



LHL
Oslo

LHL OSLO-NYTT DESEMBER – 2015



Innhold

Leders betraktninger	3
Fremtiden i LHL Oslo	4
Tur til Valdres	6
Seminar på Kielfergen 19.-21. oktober 2015	7
Lagsamling LHL Oslo 15.-17. november 2015	8
Treningsgrupper i LHL Oslo	10
Om treningsprogrammene	11
Bowling	12
LHL Oslo på Melafestivalen 2015	13
Portrettet Per Simensen	14
Et grønt, nytt år?	16
Slagkafé 8. februar	18
Aktiviteter og møter i lokallagene	19
Adresse, kontortid og tlf. til fylkesutvalget og adresser til lokallagene	20

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Forsidefoto: Pramode Agarwal

Trykkeri: Gamlebyen Grafiske

Papir: Scandia 2000 White

Utgitt: 12 / 2015

Opplag: 3000

Leders betraktninger

Når dette skrives er det ca 1 måned igjen til jul og LHL Oslo har lagt andre halvår av 2015 bak seg.

Vi har siden landsmøtet i LHL i 2014 gjennomført endringen som ble vedtatt. LHL Oslo er nå et fylkesutvalg, men som selvstendig enhet og registrert i Brønnøysund og Frivillighetsregisteret, dette er som tidligere. Men økonomien er nå helt endret, før fikk vi 20 % av medlemsinntektene, nå er dette fjernet. Vi er derfor avhengig av grasrotandel og andre offentlige tilskudd, samt bidrag fra lokallagene, som fortsatt får sine 40 %. Det er i denne sammenheng viktig å huske at i hovedsak alle aktiviteter i Oslo går via fylkesutvalget.

Andre halvår av 2015 har vært en aktiv periode med fokus på organisering og økonomien for fremtiden, sett i forhold til å holde aktivitetsnivået, og aller helst øke dette kraftig.

I oktober og november har vi hatt to samlinger for lokallagene og fylkesutvalget, hvor vi har diskutert organisering og økonomi. Ut fra disse samlingene har det kommet to meninger, noen ønsker sammenslåing til et felles lokallag for hele Oslo, noen mener at et tettere samarbeid er veien å gå i første omgang. Fylkesutvalget vil lage en sak på dette som skal opp på alle lokallagene for avgjørelse, som årsmøtet for fylkesutvalget må ta endelig stilling til.

Dere vil se en egen sak i bladet om organiseringen til felles beste for alle medlemmer i LHL Oslo, som vi håper og ønsker dere deltar i via lokallagene.

Representanter fra LHL Oslo har deltatt på flere kurs i regi av LHL. Som det har blitt fortalt om tidligere har vi startet opp med Golf Grønn Glede, i samarbeid med Grønmo golfklubb. Vi er en gruppe på 26 personer som har tatt golfkurset, vi har flere som ønsker å ta dette i sommer. Vi har plass til flere, så det er bare å melde seg på til lhl.oslo@lhl.no eller pr brev. Minner ellers om våre sider i bladet om Trimtilbud og aktiviteter i lokallagene/bydelene.

LHL Oslo går spenende tider i møte med flere saker som vil ha betydning for lokallagene og LHL Oslo, fylkesutvalget håper derfor at flest mulig av LHL sine medlemmer aktiviserer seg. Spesielt på lagsmøter og lokallagenes årsmøter. Din stemme betyr veldig mye for felleskapet. Oversikt over lagsmøter/årsmøter finner du i medlemsbladet.

På vegne av fylkesutvalget i LHL Oslo vil jeg ønske alle medlemmer en riktig god jul og et godt nytt år.

John Bjørnøy, leder



Foto: Pramode Agarwal

Bakgrunn for saken

LHL fikk etter landsmøtet 2014 nye vedtekter. Som en følge av dette er fylkeslaget avviklet og det ble opprettet fylkesutvalg. Endringen etter landsmøtet i 2014 medførte også at kontingentandelen til fylkeslaget på 20 % ble fjernet til fordel for LHLs grunnpakke til alle fylker. Det betyr at denne inntekten ble borte for LHL Oslo.

På årsmøtet i 2014 ble det vedtatt at fylkesutvalget fortsatt skal ha ansvar for å drive store deler av aktiviteten i Oslo. Denne består av en rekke trimaktiviteter som bowling, golf, turgruppe og saltrening på ulike nivåer samt søking og rapportering på eksterne midler. Fylkesutvalget gir også ut medlemsblad til alle medlemmer. Her skiller Oslo seg fra alle andre

fylkesutvalg ved at det meste av aktiviteten skjer på fylkesnivå, ikke i lokallagene.

Aktivitetene i lokallagene består i stor grad av sosiale tilbud gjennom lagsmøter med 2 til 15 deltakere. For alle lag er det et problem å skaffe tillitsvalgte. Å finne styremedlemmer forplanter seg videre til å få noen til å sitte i fylkesutvalg, samt andre styrer og utvalg.

Fylkesutvalget i LHL Oslo har i ulike fora diskutert hvordan man kan opprettholde og videreutvikle tilbudet til medlemmene i Oslo på tross av bortfall av inntekter. Fylkesutvalget ber nå lokallagene ta følgende to alternative forslag til løsning opp til behandling på årsmøtene.

Forslag til løsning

1. Lokallagene slås sammen til 1 lokallag (kan gjøres trinnvis om ikke alle lag er klare for dette nå)

Fylkesutvalget har fått bekreftet fra LHL sentralt at dersom det blir ett lokallag i Oslo, vil lokallagsstyret også være fylkesutvalg. Det vil da følgelig bare være en organisatorisk enhet i Oslo med en økonomi.

Dette innebærer:

- Lokallaget/fylkesutvalget kan nedsette arbeidsgrupper for å utvikle medlemstilbud som:
 - Trimgrupper i bydelene
 - Sosiale tilbud i bydelene
 - Kulturtilbud
 - Turer
 - Forelesninger
 - Medlemsblad
- Forenklet administrasjon. Vi går fra 6 regnskap, 6 årsmeldinger og 6 årsmøter til 1.
- Medlemskontingenten går til å dekke medlemstilbud.
- Fylkesutvalget får grunnpakken (spesialtilpasset for Oslo)

Det er en forutsetning at de lokallagene som i dag har aktiviteter som lagsmøter kan fortsette med disse dersom de ønsker det. Dette betyr at det settes av penger i budsjettet for å dekke eventuelle kostnader.

De midlene lokallagene har i dag skal i henhold til LHLs vedtekter gå til LHLs formål. Hvert lokallag må diskutere og beslutte hvordan de ønsker å forvalte sine midler ved en eventuell sammenslåing. Mulige alternativer kan være:

- Penger går til drift av medlemstilbud i LHL Oslo i ny organisering
- Penger kan gis til LHLs stiftelse for nytt sykehus
- Penger går til medlemstilbud i bestemte bydeler
- Penger kan doneres til andre formål i henhold til LHLs vedtekter

Fylkesutvalget håper alle lag i forbindelse med en slik beslutning ser seg tjent med å bidra med midler til drift av fremtidige medlemstilbud til det beste for alle LHL Oslos medlemmer.

Med denne modellen blir med andre ord lokallaget/fylkesutvalget ansvarlig for all aktivitet og utvikling av nye tilbud, herunder også økonomi ved at andelen av medlemskontingenten tilfaller ett felles, stort lag.

Prosess: En sammenslåing av lokallagene kan skje samlet ved beslutninger på årsmøtene i 2016 eller trinnvis over flere år. Skjer prosessen over flere år må det i overgangsperioden driftes i henhold til alternativ to, «Samarbeid mellom lokallagene».

2. Samarbeid mellom lokallagene

Dersom det besluttes at det skal driftes videre med flere lokallag i Oslo, må det velges et fylkesutvalg i tillegg til lokallagene. Alle lokallag må bidra økonomisk til driften av de medlemstilbud som er organisert av fylkesutvalget. Dette inkluderer medlemsblad, trimaktiviteter, kurs og annen opplæring.

Fylkesutvalget anslår at ca. 70 % av lokallagenes medlemskontingent må innbetales til fylkesutvalget for å dekke kostnadene.

I LHL er alle tilbud åpne for alle medlemmer uavhengig av hvilket lokallag man tilhører. Dette betyr at et lokallag ikke kan nekte medlemmer i andre lokallag å delta på en aktivitet. Det vil derfor være naturlig for lokallagene å samarbeide om å skape tilbud for medlemmene i byen.

Dersom noen, men ikke alle lokallag ønsker å slå seg sammen:

De lagene som slår seg sammen, velger et styre for det nye sammenslåtte lokallaget, i henhold til LHLS vedtekter og registrerer det nye sammenslåtte laget i Brønnøysundregisteret.

Lokallagenes årsmøter som beslutter sammenslåingen legger også føringer for hvordan oppsparte midler brukes som skissert i alternativ 1.

Fylkesutvalgets anbefaling

Fylkesutvalget anbefaler at lagene velger alternativ 1. Dette fordi denne modellen kan bidra til at vi får redusert byråkrati og samlet ressursene slik at det kan skapes gode tilbud til medlemmene og hjerte- og lungesyke i Oslo.

Hva skjer nå?

Fylkesutvalget vil på sitt møte 16. desember utforme et notat med sitt endelige forslag og sende til lokallagene. Lokallagene behandler forslagene og innstiller i saken til lagets årsmøte.

Når lokallagene har tatt sin beslutning, vil dette bli rådgivende for lokallagets stemmeberettiget i fylkesutvalgets årsmøte. Her gjelder alminnelig flertall for om lokallagene skal slås sammen, det vil si 3 av 5 lokallag må stemme for sammenslutning, evt sammenslåing.

For å sikre at medlemmene kjenner best mulig til diskusjonen omkring organiseringen av LHL Oslo, vil det bli sendt ut e-post til de medlemmene som har dette registrert.

Vi oppfordrer alle medlemmer til å tenke gjennom dette og stille på lokallagenes årsmøter. Tid og sted finner du i medlemsbladet.

Husk du kan være med å avgjøre fremtiden for LHL Oslo.
Vi sees på årsmøtet!

Tur til Valdres

Grorudlagets tur til Valdres 1.-5. oktober ble en suksess. Vi dro 19 personer oppover med medlemmer fra lokallagene syd, nord og Grorud.

Været var på vår side med strålende sol hele oppholdet. Programmet var variert, men høydepunktet var nok seterturen som lå 991 meter over havet med flott utsikt over mot Jotunheimen. På seteren ble møtt av et hyggelig vertskap og flott trekkspillmusikk. Vi ble servert hjemmelaget rømmegrøt og spekemat med noe attåt for de som foretrakk det.

Forøvrig var hotellet bra med hyggelig og god service og fine rom. Alle koste seg og håpet på en gjentakelse.

Skrevet av Tor Olsen og Eva Eide



Foto: Pramode Agarwal

Seminar på Kielfergen

19.-21. oktober 2015

29 nye og mer erfarne fra LHL møttes i strålende høstvær på Kielterminalen til seminaret : Bli kjent med LHL – hvem er vi og hva gjør vi. Kursansvarlig var John Bjørnøy. Innledere Maria Lind Kvanmo, Janne P. Bjørklund, John Bjørnøy og Harald Eide.

Vi startet kl. 11.00 med presentasjon av alle, forventninger vi hadde til seminaret og til LHL som organisasjon.

Maria loset oss gjennom et tilbakeblikk på LHL sin historie og hvordan interesseorganisasjonen er organisert. Det hele ble avsluttet før lunsj kl. 14.00 med en quiz for å se om vi hadde fulgt godt med. Etter lunsj hadde John et innlegg om aktivitetene i lokallagene.

Vi ble også kjent med likemannsarbeidet i LHL som ble presentert av Maria. Likemannskordinator Harald delte sine erfaringer som likemann på Læring- og mestringssenteret ved Ullevål sykehus.

Resten av dagen ble vi delt i to grupper. Janne hadde et eget program for de erfarne mens Maria tok seg av

de nye som ikke hadde så lang fartstid. Kl. 17.30 var det slutt for dagen. Vi avsluttet med en festmiddag hvor alle koste seg sammen.

Etter en god frokost dagen etter, var det noen som gikk i land mens andre foretrakk å slappe av på båten.

Etter felles lunsj kl. 14.00 fortsatte seminaret med Janne og Maria. Diskusjonen gikk livlig om hvordan vi kan ta imot nye medlemmer og aktivisere de vi har, hvilke tilbud vi ønsker oss og hvordan vi skal få det i gang. Idéene var mange og nå står det igjen å se om vi kan få til noe mer enn bare på papiret. Kvelden ble avsluttet med en hyggelig middag .

Seminaret var veldig bra. Det var fint å bli kjent med nye mennesker fra LHL og vår kjære kursvert Per Simensen gjorde som vanlig en kjempejobb sammen med Tor Arne slik at vi ble en sammensveiset gjeng så alle følte seg velkomne.

Skrevet av Harald Eide



Foto: Pramode Agarwal

Lagsamling LHL Oslo

15.-17. november 2015

Ca. 30 medlemmer fra de ulike lokallagene i Oslo var samlet for å få informasjon om arbeidet i LHL, både lokalt og sentralt. Fra sentralt hold bidro tre forelesere til at samlingen ble meget vellykket.

Først ut var Tommy Skar. Temaet var hjerneslag. Som kjent har LHL hatt hjerte- og lungesykdommer som sitt satsingsområde. Nå satser man også på hjerneslag, senere også på astma og allergi.

Hjerneslag og hjerteinfarkt er beslektede lidelser. Derfor mener LHL at det er viktig at en også fokuserer på det. Hver dag er det 40 nye tilfeller av hjerneslag, enten i form av hjerneinfarkt eller hjerneblødning (ofte bruker man betegnelsen slag). Selv om det er flere som blir reddet av hjerneslag enn tidligere, er det 3000 som hvert år dør av denne lidelsen. Årsaken til bedringen er bedre behandlingsmåter, og at pasientene kommer raskere til behandling. Man regner med at dersom behandling kommer i gang senest innen 4,5 timer, er sjansene til å overleve stor.

Nå finnes det to foreninger for slagrammede i Norge. LHL har forsøkt å få til et samarbeid med disse. LHL er en kunnskapsbasert, aktiv og inkluderende organisasjon, og man mener at alle ville tjene på at man kunne få til et samarbeid med tanke på en sammenslåing. Hittil har man ikke lyktes med det. Men LHL arbeider videre med saken, og fra nyttår vil de som melder seg inn i LHL, kunne krysse av på

innmeldingsblanketten hvilken sykdom de er mest interessert i, hjerte, lunge eller hjerneslag. Tanken bak er at de da vil få viktig informasjon om «sin» sykdom, samtidig som de er fullverdige medlemmer av LHL.

Neste foreleser var Nils Ledermann. Temaet hans var inneklime. Foreleseren minnet om sammenhengen mellom uteluft og inneklime. Mange av våre medlemmer er plaget av dårlig luft. Kanskje er det kolspasienter som er mest utsatt, men alle er tjent med at vi får ned forurensingen, både utvendig og innvendig.

Hva er så årsaken til de plagene mange føler? Noen av de verste plagene kommer fra utslipp av gasser fra både skip, biler og industribedrifter. Varetransport og busser er f.eks. skyld i en betydelig del av forurensingen i de store byene. En annen årsak er fyring med ved eller olje. Alt dette er årsak til det svevestøvet vi alle puster og skaper problemer for oss.

Hva kan man gjøre for å bedre forholdene? Mange ting må løses av våre politikere. Forbud mot kjøring med piggdekk, utskifting av gamle biler, bedre renseteknologi, forbud mot fyring i gamle ovner og peiser er noe av det som kan bedre forholdene. Men



Hjerneslag er nå en del av LHL med en egen organisasjon, LHL Hjerneslag. Her presentert av generalsekretær Tommy Skar.



Nils Ledermann forteller om sammenhengen mellom uteluft og inneklime.

Foto: Pramode Agarwal

hver enkelt av oss kan vel bli flinkere til å tenke miljø når vi gjør våre valg, enten det gjelder transport, valg av interiør, klær eller andre bruksgjenstander.

Kanskje er det de minste som er mest utsatt. Barn i skoler og barnehager som oppholder seg mye utendørs, får i seg både svevestøv og pollen, noe som har negativ innvirkning på deres hverdag, og ofte fører til luftveisplager som kan få innvirkning på deres helse resten av livet.

Den siste foreleseren var leder av Sentralstyret, John Melheim. Det var første gang han gjestet Oslos lagsamling, og alle var enige om at han var et positivt bekjentskap. Som kjent ble han valgt som ny leder på siste landsmøte, og han la ikke skjul på at han så på det som ære og en tillitserklæring. «Det er medlemmene ved landsmøtet som har vist meg denne tilliten, og det er det neste landsmøte som skal vurdere hvorvidt jeg har oppfylt de forventningene de hadde til meg» sa han.

Den viktigste oppgaven for sentralstyret i denne landsmøteperioden, blir bygging av det nye sykehuset på Gardermoen. Man regner med at grunnarbeidet skal være ferdig i løpet av høsten, og at selve bygget skal være ferdig om ca. ett år. Kostnadene er beregnet til å være nærmere 1,5 milliard kroner.

Bygget vil bl. a. inneholde en sengefløy, en hotellfløy og 6 operasjonssaler. Sykehuset vil erstatte de to institusjonene som LHL nå driver, nemlig Feiringklinikken og Glitre, som man vel må innrømme at tiden har løpt fra. Disse vil etter hvert bli solgt for å finansiere en del av kostnadene. Bakgrunnen for vedtaket er at man kan få mer ut av ressursene når man samler aktivitetene på ett sted.

Selve driften av sykehuset blir LHLs ansvar, men det vil være Helse Sørøst som kjøper tjenester fra oss. Man har, og vil fortsatt være i nær kontakt med statlige helsemyndigheter. Hvis alt går etter planen, bør man kunne åpne sykehuset i januar 2018. Som man forstår er det et formidabelt ansvar som på hviler Sentralstyret.

John Melheim kom også inn på utvidelse av LHLs tjenestetilbud. Det er naturlig at hjerneslag blir en del av tilbudet. Det samme gjelder også astma og allergi. Her er man allerede i gang med forhandlinger med Astma og allergiforbundet om et samarbeid.

Han kom også inn på fremtidig organisasjonsmodell for LHL. Han la ikke skjul på at et av tiltakene er en slanking av organisasjonen for dermed å få mer ut av ressursene. Man må hele tiden ha som mål at ressursene skal komme pasienter og medlemmer til gode. Han mente også at økning av medlemstallet ville bli en viktig sak for organisasjonen.

Siste del av seminaret var en innledning ved John Bjørnøy, med etterfølgende gruppearbeid om fremtidig organisasjonsmodell for Oslo. Her er det fremmet forslag om å slå sammen de fem lokallagene til bare ett. Årsaken er at aktiviteten i de fleste lokallagene er svært begrenset. Om dette vi man kunne lese mer i en annen artikkel i dette bladet.

Skrevet av Olav Georg Jensen



Styreleder John Normann Melheim presenterer det nye sykehuset på Gardermoen.

Foto: Pramode Agarwal

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	Rita Hartford	971 18 234	Nivå 2	Tirsdag kl 10.00
			Nivå 2	Torsdag kl 13.30
			Nivå 3	Tirsdag kl 15.00
			Nivå 3	Torsdag kl 10.00
Oscar	Lillian Lydersen	936 62 063	Nivå 2	Onsdag kl 16.00
Lørenklinikken	Thor Dilling	930 00 288	Nivå 3	Mandag kl 11.00
			Nivå 3	Onsdag kl 11.00
Bjølsen	Grete Rødtrøen	951 03 125	Nivå 2	Onsdag kl 18.00
Hasle skole	Hans Christian Bestum	934 05 667	Nivå 3	Mandag kl 17.00
			Nivå 3	Onsdag kl 17.00
Haugenstua	Ngoc Thi Phan	977 69 131	Nivå 2	Fredag kl 17.00
Kvinnegruppa Haugenstua	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Nivå 2/3	Tirsdag kl 18.00
Grønmo Golf	Bernhard Rudjord	908 64 985	Nivå 1-3	Onsdag kl 11.00
Veitvet bowling	Første mandagen hver måned kl 11.00			
Rødttvet seniorsenter	Harald Eide	976 06 932	Nivå 1	Tre siste tirsdager hver måned 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. Kontaktperson Åse Solberg, telefonnr. 909 32 231.			

Av Bernhard Rudjord, fylkesutvalget

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.



Foto: Christopher Olssøn

Bowling

Den første mandagen i måneden møtes vi til kaffe og nystekte vafler på Veitvet bowling. Vi i Grorudlaget er kommet godt i gang. Her trenger man hverken styrke eller kondisjon.

I dag er vi alt fra 6 til 10 personer som spiller. Det er gøy og veldig sosialt. Vi ønsker at flere finner veien til Veitvet Bowling. Bowlingen holder til i Veitvet senter, rett ved t-banen.

Skrevet av Tor Olsen



Foto: Pramode Agarwal

LHL Oslo på Melafestivalen 2015

Med hensikt å nå med tilbud til flerkulturelle, deltok LHL Oslo i årets Melafestival avholdt den 14.-16. august. Rundt 35 personer besøkte vår stand hver dag.

Statsminister Erna Solberg sammen med Trine Skei Grande besøkte vår stand den første dagen. Hun ble tatt imot av Britt Visedo og Thor Dilling. Britt beskriver det slik: «Helt plutselig så vi statsminister Erna Solberg komme sammen med partileder Trine Skei Grande, og et stort følge av livvakter og pressefotografer.

Vi benyttet umiddelbart anledningen til å invitere Erna og Trine inn til LHLs stand for å fortelle dem om tilbudene for forebygging og behandling av hjerte- og lungesykdommer. Statsministeren spurte oss om LHL hadde tilpassede tilbud for målgruppen

som deltar i Melafestivalen, og vi kunne bekrefte det at LHLs stand med informasjon om kosthold, treningstilbud og hvordan leve med sykdom på festivalen hadde som mål å komme i dialog med våre nye landsmenn. Og så hastet statsministeren med følge videre.»

Om Melafestivalen

Mela er en verdenskulturfestival for utøvende kunst og kulturuttrykk fra hele verden. Festivalen er sjangeroverskridende og inkluderer mange ulike kunstformer som musikk, dans, litteratur og teater med et variert tilbud for både barn, ungdom og voksne. Mela er gratis og finner sted på Rådhusplassen i Oslo hvert år.

Kilde: www.mela.no/om-mela

Skrevet av Pramode Agarwal



Foto: Pramode Agarwal

Portrettet

Per Simensen



Foto: Nina Kristiansen

Denne gangen tok vi en prat med en av kursvertene til LHL.

Å få til et intervju med vår alltid travle kursvert Per Simensen var ikke helt enkelt, men under LHL Oslos seminar på Kielbåten 19.-21. oktober fikk vi huket tak i han en times tid før lunsj.

Per ble født i Drammen 12. mars 1952 som nummer to av tre brødre. Han merket tidlig at han følte seg annerledes enn andre gutter på den alderen og allerede som fjortenåring flyttet han hjemmefra for å begynne å jobbe som pikkolo på Park hotell i Drammen. Han flyttet inn til farmor, en farmor som var forut for sin tid og skjønte hva Per slet med.

Som syttenåring sto han fram med sin legning for familien. De kunne følge han til døra, men ikke lenger. Det var tøft for en syttenåring og det ble bare sporadiske besøk i barndomshjemmet. Farmor var der som den gode støttespilleren.

Per jobbet i forskjellige hoteller som bartender og servitør. Som tyveåring ble han Norges yngste hovmester på gamle hotell Helsfyr. I 1973 tok han permisjon for å oppleve England. Etter endt englandsopphold begynte han å jobbe på hotell Victoria på Hamar. Der møtte han også sin store kjærlighet Tor Arne den 12. februar 1978. Per ble godtatt av Tor Arnes familie fra dag en.

Han begynte å jobbe som servitør og hovmester på Frognerseteren. Der var han ansatt da Osloavtalen ble inngått og det ble mange turer mellom Frognerseteren og Heftye villaen med politeskorte. Etter 22 år på Frognerseteren og etter en sykdomsperiode omskoltet Per seg og ble passasjeragent for British Airways på Gardermoen.

Sykdom og LHL

Under en ferietur i Setesdal i 2005 fikk Per sitt første hjerteinfarkt. I stedet for en tur til Syden ble det Hamar sykehus med overføring til Ullevål sykehus hvor det ble byttet ut fem tette årer. Per kom da i kontakt med LHL og meldte seg inn i 2007 hvor han straks påtok seg verv i organisasjonen. Han overtok hjertetrimmen på Hamar, meldte seg inn i lokallaget

og ble likemannskoordinator i det gamle fylkesstyret. Ved siden av dette ble han en etterspurt kursvert.

Etter noen fine travle år begynte ting å forandre seg. Per og Tor Arne opplevde at de ikke lengre fikk beskjed om hva som skulle skje og følte seg ikke lenger inkludert. Det ble vanskelig å delta i styrearbeid og være likemannskoordinator. Resultatet ble at Per trakk seg fra sine verv bortsett fra jobben som kursvert. Etter en grundig overveielse meldte Per og Tor Arne overgang til LHL Grorud i Oslo.

LHL Grorud fikk da to flotte medlemmer som er en resurs for laget med sin kunnskap og sin omsorg for sine medmennesker.

Per haster videre til sine plikter som kursvert mens vi sitter og tenker at i 2015 er vi kommet så langt at det ikke er legning, tro eller hudfarge som betyr noe. Noe vi vet LHL også står for.

Fra diskusjonshefte: En åpen og inkluderende organisasjon.

Rasisme, trakassering og diskriminering.

Det hersker bred enighet om at rasisme og trakassering er uakseptabelt. Men mange kan føle seg utilpass eller i verste fall diskriminert av handlinger og uttalelser som andre ikke oppfatter som problematisk. Det er viktig at vi tar hensyn til disse utfordringene når vi diskuterer hvordan vi kan få en mer åpen og inkluderende organisasjon. Unge kvinner, homofile og lesbiske mennesker eller personer med minoritets bakgrunn, for å nevne noen, skal ikke bli møtt av handlinger, holdninger, grove vitser eller historier, eller andre negative holdninger eller annet som de oppfatter som ubehagelige eller som trækker på dem som mennesker og individer. Grensen for hva vi opplever som støtende, nedsettende eller undertrykkende, er individuelt, men som organisasjon og lokallag skal vi alltid ta hensyn til, og vise respekt for alle mennesker.

Skrevet av Eva Eide

*Dersom alle liker deg
kan du være sikker på
at du har utslettet deg selv.
Ha mot til å være deg selv
og ha mot til at ikke alle trenger å like deg.
Det viktigste er at du liker deg selv.*



Foto: Pramode Agarwal



Et grønt, nytt år?

Det er snart sesong for nyttårsforsetter. Kanskje er du så perfekt at du ikke trenger å forandre på noe, men mange av oss andre kunne sikkert trenge å gjøre livsstilen enda litt bedre. Da er det helt vesentlig å sette seg gode mål.

- ✓ Ha bare ett forsett – sjansen for å lykkes er større når du bruker energien din på å endre bare én vane.
- ✓ Ikke sett deg de mest typiske målene. Tenk på hva du virkelig ønsker å få ut av livet.
- ✓ Bryt målet opp i flere spesifikke delmål som er konkrete, målbare og har en tidsfrist.
- ✓ Belønn deg selv hver gang du når et delmål.
- ✓ Fortell familie og bekjente om målene. Det gjør det mer forpliktende.
- ✓ Forvent å falle tilbake til gamle uvaner av og til. Tenk på det som et midlertidig tilbakeskritt, ikke som en grunn til å gi opp alt.

Spis grønnere

Mitt forslag til nyttårsforsett er å spise «grønnere», det vil si å la en større andel av kostholdet bestå av mat fra planteriket – frukt, grønnsaker, belgvekster og fullkorn – i tillegg til moderate mengder fisk, kjøtt og fjærfe og magre meieriprodukter, mat med lite salt, små mengder tilsatt sukker, og begrenset med alkohol. Dette gir rikelig med vitaminer og mineraler, riktige typer fett og karbohydrater, og er langt bedre for helsen enn et typisk «vestlig» kosthold med mye rødt kjøtt, bearbejdede kjøttvarer og andre produkter tilsatt mye sukker, salt og fett.



En god tommelfingerregel er å la minst halvparten av middagstallerkenen bestå av grønnsaker.
Oppskrift finner du på lhl.no

Foto: LHL

«Fem om dagen» er og blir en god tommelfingerregel. For å få i deg dine fem porsjoner kan du for eksempel spise fersk frukt til frokost og lunsj, grønnsaker til alle hovedmåltider, frukt og grønnsaker som mellommåltider eller snacks, og bytte ut litt av risen, pastaen eller potetene til middagen med grønnsaker.

Fyll halvparten av middagstallerkenen med grønnsaker. Grønnsakene kan være både rå, kokt, bakt, stekt, most og så videre. Frosne eller hermetiske grønnsaker teller også.

Visste du at dersom alle hadde spist like mye frukt og grønt som anbefalt ville trolig minst 1000 færre personer dø av hjerte- og karsykdom hvert år?

Et bedre valg

Det finnes ikke én matvare eller ett næringsstoff som gjør deg sunn eller syk eller som tilfredsstill alle våre ernæringsmessige behov. Det er helheten i kostholdet som teller for helsa. Sunnhet handler om balanse, og for mye av det gode kan gå på helsa løs.

Det er ikke realistisk for alle å bare spise sunt og naturlig. Sjokolade er jo også en del av livet. Du trenger ikke å være redd for å spise ferdigmat eller godteri av og til, men baser størstedelen av kostholdet på rene råvarer – det vil si frukt og grønnsaker, magre proteinkilder, grove kornvarer og sunne typer fett.

Når du handler i butikken anbefaler vi å se etter:

- Brød, knekkebrød og rundstykker med en grovhet på minst 75 prosent (merket som «ekstra grovt»), minst 9 gram fiber og mindre enn 1 gram salt per 100 gram
- Gryn og kornblandinger med minst 90 prosent fullkorn, 10 gram fiber og maks 1 gram salt per 100 gram
- Ferdigkokte bønner og linser med maks 0,5 gram salt per 100 gram
- Fiskeprodukter (fiskekaker, makrell i tomat og lignende) som inneholder minst 70 prosent fisk og maks 1,5 gram salt per 100 gram
- Nøtter uten tilsatt salt

- Ost med maks 17 prosent fett og 1,25 gram salt per 100 gram
- Ferdigretter med maks 3 gram salt per porsjon

Alt av ferske eller frosne grønnsaker, frukt og bær, tørre bønner eller linser samt ren fisk eller fiskefilet er sunne valg.

Kostholdet – en trygg investering

Helsa vår påvirkes av alder, gener og flaks, men den er i stor grad også en konsekvens av hvordan vi lever, ikke minst hvordan vi bruker våre hender og føtter. Vi kan ikke gjøre noe med at vi blir eldre, men vi kan gjøre noe med vår «hjerte- og lungealder» ved å ha en god livsstil: spise sunt, ikke røyke, være fysisk aktiv hver dag, unngå å ha for mye magesfett og bare drikke alkohol med måte. Dette er en effektiv «medisin» med svært få bivirkninger.

Et sunt kosthold eller god helse er ikke meningen med livet, men det gir et bedre liv og er en viktig ressurs. Bare det å føle seg bedre og fungere godt i hverdagen er gode nok grunner til å opprettholde en sunn livsstil. Et sunt, balansert og næringsrikt kosthold er med på å opprettholde immunforsvaret, humøret, det senker lysten på «dårlig» mat og gir økt treningsutholdenhet. Hva mer kan man ønske seg?



Tekst: Erik Arnesen, helsefaglig rådgiver i LHL og master i samfunnsnærings

Slagkafé 8. februar

8. februar arrangerer LHL Hjerneslag i samarbeid med LHL Oslo slagkafé på Thon Hotel Opera. Slagkaféen er en del av LHL Hjerneslags lansering av LHLs nye organisasjon for slagrammede og pårørende.

8. februar arrangerer LHL Hjerneslag i samarbeid med LHL Oslo slagkafé på Thon Hotel Opera. Slagkaféen er en del av LHL Hjerneslags lansering av LHLs nye organisasjon for slagrammede og pårørende.

Møtet starter klokka 18.00 og avsluttes ca. kl. 20.30. Her blir det korte innlegg av slagrammede, helsepersonell og orientering om tilbudene til LHL Hjerneslag. I tillegg blir det både kaffe og underholdning, som hører hjemme på en hyggelig kafésamling.

LHL Hjerneslag ble vedtatt etablert i april. Fram til nå har LHL arbeidet med å etablere tilbud for personer som har hatt hjerneslag og deres pårørende. LHL Hjerneslag skal ivareta slagrammede og pårørendes interesser, tilby fellesskap med andre som er i samme

situasjon og bidra til en enklere hverdag og et bedre liv. Rådgivningstjeneste, pasientombud, likemannstjeneste, kurs og konferanser, trimaktiviteter, informasjon og sosiale møteplasser er noen av tilbudene. LHLs lokallag er lokallag for LHL Hjerneslag.

Det vil komme mer informasjon om arrangementet på LHL Hjerneslags facebook-side: www.facebook.com/lhl.hjerneslag

Vi oppfordrer alle interesserte om å delta på slagkaféen 8. februar!

For mer informasjon om hjerneslag og LHL Hjerneslag: www.lhl-hjerneslag.no



Aktiviteter og møter i lokallagene

LHL Oslo ønsker at du som medlem forteller oss hva du ønsker av aktiviteter. Du kan ved å melde tilbake til oss og være med å påvirke aktiviteter vi satser på enten det gjelder kulturtilbud, turer, faglige temaer som kosthold og ernæring eller andre aktiviteter du mener kan bety noe for LHLs medlemmer og deg selv. Gi tilbakemelding til LHL Oslo, enten på epost lhl.oslo@lhl.no eller til LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo. Vi takker for ditt bidrag.

Fylkesutvalgets møter i 2016

13. januar 2016 kl. 12.00
3. februar 2016 kl. 12.00
2. mars 2016 kl. 12.00

Alle møtene holdes i Storgata 33 A,
LHLs hovedkontor.

Fylkesutvalgets årsmøte

Lagsamling med årsmøtesaker LHL Oslo,
15.-17. mars 2016 på DFDS til København.

Her møter to utsendinger fra hvert lokallag,
hvorav en har stemmerett. Det vil si at det er
kun fem som kan stemme på årsmøtet til
LHL Oslo, en fra hvert lokallag.

Møter i lokallagene

Årsmøte LHL Oslo Syd

15. februar 2016 kl. 18.00
Lambertseter gård, Lambertseterveien 37

Årsmøte LHL Grorud

23. februar 2016 kl. 13.00
Rødtvet kirke, Martin Strandlis vei 9

Lagsmøter våren 2016, samme adresse kl. 13.00:
26. januar, 29. mars, 26. april, 31. mai, 21. juni

Årsmøte LHL Oslo Nord

17. februar 2016 kl. 12.00
Sandakerveien 61 B, 15. etasje

Lagsmøter våren 2016, samme adresse kl. 12.00:
hver tredje onsdag i måneden

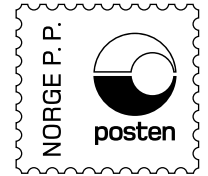
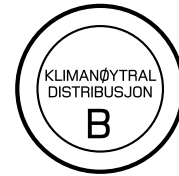
Årsmøte LHL Oslo Øst

10. februar 2016 kl. 11.30
Oppsal samfunnshus, Oppsal senter

Lagsmøter våren 2016, samme adresse kl. 11.30:
hver andre onsdag i måneden

Årsmøte LHL Oslo Vest

16. februar 2016 kl. 18.00
Schafterløkken, Zahlkasserer Schafts plass 3
(v/ Frogner plass)



Returadresse: LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo

LHL Oslo

Postadresse: Nyjordeveien 42, 1275 Oslo
Tlf: 484 88 002

Vil du støtte oss med grasrotandelen finner du organisasjonsnumrene under:
LHL Oslos organisasjonsnummer: 871527512

LHL Oslo Vest

Lhl.oslo-vest@lhl.no
Inger Frydendal tlf: 977 01 033
Organisasjonsnummer: 911800489

LHL Oslo Øst

Björg Strømberg tlf: 22 26 33 64
Organisasjonsnummer: 992318503

LHL Oslo Nord

Per Aasmundsen tlf: 22 22 82 06

LHL Oslo Syd

lhl.oslo-syd@lhl.no
John Bjørnøy tlf: 484 88 002

LHL Grorud

lhl.grorud@lhl.no
Harald Eide tlf: 976 06 932
Organisasjonsnummer: 997198557

*God jul og
godt nytt år!*



Redaksjonskomite

Eva Eide, Bernhard Rudjord, Olav Georg Jensen, Pramode Agarwal,
Solveig Aasmundsen, Tor Olsen

Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL