



LHL
Oslo

LHL OSLO-NYTT

APRIL – 2016



Som denne båten, seiler også LHL Oslo nå på én kjøll

Innhold

Leders betraktninger	3
På tur med fylkesutvalget 15.-17. mars	4
Årsmøtet i Grorud LHL	7
Slik er det å være medlem i LHL Grorud	8
Organisasjonskurs Aktive Lokallag – et satsningsområde	10
Visdomsordet	11
Treningsgrupper i LHL Oslo	12
Om treningsprogrammene	13
Fysisk aktiv med LHL	14
Portrettet Trond Gjellum	16
Det søte hjørnet	17
Hva med de pårørende?	18
LHL Hjerneslag lansert med statsråd støtte	19
Nytt poliklinisk tilbud for LHL sine medlemmer på LHL-Klinikken Glittre	20
Aktiviteter og møter i avdelingene til LHL Oslo	22

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Forsidefoto: Bjørnar Sund

Trykkeri: Gamlebyen Grafiske

Papir: Scandia 2000 White

Utgitt: 04 / 2016

Opplag: 3000

Leders betraktninger

Når dette skrives er det påske og LHL Oslo har lagt 2015 bak seg.

Vi har siden sist, gjennomført endringen som ble vedtatt i lokallagenes egne årsmøter samt etterfølgende i fylkesutvalgets årsmøte. LHL Oslo består nå av et lokallag/fylkesutvalg, men er som tidligere registrert både i Brønnøysundregisteret samt Frivillighetsregisteret som en selvstendig enhet. Men økonomien er nå helt endret, før fikk vi 20 % av medlemssinntektene, nå blir all medlemsavgift tilført LHL Oslo.

Endringen har blitt behandlet i lokallagenes årsmøter, med følgende resultat, 2 lag 100 % for sammenslåing. 1 har vedtatt dette med 21 mot 1, av 22 stemmer, og 1 lokallag var det 50 % for og 50 % mot. 1 lokallag har valgt å ikke behandle sammenslåingen. På fylkesutvalgets årsmøte stemte 3 for og 2 mot. Siden dette ifølge vedtektene avgjøres med simpelt flertall, har det dermed blitt flertall for sammenslåing.

Dette betyr at det kun er et lag i Oslo fra mars 2016. Overgangen til dette skjer fortløpende i løpet av våren. Lagenes oppsparte midler på høyrentekonto vil settes inn på en felles høyrentekonto for LHL Oslo, og brukes til det beste for alle medlemmer i LHL Oslo. Midlene på det enkelte lagenes driftskonti settes inn på en felles driftskonto for LHL Oslo og brukes til løpende drift til nytte for alle.

2016 er fortsatt en aktiv periode med fokus på organisering og økonomien for fremtiden, sett i forhold til å holde aktivitets nivået, og aller helst øke dette kraftig.

I løpet av året, vil vi satse på aktivisering og kursing, via kurs og aktiviteter som skaper ytterligere fokus på nye tilbud.

Dere vil se en egen sak i bladet om organiseringen til felles beste for alle medlemmer i LHL Oslo, som vi håper flest mulig vil delta i. Dette gjelder et seminar om aktive lokallag som er planlagt fra 13. juni til 15. juni på DFDS, til København. Kurset er gratis. Det er begrenset antall plasser, ca 30 plasser, ber derfor om dere som er interessert i å vurdere i å bli aktiv i LHL Oslo om å melde dere på. Nye som ønsker å delta

aktivt i det nye laget vil bli prioritert. Dette gjøres til lhl.oslo@lhl.no innen 30. april. 2016.

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

LHL Oslo går spennende tider i møte med flere saker som vil ha betydning for LHL Oslo, fylkesutvalget håper derfor at flest mulig av LHL sine medlemmer aktiviserer seg. Dette gjør du via nye tilbud fra LHL Oslo, eller via sosiale aktiviteter, som fortsatt vil skje via de gamle lokallagene. Se oversikt i medlemsbladet. Din stemme betyr veldig mye for felleskapet. Oversikt over lagsmøter finner du i medlemsbladet.

På vegne av fylkesutvalget i LHL Oslo vil jeg ønske alle medlemmer en riktig god sommer.



John Bjørnøy, leder

På tur med fylkesutvalget

15.-17. mars

Fylkesutvalget hadde i år lagt sitt utvidede årsmøte til danskebåten. Det ble en flott opplevelse både sosialt og faglig for de 22 som deltok.

LHL Internasjonal

Møtet ble innledet med at Rasmus Malmberg og Merete Taksdal fortalte om arbeidet i LHL Internasjonal. 9,6 millioner nye tilfeller av tuberkulose (TBC), 1,6 millioner dør, 1 million barn utviklet TBC. 500.000 fikk antibiotika-resistent TBC, tall fra 2014. I Norge er det 300 til 400 tilfeller pr år. De fleste som får sykdommen er utenlandsfødte.

Viktige områder for å lykkes er: faglig ekspertise, likemannsarbeid, pasientstøtte, folkeopplysningsarbeide, bekjempe stigma, styrke grasrota og pasientorganisasjoner og bekjempe fattigdom.

STPA som er en frivillig organisasjon med 12.500 medlemmer. Den er etablert i alle 18 delstater og har 95 undergrupper.

STPA jobber med å bekjempe tuberkulose i Sudan gjennom folkeopplysning og kamp mot stigma. TBC forbindes ofte med skam og stigmatisering. Det gir seg ulike utslag. Noen vil ikke ha hjemmebesøk av helsepersonell, andre oppgir feil navn. Noen stoler ikke på diagnosen og bruker store ressurser på å få en ny et annet sted. Stigmatiseringen rammer kvinner i sterkere grad enn menn. STPA bruker ulike metoder på å bekjempe overtro og feiloppfatninger.

«Det har vært en rivende utvikling. Antall betalende medlemmer har økt fra 1600 for to år siden til 2145 i dag.»

Om aktiviteten i Oslo LHL

TBC rammer ofte sårbare grupper som har dårlig ernæring og trange bo og levevilkår. LHL Internasjonal jobber med målrettede tiltak mot innsatte i fengsel, gruvearbeidere, rusmisbrukere, migranter og slumbeboere. Et viktig prinsipp: Alle har rett til god helse.

I Norge er den viktigste oppgaven å sikre retten til fullverdig behandling blant annet ved bedre diagnostisering og å øke kunnskapen om TBC blant risikoutsatte grupper.

I land som Malawi er situasjonen langt mer komplisert og alvorlig. Der er det generelt dårlig behandling og kunnskap om astma, kols, bronkitt og TBC. Nesten 16.000 er intervjuet om sin helsesituasjon. 18 % var diagnostisert med en av disse sykdommene. Trening av helsepersonell og frivillige var ferdig i mars i år. En evaluering av om forholdene blir bedre starter nå i april og skal gå over et år. Målet er å sikre 1 million mennesker bedre lungehelse.

