



LHL
Oslo

BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo

DESEMBER 2023



Innhold

Leders betraktning	3
Planlagte våraktiviteter	4
LHL 80 år	6
80 år med kjærlighet og omsorg	9
KOLS-kampanje i Oslo	10
Juletur til Kiel	12
Trening med LHL Oslo våren 2024	16
Kosthold og trim	12
Trening i LHLs regi i Oslo	13
Tigergruppa	18
Program Tigergruppa våren 2024	19
Trimdans – en morsom form for trim og bevegelse	20
Vinter og jul med mere overskudd og trivsel!	21
LHL Oslo – sittende styre frem til 15.2.2024	24
...men det lukter jo så godt! Om parfyme- og duftintoleranse	25
Tur til Gressholmen i august	27
Andre tilbud fra LHL	30

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Merkur Grafisk AS

Trykkeri: Merkur Grafisk AS

Papir: 115gr G-print

Utgitt: 12 / 2023

Opplag: 2800

Forsidebilde: Tone Skramstad Brække

Andre bilder:

Side 06: Tone Skramstad Brække

Side 20 / 24: AdobeStock

Leders betraktning

Nok et år går mot slutten, og det er tid til å ta noen tilbakeblikk – og forsøke å se inn i «glasskulen» og planlegge for et nytt og ubrukt år.

Først må jeg si at vi er veldig fornøyd med at vi har fått mange nye medlemmer i året som har gått! Det er godt over 600 som har meldt seg inn det siste året, noe som betyr at det er over 3000 medlemmer i LHL Oslo. Det er gledelig, og vi vil forsøke å gi tilbud som passer dere som ønsker å være litt aktive.

Styremøter holdes ca. 1 gang pr. måned, og vi har vært så heldige å få låne lokaler på Lilletorget 1, noe som er praktisk og sentralt. Her får vi også ha medlemsmøter fremover, og det første blir årsmøtet i februar. Styret forsøker å finne aktiviteter som er interessante, og det har vært godt fremmøte på det vi har satt i gang i året som har gått så da regner vi at det er gjort noe riktig. Vi vet det er enkelte som etterlyser ettermiddags/kvelds-arrangement, og vi skal forsøke å få foredrag o.l. også på kvelden. Men det er nå en gang slik at majoriteten av våre medlemmer ikke er i en vanlig jobbsituasjon og dermed har glede av at ting skjer på dagtid.

Det kan ikke stikkes under en stol at gjennomsnittsalderen i styret er høy. Håpet er at vi får inn noen litt yngre som kan se ting med nye øyne. Kanskje du kunne tenke deg å bidra? Hvis vi hadde flere i komiteer kan vi få mulighet til å utvide tilbudene, men som det er nå kan det lett bli at vi gaper over for mye hvis vi setter i gang ting uten å ha nok personer til å gjennomføre. Dette er jo tross alt frivillig arbeid. Send oss en e-post hvis du har lyst og anledning til å være med aktivt!

Det er ikke enkelt å ha god kommunikasjon med medlemsmassen. Når vi sender Budstikka to ganger i året er jo porto en stor kostnad, men vi vet at selv i disse digitale tider er det mange som setter pris på et fysisk blad og vi bruker derfor mye tid på å sette sammen et blad. Erfaringsmessig glemmer en del å endre på postadresse når de flytter, og vi ber om at



dere sørger for korrekt adresse på Min side. Der skal også e-postadresse og telefonnummer registreres. Vær snill å registrere slik at vi har mulighet til å sende informasjon og tilbud gjennom året!

Om ikke mange dagene «snur sola», og vi vil igjen gå mot lysere tider. Vi håper vinteren ikke blir for streng og at det ikke blir for mye sykdom som gjør at det er vanskelig for mange å være i aktivitet. Vi ser frem til å se mange av dere på kommende arrangement!

Ønsker alle en fredelig jul og et godt, nytt år!

*Hilsen Liv Skaanes
Styreleder*

Arrangement for LHL Oslo våren 2024

Vi inviterer medlemmene våre på følgende arrangement

24. januar kl. 14:00 Omvisning med guide på Nasjonalmuseet Bindende påmelding innen 17.1.	Egenandel kr. 100,-
15. februar kl. 18:00 Årsmøte for LHL Oslo Sted: Lilletorget 1, 0184 Oslo Årsmøtepapirer sendes pr. e-post. Enkel servering	Gratis
13. mars kl. 15:00 – 18:00 Førstehjelpskurs / hjertestarterkurs Sted: Lilletorget 1, 0184 Oslo NB – maks 15 personer Bindende påmelding/betaling innen 15.2.	Egenandel kr. 100,-
18. april kl. 08:45 – ca. 19:00 Busstur m/lunsjbuffet. Oppmøte Oslo Bussterminal kl. 08:45 (avreise 09:00) Bussen bår til Strømstad hvor det blir anledning til å handle før vi kjører ombord i båten som tar oss til Sandefjord. Det er buffet m/drikke ombord. Tilbake i Oslo ca. 19:00 Påmelding innen 15. mars	Egenandel: LHL-medlem kr. 490,- Ikke-medlem kr. 800,-
23. mai kl. 12:00 Bogstad gård. Omvisning m/enkel lunsj Påmelding innen 15. april	Egenandel kr. 200,-
13. juni kl. 12:00 Ekebergparken. Omvisning i parken og avslutning med lunsj på Karlsborg Spiseri Påmelding innen 15.mai	Egenandel kr. 200,-

All påmelding innen fristen til:

Eva Eide – 917 89 342

Betaling ved påmeldingsfrist til konto: 1503.77.49041

Årsmøte 15. februar kl. 18:00

Vi avholder årsmøte i lokalene til Link, Lilletorget 1, 0184 Oslo. (Rett bak Gunerius).

Vi håper mange av dere kommer på årsmøtet, og håper det kan bli tid til et uformelt møte i etterkant så man kan få blitt litt bedre kjent. Som vanlig vil det bli sendt ut nødvendige årsmøtepapirer i forkant til de som har registrert e-postadresse, så pass på at det er riktig adresse. (Vi kan dessverre ikke sende papirer i posten da det vil bli altfor kostbart med porto).

Så husk: Gå inn på Min side på lhl.no og sjekk at informasjon om deg er korrekt.

Nasjonalmuseet 24.januar

Vi møter i resepsjonen senest kl. 13:45. Man benytter garderobe til yttertøy og sekker/store vesker. Det er ikke lov til å ha med vannflasker inn på museet.

Venner av Nasjonalmuseet har gratis inngang og kan ta med en venn gratis, så hvis noen av dere er i den kategorien ber vi dere gi beskjed ved påmelding! (Dere betaler da ikke egenandel selvfølgelig).

Førstehjelpskurs 13.mars

Vi avholder kurset i lokalet på Lilletorget 1. Kurset er i regi av LHL Førstehjelp, og vil ha hovedvekt på hjerte-lungeredning og bruk av hjertestarter. De som deltar må kunne komme seg ned på gulvet og opp igjen når det skal trenes på hjerte-lungeredning f.eks. Det kan være maksimalt 15 deltakere, så her kan det fort bli fullt! Om dette er vellykket og mange ønsker kurs skal vi sette opp nytt kurs senere. Kurset varer i 3 timer.

Busstur 18.april

Som i fjor går turen fra Oslo Bussterminal med første stopp i Strømstad. Fergen går over til Sandefjord, og bussen kjører derfra tilbake til Oslo. Bussen går presis 9:00.

Bogstad gård 23.mai

Vi regner med det er fint forsommervær når vi skal dit i mai. De som ikke kjører selv kan ta T-bane linje 2 (Østerås) til Røa og buss 41 derfra til Bogstad. Fremmøte kl. 11:45 (omvisningen starter kl. 12:00). Omvisningen tar ca. 1 time. Etter det spiser vi en enkel lunsj m/kaffe. (Annen drikke kjøpes av den enkelte).

Ekebergparken 13.juni

Vi møtes innerst på Ekeberg camping senest kl. 11:45. Buss 34 eller 74 til Ekeberg Camping. Omvisningen starter presis kl. 12:00

Vi har guide som forteller om parken og skulpturene, og vi går nedover og ender opp på Karlsborg Spiseri (nedenfor Ekebergrestauranten) og spiser lunsj. Derfra er det kort vei til Sjømannskolen trikkeholdeplass når man skal hjem.

LHL 80 år

LHL var 80 år 14.oktober, og den 12. feiret LHL Oslo med stor festmiddag på Thon Hotel Opera.

Det var 65 festpyntede mennesker som møttes til en hyggelig kveld. Etter en velkomstdrink ønsket leder av LHL Oslo velkommen. Så fikk vi en konsert med søte piker fra Foss VGS. To sang og den tredje akkompagnerte. Flott å høre på flinke ungdommer!

Det var også nydelig taffelmusikk av .. Så var det en nydelig 3-retters middag med drikke til. Menyen var forrett, Rødbeter med chevre panna cotta, hovedrett Inderfilet av okse, og til dessert var det bringebær sjokolademousse.

Alle foto: Tone Skramstad Brække



Vi var så heldige å få besøk av konstituert generalsekretær Mari Larsen, og hun holdt en fin tale der hun bl.a. fortalte om historien fra 1943 da Tuberkuløses Hjelpeorganisasjon, THO ble stiftet, via Landsforeningen for hjerte- og lungesyke og nå har blitt til LHL. Det er rundt 55000 medlemmer i Norge, og LHL er dermed en viktig aktør for folkehelsen. Det var fint å høre Mari fortelle, og mange kjente seg igjen i historien som ble formidlet.

I løpet av kvelden ble to av våre trofaste triminstruktører hedret med pene ord og en orkidé som takk for over 10 år som instruktør av trimgruppene. Elilarasi Sripalan har gjennom disse årene hatt grupper på Haugenstua og Stovner

4 dager i uken! Britt Visedo driver gruppen som nå trener 2 dager i uken hos Nimi på Storo, men de har «vandret» til forskjellige lokaler rundt i byen i disse årene.

Det var ellers mye prat rundt bordene, og det virket som om folk koset seg i prat med gamle venner eller de ble kjent med nye. En stor takk til arrangementskomiteen for en vellykket fest! De fikk mange positive tilbakemeldinger. En ting som enkelte reagerte på var parfymebruken til enkelte av servitørene. For medlemmer av LHL er det jo en vane ikke å bruke parfyme ved samlinger, men man tenkte jo ikke over at servitører ikke var klar over det.



<<< Forts.



80 ÅR MED KJÆRLIGHET OG OMSORG:

Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke, inkludert Tuberkulose og Hjerneslag

I 1943, midt under andre verdenskrig, ble organisasjonen stiftet. I begynnelsen fokuserte LHL hovedsakelig på tuberkulose, en smittsom sykdom som herjet samfunnet. De arbeidet hardt for å informere om forebygging og behandling av tuberkulose, samt å støtte de som allerede var rammet. Organisasjonen bidro også til å utvikle sanatorier og behandlingsmetoder for tuberkulosepasienter.

Med årene har LHL utvidet sitt arbeid for å inkludere forskjellige hjertesykdommer, lungesykdommer og hjerneslagpasienter. Organisasjonen har vært en sentral aktør i å øke bevisstheten om disse helseproblemene, fremme forskning og behandlingsmetoder, og gi praktisk støtte og hjelp til pasienter og deres pårørende

I dag er LHL en allsidig organisasjon som støtter en rekke hjerte- og lungesykdommer. De gir råd og hjelp til personer med astma, kols, hjertesykdommer og andre luftveis- og hjerteproblemer. Gjennom tett samarbeid med helsepersonell og forskere har de bidratt til utviklingen av behandlingsmetoder og terapier som har redusert dødeligheten og forbedret livskvaliteten for utallige pasienter. De fleste husker hjertebroen til England som ga livsnødvendig behandling til mange hjertepasienter før bl.a. LHL bidro til at denne behandlingen kunne utføres i Norge. Feiringklinikken f.eks. ble en redning for mange.

Selv om tuberkulose i dag er mye mindre utbredt takket være medisinske fremskritt, er det fortsatt en

trussel i mange deler av verden. LHL har ikke glemt sitt opprinnelige oppdrag og fortsetter å støtte tuberkulosearbeidet nasjonalt og internasjonalt.

Hjerneslag er en annen alvorlig sykdom som berører tusenvis av nordmenn hvert år. LHL har vært en viktig støttespiller for hjerneslagpasienter og deres pårørende, og har jobbet for å forbedre rehabiliteringsprogrammer og øke bevisstheten om hvordan man kan redusere risikoen for slag. I Oslo og Akershus har man eget lokallag for de med hjerneslag og afasi.

LHLs 80-årsjubileum er en mulighet til å reflektere over organisasjonens utrolige arbeid og prestasjoner. De har hjulpet utallige mennesker med å forbedre sitt fysiske og mentale velvære. Samtidig er jubileet en anledning til å se fremover. Hjerte- og lungesykdommer er fortsatt betydelige helseutfordringer i dagens samfunn. LHL er dedikert til å fortsette sitt arbeid for å hjelpe de som er berørt, og for å fremme forskning og bevissthet for å redusere forekomsten av disse sykdommene.

Takk til alle som har støttet LHL

LHL har ikke kommet dit de er i dag alene. Jubileet gir også en mulighet til å takke alle frivillige, støttespillere, helsepersonell, forskere og andre som har bidratt til organisasjonens suksess. Uten deres innsats og engasjement ville LHL ikke kunne ha oppnådd alt det har gjort i løpet av de siste 80 åren



1943 – 2023
FOR BEDRE FOLKEHELSE

KOLS-kampanje i Oslo

Årets kampanje i september fra LHL dreide seg om KOLS. Her i Oslo fikk vi låne lokale på Grünerløkka der vi hadde foredrag av den kjente lungelegen Kåre Olav Refvem tirsdag 18.9. Det var et åpent møte, og både medlemmer og andre fylte lokalet. Som vanlig kom dr. Refvem med mye nyttig informasjon, og mange fikk svar på spørsmål.

Samme dag ble det gitt tilbud om gratis spirometri som ble utført av Helle Grøttum og Frøydis Myrhaug Danielsen fra LHL sentralt. Mange benyttet seg av tilbudet.

Lørdag 22.9. hadde vi stand på Grønland torg der det ble delt ut brosjyrer i surt og fuktig høstvær. Mange var interessert, og vi stengte ned da det gikk tomt for brosjyrer.

Det har blitt sendt ut mye informasjon om KOLS til medlemmer og andre den siste tiden. Dette er jo en folkesykdom som det kanskje ikke har vært så mye

fokus på de siste årene, men desto viktigere at LHL nå har fokusert på det.

LHL krever nå et pakkeforløp for kols-pasienter innen 2026, noe som bl.a. betyr at kols-pasienter får tilbud om, og utarbeidet, individuell plan tilpasset den enkeltes behov, og at alle personer som har fått diagnosen kols eller annen lungesykdom må få et rehabiliteringstilbud.

Vi anbefaler sterkt at dere går på hjemmesiden til LHL der dere bl.a. finner KOLS-skolen som gir mye nyttig informasjon til både de med KOLS og dere pårørende.





Juletur til Kiel

Søndag 26.november 2023 hadde LHL Oslo sin årlige juletur/seminar til Kiel med Color Line. Tross noen forfall grunnet sykdom, møtte 44 medlemmer opp på terminalen for å få med seg tre flotte foredrag og hyggelig samvær.



Professor Mathis Korseberg Stokke snakket blant annet om kjønnsavhengig uttrykk av hjertesykdom og betydningen av forskningen de gjør nå på UIO. Mathias var en ung professor med glimt i øyet og pratet slik at vi stort sett forsto det han snakket om.

Han studerte i København og begynte med forskning allerede da. Nå jobber han som overlege ved Rikshospitalet, ved siden av forskning på UIO. Korseberg Stokke samarbeider med sykehus og industri i hele Norge og store deler av verden. Når det gjelder kvinnehjertet, vet man for lite om det og det vil bli forsket mer på dette i tiden framover.

Forskningsgruppen samarbeider godt med LHL sentralt.

Farmasøyt Dan Filip Blindheim overtok og snakket om hjertemedisin. Han jobber nå på Lovisenberg sykehusapotek. En del av jobben består også av å lære pasientene om bruken av medisiner de bruker.

Etter to foredrag med til dels vanskelige ord og uttrykk, var det godt med en pause og en god lunsj.

Etter maten fortsatte Dan Filip sitt foredrag om medisiner og deres bivirkninger.



Forts. >>>

<<< Forts.



Jurist Atle Larsen fra LHL avsluttet dagen med et foredrag om reiseforsikring og hva som gjelder når man blir eldre og sykdom kanskje oppstår.

Det er alltid lurt å ta med det europeiske helsekortet. Man kan også ta en helsesjekk hos fastlegen før man reiser, eller fylle ut et helseskjema å sende forsikrings-selskapet.

Etter en lang dag med mye informasjon var det fint med litt egentid før en tre retters middag og sosialt samvær.

På dag to var det mange som tok seg en tur i land mens andre koste seg på båten, før vi startet opp igjen klokken 15.00.

Da fortsatte Filip sitt foredrag om medisiner for lungesyke og bivirkninger av disse.

Etter en kort pause holdt Atle Larsen et innlegg om fremtidsfullmakt.

De som ønsker å få en utskrift av hans foredrag, kan sende en Mail til al@lhl.no

Kvelden ble avsluttet med en god middag i Oseanica a la carte restaurant .

De sprekste fortsatte utover kvelden i pianobaren som har blitt et fast møtested når vi er på tur med Kielbåten.

Turen ble avsluttet etter frokost på tirsdag og pakking av koffert, som for de fleste var en del tyngre enn da de gikk ombord.

Styret takker for en hyggelig tur og håper vi ser dere igjen på samlinger vi skal ha utover våren.



Trening med LHL Oslo våren 2024

Sted/gruppe	Ansvarlig/kontakt	Telefonnr.	Nivå	Tidspunkt
Rødtvedt seniorsenter Martin Strandlis vei 9, 0956	Arne Skaanes	952 06 850	Fysisk aktivitet nivå 1	Tirsdag kl. 12:00
Verdenshuset Haugenstua Ole Brumms vei 1, 0979 Oslo	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fysisk aktivitet nivå 2/3 for kvinner	Onsdag 17:30 Torsdag 17:30
Jesperud Aktivitetshus Fossumbrget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fysisk aktivitet nivå 2/3 for kvinner	Tirsdag 17:30
Gymsalen Hasle skole Hovindveien 48A,	Thorleif Korneliussen	908 47 285	Fysisk aktivitet nivå 3	Mandag 16:30 Torsdag 16:30
Grünerløkka Flerbrukshus Helgesensgt. 62	Eva Neumann	986 03 243	Fysisk aktivitet nivå 1	Mandag 14:30
Grünerløkka Flerbrukshus Helgesensgt. 62	Anne Dahl Karin Aarøe Gro Bakken	415 35 898 412 60 575 993 03 585	Fysisk aktivitet nivå 3	Tirsdag 11:00 Torsdag 11:00
Volvat NIMI Vitaminveien 1A 0485 Oslo	Britt Visedo	922 20 493	Fysisk aktivitet nivå 3	Mandag 11:30 Onsdag 10:30
Oscar Oscarsgate 36, 0258 Oslo	Mette Høgseth	450 73 469	Fysisk aktivitet nivå 2/3	Mandag 16:15 Fredag 16:15
Grünerløkka Flerbrukshus Helgesensgt. 62	Inger Berit Stene	467 78 204	Trimdans	Tirsdag 16:45-18:00
Krokhol Golf Enebakkveien 640A, 1404 Siggerud	Arnfinn Johnsen	995 66 660	Golf	Onsdag 12:00 (mulig å trene alle hverdager)
Tigergruppa Oppmøte ved Tiger'n på Jernbanetorget	Se eget innlegg		Gåturer forskjell ige steder i byen. Se eget program	Onsdag 11:00

Dager og tidspunkt for trening kan endres. Er du ny, så kontakt ansvarlig for å sjekke!

All trening med LHL er åpen for alle, men enkelte grupper kan være fulle slik at det er best å sjekke om du må melde deg på. (Trening på Grünerløkka Flerbrukshus bruker Nyby-app for påmelding. Denne kan lastes ned av alle).

Trening i LHLs regi i Oslo

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.

Vi jobber kontinuerlig med å utvide tilbudet, og som dere ser har det kommet nye aktiviteter nå for vårsemesteret. Kanskje får vi mer inn i løpet av våren, og neste høst regner vi med at det både blir flere steder å trene og kanskje andre typer treningsaktiviteter.

Hva med **bassengtrening**? Vi vet at mange har etterlyst dette, men hvis vi skal kunne tilby det er vi avhengige ikke bare å ha oppvarmet basseng men også betale for livredder som er tilstede. Det krever derfor en relativ høy egenandel, anslagsvis kr. 1.000 pr. halvår + inngangsbillett til badet. Er mange nok interessert i det? Det nye Manglerud Bad har oppvarmet terapibasseng der vi kan få tilgang på formiddagen. Inngangsbillett der er nå kr. 55 for honnør. Vi ber om at de som kan tenke seg å bli med sender melding til lh.oslo@lh.no eller SMS til 90504223 så snart som mulig.

Bli instruktør? Vi har bruk for flere instruktører til trimgrupper! Det holdes kurs for nye instruktører i LHLs regi flere ganger i året, og det er viktig at vi i Oslo – som har så mange medlemmer – sørger for at vi rekrutterer nye instruktører. Det er givende og moro å være instruktør, og det krever ikke at man er «superspek». Programmene har innspilt CD og eget hefte med forklaringer, så det er bare å følge instruksjonene.

Treningsprogram utarbeidet av LHLs fysioterapeuter og tilgjengelig i Oslo:

Fysisk aktivitet nivå 1 – lav intensitet og i hovedsak beregnet for de med redusert funksjonsnivå (men åpent for alle). Det er øvelser de fleste kan gjøre, noe sittende på stol og noe stående. Treningseffekten avhenger av hvor mye du tar i.

Fysisk aktivitet nivå 2 – moderat intensitet. Man bør kunne stå og gå/løpe nærmere en hel time. Du kan velge å ta skikkelig i eller ta det litt roligere i intervalløktene. Alle får god treningseffekt, og programmet passer for de med litt redusert kapasitet eller yteevne.

Fysisk aktivitet nivå 3 – intensivt program. Krever at man kan stå og gå/løpe en hel time. Til tider høyt tempo, og passer for de som har trent noe før (men ikke noe i veien for at du prøver dette programmet om du ikke har erfaring med trening fra før). Dette er det programmet vi har mest tilbud på i Oslo.

Tigergruppa



Etter å ha ligget i dvale noen år, startet Tigergruppa opp igjen 6. september med tur til Hovedøya i strålende sommervær.

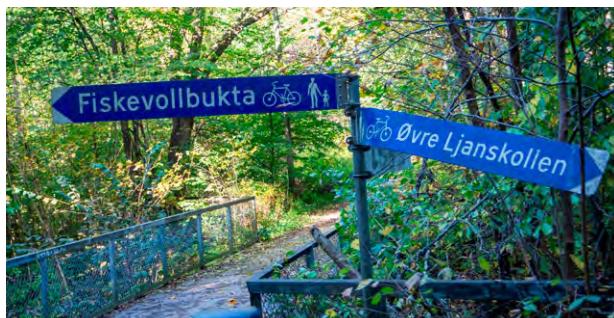
Da vi var usikre på hvor stor interessen var, ble vi enige om å møtes 1. og 3. onsdag i måneden. Dette kommer vi også til å fortsette med fram til juni 2024. Fremmøtet har vært 8-14 personer hver gang, noe vi er godt fornøyd med,

Turen vår langs Alnaelva var våt og kald, men dårlig vær stopper ikke denne gjengen. Turstien går forbi de gamle teglstein- og trelastfabrikkene (mye historie i disse gamle veggene). Svartdalen er en perle med urskog midt i byen. Da det ikke fristet å spise matpakker ute, ble det hele avsluttet med en kaffekopp på kafé i Kværnerbyen.

Grunnet mye dårlig vær, trodde vi turen langs Ljanselva måtte utsettes, men sola valgte å titte frem den dagen turen var planlagt, så 8 glade damer tok toget til Hauketo. (*Liten info om navnet Hauketo. Det er sammensatt av hauker og to som betyr Haikerens sete. Det var i svunnen tid en hytte der det var servering).

Turstien ned til Fiskevollbukta er godt merket med bilder og tekst av dyr, fugler og planter som holder til her, så det ble mange stopp og lesing av skilt. Det var godt å finne en benk å hvile på da vil kom til Fiskevollbukta. Derfra gikk turen langs Bunnefjorden til Hvervenbukta. Nede ved vannet er det bare lysthuset og portnerboligene som står igjen etter den store herregården som brant ned i 1913. (Denne turen vil bli satt opp igjen våren 2024).

18. oktober var en sur høstdag med en isende vind inn fra fjorden. Til tross for småfrosne deltagere,



hadde vi en flott to-timers guidet tur som startet på Operataket og sluttet på Akershus festning. Vår kunnskapsrike guide, Jens fra Bodø, ga oss en flott innføring av Oslos historie. En stor takk til Doris som ordnet denne flotte turen for oss!

Den siste turen før jul skulle vært en omvisning på Nasjonalteateret, men den måtte utgå da det var matiné på teatret den dagen. Det var synd, for interessen var stor. Vi valgte derfor å avslutte et fint halvår med en kinotur og en matbit for de som ønsket det.

Tigergruppa starter opp igjen 7. februar 2024. (Se program for vårhalvåret)

Håper vi ser mange nye. Trenger ikke å melde seg på, det er bare å møte opp ved tigersen klokka 11.00.

Gerd/Eva



Program Tigergruppa våren 2024



7.2.	Kirkens bymisjon	
21.2.	Holmlia gård med kanefart	
6.3.	Seniorkino på Storo	
20.3.	Kyststien/Fornebu	
3.4.	Sagene kirke med elvevandring	
17.4.	Henie Onstad senteret	
15.5.	Hauketo til Hvervenbukta	
5.6.	Botanisk hage	
19.6.	Sommeravslutning med lunsj i Drøbak. Båt fra Rådhusplassen klokken 10.00 Møte 9.30 direkte ved fergen som ligger ved siden av Nesoddfergene. Ta med mat og drikke.	

Er det over 10 kuldegrader i vintermånedene blir turene avlyst.

NB. Det kan bli endring i programmet

Kontaktpersoner for Tigergruppa:

Eva Eide (91789342),
Unn Wigdahl (97188951),
Doris Lien (41685841),
Ellen-Marie Wilborn (90289357),
Gerd Helene Hansen (97975091),
Wenche Melgård (993008199)

Forts. >>>

Trimdans – en morsom form for trim og bevegelighet

<<< Forts.



Illustrasjon: AdobeStock av JackF

Nå skal vi bevege oss til musikk og rytmer. Vi skal trene balanse, bevegelighet og koordinasjon. Vi skal danse en skotsk dans som heter «shlosh dance» da står vi enkeltvis rundt i salen. Dette er en enkel dans som mange kan være med på.

Vi skal også danse «farmers wife», en dans hvor vi står på linje mot hverandre. Her blir det mye latter og gøy.

Så skal vi danse gaterock, dette er en enkel dans hvor vi bruker bevegelighet og svinger litt på beina.

Her kan vi nynne til musikken og tralle med. Vi tar på smilet og beveger oss.

Vi skal ha det gøy når vi beveger oss, om vi gjør noen feil så gjør det ingenting. Skuldrene skal være senket og latteren skal sitte løst.

Bli med å se hva dette er, det er sosialt og gøy. Om du velger å bare være med oss, så er det helt greit.

Velkommen etter nyttår!

Vinter og jul med mere overskudd og trivsel!

Å ha god helse handler om å ta vare på kroppen – spise sunn mat, holde kroppen i form, nok og god søvn samt å ha det sosialt trygt. Og i denne årstiden er altså det å samle dagslys et gode for å kunne ha en mentalt god mørketid.

Visste du at lyset gjør oss positive og energiske, mens fravær av lys gjør oss nedstemt? Derfor er det viktig å samle på det dagslyset du kan så ofte du har mulighet for å bli mere robust gjennom de neste månedene. Etter kort tid vil du kjenne den gode energien du da får!

Det hele handler om at serotonin-nivået (lykkehormonene) blir lavere vintertid. For å få opp disse lagrene er det som nevnt dagslys som bidrar positivt til dette. På matsiden er det havregryn, fullkornsbrød, brun ris og bananer kan også øke serotonin-nivået. Like bra er også fet fisk, valnøtter, soyabønner og linfrø.

Her serveres god og sunne retter og snacks, som du gjerne bør vurdere å lage i vinter – retter som jobber for et lysere og bedre mental helse gjennom mørketiden!

Frukt- og Nøtteringer

**Dette er en blanding av rundstykke og boller – og kan brukes med og uten pålegg!
Virkelig gode, og passer til alt.**

5 dl skummet melk
1 dl kesam mager
50 g gjær
2 ss olje
½ dl brunt sukker
½ ts salt
1 ts kardemomme
10 dl grovbakstmel
100 g rosiner
50 g aprikos
50 g fiken, tørket
100 g valnøtter



*1 deig gir 25 frukt- og nøtteringer a 50 gram.
Lunk melk og kesam, og rør gjæren ut i den fingervarme væsken.*

Tilsett sukker, salt, kardemomme og grovbakstmel.

*Finhakk frukt og nøtter og tilsett i deigen.
Elt alt sammen til en smidig deig.
Dekk bakebollen med palst og la heve til dobbel størrelse.*

Ha deigen over på et melet bakebord og del den opp i ca 25 emner.

Trill ut strimler og lag ringer av dem på et stekebrett med bakepapir og la de etterhveve ca 20 minutter under klede.

Pensle frukt- og nøtteringene med et sammenpisket egg, og strø over litt havregryn til pynt.

*Stek på nederste rille ved 225 °C i 12-15 minutter.
Avkjøl på rist.*

Forts. >>>

Røkte koteletter med godt tilbehør

600 g potet
1 stk brokkoli
600 g Røkte koteletter
1 ss solsikkeolje
½ ts grovmalt pepper
200 surkål
200 g Brun saus



Sett over poteter til koking i lettsaltet vann. Kok potetene til de er møre, det tar omtrent 20–25 minutter.

Bruk en litt stor kjele slik at du også har plass til brokkoli.

Del brokkoli i buketter og stilken i staver. Kok brokkolien sammen med potetene de siste 3–4 minuttene.

Stek kotelettene i 4–5 minutter på hver side i en stekepanne med olje.

Krydre dem med litt pepper. Salt er ikke nødvendig.

Varm opp surkål og brun saus i hver sin kjele. Rør om underveis.

Server røkte koteletter med poteter, brokkoli, surkål og brun saus.

Juleknekkebrød

Gjør forskjell på helg og hverdag med disse ekstra gode knekkebrødene. De er veldig enkle å lage. Legges i kakeboksen når de er avkjølte og sprøe.



3 dl sammalt rug grov
3½ dl havregryn lettkokte
1 dl kruskakli
1 dl sesamfrø
2 dl solsikkefrø
1 dl linfrø
1 ts salt
7 dl vann
60 g tranebær
60 g rosiner
2 ss agave sirup, chantico
2 ts kanel

1 røre gir 45 knekkebrød

Bland alt sammen til en røre.

Dekk to stekeplater med bakepapir.

Smør blandingen utover platene med slikkepott slik at det blir et tynt lag jevnt utover platen.

Stek i ca 30–40 minutter på varmluft, 170 °C.

Følg med på varmen slik at de ikke blir brent.

Åpne ovnsdøren 2–3 ganger for å slippe ut damp.

Sett ned temperaturen på ovnen til 100 °C.

Del opp knekkebrødene og ta bort bakepapiret.

Legg knekkebrødene på en rist og la dem stå i ovnen til de har blitt sprø (ca 45–60 minutter).

Avkjøles helt på rist

Kryddermandler

Dette er skikkelig god og sunn snacks, som er utrolig enkel å lage selv. Du kan gjerne eksprimentere med ulike krydderblandinger. Disse er også fine spiselige gaver.

300 g mandler
3 ss olje
6 ts hvitløkpulver
6 ts timian
6 ts chilipulver
1½ ts salt

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.

Tilslørte pepperkaker

De Enkel og nydelig dessert som smaker jul!

150 g eplemos u/tilsatt sukker
150 g vaniljekesam
100 g pepperkaker

Knus pepperkakene. Legg eplemos, knuste pepperkaker og vaniljekesam lagvis i porsjongsglass. Legg gjerne flere lag av hver.



Oppskrifter og foto: Roede AS

Anne Lise Berg
Kursleder i Roede AS

*Trondheim | *Stjørdal | *Teams

LHL Oslo – sittende styre frem til 15.2.2024



Illustrasjon: AdobeStock

I og med at vi har mange nye medlemmer legger vi ved oversikt over sittende styre, og hvem som er på valg på kommende årsmøte:

Leder:	Liv Skaanes (på valg)
Nestleder:	Arnfinn Johnsen
Medlem:	Eva Eide (på valg)
Medlem:	Unn Wigdahl
Medlem:	Inger Berit Stene
Medlem:	Arne Skaanes (på valg)
Varamedlem:	Inger Skaurum Frydendal
Varamedlem:	Steinar Hjell
Varamedlem:	Jan Terje Haugsmoen (på valg)
Varamedlem:	Bernhard Rudjord (på valg)

Valgkomiteens leder er Wenche Melgård. Øvrige i valgkomiteen er Grethe Gustafson, Britt Eidea og Harald Sund, med Hans-Peter Hamli som varamedlem.

Styret konstituerer seg etter valget. Det er bare leder som velges separat og for ett år om gangen. De øvrige velges for 2 år. Styremedlemmer og varamedlemmer er likestilt når det gjelder vervene som f.eks. Kasserer, Regnskapsfører, Studieleder, Likepersonsansvarlig, Brukermedvirkningsansvarlig etc. Det er fullt mulig å ha komitémedlemmer som ikke er medlem i styret. (Eksempelvis redaksjonskomité, kulturkomité).

...men det lukter jo så godt!

Om parfyme- og duftintoleranse

Her er Lise og Rolf på Madeira. Lise har nå innsett at dette nok er hennes siste-
sydentur. Det er trist, ettersom varmen
der sør har gjort henne godt.

Tekst: Tone Skramstad Brække

Vinteren er hard i Norge, spesielt om du har astma. Og det har Lise. Når hun nå innser at hun ikke vil komme til å kunne nyte lange sandstrender og milde sommerkvelder, føler hun at livet hennes framover blir sterkt begrenset.

Så, hvorfor kan ikke Lise reise?

Det begynner allerede i taxien som skal bringe henne og mannen Rolf til Gardermoen. Hun har bedt om allergifri taxi, men når bilen kommer, dufter det sterkt av sjåføren. Andre mennesker, uten Lises problem, vil nok si at det lukter godt. Lise kjenner det snører seg i brystet. Hun får ikke puste, taxi sendes tilbake og de ber taxisentralen om å sende en ny bil. Ny bil kommer, og det gjentar seg. Først ved tredje forsøk har sentralen klart å finne en bil som ikke lukter.

På Gardermoen har folk gjort seg klare til tur. Pyntet og stelt seg, litt hårprodukter får sveisen på plass, etterbarberingsvann på jakene og deodorant under armene - man vil jo ikke stinke svette der i et trangt fly. Varme kropper aktiverer duftene i en «kakafoni» av lukter.

Har du alltid vært slik?

Nei, dette har utviklet seg over tid. Paradoksalt nok ble jeg mye verre etter at jeg sluttet å røyke. Det sies jo at luktesansen blir bedre når man slutter å røyke. I mitt tilfelle var ikke det bare positivt.

Jeg hadde jobb som brukerstyrt personlig assistent (BPA). Jobben besto i å være hånd og øyne for personer med nedsatt funksjon. Det var en variert hverdag, hvor jeg fikk brukt både mine menneskekunnskaper og å kunne utføre praktiske oppgaver av mange slag. Jeg elsket jobben min. I dag er jeg uføretrygdet på grunn av dufteksponering.

Jeg var ofte med på reiser og konferanser, og jeg ble da veldig utsatt for mange mennesker som brukte



parfyme på én gang. På flyplasser er det nærmest umulig å ikke bli eksponert.

Det er ikke bare parfyme som trigger astmaanfall, men også røyk og andre kjemikalier som er i luften. Utfordringen for meg er å skjerme meg best mulig mot alle disse luktene. Jeg føler jo nå at min hverdag blir mer og mer begrenset og jeg blir stadig mer isolert. Dessuten kjenner jeg nå på angsten for å bevege meg utenfor trygge omgivelser.

Sosiale konsekvenser

Å leve med duftintoleranse innebærer mye planlegging. Om Lise skal være med i sosiale settinger, som f.eks. selskaper og aktiviteter som sangkor, må hun i forkant henstille til de andre deltakerne at de lar godlukten bli hjemme. Men likevel er det folk som glemmer. Om hun vil spise på restaurant må dette skje på steder og til tider det ikke er for mye folk.

Noen synes kanskje Lise overdriver - «det lukter jo så godt». At det lukter godt kan Lise også kjenne. Det er

Forts. >>>

virkingen som er vanskelig. Det er dette ikke alle forstår.

Siden Lise har astma er det bra for henne å tilbringe noen uker i varmen der sør. Men nå kan det virke som om denne døra er stengt. Den gode effekten av varmen blir borte når prisen for å ha pustet inn dufter og røyk skal betales i form av angst og å ikke få puste.

Hvilke produkter inneholder parfyme?

Parfyme er et vanlig tilsetningsstoff som finnes i en rekke produkter, og det kan være utfordrende å unngå det helt. I hverdagen tenker vi ofte ikke på at dette er parfymen. En dusj eller to fra en liten flaske godtlukt er nok det vi vanligvis tenker på, men det er mange kilder til triggere for den som er overfølsom. Det finnes en del gode parfymefrie alternativer, både for personlig pleie og til bruk til rengjøring i hjemmet, men de er ikke mange.

Produktene som vanligvis inneholder parfyme inkluderer:

- **Skjønnhetsprodukter:** Parfyme er vanlig i cologne, body spray, deodorant, sjampo, balsam og andre hår- og hudpleieprodukter.
- **Kosmetikk:** Make-up, som foundation, blush, øyenskygge, lepestift og lip gloss kan også inneholde duftstoffer.
- **Kroppspoleie:** Såper, kremer og lotions inneholder ofte parfyme for å gi en behagelig duft.
- **Rengjøringsprodukter:** Dette inkluderer vaskemiddel, skyllemiddel, såpe og andre rengjøringsmidler.
- **Luftfriskere og duftlys:** Produkter som er ment å gi duft til hjemmet, enten i form av sprayer eller oljer. Stearinlys kan også inneholde parfyme.

Antallet mennesker som lider av duftintoleranse varierer, og nøyaktige statistikker kan være vanskelig å fastslå. Noen studier antyder at opptil 30% av befolkningen kan oppleve noen grad av ubehag eller reaksjon på sterke dufter, mens tallene kan være høyere blant personer med astma eller andre luftveisproblemer. Imidlertid varierer sensitiviteten overfor lukt fra person til person, og alvorlighetsgraden av reaksjonene kan også være forskjellig.

Det er ikke enkelt å unngå det som trigger astmaanfall og ubehag. Det er relativt greit å unngå røykplage, etter at røykeloven ble innført i 2004. Det er vanskeligere å nedlegge et forbud for parfyme. Men likevel går det an å bli bevisst om at det som lukter godt for meg er kanskje til stor plage for andre. Tenk litt på det neste gang du plukker parfymen ut av skapet.



Tur til Gressholmen i august



Forts. >>>

<<< Forts.



Høstens første medlemstur gikk til Gressholmen en fin sensommerdag. Noen-og-tyve personer møttes på kaia og vi tok fergen til Gressholmen. Mange av oss kjente hverandre, men vi ble også kjent med flere som ikke har vært med på turer før. Veldig hyggelig!

Da vi kom i land måtte vi gå den til dels ulendte stien til Gressholmen Kro. Alle kom vel frem, og det var kjekt å kunne sette seg ned ved kroa.

Etter litt plunder med bestilling via en app (ikke bare enkelt når det skal bestilles til så mange smil) fikk vi servert deilige smørbrød. Praten gikk livlig mellom bordene. Enkelte gikk seg en tur på den trivelige øya mens de fleste bare koste seg i solen ved kroa. Noen tok rundturen via alle øyene da vi skulle hjem, mens de fleste tok fergen direkte tilbake til Aker brygge. Mørke skyer nærmet seg, men alle kom nok hjem før regnet skyllet ned over byen.



Vi er heldige som har disse fergene som kan ta oss til øyene i fjorden med samme billett som buss/trikk/T-bane etc.!

rundt denne er godt synlig om man tar seg en tur innover øya.

Gressholmen henger sammen med Rambergøya og Heggholmen, og store deler av området er naturreservat. Det finnes en båthavn og noen hus og hytter her. Tidligere var øya kjent for sine mange villkani-ner, men de ble utryddet i 2007 bl.a. fordi de beitet ned mye av den vernede floraen. Det er en rekke badeplasser her, inkludert en naturiststrand.

Oslos første flyplass, Gressholmen sjøflyhavn åpnet her i 1927, og var landets hovedflyplass til 1939. Gressholmen batteri dekket innflyvningen til Oslo også etter at hovedflyplassen flyttet til Fornebu. Under krigen ble stedet brukt som vedlikeholdsverksted for sjøfly. Rester fra flyplassen og virksomheten



LIKEPERSON

Likepersonsarbeidet i LHL har til dels ligget nede siden Covid-19 kom. Nå åpnes det imidlertid opp på flere sykehus og helseinstitusjoner, og vi trenger flere personer som kan tenke seg å stille som Likeperson. Det gjelder både de som har egen sykdomserfaring og pårørende. Det avholdes kurs – vi kommer med informasjon om når det blir kurs, men meld deg gjerne som interessert til lhl.oslo@lhl.no

TRIMINSTRUKTØR

Hvis vi hadde hatt flere instruktører kunne vi hatt flere trimgrupper! LHL holder opplæring av instruktører, og det koster ikke den enkelte noe å gå på kurs. Det skal lages nye kursopplegg i nær fremtid, så det kommer nye CDer og kurshefter på alle nivåer etter hvert. Meld deg! En fordel vil være om vi har flere instruktører slik at man ikke nødvendigvis binder seg til å stille hver gang, men kan alterere med en annen.

Det er gøy å være instruktør!

Kontakt gjerne Steinar Hjell, 97958303 om du vil vite mer.



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



VIL DU BIDRA?

Sittende valgkomité tar gjerne imot forslag om kandidater til styre og komiteer.

Kontakt Wenche Melgård, 99300819

om du vil være med eller om du har forslag til kandidater.

MIN SIDE

Alle medlemmer har et medlemsnummer, og alle har tilgang til informasjon på Min side. Her er det viktig at det er oppgitt korrekt adresse, telefonnummer og e-postadresse.

Gå inn på <http://www.lhl.no> og sjekk at informasjonen vi har om deg er korrekt



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



WWW.FLYTTEBYRAET.NO

MYCOTEAM

Forskningsveien 3 B
0373 OSLO
Tlf. 469 75 500

AKTIV BYGG A•S

Vedlikehold • Ombygging
Rehabilitering • Innredning

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

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

**Malermester
Tom Beving AS**

Stanseveien 25
0976 OSLO
Tlf. 957 98 925

B **BACKE**
STOR-OSLO

Vi bygger funksjon og verdi til
bolig- og næringsprosjekter

backe.no

Oslo Stillasutleie AS

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

Melba VVS AS

Tvetenveien 30B
0666 OSLO
Tlf. 900 46 534

ABA-Elektro AS

Blindernveien 41
0371 OSLO
Tlf. 22 97 07 50

**Holmen AS
Bilgummiverksted**

Smalvollveien 6
0667 OSLO
Tlf. 22 65 11 99

**Jordet
Elektro AS**

Rognerudveien 53
0681 OSLO
Tlf. 22 26 14 00

**Ken Hygiene
Systems AS**

0668 OSLO
Tlf. 22 79 33 00

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

Liv Skaanes

Nestleder

Arnfinn Johnsen

Redaksjonsansvarlig

Arne Skaanes

Redaksjonskomité

Tone Skramstad Brække, Liv Skaanes, Arne Skaanes, Eva Eide, Inger Berit Stene

God jul!

Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL