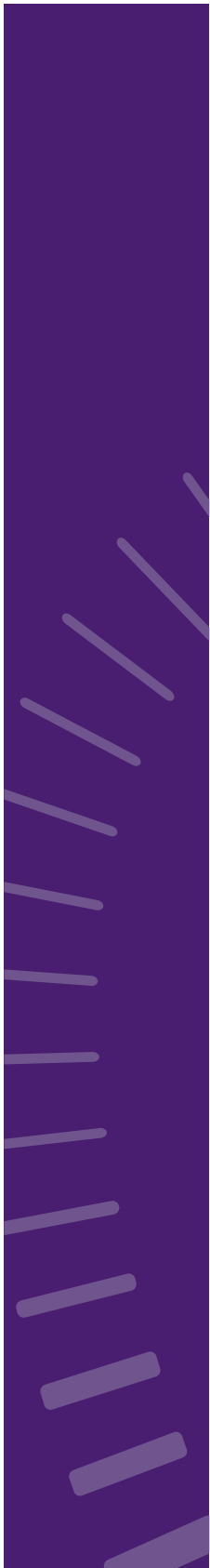




LHL
Oslo

BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo

DESEMBER 2022



Innhold

Leders betraktning	3
Planlagte aktiviteter første halvår 2023	4
«Etterlysning»	5
Juletur med Color Magic til Kiel 27.-29. november 2022	6
Portrettet Randi Frønsdal Brustad	7
På LHL-sykehuset Jeg skal rehabiliteres	8
Kosthold	10
Treningsgrupper i LHL Oslo	12
Om treningsprogrammene	13
Trening på Volvat	13

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Utgitt: 12 / 2022

Trykkeri: Grafisk Mailing Distribusjon AS

Opplag: 2700

Papir: 120g Amber Graphic

Forsidebilde: Tone Skramstad Brække

Leders betraktning

Det føles som om pandemien fortsatt har tatt fatt i oss. Det er vanskelig å få folk i tale blant våre medlemmer. Det gjelder lunge- og hjertesyke så vel som pårørende.

Er det ikke det ene så er det det andre. Nye systemer er ikke alltid like lett å forholde seg til. For eksempel, har vi ikke din e-mail adresse kan det bli ekstra dyrt for LHL Oslo å sende informasjon til samtlige ca. 2800 medlemmer. Har du ikke sendt oss din e-post, eller byttet siste året, vennligst gi oss beskjed på lhl.oslo@lhl.no

Nå er det snart jul igjen også. Det betyr at enda et år går mot slutten. Har dere husket å gjøre alt dere planla da dette året begynte? Beklager, men sykehuset venter fortsatt på remediet de trenger for å ordne med mitt stemmebånd. Det skriftlige har aldri vært min sterkeste side.

Vi ønsker oss flere aktive instruktører og flere steder/lokaler til å drive trim i. Hvordan kan vi få opp interessen igjen for å være ledere for «Tigeren», det vil si onsdagsturen som møtes ved tigeren på Jerbanetorget og går derfra i forskjellige retninger i vår fine by. Trening er viktig!

Hva er trening, det vil si bevegelse. Mitt råd er: SETT DITT EGET TEMPO. Dra med deg en venn på samme nivå, har du ikke så møt opp ved Tigeren på onsdag kl. 11.00. Hva vi orker avhenger av oss selv. Du trenger ikke gjøre alt selv, la andre også ta ansvar.

***Ønsket er gammelt, ekte og godt
En fredelig jul for stort og for smått!
Sender samtidig en «Julegod» klem
Og håper at nissen igjen finner frem.
(for du er vel som meg...
har aldri vært slem...)***

Inger S. Frydendal



Planlagte aktiviteter første halvår 2023

Vi ønsker å engasjere medlemmene til aktiviteter og møter, og har foreløpig satt opp noe hver måned de første 6 månedene av året. Noe er fastsatt dato, mens annet må vi få komme tilbake med hensyn til tidspunkt. Det er ikke alle steder det er mulig å bestille dag for omvisning så lang tid i forveien. Det vil bli lagt ut i kalenderen på hjemmesidene våre, og gitt beskjed pr. sms og/eller e-post når tidspunkt er klart. Det er viktig at du har korrekte opplysninger i medlemsregisteret («Min side», som alle medlemmer har tilgang til).

Måned	Aktivitet	Sted og tidspunkt
Januar	Omvisning på Munch-museet eller Deichmann i Bjørvika.	Kommer tilbake med dag og tid
Februar	ÅRSMØTE i lokalene til: Oslo Kommune, Velferdsetaten Storgata 51 0182 Oslo I tillegg til gjennomgang av Årsberetning og regnskap for 2022 vil det være valg på ny leder og noen nye styremedlemmer.	Tirsdag 28. februar kl. 18.00 (Lokalet er på hjørnet av Storgata og Hausmannsgate)
Mars	Omvisning i Bjørvika (det vi ikke fikk besøkt i januar).	Kommer tilbake med dag og tid
April	Busstur til Sandefjord, ferge til Strømstad (og retur Oslo). Inkluderer god lunsj ombord på fergen. Egenandel blir oppgitt når vi har fått priser.	Onsdag 26. april. Oppmøte Oslo Bussterminal kl. 10.45
Mai / juni	Vandretur i Skulpturparken på Ekeberg. Vi starter ved Ekebergsletta og går ned til inngangen ved Sjømannskolen. Avslutter med lunsj. Egenandel fastsettes når pris for lunsj er klar. Ny omvisning på Roseslottet (fortrinnsvis for de som ikke har fått være med før). Egenandel kr. 50,-	Ekeberg til Sjømannskolen Roseslottet, ved Frognerseteren

Informasjon om hvordan du kan melde deg på vil bli oppgitt senere.

«Etterlysning»

Triminstruktør

Har du lyst og anledning til å være «hjelpeinstruktør» på noen av trimgruppene våre? Eller kunne du tenke deg å gå et kurs for å bli instruktør?

De fleste av instruktørene våre er trofaste år etter år, men vi trenger at flere engasjerer seg og eventuelt kan steppe inn som vikar fra tid til annen. Vi håper jo også å kunne sette i gang flere steder i byen, men da trenger vi både lokaler og instruktører.

Det kommer instruksjon på CD, med tale og musikk, men det må være en som står foran og viser hva som skal gjøres. Jeg tror det er mange av dere som godt kunne være instruktør, og når det kommer nye instruktørkurs er det bare å melde seg på. Kanskje kunne noen dele litt slik at man ikke binder seg til for mange timer? **Du behøver ikke å ha gjort dette tidligere, og du behøver ikke være supersprek.**

Ta kontakt med meg som Studieleder dersom triminstruktør og/eller turleder kunne være noe for deg!

Hilsen
Liv Skaanes
Tlf.: 94520200

Tigergruppa trenger turleder(e)!

Gjennom mange år har noen møttes ved Tiger'n på Jernbanetorget på onsdager kl. 11.00, og så har de gått tur i byen eller dratt videre sammen og gått på forskjellige steder rundt omkring. Nå har det dessverre blitt sånn at de som har ledet dette ikke har anledning lenger, og vi trenger nye personer som kan lede turgruppen. **Er dette noe for deg?**

Det er stor interesse blant medlemmene å ha noen å gå tur sammen med! Kanskje dette ikke bare skal ha Tiger'n som start, men at noen møtes i andre deler av byen og har det som utgangspunkt? Vi vet at Frisklivsentraler og Frivilligsentraler i bydelen kan ha turgrupper, og det er jo ikke noe i veien for at våre medlemmer slutter seg til disse. Men klarer vi å få til egne gå-grupper ville det være kjempefint.

En middelaldrenes bønn!

Herre, du vet bedre enn meg at jeg en dag blir gammel.

Avhold meg fra den fatale vanen å skulle si noe om ethvert emne og ved enhver anledning.

Fri meg fra trangen til å ordne opp i andres saker. Gjør meg omtenksum, men ikke kuet – hjelpsom, men ikke dominerende. Med mitt umåtelige fond av viten er det synd at ikke alt jeg vet skal komme til nytte, men jeg vil gjerne beholde noen venner til slutt.

Forsegl mine lepper når det gjelder mine plager og skavanker, for de øker – og trangen til å dvele ved dem øker med årene.

Jeg vil ikke be om bedre hukommelse, men jeg ber om økende ydmykhet og litt mindre skråsikkerhet når min hukommelse kolliderer med andres. Gi meg den nådegave å innse at jeg av og til tar feil.

La meg forbli vennlig innen rimelighetens grenser.

Jeg ønsker ikke å bli noen helgen, fordi enkelte av dem er så vanskelige å leve sammen med.

Men et surt gammelt menneske er en av Djevelens største forbannelser.

Gi meg evnen til å se det gode hvor en minst skulle vente det og til å oppdage anlegg hos mennesker som synes blottet for talent. Gjør meg elskelig nok til å fortelle dem dette.

Amen!

Juletur med Color Magic til Kiel

27.-29. november 2022

I år har vi heldigvis kunnet gjennomføre juleturen til riktig tid.

Tidlig søndag formiddag troppet 37 medlemmer opp på kaien til Color Line. Vi startet opp i Konferansesenteret der Iselin Løvhøiden fra LHL sentralt startet med å holde foredrag om viktigheten av å trene – ikke minst for de som er kronisk syke og når man blir eldre. Det var ikke bare stillesitting her – Iselin viste noen videoer fra Hjertekampen og alle måtte opp å stå og gjøre både oppvarmingsøvelser og balanseøvelser. Fin start – alle har behov for å røre seg, selv om man har forskjellig nivå for gjennomføring. (Alle oppfordres til å installere treningsappen Hjertekampen, hvor man finner øvelser og treningsprogram for alle nivåer som man da kan bruke hjemme).

Vi fikk tilgang til flotte lugarer, og det ble servert lunsj i restauranten. Fish & chips var vellykket valg. Etter lunsj fortsatte det med faglig påfyll. Atle Larsen hadde gjennomgang av hovedreglene rundt arv. Den nye arveloven har blant annet tatt for seg nye familiekonstellasjoner – mye i samfunnet er endret siden forrige arvelov og det er viktig å vite hva man bør gjøre i forhold til de som skal arve en når det blir aktuelt. Atle hadde mange eksempler, og det ble stilt mange spørsmål i salen og også direkte 1-til-1. Atle fortsatte med informasjon rundt testamente, fremtidsfullmakt, informasjon rundt pensjon og blant annet reiseforsikringer (aktuelt for mange som har en sykdom eller diagnose som kan gjøre at kanskje ikke alt dekkes av en reiseforsikring dersom man blir syk på ferie). Atle er kunnskapsrik og flink til å formidle, så dette var nyttige timer (både søndag og mandag ettermiddag).

Kvelden startet med et forrykende show på scenen, og etter det forflyttet vi oss til Oceanic a la Carte restaurant akter på båten. Vi hadde tre langbord, og

vi fikk servert en nydelig 3-retters middag bestående av kremet fisk- og skalldyrssuppe til forrett, reinsdyrplomme m/ tilbehør til hovedrett og multemoussekake til dessert. Praten gikk livlig rundt bordene, og noen fortsatte til Pianobaren med en «night-cap» før man tok kvelden.

Dag to startet med god frokost i restauranten, og da vi la til kai var det rundt halvparten som tok seg en tur i land og besøkte shoppingsenteret og noen gikk på julemarkedet og fikk seg kanskje en gluwwein. Som vanlig i Kiel var det litt vind, men det var oppholdsvær og fint å rusle rundt. Det var nok noen julegaver som ble kjøpt inn både i land og på båten. De som ble igjen på båten slappet av og koste seg, noen med spa-behandling eller massasje. Godt å kunne unne seg litt ekstra på en slik tur.

Etter at Atle Larsen hadde holdt resten av sin presentasjon i Konferansesenteret hadde alle litt tid til avslapping og handling i Tax-free butikkene før vi igjen møttes i restauranten for nok en deilig middag. Denne dagen fikk vi røkt laks til forrett, kalvefilet til hovedrett og creme brulee til dessert. Det blir mye mat sent på kvelden, men du verden så godt det er å bli vartet opp av hyggelige kelnerne.

Vi var heldige med været og slapp å få noe særlig sjøgang, så de fleste sov godt og hadde en fin tur. Når man er samlet over et par dager får man snakket med mange. Det er mange forskjellige personer i alder fra under 50 til flere som var godt opp i 80-årene. Mange var med for første gang på en slik tur, og det hørtes ut til å gi mersmak. Neste gang kan vi håpe at enda fler melder seg på. Vi er jo mange i LHL Oslo, og mange trivelige mennesker å bli kjent med.

Vil takke alle som var med på turen og som gjorde den til den opplevelsen vi håpet på!



Portrettet

Randi Frønsdal Brustad

Det er noen personer som har en fremtoning som gjør at du straks ser at dette er en person som har vært vant til å «føre seg». En sann person er vårt medlem Randi. Nå godt opp i 80-årene er det fremdeles lett å se at hun tar vare på sin holdning.



Randi ble født i Bergen, og allerede som 4-åring startet hun med det som skulle bli hennes karriere. Hun trente så klassisk ballett i Oslo, Paris og London på midten av 50-tallet, og danset blant annet både på Chat Noir og Det norske teatret da hun flyttet tilbake til Oslo. Hun var også et år på Stora Teatern i Gøteborg. I 1962 emigrerte hun til USA hvor hun trente både klassisk ballett, moderne dans og jazzdans med mange kjente pedagoger og stjerner. Hun har danset i Nat King Cole show og i The International Music show på Broadway.

I 1964 kom hun hjem til Norge, og både danset og underviste. I Oslo startet hun Randi Frønsdals Dance Center, og undervisningen her fortsatte frem til 1995. Mange av våre kjente dansere har fått sin opplæring hos Randi, og har selv blitt dyktige pedagoger og profesjonelle dansekunstnere. Randi var aktiv med koreografi i NRK Fjernsynet, og de beste av elevene hennes danset i mange underholdningsprogram. Hun koreograferte og iscenesatte også rundt 50 ulike danseforestillinger som ble fremført på forskjellige scener.

Randi har gjennom årene mottatt en rekke stipend, og i 2021 besluttet styret i Kunstnerforeningen å tildele Randi Frønsdal Pareliusprisen for hennes store

innsats for dansekunsten i en årrekke som utøvende danser, som pedagog og for å ha bragt jazzdans til Norge!

Allerede i ung alder ble Randi diagnostisert med astma, men hennes nitidige trening holdt sykdommen i sjakk. Randi er overbevist om at den form for intervalltrening mange timer om dagen som dans og ballett er ga henne et grunnlag som gjorde at sykdommen ikke satt de begrensningene som mange kanskje ville ha tenkt. Selv om Randi ikke danser så mye lenger, blant annet med bakgrunn i to nye hofter, trener hun minst 1 time hver dag for å holde formen.

Randi har også vært LHLs representant i Rådet for personer med nedsatt funksjonsevne i sin bydel, men måtte dessverre gi seg da en annen i rådet måtte ha førerhund på møtene, noe som ikke var forenlig med Randis diagnose. Det var synd for bydelen som mistet en engasjert og ivrig representant.

Randi er med på LHLs turer og aktiviteter så sant helsen tillater det, og har så mye å bidra med med sin historie og sine erfaringer. Vi gleder oss til å høre mer fra denne aktive og positive damen.

På LHL-sykehuset Jeg skal rehabiliteres



Tekst og bilder: Tone Skramstad Brække

En tidlig onsdag morgen i oktober stilte jeg opp for fire ukers lungerehabilitering på LHL-sykehuset på Gardermoen. Dette var mitt første opphold på sykehuset og jeg var veldig spent på hva som ville møte meg. Jeg hadde ventet et helt år og pandemien hadde gjort at oppholdet også ble noe forsinket. Men nå var jeg her, med en koffert full av treningstøy.

Sykehuset er lyst og luftig. Det er fine fellesarealer i første etasje. Sykehuset har også en hotellavdeling, og jeg fikk litt hotellfølelse ved ankomst. Jeg ble henvist til rehabiliteringsavdelingen i fjerde etasje, der jeg ble møtt av Asadollah, som skulle være min kontaktsykepleier. Asadollah hjalp meg å komme på plass, og jeg fikk også utlevert en perm med nyttig informasjon og aktivitetsplan for alle fire ukene. Her skulle det trenes, medisiner og kosthold skulle gjennomgås – og ikke minst: jeg skulle få satt opp en egenbehandlingsplan jeg kunne følge hjemme.

De første to dagene dreide seg mest om innrulling. Innkomtsamtaler med lege, fysioterapeut og sykepleier tok det meste av dagen. Sykdomsbildet ble kartlagt. Det ble foretatt pustepøver, blodprøver og EKG (for oss over 50), det ble tatt røntgenbilder og jeg ble veid og målt.

Jeg var klar for rehabilitering.



Sykepleierne Carolyn, Asadollah og Randi (bakerst) var noen av dem som passet på oss.



*Artikkelforfatteren i treningsmodus.
Foto: Sonia Sæther*



Fysioterapeutene Erle og Sondre: Individuelt tilpasset trening er viktig. Det er viktig å finne treningsformer man trives med.

Alfa-1-gruppe

I vår gruppe var vi 16 personer, alle med sykdommen alfa-1 antitrypsinmangel. Felles for oss var vi slet med dårlig pust, emfysem og/eller KOLS. Noen hadde vært på rehabilitering tidligere, men for flere var det første gang. For noen var denne diagnosen ny og ukjent, men andre hadde god kjennskap til sykdommen de var rammet av. Jeg kjente et par ansikter fra Alfa-1 LHLs interessegruppe, mens flertallet var ukjente. Vi ble raskt en gjeng. Vi hadde jo alle alfa-1 antitrypsinmangel, noe som gjorde at vi følte vi at vi var litt i «familie». Vi kom fra hele landet, én helt fra Alta.

Medisiner

Noe av det første som ble sjekket var å finne ut om pustemedisinen ble tatt på riktig måte, så den skulle virke mest mulig effektivt. Teknikken ble gjennomgått i en individuell veiledningstime med sykepleier. Noen hadde allerede tatt i bruk pustekammer. For andre var dette nytt. Noen av oss ble satt på andre medisiner enn de de hadde ved ankomst, for å se om det var nyere medisiner som virket bedre enn de gamle.

Trening

Alle måtte gå gangtest i starten av oppholdet. En gangtest innebærer at man skal gå lengst mulig på seks minutter. Jeg hadde også en fysisk test på tredemølle med fysioterapeut Erle. Etter denne satte



Sonia og Gjermund på tredemøller

hun opp et eget treningsprogram tilpasset meg. Programmet besto av en kombinasjon av tredemølle og styrketrening på apparater – og skulle gjennomføres minst tre ganger i uka mens vi var på sykehuset – og skal selvfølgelig også fortsette etter hjemkomst. Treningen var obligatorisk og ble gjort under ledelse og motivering av de to fysioterapeutene våre.

Opplegget bød på både individuell trening og gruppetrening. Det var trim på to nivåer: Trim nivå 1 og Trim nivå 2. Den første foregikk stort sett sittende på stol, og ved bruk av strikker. Den andre var en del tyngre og derfor litt mer utfordrende.

Én gang i uka kunne vi også delta på medisinsk yoga-time. Vi fikk utlevert alle øvelsene på papir, så vi skulle kunne fortsette treningen på egen hånd hjemme.

Det var også turgruppe hver onsdag. Her kunne vi velge distanse etter hvor langt vi ønsket å gå. Korteste distanse var rundt sykehusbygningene. For noen var det nok. Turgåing ble likevel ingen suksess for oss i denne perioden. Regnet høyljet ned nesten sammenhengende – med et par dagers oppholdsvær – i alle fire ukene vi var der.

Spinning var ikke en del av opplegget for vår gruppe, men vi fikk likevel prøve det. Det falt i smak hos noen, mens for andre ble det for tungt.

Mat og drikke

Måltidene ble spist i fellesskap i kantina. Maten her var god og nærende, traust norsk mat. Fire måltider om dagen ble litt i overkant for en som allerede hadde litt «overlast», men andre trengte å legge på seg noen kilo. For folk med lungesykdom er det greit å ha «litt å gå på», siden litt ekstra fett beskytter både mot betennelser og benskjørhet, fikk vi vite. For de som trengte å gå opp i vekt vanket det dessert til middagen hver dag. For oss andre var det kun dessert i helger. Det er også mulig å kjøpe et glass rødvin eller en øl, om det er ønske om det.

Sykehuset har eget treningskjøkken. Der ble gjennomført 'Opp i vekt'-kurs for dem som hadde behov

Noen tips om du planlegger opphold:

- Madrassene på sykehuset er harde. Det er mulig å be om en ekstra overmadrass
- Ta gjerne med din egen pute hjemmefra. Putene på sykehuset er ikke så gode
- Skal du bruke bassenget må du dusje på rommet før du går. Husk badekåpe.
- Det er fine turmuligheter rundt sykehuset, så det er lurt å ha med gode sko.
- Det er et flott sykehus, men det kan bli litt kjølig. Varme klær kan være godt å ta med.

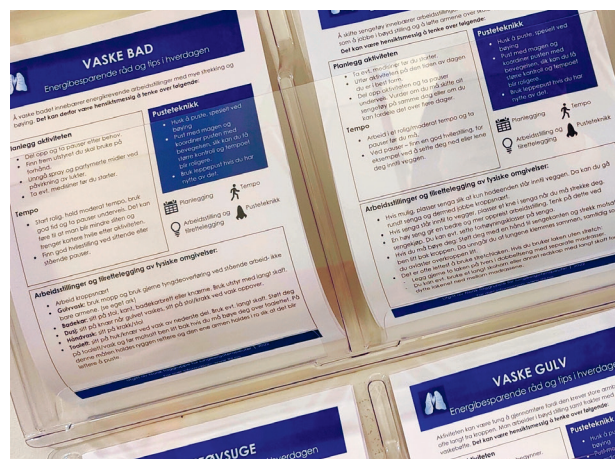
for det, og kurs for dem som trengte å endre kostvaner.

Andre tilbud

Sykehuset gjennomførte flere foredrag som ga oss nyttig informasjon. Siden vi var en gruppe med en felles diagnose, fikk vi en innføring i hva det innebar å ha alfa-1 antitrypsinmangel. Psykologen holdt foredrag om lungesykdom og hvordan leve med dette. Sosionomtjeneste og pasientombud bidro også med hva de kunne hjelpe til med. Ergoterapeuten viste en del hjelpemidler for å gjøre hverdagen enklere.

Torsdagene er satt av til litt aktiviteter utenfra. Det var musikalske innslag, bingo og quiz. Kjærkomne avbrekk og vårt lag vant nesten quizen.

Etter fire uker var jeg ferdig rehabilitert. Den fysiske formen hadde fått et løft. Jeg hadde også fått satt opp en egenbehandlingsplan, slik at jeg nå kan møte forverrelser på en annen måte enn tidligere. Alt i alt var det et nyttig opphold, og jeg er takknemlig for at jeg fikk denne muligheten. Jeg sender en takk til sykehuset og alle de fine menneskene jeg møtte der, både ansatte og pasienter.



Brosjyrer med råd og tips til hvordan hverdagslige oppgaver kan gjøres enklere

Kosthold

Hippokrates – legekunstens far:

- La din mat være din medisin – og la din medisin være din mat!

Nå er vi på vei inn i en hyggelig tid med trivsel og mye godt å spise, men det kan være en fin anledning til å se på hvorfor sunn mat er sunn – og hva det betyr for hud, hår og humør – i tråd med Hippokrates lære.

Her får du også tips og ideer til julegodterier med gode ekte råvarer, som hører julen til. Sunt og godt – og kanskje får du plass til noen nye tradisjonelle godbiter i din julefeiring?

I vår del av verden må vi forholde oss til at stadig mere av maten vi kjøper er mere enn bare vanlig prosessert. Dersom råvaren ikke er til å kjenne igjen betegnes den som ultraprosessert. Så det å ha et klart hode i forhold til hva kroppen faktisk har glede og direkte nytte av er god kunnskap i dag, hvor mange får sykdommer som relaterer seg til et usunt kosthold. Derfor er det smart å ha følgende kunnskap om våre viktige næringsstoffer:

Magnesium regnes som et av de viktigste anti-stressmineralene. Magnesium har en beroligende og avslappende effekt på nerver og kroppens ulike organer – blant annet hjertet. Under stress utsondres magnesium raskt og mangelen gjør oss mer stresset. – en ond sirkel! For å stå i mot stress så er det viktig å få i seg magnesium.

Viktige magnesiumkilder:

Havregryn, spinat, kålrot og banan

Kalsium er et nødvendig supplement til magnesium. Kalsium er viktig for at musklene skal trekke seg sammen, og ikke minst for hjertets rytme. Får vi i oss for lite kalsium, stjeler kroppen av skjelettets lager, med benskjørhet som resultat. Hva gjør bonden med jorda som er sur (lav ph-verdi)? Jo, bonden kalker da jorda for dermed å komme i riktig balanse igjen – og det er nettopp det kroppen også gjør! Så dermed er det viktig å være oppmerksom på at du får i deg minimum 800 mg kalsium hver dag (4,5 dl melk etc.)

Viktige kalsiumkilder:

Hodekål, grønnkål, melkeprodukter, nyper og sardiner inneholder betydelig med kalsium.

Sink er det sporemetall vi har mest av i kroppen, nest etter jern. Ettersom immunforsvaret blir svakere av stress, bør man passe på å få i seg tilstrekkelig med sink. Ved mangel av sink blir man lettere rammet av gjentatte infeksjoner, sår gror dårligere, og man får hud- og hårproblemer.

Sink er det i betydelige mengder i:

Havregryn, fisk, skalldyr og grovt brød.

C-vitamin spiller også en stor rolle når det gjelder stress. Vitaminet er nødvendig for å danne signal-substansen til serotonin i hjernen. Serotoninmangel gir uro, angst og søvnproblemer. C-vitamin bidrar også til produksjonen av hydrokortison, som er et antistress-hormon. Mangel på c-vitamin viser seg i form av tretthet, blødende tannkjøtt, ledd- og muskelsmerter.

Sitrusfrukter, solbær, kiwi, persille, ulike kålsorter, jordbær og ananas er gode kilder til C-vitamin.

Så det ekte er det beste!
Klar for noen nye gode tradisjoner?





Daddel-kuler med peanøtter

- 5 stk, store dadler, ferske
- 1 dl havregryn
- 3 ss peanøttsmør
- ½ ts salt

1 kule à 20 gram à 73 kcal.

Ha dadler og havregryn i en foodprosessor og kjør til alt er smuldrete. Tilsett peanøttsmør og salt til alt er godt blandet.

Form deigen til små kuler. Sett i fryser 1-2 timer eller kjøleskap 2-3 timer før servering.

Tips! Hvis du ikke tåler peanøtter kan du bruke andre nøtter, enten i form av nøttesmør eller hele nøtter. Kulene holder seg lenge i både kjøleskap og fryser. Du kan rulle kulene i forskjellig topping som for eksempel kakaopulver, hakkede valnøtter, kokos, chiafrø, svarte og hvite sesamfrø, frysetørkede bær, hakkede pistasjnøtter og chiliflakes.



Kryddermandler

- 100 g mandler
- 1 ss olje
- 2 ts hvitløkpulver
- 2 ts timian
- 2 ts chilipulver
- ½ ts salt

I denne oppskriften beregner vi 10 porsjoner - 1 porsjon á 10 gram.

Varm en stekepanne og ha i olje.

Ha i mandlene og stek på svak varme i ca 10 minutter.

Rør om av og til.

Tilsett grovmalt salt og ønsket krydder som for eksempel hvitløk, krydderurter og chilipulver.

Legg mandlene over på matpapir og la de avkjøle seg før du legger dem over i en tett boks.

Tips! Du kan også spre mandlene utover i en ildfast form. Ha over olje og krydder og sett den inn i stekeovnen på 180 °C i ca 10 minutter. Rør rundt et par ganger. Har du ikke chilipulver kan du bruke kajennepepper. Du kan også bruke frisk chili hvis ønsker.

Marengstopper

- 4 stk eggehviter
- 200 g sukker
- 1 ts hvitvinseddik
- 2 ss krokant

En røre gir 30 marengs.

Pisk sukker og eggehviter stive.

Bland inn hvitvinseddik.

Lag små topper med teskje på et stekebrett med bakepapir.

Dryss litt krokant på toppen (eller bruk 2 ts lakrispulver).

Stek marengsen på 150 °C i ca 30 minutter.

Anne Lise Berg
Kursleder i Roede

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. Vær oppmerksom på at det er en del forandringer fra forrige Budstikka.

Sted/gruppe	Instruktør	Telefonnr.	Nivå	Tidspunkt
Rødvet seniorsenter Martin Strandlis vei 9, 0956 Oslo	Sissel Kvanmo Arne Skaanes	952 06 850	Fysisk aktivitet nivå 1	Tirsdag kl. 12.00
Granstangen Skole Granstangen 52, 1051 Oslo	Hans Christian Bestum	934 05 667	Fysisk aktivitet nivå 3	Mandag kl. 16.00 Onsdag kl. 17.00
Verdenshuset Haugenstua Ole Brumms vei 1, 0979 Oslo	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fysisk aktivitet nivå 2	Tirsdag kl. 18.00 Torsdag kl. 18.00 (kvinnegruppe)
Jesperud Aktivitetssenter Fossumberget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fysisk aktivitet nivå 2	Mandag kl. 17.00 Fredag kl. 17.00 (kvinnegruppe)
Volvat NIMI Vitaminveien 1A, 0485 Oslo	Britt Visedo	922 20 493	Fysisk aktivitet nivå 3	Mandag kl. 11.30 Onsdag kl. 10.30
Oscar Oscarsgt. 36, 0258 Oslo	Mette Høgseth	450 73 469	Fysisk aktivitet nivå 2	Mandag kl. 16.15 Fredag kl. 16.15
Krokhol Golf Enebakkveien 640A, 1404 Siggerud	Arnfinn Johnsen Terje Haugsmoen	995 66 660 957 52 100	Fysisk aktivitet nivå 1-3	Onsdag kl. 12.00 (mulig å trene alle hverdager)
Tigergruppa Oppmøte på Jernbanetorget (Tiger'n)	Mangler kontaktperson —etterlyser nye!		Gå turer	Onsdag kl. 11.00 (ikke desember og januar)

NB – det kan være endringer i tid og sted for enkelte grupper, så dersom du er ny og ønsker å starte trening bør du ta kontakt for å sjekke at opplysningene her stemmer.

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 svelt 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.

Trening på Volvat

LHL Oslo har flere tilbud til sine medlemmer med formål om å gi bedre helse og livskvalitet. Det kan være å forebygge hjerte- og lungesykdommer, men også ved å tilby trim som en sosial og livsforlengende aktivitet.

Trimgruppen som holder til på NIMI hos Volvat i Storogården har eksistert i over 20 år. Gruppen består av drøyt 20 glade og sosiale «gutter og jenter» som har levd en stund og nå er i «sin beste alder». Alle følger gode råd om at det er viktig å holde seg i form. Særlig fra legen sin etter tidligere hjerte- og lungesykdom.

Treningsprogrammet er utviklet av LHL og det er kategorisert på nivå 3 hvilket krever at man skal kunne holde på i 1 sammenhengende time. Programmet gjennomføres som sirkeltrening i intervaller med pulstopper, styrke- og balansetrening til glad musikk. Trimmen skjer på dagtid 2 ganger i uken, og avsluttes med en sosial stund på kafe.

Siden vi alle er «godt voksne» og formen kan være varierende, har man personlige og individuelle mål om hva som er «god form».

Vi erfarer ofte at mange har forsøkt å følge legens råd ved å trimme alene, og at det har vært vanskelig. Alt blir mye hyggeligere sammen med likesinnede, og gevinsten er bedre helse både psykisk og fysisk.

Tenker du at dette kan være noe for deg? Ta kontakt med Britt for mer informasjon på telefon 922 20 493.



**GRÜNERLØKKA FLYTTEBYRÅ
STØTTER LHL GJENNOM
ET GODT SAMARBEID!**



WWW.FLYTTEBYRAET.NO

AKTIV BYGG A•S

Vedlikehold • Ombygging
Rehabilitering • Innredning

www.aktivbygg.no
www.facebook.com/aktivbygg-as

Jordet Elektro AS

Rognerudveien 53
0681 OSLO
Tlf. 22 26 14 00

Gulbrandsen & Olimb AS

Tvetenveien 164
0671 OSLO
Tlf. 22 80 37 50

Oslo Stillasutleie AS

Alfaset 1, Industrivei 6
0668 OSLO
Tlf. 23 25 34 00

Astrup AS

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



**BACKE
STOR-OSLO**

Vi bygger funksjon og verdi til
bolig- og næringsprosjekter

backe.no

Norsk Gjenvinning AS

Lysaker torg 35
1366 LYSAKER
Tlf. 09 700

Malermester Paul-Arne Braathen

1279 OSLO
Tlf. 90615190/95219525

Løvenskiold Gran AS

Rådhusgata 27
0158 OSLO
Tlf. 24 14 54 90

Aabø-Evensen & Co Advokatfirma AS

Karl Johans gate 27
0159 OSLO
Tlf. 24 15 90 00

Robust Elektro AS

Nils Hansens vei 14 E
0667 OSLO
Tlf. 916 67 080

SELVAAG BOLIG

Silurveien 2
0380 OSLO
Tlf. 02 224



Gleden ved å dele øyeblikk

Alle opplevelser, store og små, blir bedre når de deles.

Banken med kundeutbytte

SpareBank 1
ØSTLANDET

Totalleverandør på trelast og byggevarer

Sjekk vår
NETTBUTIKK.
Alltid med
**GODE
TILBUD!**

thaugland.no



**Vi har alt du trenger
til ditt neste byggeprosjekt!**

Stikk innom oss – vi deler info om produktnyheter og smarte løsninger. Hos oss finner du flinke fagfolk som gir deg god service!

Kvalitetsprodukter fra kjente merkevarer og tjenester som forenkler din jobb gjør Thaugland til et bra valg.



THAUGLAND

Mandag til fredag 06:00 – 17:00. Lørdag stengt.

Storo: Vitaminv. 5 | Abildsø: Enebakkv. 292 | Vækerø: Drammensv. 200

LHL Oslo

Postadresse: c/o Svartdalsveien 30A, 0678 Oslo

Tlf: 905 04 223

E-post: lhl.oslo@lhl.no

Vil du støtte oss med grasrotandelen er LHL Oslos organisasjonsnummer 871527512

Leder

Inger S. Frydendal

Nestleder

Liv Skaanes

Redaksjonsansvarlig

Arne Skaanes

Redaksjonskomité

Tone S. Brække, Liv Skaanes, Arne Skaanes

God jul og godt nytt år!

Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL



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

**GRASROT
ANDELEN**

NORSK TIPPING