINNESUND  
Tlf. 918 75 701

### Brødrene Stigen AS

Lykkjaveien 4  
1960 LØKEN  
Tlf. 991 07 435



### Kulelagerhuset AS

Teglverksveien 9 B  
3413 LIER  
Tlf. 32 24 41 80

### SKARE & NES A/S



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



Serviceveien 10  
1940 BJØRRELANGEN  
Tlf. 900 90 046

### FINSTADHAGEN LAST AS

Finstadhagen Industriområde 1  
1930 AURSKOG • Tlf. 63 86 45 01

### Itavdeling1 AS

Kobbervikdalen 67  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 901 96 949

### Hemsedal Bygghåndverk AS

Lykkavegen 1773  
3560 HEMSEDAL  
Tlf. 958 39 951  
www.snekker-hemsedal.no

**Mest Bygg AS**

Sundrevegen 174  
3570 ÅL  
Tlf. 410 00 693

**Båndtech AS**

Skredderveien 144  
1537 MOSS  
Tlf. 69 26 94 50

**Gaarder  
Sykkelsport AS**

Storgata 18  
1607 FREDRIKSTAD  
Tlf. 69 31 90 05

**Malermester  
Bjørn Tore Stenersen**

Skalpeliveien 47  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 970 39 325



hallingdalbetong.no  
Torpo Næringsssenter  
3579 TORPO  
Tlf. 32 08 30 09

**Lund &  
Reistad AS**

Finnerudskogen 625  
3350 PRESTFOSS  
Tlf. 32 71 03 91



Kvaerveien 7  
1529 MOSS  
Tlf. 69 23 56 00



Klemmetsrudveien 24 B 3440 Rayken Mail: post@tfmaskin.no



Tlf. 958 74 499

**Magnetun  
Maskindrift**

Tupesekogen  
3550 GOL  
Tlf. 901 58 664

**Gol Stål AS**

Liagardsvegen 252  
3550 GOL  
Tlf. 32 07 42 77

**A/S BOKFØRING**

3533 TYRISTRAND  
Kindsveien 1  
3533 TYRISTRAND  
Tlf. 32 14 04 70

**Øie Eiendomsutvikling AS**

Jernbanegata 8  
2004 LILLESTRØM  
Tlf. 917 47 262



Vestliven 3  
3570 ÅL  
Tlf. 32 08 60 60

**Montér  
Hønefoss**

Tyrimyrveien 19  
3515 HØNEFOSS  
Tlf. 469 37 000

**Lier Rørsenter AS**

Vebjørns vei 1C  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 32 24 45 50

**Lars E. Strand  
Malermester og  
Entreprenørforretning AS**

Hvamsvingen 11B, 2013 SKJETTEN  
Tlf. 901 26 631

**Wam  
Traktorservice**

Ringeriksv. 342  
3408 TRANBY  
Tlf. 32 85 14 86



Svelvikveien 483  
3037 DRAMMEN  
Tlf. 994 48 884

**Hurum  
Bilsenter AS**

Åsveien 14  
3475 SÆTRE  
Tlf. 45473090 / 95875033

**Motor Forum**

Follo

Teglveien 16  
1400 SKI  
Tlf. 64 97 69 69

**KB Tangen  
Transport AS**

Tangen  
3358 NEDRE EGGEDAL  
Tlf. 413 34 346

**DekkTeam  
Spydeberg**

Sørmyrveien 3  
1820 SPYDEBERG  
Tlf. 69 83 30 50

**Ringerike  
Anleggsservice AS**

Veisteingaten 14  
3512 HØNEFOSS  
Tlf. 952 73 994

**AS Betongpumping**

Vadbakken 6  
1592 VÅLER I ØSTFOLD  
Tlf. 69 10 33 00



3535 KRØDEREN  
Tlf. 32 14 70 50

**T Fjeld  
Biltransport AS**

Engaveien 6  
3425 REISTAD  
Tlf. 913 67 126

**Mrex Motor AS**

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

**Viken Kjølleservice  
Per-Emil Hellgren**

Markveien 1, 1870 ØRJE  
Tlf. 408 93 893

**Syklisten AS**

Bussedalen 2  
3616 KONGSBERG  
Tlf. 942 50 923

**Bilteknikk  
Mysen AS**

Smedgata 32  
1850 MYSEN  
Tlf. 482 16 627

**Bygg og Tøermester  
Hans Petter Krane**

Berglibakken 14  
3484 HOLMSBU  
Tlf. 970 98 482



3036 DRAMMEN  
Tlf. 32 85 50 40



Tuneveien 10  
1710 SARPSBORG  
Tlf. 69 15 39 00

**Powertech  
Service as**

Ringeriksv. 20  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 908 89 070

**Gulbrandsen & Olimb AS  
Elektro Installasjon**

Tvetenveien 164  
0671 OSLO  
Tlf. 22 80 37 50

**Hallingdal  
Alarmservice AS**

Lienv. 24  
3580 GEILO  
Tlf. 32 09 08 00

**Veggli Bil og  
Maskin AS**

Bakkevegen 74  
3628 VEGGLI  
Tlf. 922 93 142

**Nils Ivar  
Braathen AS**

Horgenv. 37  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 913 94 618

**Bygg &  
Håndverksservice AS**

Stallbakken 11  
2005 RÆLINGEN  
Tlf. 404 67 578

**Takstmann NTF  
Gunleik Bondal**

Kleiva 20  
3622 SVENE  
Tlf. 918 98 840

**Bademiljø  
Kongsberg  
Mester Rør AS**

Fløterveien 2  
3617 KONGSBERG  
Tlf. 32 73 51 80



Jacob Borchs gate 4  
3012 DRAMMEN  
Tlf. 924 83 535

**Jokstad Vilt og  
Tamt AS**

Søre Jokstad gård  
3350 PRESTFOSS  
Tlf. 908 42 982

**Byggmester  
Bernt Sandstrøm**

Kjølholtveien 107  
1680 SKJÆRHOLDEN  
Tlf. 957 62 238

**Christensen Teppe &  
Tapet Håndverk AS**

Tollbug 16 A  
3044 DRAMMEN  
Tlf. 32 83 20 74



Ringeriksveien 171  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 44 77

**Darren Saines  
Hagedesign**

Elektrovegen 8  
2069 JESSHEIM  
Tlf. 907 77 324



Kjølholtveien 107  
1680 SKJÆRHOLDEN  
Tlf. 957 62 238



**Östberg Norge AS**

Vakåsveien 7, 1395 HVALSTAD  
Tlf. 67 17 77 00

**Arild Enderud**

Vibergveien 40  
2067 JESSHEIM  
Tlf. 970 39 380

**Maskin Entreprenør  
Tor Heggelien AS**

Tunhovdvegen 63  
3630 RØDBERG  
Tlf. 32 74 41 33



Hostvetveien 370, 3618 SKOLLENBORG  
Tlf. 32 86 78 00

**Bademiljø  
Nordheim VVS AS**

Sundrevegen 176  
3570 ÅL  
Tlf. 32 08 63 00

**Naturtorv AS**

Haddingvegen 9  
3570 ÅL  
Tlf. 32 08 56 51



**Mirawa  
Restaurant**

Schwenckegata 1  
3015 DRAMMEN  
Tlf. 32 83 65 85

**Herstua  
Miljø AS**

Mauravegen 99  
2032 MAURA  
Tlf. 63 99 50 50

**Grefsen  
Eiendom AS**

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

**Ticon  
Utvikling AS**

Strømsø torg 9  
3044 DRAMMEN  
Tlf. 32 21 36 00

**Borge  
Installasjon AS**

Semsveien 46  
3302 HOKKSUND  
Tlf. 32 25 01 00



**LIERSTRANDA**

Tlf. 32 84 94 90



Bygdeveien 31  
3588 DAGALI  
Tlf. 32 08 98 65

**Pooltech AS**

Tåjeveien 8  
3470 SLEMMESTAD  
Tlf. 922 68 682

**Helge  
Bakken AS**

Klemmavegen 4  
3550 GOL  
Tlf. 482 29 533

**EiendomsMegler  
1 Modum**

Vikersundgata 29  
3371 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 76 65

**Rokkestad  
Maskin AS**

Åsveien 20  
3475 SÆTRE  
Tlf. 909 22 333



Tegtlverksveien 100  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 32 23 23 00

**Sigdal  
Maskinforretning AS**

Nerstad Industriområde 3  
3350 PRESTFOSS  
Tlf. 979 91 990

**Graff  
Gartneri AS**

Husebyveien 6  
3480 FILTVET  
Tlf. 32 79 64 31



Tlf. 63 87 05 50

Aut. Skedsmo-Kongsvinger

Brukte bildeler - vrakpant



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

**Bygg og Tøermester  
Hans Petter Krane**

Berglibakken 14  
3484 HOLMSBU  
Tlf. 970 98 482



3629 NORE  
Tlf. 992 67 920

**Slemmestad  
Autosenter AS**

Slemmestadveien 606  
3470 SLEMMESTAD  
Tlf. 31 28 13 43



Prost Stabels vei 8  
2019 SKEDSMOKORSET  
Tlf. 404 94 992



MASKIN AS 3550 GOL  
Tlf. 32 07 52 10 - 99 59 23 22 - 99 07 63 79



**Holt Sag  
Lars Wisur**

Børtevnansveien 353  
1730 ISE  
Tlf. 950 21 949



**Gjerdrum  
kommune**

gjerdrum.kommune.no

**Sole AS**

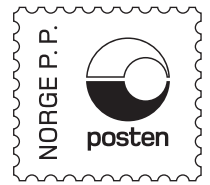
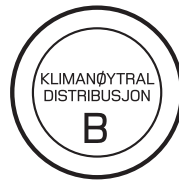
3359 EGGEDAL  
Tlf. 32 71 17 00

**Mr. Pukk AS  
avd Høland**

Nyveien 797  
1963FOSSER  
Tlf. 22 64 64 00

**Raa  
Skogdrift AS**

Rokkeveien 794  
1763 HALDEN  
Tlf. 995 87 202



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

# LHL ÅL på tur til Sørlandet

Tekst og foto : Kjell Torgersen

Turen vår i år var til «Det blide Sørland», der Grimstad vart vår base for ein fire dagers tur.



Grimstad er vel akkurat det me tenker oss at ein sørlansby er – tronge gater og kvitmåla hus. Byen ligg nedtil sjøen som har ei flott havn som er fylt med båtar.

Ein dag var avsett til båttur i den kjende Blindleia.

Den gamle rutebåten M/S Øya har gått på denne strekningen ned til Kristiansand. i mange år. Nå tok den oss med på ei rundreise mellom holmar og skjær i denne flotte naturen. Fine ferieparadis er det over alt.

Me besøkte sjøfartsmuseet som ligg her. Grimstad var ein gong ein stor sjøfartsby. Det syner den historiske samlinga av gamle seglskuter fram til dagens gigantbåtar.

Det vart fine dagar på ei fin årstid.