I Sudan har LHL Internasjonal bidratt til å bygge opp

LHL Internasjonal har som i Sudan et omfattende engasjement i Tanzania. Her har de også en spesiell målgruppe, gruvearbeidere som utvinner den sjeldne smykkesteinen Tanzanitt. Arbeidsforholdene er mildt sagt elendige med de helsemessige konsekvenser det har, også for å utvikle TBC.

Årsmøtet

Årsberetningen som fortalte om stor aktivitet ble godkjent. Regnskapet med inntekter på kr 516.426, utgifter på kr 819.395 og finansinntekter på kr 27.781 ble godkjent.

John Bjørnøy orienterte om aktiviteten i Oslo LHL.

Det har vært en rivende utvikling. Antall betalende medlemmer har økt fra 1600 for to år siden til 2145 i dag.

Fordelingen på lag: Grorud 292, nord 457, syd 316, vest 561 og øst 519. Oslo er størst av alle fylker.

Fra januar i år har vi 14 trimgrupper. Det er to rene

kvinnegrupper med et flerkulturelt miljø. Det har vært kurs for triminstruktører. Slik har vi fått 5 nye. Grønn Golf Glede har nærmere 25 aktive. Første mandag i måneden er det bowling på Veitvet. Vi har fått støtte fra Oslo kommune og helseforetak. Vi har betydelige bingoinntekter. Grasrotandelen var 50.000 kr i 2014 og 100.000 i fjor. I år har vi hittil fått inn 60.000. LHL Oslo var på Mela festivalen. Det var en nyttig erfaring på godt og vondt som vi tar med oss videre.

Vi må gjennom lokallagene få til kurs og kanskje tenke nytt slik at medlemmene kan aktiviseres. Informasjon i medlemsbladet blir derfor viktig. Det er planlagt 3 nummer i 2016: i april, august og desember.

Den kanskje viktigste saken var spørsmålet om sammenslåing av de 5 lokallagene i Oslo. Ved en sammenslåing vil fylkesutvalget og LHL Oslo bli ett, med en økonomi. Medlemsavgiften vil gå til LHL Oslo. De midlene lagene har, vil ikke gå inn i fellesskapet. De vil bli satt på egne konti og gå til formål lagene bestemmer. De lokale aktivitetene kan lagene fortsette med.

Avstemningen viste 3 stemmer for og 2 mot. Siden det var nok med simpelt flertall, er det nå ett Oslo LHL.



Rasmus Malmberg og Merete Taksdal hadde innlegg som ga grunn til ettertanke. Merete her med brosjyrer som er et viktig virkemiddel: «Kunnskapsmangel må bli kureret med kunnskap». Dette er et kort sammendrag, se lhl.no/lhl-Internasjonal for mer informasjon.

Forslag til handlingsplan forelå, men ble ikke realitetsbehandlet siden det videre arbeidet med sammenslåingen må innarbeides. Lokallagslederne vil bli engasjert i dette.

Forslaget til rammebudsjett som hadde tatt høyde for at det ble en sammenslåing, ble godkjent. Hovedposter: Sum inntekter: kr 1040.000, sum kostnader: kr 680.000 med et overskudd etter finansposter: Kr 360.000

LHL status

Ole Bele, medlem av sentralstyret, orienterte om status. I 2007/08 var LHL teknisk konkurs. De tiltak som ble iverksatt, gav positive resultater. LHL har gått med overskudd hvert år etter det. Ved utgangen av 2015 var egenkapitalen på kr 527 000 000.

Det har vært viktig for sentralstyret at den oppsparte egenkapitalen skulle bevares og styrkes fram mot nytt sykehus i 2018. Sentralstyret så det derfor nødvendig å samle all drift, også klinikkene under sentralstyret. Det ble gjort høsten 2015 med virkning fra 01.01.2016.



Det nye styret, venstre: Harald Eide nestleder, Terje Haugsmoen vara, Inger S. Fryndal vara, Per Simensen medlem, Per Aasmundsen medlem, John Bjørnøy leder, Eva Eide vara. Medlem Bernhard Rudjord var ikke tilstede.

<<<

Sentralstyret informerte Landsstyret om dette i november 2015. Ut fra de opplysningene sentralstyret hadde i sitt møte i desember ble det vedtatt budsjett for 2016 med et lite overskudd. I januar i år kom det nye opplysninger. Inntektene fra klinikkene så ut til å bli mindre. Ved Feiring var det bl.a. færre operasjoner til en lavere stykkpris.

Sentralstyret så da at det måtte gjøres tiltak for å få den totale driften i LHL i balanse. Administrasjonen fikk derfor i oppdrag å utrede hvilke tiltak som da var nødvendig. Denne utredningen viste at det ikke vil være mulig å kompensere for bortfall av inntekter, i en slik størrelse som nå er nødvendig, i de eksisterende anlegg. Både Feiring og Glitre har begrensninger i hva som er mulig å få til uten nedbemanning. Dagens anlegg har begrenset fleksibilitet. Det nye anlegget ved Gardermoen vil derimot gi rom for flere aktiviteter og dermed større fleksibilitet.

1.-2. mars var det ny budsjettbehandling. Der ble det vedtatt kutt på 52 million kr, 32 på klinikker og 20 på resten av organisasjonen. Dagens klinikker har ikke mulighet til å ta alt dette alene. De 52 mill. kr må sees i relasjon til at LHL har en total omsetning på nærmere 1 milliard. 40 av 650 stillinger må bort. Det ble også vedtatt å gjennomføre en løpende evaluering og bedre rutiner for styring og kontroll. Denne saken vil det bli orientert grundig om på landsstyremøtet 3. juni.

Innsparingen vil skje på flere områder. Bl.a. vil LHL bussen bli borte, i alle fall inntil videre. Den besøkte 34 lokallag i fjor. Det er ikke til å unngå at lokallagene også vil merke dette, men målet er at lokallagene og medlemmene skal merke minst mulig selv om noen kurstilbud er utsatt/avlyst og noe informasjonsmateriell er utsatt. Grunnpakken til fylkene berøres ikke. Satsingen på astma, allergi og hjerneslag skal skjermes.

Ny SMS-tjeneste

Det er nå opprettet en SMS-tjeneste slik at det skal være mulig for lokallagene å sende inntil 4 SMS til



Ole Bele ga en god orientering om status i LHL

medlemmene pr. måned til medlemmer som har registrert sitt mobilnr. i medlemsregisteret. Dette er gratis for lokallagene i alle fall i 2016..

Det er grunn til å understreke at LHL ikke er i noen dårlig situasjon. LHL har en god økonomi og en solid egenkapital, men med tanke på at vi skal åpne et nytt sykehus på Gardermoen i 2018 er det særdeles viktig å verne om denne egenkapitalen og ikke skusle den bort ved å drive med underskudd de siste årene før det nye sykehuset åpner. I dette sykehuset åpner det seg muligheter som gjør at LHL's klinikkdrift blir mindre sårbar i fremtiden.

Aktiviteten ut over i organisasjon er betydelig. De rundt 500 aktivitetstilbud som LHL's lokallag driver i hele landet engasjerer ca. 10.000 hver uke. LHL har en god medlemstilvekst fra 41.910 i 2010 til 48.398 i fjor. Målet er 50.000 medlemmer før neste Landsmøte.

Tekst og bilder: Bjørnar Sund

23. februar avviklet Grorud LHL sitt årsmøte på Rødtvet seniorsenter. John Bjørnøy og Harald Eide loste forsamlingen trygt gjennom saklista.

Årsberetningen vitnet om stor aktivitet i laget. Tirsdags-trimmen, bowling og turdagene på onsdag er faste innslag. I tillegg ble det arrangert fergetur til Kiel, høsttur til Valdres og «harrytur» til Charlottenberg.

Lagets leder, Harald Eide, har stilt opp med sin kompetanse og erfaring i forskjellige sammenhenger, blant annet på Glitre, Ullevål sykehus og på skolebesøk. Regnskapet med utgifter på kr 126.400 gjen-speilte aktiviteten i laget. En egenkapital på kr 172.200 vitner om et veldrevet Grorud LHL.

Det var knyttet en viss spenning til forslaget om å samle alle lokallag i Oslo til Oslo LHL. Konsekvensene

som har vært presentert og drøftet tidligere, ble utdypet i møtet. Bak forslaget ligger det tanker om at ett LHL lag vil styrke både økonomi og ikke minst det organisatoriske. Et nytt lag vil opprettholde de sosiale aktivitetene som turer og utflukter, men da som et tilbud til de 2000 medlemmene i Oslo. Grorud LHL har 290 medlemmer. For Groruds del vil det innebære at laget, med et annet navn, vil beholde sine lokale inntekter og sosiale aktiviteter.

Årsmøtet vedtok med 21 mot 1 stemme å gå inn for sammenslåing. Neste etappe blir fylkeslagets årsmøte 15-17. mars hvor denne saken skal endelig avgjøres.



Tekst og bilde: Bjørnar Sund

Slik er det å være medlem i LHL Grorud

Ektepar følte seg godt tatt imot av LHL Grorud.

Høsten 2011 flyttet Sissel og jeg fra Mo i Rana til Oslo. Grunnene til det var flere. Vi er pensjonister begge to og reiser mye. Det er mye enklere å reise ut fra Oslo enn fra Mo i Rana. Det viktigste var nok likevel å kunne bo i nærheten av våre to barnebarn på Veitvet, to herlige jenter på nå 4 og 7 år.

Mye av det første året gikk med til rehabilitering. Sissel fikk skiftet den ene hofta høsten 2011. Jeg brakk lårbeinet da jeg skulle vise våre to afrikanske «barnebarn» at «farfar» kunne gå på skøyter etter en pause på 20 år.

Vår svigerdatter, Maria, som da jobbet i LHL sentralt, var visst litt bekymret for vårt sosiale liv og fikk oss til å begynne på tirsdag trimmen til LHL Oslo, avdeling Grorud. Kort tid etter var vi på lagets årsmøte. Vi fant det hele så inspirerende at vi valgte å melde oss inn i laget sjøl om vi ikke har helsemessige utfordringer som kvalifiserte til det.

Litt om tirsdagstrimmen på Rødtvet seniorsenter. Der møtte vi en herlig gjeng. Alskens hjerte- og luftveisproblemer var ikke til noe hinder for å delta der. Noen stiller til og med surstoffapparat.

Sjøl har jeg vært plaget av smerter i mange år etter at jeg fjernet et øye på grunn av kreft. Jeg har prøvd å leve opp til det å nyte de gode dagene og glemme de dårlige. De dårlige kan du allikevel ikke gjøre noe med. Jeg fikk fort inntrykk av at de vi møtte her, prøvde å leve opp til det samme.

Sissel har vært lærer og fikk tilbud om å delta på et triminstruktørkurs i Skibotn. Nå leder hun ofte trimmen på Rødtvet. Like viktig som det fysiske, er det sosiale. Trimmen avsluttes som regel med kaffe og en vaffel eller et rekesmørbrød. På disse møtene sitter både replikkene og latteren løst.

En dag i måneden er det bowling på Veitvet. Jeg debuterte der en gang på sekstitallet. Oppdaget fort at jeg ikke hadde vedlikeholdt kunnskapene. Jeg var student i Oslo på 60-tallet og er rimelig godt kjent

her. For Sissel har det vært nyttig å være med turgruppa som har gåturer hver onsdag i Oslo og omegn.

I regi av LHL Oslo, avdeling Grorud, var vi på høsttur til Valdres. Valdres høyfjellshotell lå ikke akkurat på fjellet. Men, Sissel og jeg kunne gå fra hotellet opp på fjellet.

Besøket i Valdres ga ellers mange fine naturopplevelser. Fikk til og med sett Jotunheimen i det fjerne. Med gladgjengen fra Grorud LHL ble det en trivelig langhelg med mye humor. På hotellet var det levende musikk som krydret kveldene.

Hjemturen bød også på en spesiell opplevelse. Sjøføren stoppet bussen for at vi skulle få se Nord-Europas lengste steinbru. Ved enden av brua var det en skulptur- samling med figurene til Sigurd Lybeck med Bustenskjold i spissen. Mange i vår generasjon har nok et forhold til tegneseriene med disse figurene.

En fergetur til Kiel med laget var en like flott opplevelse. På disse turene har det også vært med medlemmer fra andre lag. Det har vært skikkelig trivelig og har gitt oss en forsmak på hva ett LHL Oslo kan komme til å bety.

Noen er flinke til å organisere aktiviteter innom laget. Det har gjort at vi er blitt kjent med Drøbak og vært på «harrytur» til Charlottenberg. Teaterbesøk er det også blitt.

Vi hadde sikker funnet oss til rette i Oslo uansett. Gjennom medlemskapet i avdeling Grorud har vi truffet noen veldig hyggelige og trivelige mennesker. De har imponert oss med sitt uslidelige humør til tross for ulike fysiske problemer. At det er godt voksne pensjonister, ser ikke ut til å være noe hinder. Å delta på trim med en lungekapasitet på 30 % og knapt nok det sier mye om livsvilje. Dette er folk som er veldig inkluderende og som holder kontakt og tar vare på hverandre.



Over: Lybeck i forgrunnen med sine underfundige figurer

Under: Fjelltur i Valdres



Trimmen avsluttes ofte med kaffe og en vaffel eller et rekesmørbrød.

Hva vår svigerdatter hadde sett for seg da hun introduserte oss for LHL Oslo, avdeling Grorud er jeg ikke helt sikker på. Medlemskapet har i alle fall ført til at vi har fått mange fine opplevelser og nye venner som vi setter stor pris på.

Det heter visst at en god latter forlenger livet. Humøret og latteren i LHL-laget må ha gitt oss mange ekstra leveår.

Jeg var nylig på årsmøtet i laget. Der ble det vedtatt med nesten rent flertall å gå inn for sammenslutning av lokallagene i Oslo. Det er liten tvil om at ett LHL Oslo vil styrke organisasjonsarbeidet.

For oss som har hatt glede av all aktiviteten i Grorud-laget med 290 medlemmer, blir det spennende å se hva en ny organisasjon med 2000 medlemmer får til av sosiale aktiviteter.

Uansett, tirsdagstrimmen, bowlingen, onsdagsturene, andre lokale aktiviteter og ikke minst humøret og latteren vil vi fortsatt ha stor glede av.

De fleste vi har møtt, er lite selvopptatte og har en masse sjølironi og humor. Kanskje er det oppskriften på et bedre liv når hverdagen er preget av kronisk sykdom.

Tekst og bilder: Bjørnar Sund

Organisasjonskurs

Aktive Lokallag – et satsningsområde

LHL har Aktive Lokallag som et satsningsområde, med dette som bakgrunn vil LHL Oslo, holde et kurs om dette temaet.

Kurset vil holdes på DFDS, fra mandag 13. juni, kl. 10.30, med tilbakekomst i Oslo, onsdag 15. juni, kl. 10.00. Kurset er gratis. Det er plass til maks 30 personer. Lugarer er Commodore Class. Om noen ønsker å oppgradere disse blir det for egen regning. Vi må ta forbehold om det er ledige andre lugarer.

Kurset omhandler hvordan skape et aktivt og interessant tilbud for medlemmene i lokallaget.

Fokuset er på 8 trinn som må til for å lykkes, dette betyr at vi ser på hva vi har, hva vi kan tilby, hva med nye tilbud, rekruttere mulige nye medlemmer, beholde, aktivisere, hva gjør vi i forhold til å ønske nye medlemmer velkommen, hvordan kommunisere vi, og hvordan følger vi dette opp. Med dette kurset ønsker vi å starte en prosess, ikke løse alt nå.

I det nye LHL Oslo er vi 2.300 medlemmer og vi ønsker å sette fokus på hvordan vi kan skape et best mulig og interessant tilbud for disse medlemmene. Vi søker medlemmer som er interessert i å delta i utviklingen av tilbudene. Derfor ber vi om at medlemmer som kan tenke seg å bidra til denne utviklingen melder seg på. Du forplikter deg ikke til å være aktiv i laget, bort sett fra at vi ønsker deltagelse og engasjement under kurset. Dette for å nå målet for kurset og laget.

Som sagt kurset er gratis, påmelding innen 6 mai, helst pr e-post til lhl.oslo@lhl.no, eller til LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo

Kurs: Aktive Lokallag, 13.-15. juni 2016
Påmelding innen 6. mai, kurset er gratis



Foto: DFDS

Visdomsordet

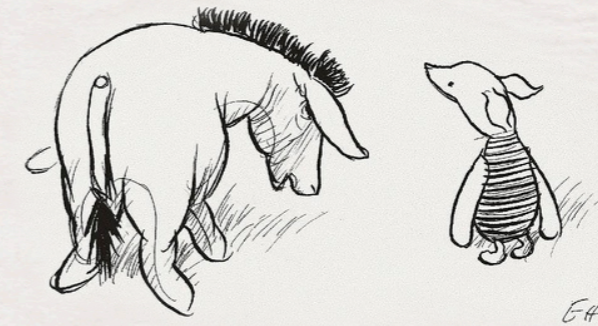
Nasse Nøff og Ole Brumm satt i gresset og tegnet.

"Hvordan staves venn?"

spurte Nasse.

"Jeg trenger ikke stave det. Jeg føler det."

svarte Brumm.



Nasse Nøff og Ole Brumm sitter i solen og koser seg da Nasse plutselig sier:

"Brumm, hva er egentlig livets største rikdom?"

Brumm tenker seg om en liten stund og sier:

"Nasse, det må være kjærligheten, for det er den eneste rikdom man vil bli rikere av jo mer man sløser med den."

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 Torsdag kl 13.30
			Nivå 3	Tirsdag kl 15.00 Torsdag kl 10.00
Oscar	Lillian Lydersen	936 62 063	Nivå 2	Onsdag kl 16.00
STERK på Løren torg	Thor Dilling	930 00 288	Nivå 3	Mandag kl 11.00 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 Onsdag kl 17.00
Jesperudhuset	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Tirsdag og torsdag (kvinnegruppe) kl 18.00-19.00
Verdenshuset	Hy Vinh Tran	986 82 817	Nivå 1-3	Fredag kl 17.00-18.00
Verdenshuset	Tor Egil Lunde	958 56 761	Nivå 1-3	Onsdag 13.00-14.00
Grønmo Golf	Bernhard Rudjord	908 64 985	Nivå 1-3	Onsdag kl 11.00
Veitvet bowling	Første mandagen hver måned kl 11.00			
Rødvet 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 Olsson

Fysisk aktiv med LHL

LHL har hele fire ulike grupper du kan være med på i Haugenstua/Stovner-området. Dette er trening som er åpen for og passer for alle.



Foto: Christopher Olsson

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

Vi har to grupper som er åpne for alle, og to grupper som er kun for kvinner. Det er gratis å trene med LHL.

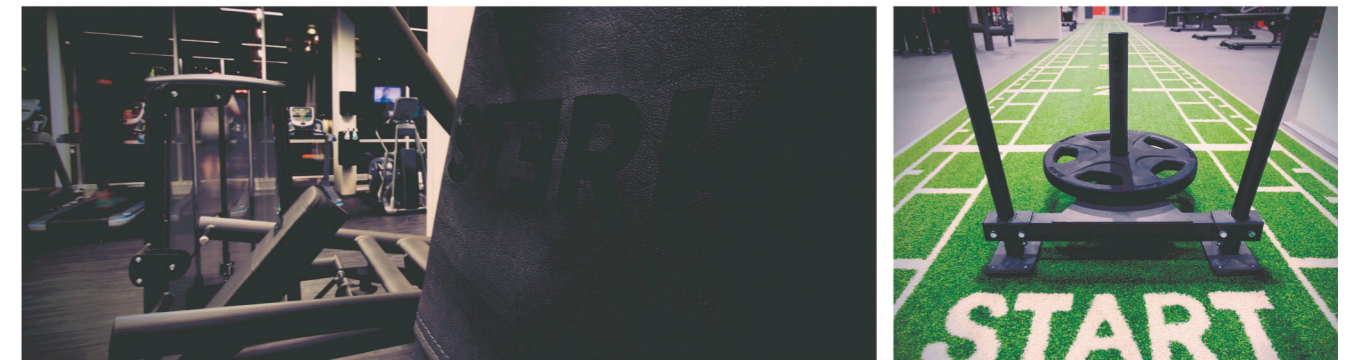
Aktivitetstilbudene i LHL er åpen for alle. Dette er frisktrening som passer veldig godt for å forebygge sykdom.

Når: Tirsdager og torsdager (Kvinnegruppe)
Hvor: Jesperudhuset, Fossumberget 58
Klokken: 1800 -1900
Kontakt: Hovedinstruktør
Elilarasi Sripalan 954 55 805
Instruktør Gopana Sripalan 906 45 550

Når: Fredag (åpen gruppe)
Hvor: Verdenshuset, Ole Brums vei 1
Klokken: 1700-1800
Kontakt: Hy Vinh Tran 986 82 817

Når: Onsdag (åpen gruppe)
Hvor: Verdenshuset, Ole Brums vei 1
Klokken: 1300-1400
Kontakt: Tor Egil Lunde 958 56 761

STERK
HELSE • TRENING • KOMPETANSE



Trening og fysisk aktivitet er god medisin!

LHL vet hvor viktig fysisk aktivitet er for nettopp din helse og har derfor inngått ett samarbeid med Sterk Helse, trening og kompetansesenter.

På STERK trener du i trygge omgivelser. Hos oss er det alltid kvalifisert personell på jobb. Alle ansatte har gode kunnskaper om bruk av førstehjelp. Vi samarbeider med din lege om å gjøre nettopp din helse sterkere!

Som medlem av LHL får du:

- Gratis innmelding
- Rabatterert medlemskap, kun 449,- pr mnd!
- Veiledet hjelp til å nå dine mål, uansett utgangspunkt

Forskning viser at regelmessig trening gir:

- Styrket immunforsvar
- Bedre hjerte- og lungefunksjon
- Sterkt redusert risiko for hjerte- og karsykdommer
- Redusert risiko for enkelte krefttyper: Tykktarmskreft og brystkreft
- Bedre mage- og tarmfunksjon
- Mindre muskel- og skjelettplager og sterkere rygg
- Mindre risiko for utvikling av benskjørhet
- Mindre risiko for slitasjegikt
- Bedre blodsukkerregulering
- Bedre søvn, mer overskudd og økt psykisk trivsel
- Langsommere aldring
- Mindre bruk av medisiner

Vi hjelper deg i gang med riktig trening etter dine forutsetninger!

STERK finner du på Løren torg!
Peter Møllers vei 5A, 0585 Oslo, Tlf. 21 08 28 00



Vi ses!)

www.sterktrening.no

Portrettet

Trond Gjellum

I «Portrettet» denne gangen møter vi Trond Gjellum, han har et viktig budskap til leserne: "La ikke hjertesykdommen få lov til å knekke deg"

Trond Gjellum bor og arbeider i Oslo, men kommer opprinnelig fra Asker, hvor han vokste opp sammen med to søsken.

Etter eksamen på videregående skole ble det studier på Oslo universitet. Trond har alltid vært interessert i historie, og med en lærer han hadde på videregående skole som var veldig inspirerende i faget, ble ikke interessen svekket. Så det var naturlig at studiene måtte gå i den retning. Han startet med sosialantropologi, hvor han etter hvert også tok en master. Litt usikker på hva han skulle satse på videre, ble det til at han søkte jobb i Osloskolen og havnet på Kampen skole. Lærerjobben var noe han fant seg god til rette med, og etter hvert jobbet han også på Jordal skole før han kom til Ellingsrudåsen skole, hvor han arbeider nå.

En lite avbrekk i den pedagogiske virksomheten ble det da han arbeidet et par år som redaktør i Gylden-dal forlag, lærebokavdelingen.

Sykdomsforløpet

Trond er nok arvelig belastet når det gjelder hjertesykdom. Flere i nær familie er død som følge av hjerteinfarkt. Likevel var det ikke i hans tanker som ungdom at det skulle være noe i veien med hjertet



hans. Han var en normalt aktiv gutt, men når han, sammen med moren, begynner å nøste litt i fortiden, kommer det fram ting som kan tyde på at han alt da hadde tegn på at ikke alt var helt normalt.

Først opp gjennom ungdomstiden, og senere i voksen alder begynte han å føle at det kunne være ett eller annet i veien. Blant annet var han ofte plaget av halsbrann, noe han døyvet med medisiner. Han var åpen overfor fastlegen, og det ble tatt prøver uten at de fant noe urovekkende. Han merket etter hvert at formen ble dårligere, bl. a. hadde han vansker med å følge sin kones tempo når de var ute og gikk. Man må jo undre seg over at ikke legene fant ut at han trengte en grundigere undersøkelse enn det som tidligere var gjort. Men etter hvert ble han innlagt på Lovisenberg sykehus, hvor de heller ikke der fant ut hva som virkelig feilte Trond. Heldigvis sendte de han til Ullevål, og for første gang fikk han den undersøkelsen han sikkert skulle hatt flere år før.

På Ullevål fant de ganske fort ut at han hadde tre årer med så store innsnevninger at det eneste som kunne hjelpe, var en bypass-operasjon. Den kunne de ikke utføre umiddelbart på grunn av medisiner han hadde fått før han ble innlagt, så det ble fem spennende dager hvor han var under sterk overvåking så å si hvert minutt.

I motsetning til andre hjertepasienter hvor man går inn gjennom lysken og på den måten åpner de tette blodårene, måtte man i Tronds tilfelle åpne brystkassen for å komme til de skadede årene. Heldigvis gikk operasjonen fint. Man kan vel i ettertid se det som et under at ikke sykdommen førte til et kraftig hjerteinfarkt. Men det slapp han.

Rehabiliteringen

Det var en ganske tøff tid Trond gikk gjennom etter operasjonen. Tanken på fremtiden, hvordan livet ville arte seg opptok mange av hans tanker. Bare det å se på det store arret etter operasjonen, var ganske tøft. Så det gikk noen måneder før han igjen kunne si at han var kommet i normal gjenge. Heldigvis har han

et stort nettverk av familie og venner, og det var til stor hjelp. I dag lever han et godt liv. Han er tilbake på jobb, og han har tatt opp en av sine kjæreste hobbyer, kanskje den kjæreste, nemlig musikken. Han spiller trommer i et band som kaller seg Panzerpappa. De har turnert i flere land i Europa, og også utgitt plater.

En annen hobby er å reise. Sammen med sin kjære Tone drar han ofte til ulike steder. Hellas er favorittlandet, dit kan de gjerne dra tilbake selv til steder de har vært tidligere.

Bokutgivelse

Den ovennevnte masteroppgaven fikk meget god kritikk. Han fikk 50.000 i prispenger fra Oslo kommune og 75.000 i stipend fra Fritt Ords. Pengene har gjort han i stand til å få utgitt oppgaven som bok. Den vil foreligge om ikke lenge.

Likemannsarbeid

Vi vet at det er mange mennesker som sliter, både fysisk, men også psykisk etter å ha hatt en eller annen form for hjertesykdom. Da er det viktig at det er personer som selv har vært syk og er kommet seg igjen, kan være til hjelp for andre. Trond Gjellum har meldt seg som likemann, og en gang i måneden er han på Ullevål sykehus og møter pasienter.

Selv synes han at han har glede av det. Og det er ikke tvil om at han ved dette gjør en viktig jobb og sikkert er med på å hjelpe mange i rehabiliteringen, slik at de kan komme tilbake til en normal tilværelse.

Skrevet av Olav Georg Jensen

Det søte hjørnet

Sunne mellommåltider

Mellommåltider hjelper til med å holde blodsukkeret stabilt. Det gjør at du lettere holder tempoet og konsentrasjonen oppe gjennom en arbeidsdag.



Gode mellommåltider gjør også at du lettere unngår å småspise gjennom dagen. Et godt mellommåltid skal gi energi, men også påfyll av vitaminer og mineraler.

Størrelsen på mellommåltidet avhenger av hvor stort ditt tidligere måltid har vært. Avhengig av hvor mye du spiser resten av dagen, kan mellommåltidene utgjøre 5–30 prosent av det totale energiinntaket.

Eksempler på gode mellommåltider:

- 1 dl vaniljekesam med rosiner og annet tørket frukt
- 1 glass Cultura, Biola eller skummet surmelk med rosiner og litt havregryn og havrekli
- 1 grov brødskeiv med magert pålegg
- 1 lett Go'morgen yoghurt eller liknende
- 1 lettyoghurt / yoghurt naturell / Skyr og 1 frukt
- 1-2 frukter
- 2 grove knekkebrød med magert pålegg
- Avokado
- En håndfull nøtter
- Grønnsaker, gjerne oppskåret, som paprika, agurk, kålrot, stangselleri, cherrytomater, knaskegulrøtter, minimais og sukkererter. Kan eventuelt serveres med dipp laget av yoghurt naturell eller cottage cheese.
- Havregrøt
- Smoothie

Tekst: Erik Arnesen

Hva med de pårørende?

LHL vedtekter sier i § 2, at vi er en interesseorganisasjon for mennesker med hjerte-, kar-, og lungesykdom og deres PÅRØRENDE.

Det fleste pårørende vil gjerne hjelpe, men vet ikke helt hvordan. Mange pårørende savner informasjon, og gir uttrykk for at det å få informasjon om sykdommen gjør det lettere å være en god støttespiller. Det er ikke enkelt å ta vare på seg selv midt i en krevende hverdag. Mange sliter med dårlig samvittighet hvis man gjør noe på egen hånd. Men det er viktig å hente seg inn for å kunne gi noe. Ingen er utømmelig på omsorg.

En del pårørende føler seg alene, og det å komme sammen med andre i samme situasjon, å kunne dra nytte av andres erfaring og få mulighet til å sette ord på det man opplever, kan gjøre godt.

Å leve med en kronisk sykdom rammer ikke bare den enkelte, men også de pårørende.

Vi som pårørende etterlyser mere kunnskap om hvordan en best skal leve med kroniske hjerte og lungepasienter og spesielt pasienter med KOLS. Den syke kjenner stort sett sin sykdom og takler den bra mens vi som pårørende ofte blir usikre, engstelige og kanskje maser for mye.

Vi etterlyser mer kompetanse, en samlings fora og kurs for pårørende i LHL.



Skrevet av Tor Olsen, Grethe Gustafson, Eva Eide

LHL Hjerneslag lansert med statsråd støtte

8. februar var det offisiell lansering av LHL Hjerneslag på slagkafé i Oslo. Både helse- og omsorgsminister Bent Høie og riksrevisor Per-Kristian Foss deltok. – Jeg vil ønske LHL Hjerneslag velkommen inn i arbeidet med å skape hjerneslagpasientens helsetjeneste, sa Høie.

Statsråden hadde tydelige forventninger til at de slagrammede og pårørende nå får en sterk interesse- og brukerorganisasjon. – LHL Hjerneslag har en viktig rolle som pådriver i arbeidet for å forbedre tjenesten. Det er flott at slagrammede, pårørende og helsepersonell møtes for å lytte og lære av hverandre, sa Høie, som fortalte en fullsatt sal at han allerede har merket seg organisasjonens arbeid.

I en engasjert tale tok Høie opp flere forhold rundt hjerneslag, som hvert år rammer 16 000 i Norge. – Vi har gode resultater for overlevelse etter hjerneslag sammenliknet med andre land. Men vi kan bli bedre ved at flere kommer raskt til sykehus og får blodproppopløsende medisin, flere kan få behandling ved spesialisert slagenhet og vi må bli flinkere til å forebygge hjerneslag, oppfordret Høie.

Han pekte på flere utfordringer. – På grunn av økning av antall eldre i befolkningen forventes det at slagbehandling vil bli en utfordring for helsevesenet i årene som kommer med hensyn til akuttbehandling, rehabilitering, pleie og omsorg.

Ifølge statsråden er regjeringen i gang med å møte utfordringene og utvikle pasientens helsetjeneste også innen hjerneslagområdet. Høie trakk fram det han mener er økte bevilgninger, klare prioriteringer og nye løsninger. Han viste blant annet til Nasjonal helse- og sykehusplan, kommende innføring av pakkeforløp for hjerneslagpasienter, revisjon av nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering ved hjerneslag, pasientsikkerhetsprogrammet og kommende opptrappingsplan for rehabilitering.

Tidligere statsråd – nå riksrevisor – Per-Kristian Foss deltok også på lanseringen av LHL Hjerneslag. Foss var opptatt av hvordan man kan leve videre etter et hjerneslag. Han pekte på at konsekvensene av slaget er et resultat av blant annet hvor raskt man får hjelp.

– Ring 113 umiddelbart om symptomene på slag kommer, var noe av det Foss oppfordret til. Viktige slagsymptomer er språkforstyrrelser, lammelser, ansiktsskjevhet og gangvansker.

LHL Hjerneslag tilbyr nå rådgiving, likemenn å snakke med på telefon, pasientombud, pårørendekurs 19.-20. mai, nyhetsbrev og informasjon om alt dette og hjerneslag på www.lhl-hjerneslag.no. Organisasjonen er også på Facebook (LHL Hjerneslag), Twitter (@LHL_Hjerneslag) og Instagram (LHL_Hjerneslag). Ønsker du å bli medlem, ring 22 79 90 00. Ved flytting av medlemskap til LHL Hjerneslag, er du fortsatt medlem av LHL og betaler samme kontingent som før.



Vi er svært glad for å ha med oss statsråd Bent Høie og riksrevisor Per-Kristian Foss som medspillere i vårt arbeid for de slagrammede og pårørende, sier generalsekretær Tommy Skar i LHL Hjerneslag.

Foto: Christopher Olsson

Skrevet av Tommy Skar

Nytt poliklinisk tilbud for LHL sine medlemmer på LHL-Klinikken Glittre

Vet du at LHL også har en poliklinikk for lunge-, hjerte- og søvnutredning på Glittre?

LHL-klinikkene Glittre ligger kun 30 min fra Oslo og har en lang tradisjon som spesialisert sykehus for utredning, behandling og rehabilitering av personer med lungesykdom. I 2013 åpnet vi også et poliklinisk tilbud til personer som har eller mistenker at de har en lungesykdom, men også til personer som har eller mistenker at de har hjertesykdom, de som sliter med tung pust eller har symptomer på søvnapné. Poliklinikken på Glittre tilbyr både konsultasjon, tester og kontroller.

Det kan være lange ventetider til utredning og behandling av hjerte-, lunge- og søvnrelaterte sykdommer i den offentlige helsetjeneste. For LHL er det derfor både viktig og meningsfullt og kunne gi personer mulighet til å kunne få time raskt med kort ventetid hos erfarne leger.

Det polikliniske tilbudet på Glittre har i dag ikke offentlig finansiering. Det betyr at pasienten selv må betale for konsultasjonen. Vi har satt prisene på en slik måte at de er forenlig med våre kostnader, men også at det blir så rimelig som mulig for deg som pasient. Nå har vi i tillegg innført 15 % rabatt på alle våre tilbud for deg som er medlem i LHL.

For deg som har helseforsikring har vi også avtaler med de fleste forsikringsselskaper – hvis du har

!
15 % rabatt
for LHL-medlemmer

forsikring og ønsker time på poliklinikken på Glittre kan du kontakte ditt forsikringsselskap. I tillegg har vi avtale med Helfo om å ta i mot fristruddpasienter på lunge (les mer om dette her: <https://helsenorge.no/rettigheter/brudd-pa-behandlingsfrist>).

Poliklinikken på Glittre samarbeider tett med LHL-klinikkene Feiring og med LHL-klinikkens poliklinikk i Bergen som starter opp i april. Viser undersøkelse hos oss at du trenger behandling på Feiring blir du med en gang henvist dit. For eksempel hadde vi nylig en pasient som hadde slitt med anfall med hurtig hjerterytme i årevis. Vedkommende fikk time på Glittres poliklinikk til hjerte- og rytmeregistrering og vi fikk da registrert et «arytmianfall». Vi kunne da raskt gi time til ablasjon (behandling av rytmeforstyrrelse) på Feiring.

Hvilke undersøkelser gjøres på poliklinikken?

- Samtale med lunge- eller hjertelege med grundig utredning.
- Komplett lungefunksjonstest.
- Røntgen av lungene.
- Arbeids-EKG.
- Måling av oksygenmetning samt blodprøver.
- Ergospiometri: test under belastning på tredemølle
- Er du lungesyk og skal ut å fly gjør vi flytest for å se om det er behov for ekstra oksygen.
- Ekkoundersøkelse av hjertet.
- Utredning av hjerterytmeforstyrrelser
- Utredning søvnapné
- Tilpasser CPAP eller BiPAP

LHL kan være stolte av det nye tilbudet vårt. Vi håper vårt tilbud vil være med på å gi hjerte- og lungesyke (eller de som lurer på om de har hjerte- og lungesykdom) et poliklinisk tilbud uten ventetid hvor du vil bli tatt vare på av erfarne hjerte- og lungeleger.

Ønsker du mer informasjon om tilbudet, timebestilling, prisliste samt kontaktinformasjon: www.lhlpoliklinikk.no

Bilskade & Lakk AS Verkseier Furulunds vei 17 0668 OSLO Tlf. 22 90 51 80	Marisol Kakedesign Rådyrveien 5 0595 OSLO Tlf. 465 05 631	 KISiF KIRKE- OG NORSKEMISJON I FAHLE T: 64 97 23 00 M: post@kisif.no W: http://kisif.no A: Langbakken 9, 1430 ÅS	Solli Rens og Vaskeri Parkveien 76 A, 0254 OSLO Tlf. 22 56 13 49
 AØV Åkershus og Østfold Virkestransport AS Solheimsgata 1 2000 LILLESTRØM Tlf. 415 42 320	Byggmester Knut Bjørge Berglia 18 2056 ALGARHEIM Tlf. 975 71 044	 RÆLINGEN KOMMUNE 2025 FJERDINGBY, Tlf. 63 83 51 00	Reiersgård Maskin Etterstadgata 11 B, 0658 OSLO Tlf. 63 88 44 44
Ing. H. Asmyhr A.S Hvamsvingen 10 2013 SKJETTEN Tlf. 64 83 45 50	 Flaskebekk Kapellveien 84 1450 NESODDTANGEN Tlf. 66 91 16 02	 Accountor Hadeland Nittedal Autorisert regnskapsførerselskap Hadeland: 61 31 99 20, ccoun+or@hadeland.no Nittedal: 67 07 12 65, accountor@nittedal.no	Majorstua Tannhelse Bogstadveien 15 B, 0355 OSLO Tlf. 22 56 40 00
Auto-Skade Terje Schie AS Haralds vei 15 1470 LØRENSKOG Tlf. 23 37 89 40	Enviro Bil Nesbru AS Nesbruveien 84 1394 NESBRU Tlf. 916 45 157	Røed Fjellboring AS Linåkerveien 8 1930 AURSKOG Tlf. 905 96 878 / 63 86 36 43	Vålerenga Legesenter Østerdalsgata 1 A, 0658 OSLO Tlf. 22 68 20 55
Bedriftsøkonomi & Regnskap Fjordveien 3 1363 HØVIK Tlf. 67 59 10 09	Grete Roede AS 1378 NESBRU Tlf. 66 98 32 00	Perrongen Drift AS Sørkedalsveien 1 B 0369 OSLO Tlf. 23 33 09 00	 ASKIO - vi forsyner Norge med mat Asko Øst AS Delitoppen 4, 1540 VESTBY Tlf. 02 425 - www.asko.no
Bekom AS Borgenvegen 311 1923 SØRUM Tlf. 934 03 414	Rørleggermester J. E. Ulven AS Ekebergveien 191 B, 1177 OSLO Tlf. 906 59 000	 PARTNER REVISJON Olav Vs gate 6, 0161 OSLO - Tlf. 21 93 93 00	
 HELLVIK HUS Bygg med glede! Hellvik Hus Romerike AS 2069 JESSHEIM Tlf. 63 94 22 60 www.hellvikhus.no	Oslo Bygg Teknikk AS Professor Birkelands vei 37 A 1081 OSLO Tlf. 454 17 355	 Bilia Personbil as Bilia Risløkka Økernv. 115 0579 OSLO Tlf. 08 555 www.bilia.no	
TG Brann og Vedlikehold v/Terje Gulbrandsen Helgesens gate 22, 0553 OSLO Tlf. 901 61 131	Haaland Takst & Boligveiledning Rustadgrenda 9, 0693 OSLO Tlf. 922 64 215	 Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere OKSYGEN på utenlandsreisen REISEERFARINGER "Meget fornøyd med ordningen med deres opplegg. Dere ordner jo alt, enkelt og greit." Hilsen Kjell Aarø Tlf: 38 09 89 00 www.meditek.no MEDITEK Medisinsk utstyr	

Aktiviteter og møter i avdelingene til LHL Oslo

LHL Oslo ønsker at du som medlem forteller oss hva du ønsker av aktiviteter. Du kan ved å melde tilbake til oss 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.

Lagsmøter i LHL Oslo avd. Grorud
Siste tirsdagen i måneden kl. 13,00
Rødtvet Kirke, Martin Strandlis vei 9

Lagsmøter i LHL Oslo avd. Nord
Hver tredje onsdag i måneden kl. 12,00
Sandakerveien 61 B 15. etasje

Lagsmøter i LHL Oslo avd. Øst
Hver andre onsdag i måneden
Oppsal samfunnshus, Oppsal Senter

Vi oppfordrer alle medlemmer av LHL Oslo som ikke har oppgitt e-mailadresse og mobilnr. om å sende det til medlem@lhl.no. Da er det lettere for oss å kunne gi dere informasjon av interesse mellom utgivelsene av avisen LHL Oslo-Nytt.

Caverion avd Asker/Bærum Industriveien 33 1337 SANDVIKA Tlf. 67 55 35 00	BRETTEVILLE TALJER & MASKINER AS Griniveien 159 1359 EIKSMARKA Tlf. 67 16 69 90	Maskinentreprenør Lars Vethe Eidveien 11 1389 HEGGEDAL Tlf. 930 22 411	 Fellesorganisasjonen 0506 OSLO Tlf. 02 380	1814 Atten Fjorten Assuransforretning AS Per Krohgs vei 4 B 1065 OSLO Tlf. 22 65 18 14	Uten oppskrift as Bjerregaardsgate 51 0174 OSLO Tlf. 909 83 276
Maxbo Nittedal Commedia AS Bjertnestangen 12 1482 NITTEDAL Tlf. 67 06 76 60	Snekker-tørmer firma Vladimir Dauksta Feiringvegen 1211 2093 FEIRING Tlf. 469 49 492	Auto Øst AS Bedriftsveien 10 0950 OSLO Tlf. 21 05 64 55 www.autoost.no	Team Verksted Øst AS Stanseveien 40 0976 OSLO Tlf. 480 24 400	Løren Kiosk & Grill AS Lørenveien 40 0585 OSLO Tlf. 21 39 39 21	Mg Bygg Partner AS Nybrottveien 12 B 0980 OSLO Tlf. 412 80 550
Ukulelesolen Roos Nilsson Maria Dehlis vei 34 A, 1083 OSLO Tlf. 928 56 729 Ta kontakt for en hyggelig samtale! www.ukulelesolen.se	Autolakkservice AS Malerhaugveien 15 0661 OSLO Tlf. 21 50 77 26 autolakkservice.no	Årnes Sport AS Jernbanegata 17 2150 ÅRNES Tlf. 63 90 09 97	Rose Blomsterbutikk Kvæernerbyen Turbinveien 1 0195 OSLO Tlf. 22 19 80 00	Stangeskovene Arne Nedfre Hagaveg 2150 ÅRNES Tlf. 63 94 45 06	

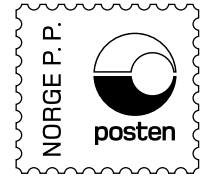
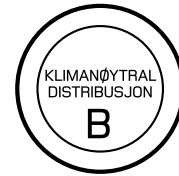
Panterdagen

lørdag 28. mai på Ekeberg



Vi inviterer deg og dine venner til PANTERDAGEN,
Norges triveligste mosjonsarrangement.

OPPLEVELSER – MOSJON – FELLESKAP



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 organisasjonsnummer under.
LHL Oslo sitt organisasjonsnummer: 871527512

LHL Oslo avdeling Vest

lhl.oslo-vest@lhl.no
Inger S. Frydendal tlf: 977 01 033

LHL Oslo avdeling Øst

Björg Strømberg tlf: 22 26 33 64

LHL Oslo avdeling Nord

Per Aasmundsen tlf: 22 22 82 06

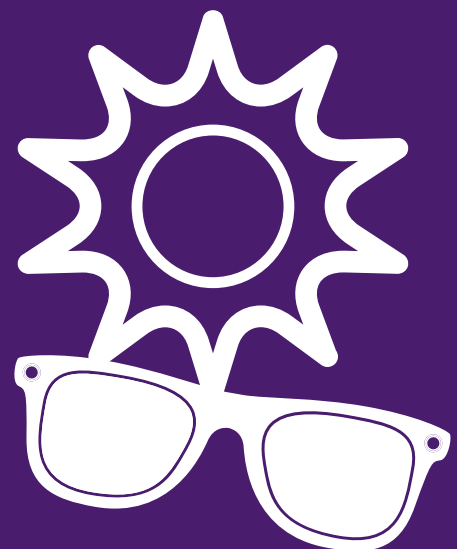
LHL Oslo avdeling Syd

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

LHL Oslo avdeling Grorud

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

*Vi ønsker alle
en god sommer!*



Redaksjonskomite

Eva Eide, Olav Georg Jensen, Bjørnar Sund, Tor Olsen, Grethe Gustafson, Bente Tømte.

Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL