



LHL
Oslo

BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo

JUNI 2019



Innhold

Styrets betraktninger	3
Lagsamling med LHL Oslo 7.-9. april 2019	4
Ernæring og hjertesykdom	6
Portrett av ny leder	9
LHL trenger flere frivillige i Oslo	10
Juletur til Kiel med Color Line	12
Dagstur med kulturgruppa	14
Omvisning i Operaen	15
LHL med lagsamling på DFDS	16
Helsefestivalen «Sammen for helse»	17
Treningsgrupper i LHL Oslo	18
Om treningsprogrammene	19
Ordtak	20
Tanker om livet	22
Nytt styre i LHL Oslo	23
Kryssord	24

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Trykkeri: Grafisk Mailing Distribusjon AS

Papir: 120g Amber Graphic

Utgitt: 06 / 2019

Opplag: 3000

Bilder:

s. 7: Brooke Lark på Unsplash

s. 8: Nadine Primeau på Unsplash

s. 10 og 22: Shutterstock

s. 12: Color Line

s. 17: Marion Michele på Unsplash

s. 20: Ari Spada på Unsplash

s. 21: Masaaki Komori på Unsplash

s. 31: Dakota Roos på Unsplash

Øvrige foto: Arne Skaanes

Styrets betraktninger

Jeg vil først få takke for tilliten med å bli valgt som leder i LHL Oslo! Det er et stort verv for meg som ikke har så lang fartstid i LHL, men jeg skal forsøke å gjøre mitt beste for å føre laget videre. Jeg er avhengig av å ha med dyktige og erfarne medlemmer i styret, og forsøker også å få hjelp fra LHL sentralt. Det er en bratt læringskurve!

LHL Oslo har nå ca. 2.700 medlemmer, og det er vel ikke til å stikke under en stol at veldig mange er passive. Men heldigvis har vi ildsjeler, bl.a. triminstruktørene som gjør en formidabel jobb med treningstilbud på mange plan flere steder i byen. En stor takk til dere! Vi trenger flere instruktører, så hvis du selv kunne tenke deg å være instruktør er du hjertelig velkommen. Det er fine kurs for instruktører sentralt i LHL.

Som alle har blitt informert om har LHL sentralt hatt store økonomiske problemer, noe som vesentlig skyldes at LHL-sykehuset på Gardermoen ikke har fått utnyttet kapasiteten. Heldigvis har man kommet i mål med flere typer innstramminger, og den kritiske situasjonen er avverget. Men det betyr dessverre at noen av kursene de har arrangert på Gardermoen eller ellers i landet har blitt stoppet inntil videre. Noe av det som er viktig, som kurs for triminstruktører og Likemannsarbeidet fortsetter, og for oss som ikke har lang vei til Gardermoen blir det ikke så stor forskjell. Instruktører kan også komme til oss uten store kostnader.

Det at forrige styreleder var alvorlig syk over en lengre periode gjorde at mye av arbeidet i LHL Oslo stoppet noe opp før nytt styre var på plass. Det viste seg også at økonomien ikke lenger er så god som tidligere, men det nye styret har lagt opp til et nøkternt budsjett og vi gjør det vi kan for å spare kostnader. Et av tiltakene er at vi nå får låne møtelokaler av Stiftelsen Retretten og dermed har redusert møtekostnader betraktelig. Det var fint på Thon Hotel Opera, men det kostet å avholde møter der. Nå har vi hatt et ekstraordinært årsmøte i Retretten, vi har hatt møte med triminstruktørene, og før dette kommer på trykk har vi også hatt lagsmøte hvor Per Buvik fortalte

om Likemannsarbeide. Forhåpentlig kan vi avholde flere møter der fremover.

Styret har dessverre måttet bruke mye tid på oppfølging og ikke hatt nok tid til å se fremover. Dette håper jeg retter seg nå, og vi vil gjøre vårt beste for å komme med nye aktiviteter og interessante foredrag fremover. Vi er imidlertid avhengige av at dere medlemmene stiller opp når vi arrangerer noe. I høst måtte man avlyse to lagsmøter i Oslo-området fordi bare en håndfull meldte seg på. Det var heldigvis god oppslutning om Lagsmølingen vi hadde med DFDS i begynnelsen av mars, der bl.a. Atle Larsen fortalte om den nye arveloven og Majuri Nanthakuram fortalte om brukermedvirkning. Wenche Monrad var også med og informerte om saker fra sentralstyret.

Rett etter påske var det tilnærmet full buss på turen til Sandefjord og Strømstad. Det var en hyggelig tur, og vi fikk en nydelig lunsj ombord på båten. I Strømstad hadde vi tid til å handle, og de fleste bar tungt da vi kom tilbake til Oslo.

Før sommeren planlegger vi et hyggelig treff for medlemmene, og for de som spiller golf vil det være god anledning til å være med på Grønmo denne sommeren også.

Mange har sikkert savnet Budstikka, som vi ikke har hatt økonomi til å trykke og distribuere før nå. Vi ser på måter å spare kostnader på denne også, men vet at veldig mange av medlemmene setter pris på å få denne tilsendt.



Jeg håper at dere har forståelse for at styret har litt å ta tak i selv om det ikke "synes" for dere som medlemmer. Vil ønske alle en riktig GOD SOMMER, og håper å se dere på arrangementer til høsten.

Hilsen Liv Skaanes

Lagsamling med LHL Oslo

7.-9. april 2019

Denne gangen var det mange nye ansikter å se ved oppmøte på DFDS-terminalen søndag den 7. april kl. 10.00.

Hensikten med lagsamlingen er å få med interesserte medlemmer som på sikt kan tenke seg verv og oppgaver for LHL Oslo. Syv nye medlemmer på en samling må styret si seg godt fornøyd med.

Etter en kort presentasjonsrunde overtok Atle Larsen (pasientombud i LHL) ordet. På sin enkle måte å formidle stoffet på fikk vi en god innføring i den nye arveloven som er på trappene. Etter en god lunsj fortsatte Arve med rettigheter hos NAV. Vanskelige lover og regler ble forståelig med Atle og interessen var stor med mange spørsmål fra medlemmene.

Helsefaglig rådgiver Majuri Nanthakumaran fra LHL fortsatte så med viktigheten av brukermedvirkning både i de forskjellige rådene i bydelene og på sykehusene. Det var flere som kunne tenke seg dette og spørsmålene var mange.

Som vanlig ble kvelden avsluttet med en god middag og sosialt samvær.

Mandag tok noen seg en rask bytur før oppstart på båten kl. 14.00.

Sentralstyrets leder Wenche Monrad informerte om den vanskelige situasjonen i LHL og planene for å rette opp økonomien igjen. Mange spørsmål. Ikke alle kunne besvares, men Wenche skulle ta de opp på Sentralstyrets neste møte.

En stor takk til innledere, medlemmer og styret som gjorde at det ble en vellykket lagsamling.

En ekstra stor takk til vår kjære kursvert Per Simensen som alltid får ting til å gå på skinner.

Eva





Ernæring og hjertesykdom

Synes du det er utfordrende å vite hvilke kostholds-
grep som gir god effekt på kolesterolet i blodet?

I denne artikkelen forklarer klinisk ernæringsfysiolog Helge Andreas Felberg hva du skal fokusere på om du ønsker å justere kostholdsvalgene dine for best mulig effekt på kolesterol og redusert risiko for hjertesykdom og/eller nytt infarkt eller slag. Kunnskap om hva som gir mest effekt gir deg muligheten til å nedprioritere stressende tiltak som gir liten effekt.

Koronar hjertesykdom er en samlebetegnelse på angina pectoris (også kalt hjertekrampe) og hjerteinfarkt. Begge tilstandene skyldes at blodårene som forsyner hjertemuskelen med blod (koronararteriene) er blitt trange eller tette. Det samme kan forekomme i ben og redusere blodtilstrømning. Dette er på dagligtale omtalt som «røykeben», men det kan forekomme også uten at man røyker. Om blodårene som forsyner hjernen med blod blir blokkert eller sprekker som følge av høyt trykk så omtales dette som blodpropp og slag. Da mange sliter med blodåreutfordringer så er det gjennom flere år lagt ned mye arbeid i å undersøke årsaker og løsninger.

Behandlingstiltak for å unngå og redusere utvikling av åreforkalkning står i høysete. Dette er viktig da åreforkalkning gjør blodårene stivere og trangere. Denne kombinasjonen uheldig da det øker trykket på innsiden av åreveggen og øker risikoen for turbulens i blodflyten som kan føre til at større eller mindre «klumper» løsner i de trange partiene i blodårene. Disse kan sette seg fast i mindre blodårer rundt om i kroppen og stoppe blodtilførsel til ulike organer. Det er dette som omtales som blodpropp og infarkt. Blant annet høyt kolesterol og høyt blodtrykk øker risikoen for åreforkalkning og er viktige behandlingsområder. Siden 1970-tallet er det utviklet effektive medisiner som har bidratt til å halvere dødsrisiko for hjerte-/karsykdom. Medisinering er svært viktige tiltak, men det løser ikke nødvendigvis årsakene til problemet. Det er flere årsaker til høyt kolesterol og blodtrykk, og kosthold og aktivitet er to av dem.

Som klinisk ernæringsfysiolog på Norges Idrettsmedisinske Institutt (NIMI) ser jeg ukentlig pasienter som er bekymret for blodprøvesvar og som ønsker hjelp med å identifisere livsstiltak for lavere blodtrykk og

kolesterol. Dette som tiltak i tillegg til medisiner, eller som hovedtiltak om verdiene kun ligger i grenseland.

Det florerer mange kostholdsråd med lovnader om bedre helse og sterkere hjerte. Det er vanskelig å vite hvilke råd som gir effekt eller ikke, og hvilke råd som gir liten eller stor effekt. Denne artikkelen har som mål å sortere hvilke tiltak som gir effekt og til hvilken grad de gir effekt på kolesterol og fettstoffprofil i blodet.

Raskt om vekt:

Overvekt og fedme er den største bidragsyteren til uheldig fettstoff- og kolesterolprofil, høyt blodtrykk og blodsukkerforstyrrelser. Linken mellom høy vekt og hjerte-/karsykdom omtales som metabolsk syndrom. Vekttap, økt aktivitet og sunnere kostholdsvalg vil i de aller fleste tilfeller forebygge utvikling av metabolsk syndrom og hjertesykdom. Vekttap er komplekst i praksis, men teorien er soleklar. Mindre mengde mat og økt aktivitet i riktige forhold gir kcal-underskudd og vekt nedgang. Dette er forvirrende i praksis, men tre viktige poenger for vedvarende vekttap er følgende:

- Vekttap og sunt kosthold er ikke det samme. Vekttap handler om kalorier. Det er kalorier i både sunn og usunn mat. Selv om det er ulike mengder kalorier i ulike matvarer og ulike næringsstoffer så er det fortsatt total mengde mat som avgjør hvor mange kalorier man spiser og drikker over tid. Hold det enkelt. Mindre mengde mat gir mindre kalorier. Unngå slitsom telling av kalorier og veiing av mat. Det skaper mer styr enn verdi.
- For langsiktig vekttap fokuser på å ikke bli skrubbsulten ved å spise mellommåltid før større måltider og kosestunder. Reduser mengde mat i større måltider. Om du ikke har noen sykdommer eller plager så glem «nei-mat». Alt er «ja-mat» i riktige mengder.
- Fellesnevneren for populærdietter og rigide kostholdsråd er at de aller fleste er vanskelig å opprettholde over tid og de er ofte vanskelig å kombinere med et sosialt og godt liv. Mange av disse tiltakene stimulerer også til sterk sultfølelse og øker appetithormonene som «tvinger oss» til å



spise raskt og større mengder. Over tid så «taper» vi alltid over sulthormonene våre.

På Nimi tilbyr vi kurs og individuell oppfølging for vekttap. Det kan være vanskelig å stå i et vekttapsprosjekt alene. Det er viktig å identifisere tiltak som gir mest effekt og som er minst mulig krevende. Her er det ingen fasit som gjelder for alle.

Fettstoffer i blod og blodtrykk:

Hos fastlegen måles blant annet totalkolesterol, LDL-kolesterol, HDL-kolesterol, triglyserider (TG), og blodtrykk. Forenklet presentert:

- Totalkolesterol: totalen av LDL og HDL
- LDL: Det vi ønsker mindre av (om høyt) da LDL kan «sette seg fast» i blodårer og starte åreforkalkning.
- HDL: Transporterer LDL fra blod og tilbake til lever for nedbrytning. Dette er hva som omtales som «det gode kolesterolet».
- Triglyserider: Fett som kan brukes til energi av blant annet muskler. Transporteres i blod for å gjøres tilgjengelig for ulikt vev.
- Blodtrykk: Forteller hvor stort press det er på innsiden av blodårene.

Kostholdstiltak for redusert total- og LDL-kolesterol

Som tidligere omtalt så ønsker vi redusert totalkolesterol i form av lavere verdier av LDL-kolesterol.

Følgende tiltak gir god effekt:

- Vekttap ved overvekt og fedme
- Redusert inntak av kilder til mettet fett av typene laurinsyre, myristinsyre og palmitinsyre. Disse typer fett finner du i for eksempel fete meieriprodukter, kokosolje, kjeks, iskrem, lys sjokolade, fast food, rødt kjøtt og fete kjøttvarer som farse/kjøttdeig, burgere, pølser etc. En liten gladnyhet er at mørk sjokolade inneholder mettet fett, men det er i hovedsak av typen stearinsyre som ikke øker LDL-kolesterol i noen nevneverdig grad.
- Redusert inntak av mettet fett alene gir ikke god effekt. Du skal samtidig øke inntak av umettet fett

og særlig typen enumettet fett. Disse fetttypene finner du blant annet i oliven- og rapsolje, avocado, myk margarin, nøtter, kylling, majones, remulade, pesto etc.

- Så lite transfett som mulig da det kan betraktelig øke LDL-kolesterolet i blod. Transfett er nesten det samme som «delvis herdet fett» eller «delvis hydrogenert olje». Før ble det brukt transfett i margarin, men det gjør de ikke nå lengre. Myk margarin er rik på umettet fett og er en hjertesunn matvare.
- Noen fibertyper kan redusere LDL-kolesterol med opptil 0,25mmol/L (Whitehead et al. Am J Clin Nutr 2014). Betaglukaner fra havre er en slik type fiber. Bakgrunnen for dette er at fiberet binder gallesyrer i tarmen og tvinger det med ut av kroppen og ut i toalettskålen. Som følge av dette må kroppen lage ny gallesyre og byggsteinen som brukes er kolesterol som hentes fra blodet.
- Plantesteroler fungerer på samme måte som fiberet omtalt over. Margarinen Vita Pro Aktiv er beriket med disse stoffene og det er vist at 25g per dag kan redusere LDL-kolesterol med opptil 10% (AbuMweis et al. Can J Cardiol 2014).
- Fukt og grønnsakinntak opp mot 800g per dag viser beskyttende effekt mot hjertesykdom (Aune et al., Int J Epidemiol., 2017). Viktig å minimum innta myndighetenes anbefaling om «5 om dagen». Henholdsvis 2 frukt og 3 grønnsaker.
- Inntak av fullkornsprodukter redusere også risiko for utvikling av hjertesykdom (Aune D et al. BMJ 2016;353:bmj.i2716). Bruk brødskalaen og prioriter fullkornsprodukter.

Noen publiseringer de siste årene har sådd tvil i effekten av redusert mettet fett-inntak for lavere kolesterol. Et viktig element i forskning er å være åpen for at ny kunnskap kan bidra til å endre forståelsen av kropp og kosthold, men per dags dato er det ingen ny kunnskap som har klart å motbevise myndighetenes standpunkt på sammenhengen mellom fettinntak og kolesterol.

>>>

<<< Forskning på enkelt næringsstoffer og effekter i kroppen er svært kompleks da vi alle spiser ulike typer mat og ulike mengder av denne maten. Vi har ulik vekt og ulikt aktivitets- og stressnivå. Når man tar en nærmere titt på enkeltforskning som har blitt presentert som «bevis» på at mettet fett ikke påvirker kolesterolet til den grad man har trodd så er det flere hensyn som ikke er presentert i tolkning av resultatene.

- Vi ser reduserte kolesterolnivåer hos de fleste ved vekttap. Om studier ikke kontrollerer for vektendring i resultatene så blir det vanskelig å få et godt svar på tiltakene som det forskes på. Det er forventet at LDL-kolesterol reduseres ved vekttap til dels uavhengig av hva man spiser så lenge man oppnår kaloriunderskudd over tid.
- Anbefalingen om redusert mettet fett inkluderer anbefaling om økt inntak av umettet fett. Om forskningspersoner reduserer inntak av mettet fett og øker inntak av andre næringsstoffer enn umettet fett så har man ikke noen god mulighet til å sammenlikne effekt mot nåværende anbefaling.

Livsstiltiltak for redusert triglyserider og frie fettsyrer

Høye triglyserider kan gi informasjon om risikoprofil for utvikling av hjerte- og karsykdom. I de fleste sammenhenger er det ikke et prioritert behandlingsmål, men det er en fordel å ikke ha mye fettstoffer sirkulerende i blod da dette kan øke risiko for redusert insulinsensitivitet og blodsukkerforstyrrelser.

- Vektreduksjon om overvektig. Kroppsmasseindeks (BMI) over 28 er sett til å øke risiko for utvikling av livsstilssykdom.
- Omega 3 fra f.eks. tran reduserer triglyserider i blod.
- Økt aktivitetsnivå og trening
- Redusert sukkerinntak

Livsstiltiltak for økt HDL

På lik linje som for triglyserider så vurderes HDL som en del av risikoprofilen for hjerte-/karsykdom. Tiltak som er med på å øke HDL:

- Vekttap ved overvekt og fedme
- Røykeslutt
- Økt aktivitetsnivå og trening
- Inntak av umettet fett opprettholder nivåer av HDL-kolesterol når erstattet for mettet fett.

OBS: Det kan forekomme falsk positiv økning av HDL ved inntak av matvarer med mye mettet fett. Bakgrunnen for dette er at leveren øker utskillelse av HDL for å redusere LDL-kolesterolet i blod. I denne sammenheng er det naturlig av HDL-nivåer øker når man spiser mye mettet fett. Vær obs på uttalelser om

at kokosolje øker HDL-kolesterol. Årsaken til dette er at kokosfett inneholder mye mettet fett av typen som øker LDL-kolesterolet.

Raskt om livsstiltiltak på blodtrykk:

Utvidet info på dette tema får bli innhold i en annen artikkel, men kort presentert så er dette viktige punkter for redusert blodtrykk:

- Redusere alkoholinntak
- Redusere salt-inntak i form av blant annet bordsalt, ferdigmat, sauser og dressinger
- Øke inntak av næringsstoffer som motvirker effekt av salt. Diss stoffene finner vi blant annet i frukt, grønnsaker og magre meieriprodukter
- Økt aktivitetsnivå
- Vekttap ved overvekt og fedme

Helge Andreas Felberg
Klinisk ernæringsfysiolog
Norges Idrettsmedisinske Institutt (NIMI)
helge.andreas.felberg@nimi.no

Engasjementer:

- NIMI
- Tangen Helseklinikk
- Norges Idrettshøgskole
- Norges Skiforbund



Portrett av ny leder

Denne gangen skal vi prøve å få til et intervju med vår nye leder Liv Skaanes, men som den aktive damen hun er, er det ikke lett å finne tid til det.

Liv vokste opp på Hamar på 50- og 60-tallet, og var aktiv inntil speider'n og forskjellige idrettsaktiviteter. Etter avsluttet skolegang bodde hun 3 år i England før hun flyttet tilbake til Norge og Oslo hvor hun har bodd siden.

Etter et langt arbeidsliv kunne ikke Liv sitte med hendene i fanget, men engasjerte seg i frivillig arbeid. Liv er sprek med god helse, men som pårørende til hjertepasient, ble hun med i LHL for cirka to år siden. Der ble hun kjent med mange trivelige mennesker på turene som LHL arrangerte og ble etter kort tid valgt inn som varamedlem i LHL Oslo.

2018 var et år med mye sykdom i styret. Som det ja-mennesket Liv er, lot hun seg overtale til å stille som kandidat til ledervet i fylkeslaget. På årsmøtet den 5. mars ble hun valgt, og sammen med resten av styret legges det nå ned en formidabel jobb for å få LHL Oslo til å bli et aktivt og interessant lag for sine medlemmer.

Liv er gift med Arne, som sitter som vara i fylkeslaget og er med i redaksjonskomiteen for bladet vårt

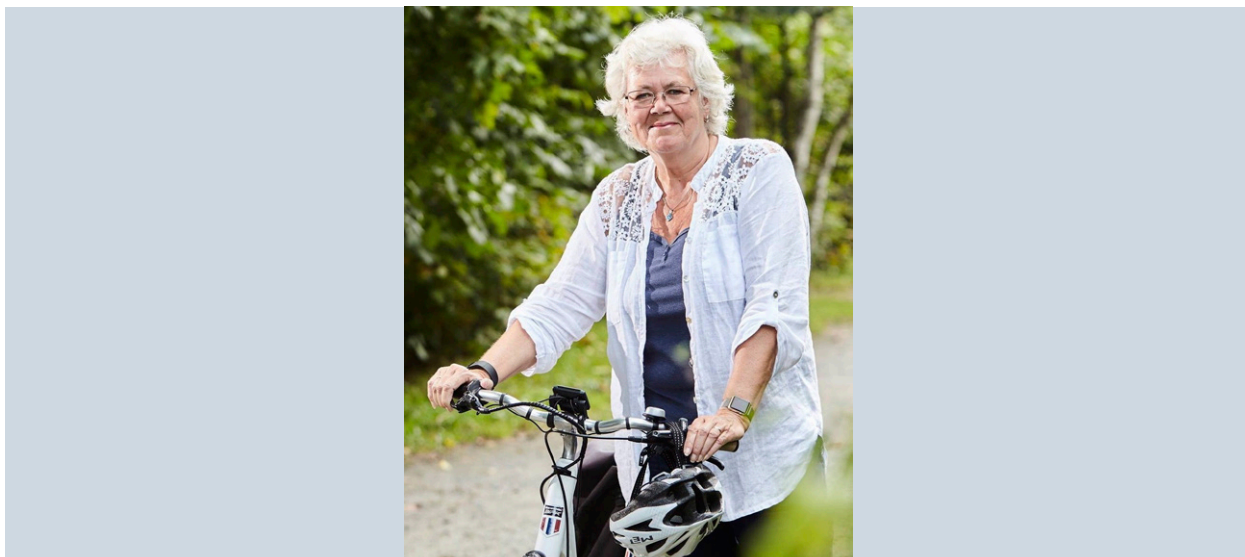
“Budstikka”. Begge forsøker å holde seg aktive, og sykler så mye som mulig når vær og føre tillater det. I tillegg trener de flere ganger i uka på treningssenteret.

Ellers har Liv vært engasjert i lokalpolitikk i en årrekke, og har flere verv i bydelen. Både Liv og Arne er glade i å reise, men tiden strekker ikke alltid til, så Liv drømmer seg stadig bort når hun leser reisetilbud og brosjyrer.

Liv har barn og barnebarn (en sønn døde av hjerteinfarkt 39 år gammel), og hun trives godt som farmor og mormor. Hun er glad i å lage mat og bake (noe vi i styret har stor glede av). Lesing er også en hobby ved siden av kryssord, sudoku og strikkesøy.

Håper Liv vil trives som leder i LHL Oslo, så vi får glede av hennes kunnskap og ståpåvilje i årene framover.

Eva



LHL trenger flere frivillige i Oslo

Likemannstjeneste i sykehus

LHL er til stede for pasientene med 275 godkjente likemenn ved 34 av landets sykehus. Nå trenger LHL likemenn til tjeneste ved sykehus i Oslo.

LHL ønsker å gi pasienter og pårørende som behandles og rehabiliteres ved landets sykehus et tilbud om å snakke med andre som har vært i en liknende situasjon. Hvordan taklet de sykdomstiden? Hvordan fortonet hverdagen seg? Hva gjorde de for å bygge opp håp og motivasjon?

Forskning og tilbakemeldinger fra hjerte-, kar- og lungesyke og deres pårørende, fremhever den positive betydningen samtalene med LHLs likemenn har hatt for dem. Samtalene har gitt viktige bidrag til opplevelsen av å mestre sykdom i hverdagen.

Hva er en likemann?

En likemann er en som selv er hjerte- eller lungesyk, slagrammet eller er pårørende. Likemannen skal bruke sin egenerfaring med sykdom eller som pårørende til å gi støtte til andre i en liknende

situasjon. Likemannen må ha lagt den første tiden med sykdom bak seg, og har taushetsplikt. De viktigste egenskapene hos en likemann er evnen til å lytte, vise omsorg og være et medmenneske.

Opplæring

For å bli godkjent som likemann i sykehus må du gjennomgå et 6 timers kurs. Kurset gir innføring i hva likemannsarbeid er, hva likemannens rolle består i, om den gode samtalen og hvordan tjenesten organiseres i sykehuset. Godkjente likemenn får kursbevis og et ID-kort som likemenn i LHL.

Organisering

Likemannstjenesten ved sykehusene organiseres av LHL Oslo. Tjenesten organiseres i turnus, der to eller tre likemenn er tilstede i 2-3 timer på dag/ettermiddag en gang i uken. Du må regne med å være tilstede på sykehuset en dag i måneden. LHL Oslo er også å tilstede med likemenn på hjerte-, lunge- og slag skoler ved sykehusenes lærings- og mestringssenter.



Lyst til å bli triminstruktør?

Er du glad i å være aktiv / trene, har godt humør, er sosial, liker å møte andre mennesker og instruere/ lede andre i en gruppe?

Etter gjennomført behandling og rehabilitering i sykehus er det viktig å være i fysisk aktivitet og bevegelse. Dette kan forebygge nye infarkt og hjerneslag, forverring av kols eller astma, redusere overvekt og forebygge diabetes.

I dette arbeidet bidrar LHL Oslo gjennom å drive en rekke lokale treningsgrupper. Treningsgruppene ledes av frivillige, pårørende eller personer som selv er hjerte- og lungesyke. Gruppene i LHL er åpne for alle og passer for alle. Trimgruppene fungerer også for mange som en sosial møteplass.

Oversikt over treningsgruppene finner du på side 18 i Budstikka. Treningsgruppene møtes normalt 1-2 ganger i uka til en times trening, med en påfølgende prat for de som ønsker det.

Triminstruktørene i LHL gjennomgår et 2-3 dagers kurs i å lede trening i sal på "Fysisk aktivitet" nivå 1, 2, 3, eller "vantrim" i basseng. Det er egne kurs for hvert nivå. Det er utarbeidet egne instruktørhefter med bilder, beskrivelse av øvelsene og med tilhørende musikk-CD med og uten instruksjon. Målet med opplæringen er at deltakerne etter endt kurs skal kunne starte og lede treningsgrupper i regi av LHL. Instruktørene som holder triminstruktørkursene er fysioterapeuter i LHL.

Nedenfor følger en beskrivelse av innholdet i de ulike nivåene. Alle nivåene inneholder oppvarming, utholdenhet, styrke, nedtrapping, uttøying og avspenning.

Fysisk aktivitet nivå 1 i gymsal

Programmet har moderat til lav intensitet og er i hovedsak basert på treningsprinsipper for de med redusert funksjonsnivå, uavhengig om det skyldes lungesykdom, hjertesykdom eller av andre årsaker. Programmet passer for de fleste, og treningseffekten avhenger av hvor mye man tar i. Øvelsene gjøres sittende på stol eller i stående.

Fysisk aktivitet nivå 2 i gymsal

Programmet har moderat intensitet. Du kan velge å ta i skikkelig og få en betydelig treningseffekt, men du kan også velge å ta det litt roligere ved for eksempel å gå i stedet for å løpe i intervalløktene. Programmet passer best for de med litt redusert fysisk kapasitet og yteevne, men man bør kunne stå og gå/løpe nærmere en hel time.

Fysisk aktivitet nivå 3 i gymsal

Programmet er intensivt. Det vil si at en skal bli svett og andpusten. Fysisk aktivitet nivå 3 krever at du kan stå og løpe/gå en hel time. Det er til tider høyt tempo og kan passe godt til de som har trent noe før. Men det er ikke noe i veien for at du prøver deg selv om du har mindre erfaring med trening.

Vantrim

Programmet har moderat intensitet. I vantrim benytter vi vannets egenskaper for å få treningseffekt. Motstanden i vannet gir oss mulighet til å trene effektivt selv om øvelsene gjennomføres relativt rolig. Oppdriften i vannet gjør at vi føler oss lettere. Dette gjør at mange opplever at de klarer mer når de er i vannet. Programmet gjennomføres hovedsakelig stående/ gående i vannet.

Dekning av kostnader

Aktiviteten som likemann i sykehus og triminstruktør er ulønnet. LHL Oslo dekker eventuelle reise- og parkeringskostnader.

Interessert i å bli frivillig for LHL Oslo?

Kunne du tenke deg å bli en av våre likemenn i sykehus eller triminstruktør? Du får gratis opplæring og vi planlegger kurs etter sommerferien

Ta kontakt med LHL Oslo på e-post: lhl.oslo@lhl.no eller ring Liv Skaanes på mobil 945 20 200 (evt. Inger Skaurum Frydendal på mobil 977 01 033). Ta også gjerne kontakt med en av våre triminstruktører.

Juletur til Kiel med Color Line

Kulturgruppa i LHL Oslo holder sin tradisjonelle juletur søndag 24. november 2019.

Denne gangen ønsker vi å dele noen tanker om hvordan LHL Oslo skal jobbe framover. Derfor møtes vi søndag den 24. november i konferansesenteret kl. 15.00. Over en kaffekopp og frukt håper vi på å få noen synspunkter og ønsker om framtiden til LHL Oslo

I prisene denne gangen får man 2 frokoster, 2 tre-retters middag med drikke, colordrink på showet nedover og kaffe og frukt på konferansesenteret.



Middag den 24. november er kl. 20.30 i Oceanic à la carte-restaurant som ligger akter på dekk 6. Frammøte ved pianobaren kl 20.15.

Show med colordrink kl. 19.00, frammøte kl. 18.30.

Middag den 25. november kl 17.30 i Oceanic à la carte-restaurant. Frammøte ved pianobaren kl. 17.15.

Bindende påmelding og betaling innen 1. oktober 2019.

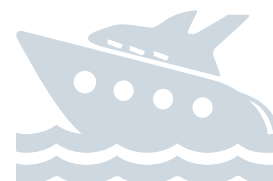
Påmelding til Eva B. Eide, telefon 917 89 342.

Betaling til konto 1503.77.49041.
Husk navn og hva det gjelder.
Pengene må være på konto 1. oktober

Hver og en henter billetten sin i skranken og henviser til LHL Oslo.

HUSK PASS.

Eva



Priser

Lugar

5-stjernes dobbel
5-stjernes enkel

4-stjernes dobbel
4-stjernes enkel

Medlem

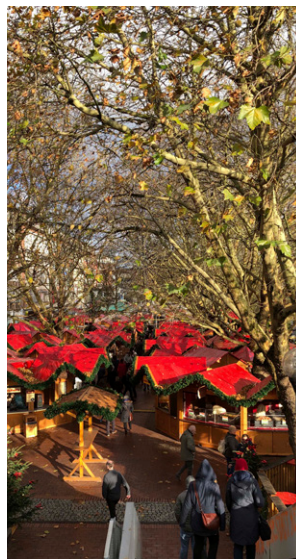
Kr. 2.807,-
Kr. 3.957,-

Kr. 2.057,-
Kr. 2.657,-

Ikke medlem

Kr. 3.807,-
Kr. 4.957,-

Kr. 3.057,-
Kr. 3.657,-



Noen bilder fra juletur til Kiel
25.-27. november 2018



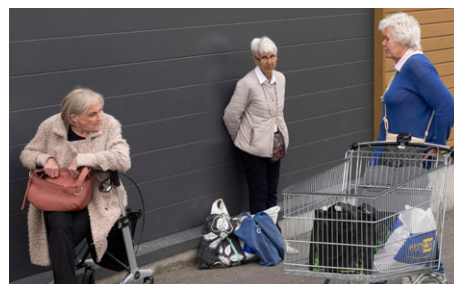
Dagstur med kulturgruppa

Det er blitt tradisjon for Kulturgruppa i LHL Oslo å arrangere "Harrytur" til Sverige. Denne gangen gikk turen Sandefjord-Strømstad onsdag den 24. april.

Litt vind gjorde noen betenkte før overfarten, men det løyet og alle fikk glede av den gode buffeten som blir servert på disse turene. De fleste bar tungt hjem etter en lang handlepause i Strømstad.

Hyggelig tur med fornøyde medlemmer som håper på flere dagsturer framover.

Eva



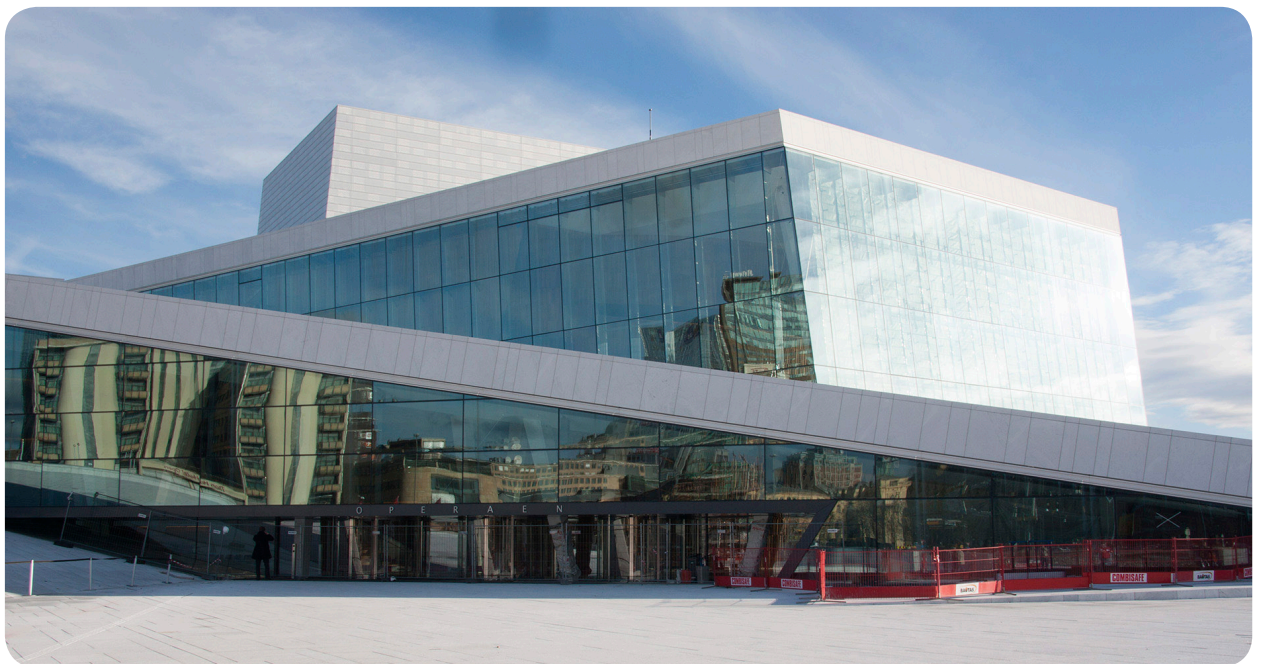
| Omvisning i Operaen

**Onsdag 21. august kl. 13.00 er det
omvisning i operaen med lunsj.**

Det er plass til 25 stk. Blir vi flere blir det en ny omvisning senere på året.

Egenandel kr. 250,- betales til kontonr 1503.77.49041.
Husk navn og hva det gjelder.

Påmelding innen 21. juli til Eva B. Eide, tlf. 917 89 342



LHL med lagsamling på DFDS

Vi har oppfattet at mange av medlemmene har litt motvilje mot å være med på seminarer med DFDS, kanskje fordi det oppfattes som en "heisatur" (som evt. kan skyldes egne tidligere erfaringer), men det er det ikke.

Turene har et begrenset antall deltakere, men hittil har det ikke vært noen venteliste. Det er også mulig å søke LHL om kompensasjon for tapt arbeidsfortjeneste for de som er i jobb.

Det er enkelt å komme ut og inn på båten for de med rullestol eller rullator. Det er heiser for de som ikke har lyst til, eller ikke kan, gå trapper. Båten er stabil og stødig, selv i litt vind, og jeg har aldri opplevd noen merkbar sjøgang på noen av turene.

DFDS er også vesentlig billigere enn tilsvarende hotell på landjorda, og det faglige utbyttet kan bli minst like bra.

Så her kommer min beskrivelse og oppfatning av et slikt seminar. Jeg håper det gjør at flere kan ha lyst til å melde seg på LHLS utmerkede seminarer i fremtiden.

Vi møter opp på terminalen i Oslo kl. 10 og får gå ombord i samlet flokk etter en kort stund. Vi går da opp til kursavdelingen der vi kan sette fra oss bagasje og ytterklær.

Båtens kursavdelingen ligger på dekk 10. En hyggelig DFDS-ansatt har kontor her og ser etter at alt fungerer som det skal. Det er som oftest flere firmaer som har seminarer her, men de merker vi ikke noe til. Kursavdelingen har flere, både store og små, kurslokaler og egne toaletter. Det blir satt fram frukt, snacks og alkoholfritt drikke, som stadig blir etterfylt.

Seminalet starter kl. 11.00, og har en pause for lunsj og innsjekking på lugaren kl. 13.00. Seminalet fortsetter umiddelbart etterpå og varer helt fram til ca. 18.00. Seminalet holdes ofte av personer som jobber i LHL sentralt. Det kan være både om administrativ informasjon, og diagnoser som lunge-, hjerte- og karsykdommer.

Da er det godt å slappe av litt og komme seg til hektene etter en lang dag, før vi møter opp til felles middag på en av restaurantene om bord. Deretter går man hver til sitt, eller kan ha hyggelig samvær i en av kafeene, gå å handle taxfree, eller kanskje ta en dans for de som ønsker det.

Neste morgen får man en god frokost, før vi legger til kai i København litt før kl. 10.00.

Da kan man hoppe på en buss inn til sentrum og rusle rundt der i handlegatene, eller kanskje en tur inn på en hyggelig pub for å nyte en dansk lunsj. Man kan også vente og innta lunsjen til man kommer tilbake til båten. De som ikke vil til sentrum kan slappe av på båten.

Seminalet starter opp igjen kl. 15.00 og varer til ca. 18.00. Da er det igjen avslapping til en ny felles middag som er omtrent som kvelden før, og vi er fri helt til vi kommer tilbake til Oslo

Som vi ser, har vi hele 9 timer med godt variert faglig innhold. Det har vært mange interessante temaer som: arveregler, barn som pårørende, likemannsarbeid, hjertemedisin, karkirurgi og livsstil, obstruktive lungesykdommer, treningstilbud hos NIMI, og mange fler.

Så neste gang det kommer et tilbud: Meld dere på!

Arne

Helsefestivalen «Sammen for helse»

LHL Oslo skal delta på helsefestivalen «Sammen for helse» i Oslo i uke 38 2019.

Festivalen skal ha fokus på helsefremmende aktiviteter og synliggjøre helsetilbudene som organisasjonene har til befolkningen i Oslo, og særlig innvandrere. Festivalen er en fin anledning til å gi informasjon og å engasjere innvandrere i Oslo i våre helsefremmende aktiviteter. Det er også et mål at innvandrere i Oslo og våre norske medlemmer blir bedre kjent.

Fredag 20. september vil det være et faglig seminar på Røde Kors konferansesenter i Oslo. Temaer som vil bli tatt opp er blant annet sosial ulikhet i helse, psykisk helse og livsstilssykdommer, mosjon og kosthold. Lege Wasim Zahid vil være konferansier og holde et innlegg om kosthold og livsstilssykdommer blant innvandrere.

21. september vil det være åpen dag På Youngstorget. Her vil det være stands, salg av sunn mat, aktiviteter

og kulturelle innslag. LHL Oslo vil ha en stand der vi deler ut informasjon om trimgrupper og annet, og det vil være mulighet for å melde seg på gruppene.

På torget vil det være et telt med sitteplasser for folk som ønsker å sette seg ned å spise, og kulturelle innslag og aktiviteter som vil bidra til å skape en positiv stemning og å tiltrekke mennesker. Det er planlagt aktiviteter som trening med instruktør, mini mosjonsløp og lignende.

Festivalen vil også være en god mulighet for de som jobber i de ulike organisasjonene til å diskutere temaene de jobber med, og eventuelt også muligheter for samarbeid.



Treningsgrupper i LHL Oslo

I LHL er en stor del av likemannsaktivitetene knyttet opp mot ulike former for gruppebasert fysisk aktivitet, der likemannen som regel er instruktør eller leder for gruppen. I de siste årene har det vært lagt ned et godt arbeid for å utvikle slike tilbud i vår regi også i Oslo. Treningen er i utgangspunktet to timer inkludert en prat. Er du interessert i å delta eller hjelpe til så si fra.

Sted/gruppe	Instruktør	Telefonnr.	Nivå	Tidspunkt
CC Vest Helsehjørnet, Lilleakerveien 16, 0283 Oslo	Rita Hartford	971 18 234	Nivå 2	Tirsdag kl 10.00 Torsdag kl 13.30
			Nivå 3	Tirsdag kl 14.30 Torsdag kl 10.00
Oscar Oscarsgt. 36, 0258 Oslo	Mette Høgseth	450 73 469	Nivå 2	Onsdag kl 16.00 Fredag kl 16.00
STERK Løren torg Peter Møllers vei 5, 0585 Oslo	Britt Visedo	922 20 493	Nivå 3	Mandag kl 11.00 Onsdag kl 11.00
Granstangen Skole Granstangen 52, 1051 Oslo	Hans Christian Bestum	934 05 667	Nivå 3	Mandag kl 16.00 Onsdag kl 17.00
Verdenshuset på Haugenstua Ole Brumms vei 5, 0979 Oslo	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Tirsdag (kvinnegruppe) kl 17.00-18.00
Jesperud Aktivitetssenter Fossumberget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Torsdag (kvinnegruppe) kl 18.00-19.00
Grønmo Golf Sørlivn. 1279 Oslo	Terje Haugsmoen Terje Ekseth	957 52 100	Nivå 1-3	Onsdag kl 11.00
Rødtvet seniorsenter Martin Strandlis vei 9, 0956 Oslo	Harald Eide	976 06 932	Nivå 1	Tre siste tirsdager hver mnd. kl 12.00
Tigergruppa	Turgruppe som går tur over hele byen en gang i uken. Oppmøte Jernbanetorget, onsdag kl. 11.00 (ikke des.-jan.) Er det kaldere enn -10 grader blir turen avlyst. Kontaktpersoner: Merete Burkeland 917 09 147 og Eva Seim 936 69 399			

Om treningsprogrammene

LHL har utviklet egne treningsprogrammer til bruk i grupper eller alene. Treningen har ulik belastning slik at alle kan finne et nivå som passer. Øvelsene gjøres til musikk og programmene inneholder både oppvarming, styrke, kondisjon, uttøying og avspenning.

Fysisk aktivitet nivå 1

Dette programmet har moderat til lav intensitet og er i hovedsak tilpasset til de med redusert funksjonsnivå, uavhengig om det skyldes lungesykdom, hjertesykdom eller andre årsaker. Dette er øvelser de fleste kan gjøre, og trenings-effekten avhenger av hvor mye du tar i. Øvelsene gjøres sittende på stol, eller stående.

Fysisk aktivitet nivå 2

Dette programmet har moderat intensitet. Du kan velge å ta i skikkelig og få en betydelig treningseffekt,

eller du kan velge å ta det litt roligere ved for eksempel å gå i stedet for å løpe i intervalløktene. Programmet passer best for de med litt redusert fysisk kapasitet og yteevne, men du bør kunne stå og gå/løpe nærmere en hel time.

Fysisk aktivitet nivå 3

Dette programmet er intensivt. Det vil si at en skal bli svett og andpusten. Fysisk aktivitet nivå 3 krever at du kan stå og løpe/gå en hel time. Det er til tider høyt tempo og kan passe godt til deg som har trent noe før. Har du mindre erfaring med trening, er det imidlertid ikke noe i veien for at du prøver deg på dette programmet.



Monolog for en god venn

Du rare gamle hjertet mitt imellom kan du smerte litt,
Og hoppe litt, og stanse litt, og stoppe litt og danse litt
Da setter jeg meg stille ned så også du kan få litt fred.
Når du velvilligst roer deg, da sitter jeg og kroer meg, og tenker
«Takk for hvert et slag du slo for meg, – for hver en dag du
sendte blodets varme strøm igjennom meg til dåd og drøm.»

Tenk for en jobb som du har hatt som står i både dag og natt!
Rundt søtti slag for hvert minutt, vel fire tusen uavbrutt
I timen, og ja, kall det løgn, men hundre tusen i et døgn.
Og i et år: nær trettisju millioner ganger banker du!
Og nå, som jeg er sekstini vil hjertes takstameter gi en samlet
Sum på – pr.i dag – to komma seks milliarder slag!

Og enda gi du ikke opp! Vel, engang må du jo si stopp, litt
sliten etter livets spill og alt du skaffet krefter til.
Og litt vemodig, kjære du, vi kommer mange ting i hu:
– De bratte kneikers lykkeland. – De hete netters uforstand.
– De gylne festers lange rad. – De grøsse-kalde morgenbad.
Alt holdt du ut! Og takk for det!
Og så: La livets vilje skje!

*Odd Grythe skrev dette diktet til Nasjonalforeningens
Landsomfattende TV-aksjon i 1987*

Nasse Nøff tittet på Ole Brumm der han satt i sengen og koste seg med sin honningkrukke. Da sa Nasse til Brumm:

«Brumm, vent aldri på det perfekte øyeblikk. Ta alltid hvert eneste øyeblikk og gjør det til ditt mest perfekte.»



Tanker om livet

En klok fotballspiller (Ja, det er mange av dem!) sa en gang at dersom han visste at han hadde gjort sitt beste, men likevel fikk kritikk, så tok han det som en kompliment.

Jeg leste det i et fotballmagasin tidlig på nittitallet, men sitatet gjorde inntrykk, og jeg lar meg fortsatt imponere over hans tilnærming til kritikk.

Jeg forsøker også å se det sånn, når jeg, noen ganger, vet at jeg har levert de varene jeg har å levere, og folk fortsatt ikke er fornøyde. Da prøver jeg å tenke at de tror enda bedre om meg enn de egentlig har grunn til. At jeg for dem må framstå som noe helt unikt, og at jeg på et eller annet nivå har noe som gjør at de tror så godt om meg, selv om de altså tar feil.

Det er nok ikke naturlig å tenke sånn, og jeg påstår ikke at jeg får det til. Det er mye enklere å bli snurt,

sår og lei, og synes at livet er ganske kjipt, nesten like kjipt som de kjipe kritikerne som ikke forstår deg eller dine evner. Akkurat som det er lettere å påstå at det ikke finnes dårlig vær, men likevel velge å bli inne i ruskeværet selv om man har kjøpt ny regnjakke.

Jeg påstår som sagt ikke at jeg får det til, eller at jeg vil lykkes neste gang jeg forsøker. Likevel skal jeg virkelig prøve å titte opp på værgudene og takke for tilliten når min neste soldans blir belønnet med mer regn. Men lett blir det ikke.

Trond



Nytt styre i LHL Oslo



Fra venstre: Unn Wigdahl, Per Simensen, Eva Eide, Terje Haugsmoen, Liv Skaanes, Inger Skaurum Frydendal, Arne Skaanes, Harald Eide (ikke til stede)

På årsmøtet 5. mars ble det valgt ny styreleder og medlemmer til styret.

Konstituering av styret:

Leder Liv Skaanes

Nestleder Per Simensen

Kasserer Eva Eide

Regnskapsfører Inger Skaurum Frydendal

Studieleder Terje Haugsmoen

Varamedlem Unni Wigdahl,


Arne Skaanes og Harald Eide

Valgkomiteen for neste år består av leder Berit

Johnson, Tor Arne Sandlie, Grethe Gustafson, Terje

Ekseth og Eva Eide

Kryssord

					XORD no	LUKTE	HÅND- TAKET	IKKE	↓	HELDIG FETTER I ANDEBY	DOG	STADION	SENIOR- ENE
MILLEN- NIER	↓	FUGLER	KAN METODER VÆRE	MESTER- SKAP	↓	SJØ- PLANTER	DELTA BOKSE- UTTR.	↓	MARKERE				
FELLER													
MUSIKK- UTTRYKK								SKALV SPRIKE					AVKOK STAT
SAUE- HÅR			MILLI- GRAM SØSTER TIL EMIL				LYD I TO KANALER STING						LØP PRON.
AVLEIRE											BEBREIDE AVTALE		
FOR- VITRER									VÆSKE VASS- DRAG				FOR- ANDRER
ANONYM													
↓		KJELE METODEN				SLUTTE Å GI MELK HINTE				KRYP- DYRENE AGNET			
FUGL			OM- SKIFTE PARTI- FORK.						EN KLEVE- LAND PLAGG				DUKKE- MANN LÆRE Å KJENNE
METALL- HOLDIG STEIN							GREPET NUMERAL				KORN- BUNT UT- DYPET		GJØRE EROTISK
SLUTT- ORD	KANNE FREM- HEVET								SKIPS- LAG (fl.) TRAFF				
↓				LITT TIL FLATE- MÅL				TREFFE SKRIVELSE FRA BEUNDRER			RISIKO GODT- GJØR- ELSER		
FOR- MODES						PLANTE RESPON- DERTE				HJEMME- HØR- ENDE I PLAGES			LØVTRE DE BESTE
URO													
↓		MALM HVILE					STUDIOET AMORIN						VED- STABEL- EN
SANG- GRUPPE			HEND- ELSE BRY SEG OM							IKKE UTELIV FUGL			
JOBBER I ETTER- KANT													FRYSE KV. NAVN
INNSJØ I RØROS KOMM.					STYRE- PINNE MAN				FOR- TALTE SPORTE				
FOR- FATTER		DEL AV TRYKKERI									FIRE AV 52		
TEMAENE							LA FOR DAGEN						FOR- FADEREN

Bergheim Snøservice AS
Industriveien 5
2020 SKEDSMOKORSET
Tlf. 934 05 111

Norsk Gjenvinning AS
Lysaker torg 35
1366 LYSAKER
Tlf. 09 700

Arild Enderud
Vibergveien 40
2067 JESSHEIM
Tlf. 970 39 380

Auto Øst AS
Bedriftsveien 10
0950 OSLO
Tlf. 23 33 90 30

Enebakk Maskinstasjon
Brevigveien 224
1912 ENEBAKK
Tlf. 905 72 015



Ole Deviksv 18
0666 OSLO
Tlf. 23 37 37 40
www.naturimport.no

Elstad Oljesenter as
Dyrskuevegen 34
2040 KLØFTA
Tlf. 67 02 45 00

Grete Roede AS
1378 NESBRU
Tlf. 66 98 32 00
www.roede.com

Ing. H. Asmyhr A.S
Hvamsvingen 10
2013 SKJETTEN
Tlf. 64 83 45 50

ANONYM STØTTE

Karde AS
Irisveien 14
0870 OSLO
Tlf. 908 44 023

Geosyntia AS
Luhrtoppen 2
1470 LØRENSKOG
Tlf. 67 15 92 90

Fet Regnskapskontor
1901 FETSUND
Tlf. 63 88 12 55

SELVAAG BOLIG

Silurveien 2, 0380 OSLO
Tlf. 02 224
www.selvaagbolig.no

Jordet Elektro AS
Rognerudveien 53
0681 OSLO
Tlf. 22 26 14 00

Røed Fjellboring AS
Linåkerveien 8, 1930 AURSKOG
Tlf. 905 96 878 - www.roedfjellboring.no

SOS Biloppretting AS
Myrvangveien 6
2040 KLØFTA
Tlf. 63 98 04 90

Voksentoppen skole
Ullv 12 R, 0791 OSLO
Tlf. 23 22 20 70

Caverion

avd Asker/Bærum
Industriveien 33, 1337 SANDVIKA
Tlf. 67 55 35 00 - www.caverion.no

Nøkkelferdig!

HEDALM ANEBYHUS

6 ferdighus til fastpris!

Kun kr
2 600 000,-

Kun kr
2 500 000,-



**Tidsbegrenset tilbud
– bestill innen 15. mai 2019**

Alt er ferdig og husene leveres nøkkelferdig på støpt plate. Våre kampanjemodeller kan ikke endres eller tilpasses. Slik holder vi kostnadene nede uten at det går på bekostning av kvaliteten.

Les mer om kampanjen og finn ditt drømmehus på hedalm-anebyhus.no

STÆRK

HELSE • TRENING • KOMPETANSE

Peter Møllersvei 5 A, 0585 OSLO
Tlf. 21 08 28 00 - www.sterkhelse.no

Norsk Makulering AS

Østre Akervei 219, 0976 OSLO
Tlf. 09 710

09710@norskmakulering.no
www.norskmakulering.no

Robust Elektro AS

Amund Hellands vei 4 C, 1166 OSLO
Tlf. 916 67 080



Sulland Gardermoen AS

Energivegen 9, Jessheim
Tlf: 63 94 27 50 www.sulland.no

Sæther Elektriske A.S

Nittedalsgata 31, 2000 LILLESTRØM
Tlf. 404 94 992 - www.saetherelektriske.no



TRANSPORT - FLYFRAKT
Tel. 63 98 27 77 - www.gpx.no

Gulbrandsen & Olimb AS Elektro Installasjon

Tvetenveien 164, 0671 OSLO
Tlf. 22 80 37 50



Mobile Jessheim AS

Energiveien 14, 2069 JESSHEIM - Tlf. 63 97 94 00

Valter Jensen & Sønn A/S Valter Jensen Eiendom ANS

0207 OSLO
Tlf. 22 12 46 60 - www.vje.no

Matjordprodusenten A/S

1960 LØKEN
Tlf. 924 82 808
www.matjordprodusenten.no



Forskningsveien 3 B, 0373 OSLO
Tlf. 469 75 500 - www.mycoteam.no



Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere

OKSYGEN

på utenlandsreisen

REISEERFARINGER

"Meget fornøyd med ordningen med deres opplegg.

Dere ordner jo alt, enkelt og greit."

Hilsen Kjell Aarø

Tlf: 38 09 89 00
www.meditek.no

MEDITEK
Medisinsk utstyr

amajo

spesiell kjærlighet
for
spesielle behov

Amajo AS har jobbet med hjelpemidler og utstyr for utviklingshemmede barn og voksne i snart 30 år. Vi har spesialisert oss på produkter for aktivitet, stimulering og kognisjon.

Sjekk www.amajo.net



Hedinga 16D, 1431 Hagan | 67074340 | firmapost@amajo.no | www.amajo.no

**Jordet
Elektro AS**

Rognerudveien 53
0681 OSLO
Tlf. 22 26 14 00

Ole M. Almeli AS

Bølervegen 71
2020 SKEDSMOKORSET
Tlf. 63 95 50 44

**Stangeskovene
Arnes**

Nedfre Hagaveg
2150 ARNES
Tlf. 63 94 45 06

PKF ReVisjon AS

Sandstuveien 70
0680 OSLO
Tlf. 22 78 28 00
www.pkf.no

Ski Bygg AS

Kjeppestadveien 44
1400 SKI
Tlf. 64 85 46 00

**Hjemme Hos
Svigers AS**

Fredriksborgveien 16
0286 OSLO
Tlf. 22 55 62 26

**Norsk
Gjenvinning AS**

Lysaker torg 35
1366 LYSAKER
Tlf. 09 700

Karde AS


Teknologi
for livsmestring
www.karde.no
www.mylifeproducts.no

Navitro AS

Strandveien 37
1366 LYSAKER
Tlf. 907 73 759

Geosyntia AS

Luhrtoppen 2
1470 LØRENSKOG
Tlf. 67 15 92 90

Arild Enderud

Vibergveien 40
2067 JESSHEIM
Tlf. 970 39 380

**SOS
Biloppretting AS**

Myrvangveien 6
2040 KLØFTA
Tlf. 63 98 04 90

**Kråkstad
Bilverksted**

Askimveien 145
1408 KRÅKSTAD
Tlf. 64 86 35 15

**Psykolog
Arild Hafstad**

Bjerregaards gate 60 B
0174 OSLO
Tlf. 901 53 876

**Guriby
Elektroentreprenør AS**

Løxaveien 11, 1351 RUD
Tlf. 67 17 78 50

Caverion

avd Asker/Bærum

Industriveien 33, 1337 SANDVIKA
Tlf. 67 55 35 00 - www.caverion.no



Sulland Gardermoen AS

Energivegen 9, Jessheim
Tlf: 63 94 27 50 www.sulland.no

GPX
Gardermoen Parcel Xpress
TRANSPORT - FLYFRAKT
Tel. 63 98 27 77 - www.gpx.no

Norsk Makulering AS

Østre Akervei 219, 0976 OSLO
Tlf. 09 710
09710@norskmakulering.no
www.norskmakulering.no

 **Sæther Elektriske AS**

Nittedalsgata 31, 2000 LILLESTRØM
Tlf. 404 94 992 - www.saetherelektriske.no

Robust Elektro AS

Amund Hellands vei 4 C, 1166 OSLO
Tlf. 916 67 080

ENTREPRENØRSELSKAPET



Johs. Granås a.s

Teiealleen 7, 2030 NANNESSTAD
Tlf. 63 99 99 10
www.johsgranas.no



Solstad Gruppen



Solstad Gruppen

Slemdalsveien 70 A, 0370 OSLO
Tlf. 22 51 62 00 - www.solstadgruppen.no

Henvising fra fastlege
eller direkte fra sykehus



HJERTEREHABILITERING

“Sterkest mulig tilbake!”



Godthaab Helse og Rehabilitering tilbyr tverrfaglig rehabilitering:

- Etter hjerteoperasjoner (både tidlig- og senfase)
- Etter karoperasjoner
- Etter hjerteinfarkt
- Ved hjertesvikt
- Ved betydelig risiko for hjertesykdom (forebyggende)

Målet med oppholdet er å gjenvinne tapt funksjon og å bedre mestringsevnen, slik at du kan leve et aktivt liv etter hjertesykdom.

- Individuell rehabiliteringsplan
- Tilpasset treningsprogram (individuellt og i grupper)
- Undervisning - Hjerteskole

I Godthaabs bemanning inngår lege (Kardiolog), psykolog, idrettspedagog, fysioterapeut, ernæringsfysiolog, helseveileder, ergoterapeut, sykepleier og hjelpepleier.

TILBUDET GIS SOM DØGN- ELLER DAGOPPHOLD!

Godthaab Helse og Rehabilitering

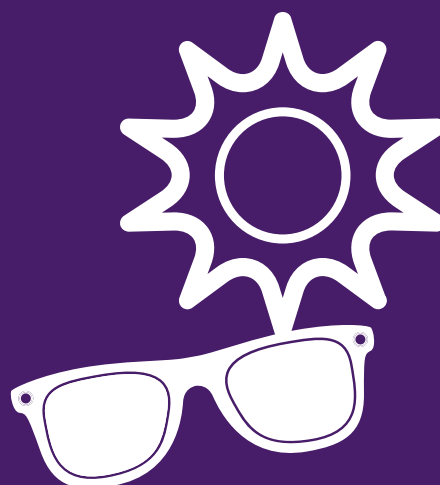
Gamle Ringeriksvei 148, 1356 Bekkestua

E-post: booking@godthaab.no

www.godthaab.no



Vi ønsker alle
nye medlemmer
velkommen til LHL





Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere

OKSYGEN

på utenlandsreisen

REISEERFARINGER

“Meget fornøyd med ordningen med deres opplegg.
Dere ordner jo alt, enkelt og greit.”
Hilsen Kjell Aarø

Tlf: 38 09 89 00
www.meditek.no

MEDITEK
Medisinsk utstyr

amajo

spesiell kjærlighet
for
spesielle behov

Amajo AS har jobbet med hjelpemidler og utstyr for utviklingshemmede barn og voksne i snart 30 år. Vi har spesialisert oss på produkter for aktivitet, stimulering og kognisjon.

Sjekk www.amajo.net



Hedlinga 16D, 1431 Hagan | 67074340 | firmapost@amajo.no | www.amajo.no

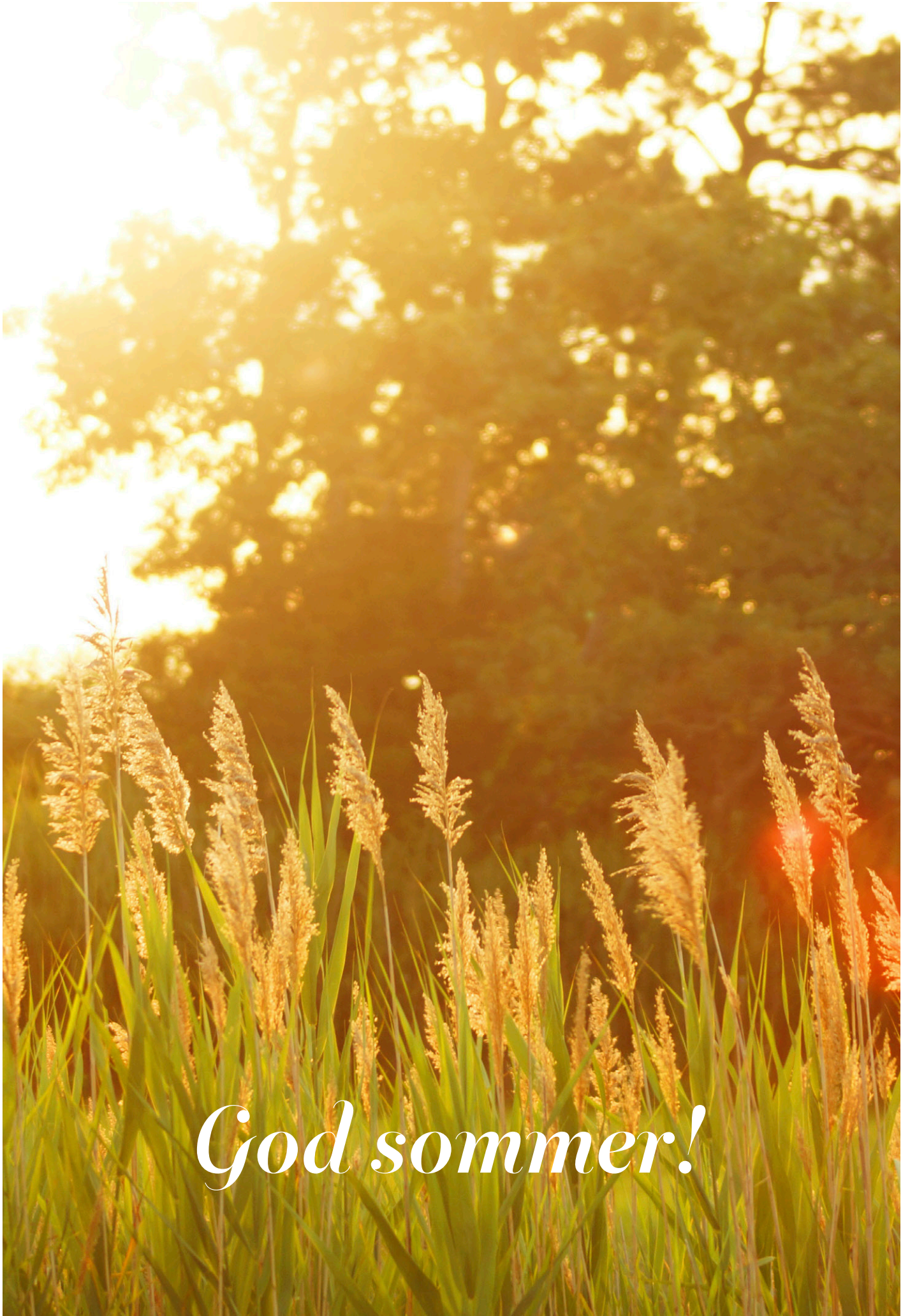


LHL

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 871527512» til 2020





God sommer!

LHL Oslo

Postadresse: Svartdalsveien 30 A, 0678 Oslo

Tlf: 945 20 200

E-post: lhl.oslo@lhl.no

Vil du støtte oss med grasrotandelen er LHL Oslos organisasjonsnummer 871527512

Leder

Liv Skaanes

Tlf: 945 20 200

Nestleder

Per Simensen

Tlf: 917 81 825

Redaksjonsansvarlig

Eva B. Eide

Tlf: 917 89 342

Redaksjonskomite

Eva Eide, Liv Skaanes, Arne Skaanes, Unn Wigdahl

Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL