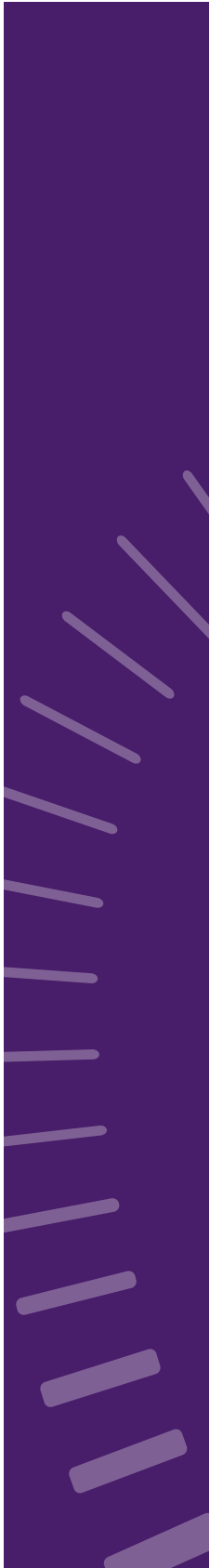




LHL
Oslo

BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo

DESEMBER 2017



Innhold

Kulturgruppa	3
Leders betraktninger	4
Innkalling til årsmøte	5
Hilsen fra Frode Jahren	6
LHLs 25. ordinære landsmøte 27.-29. oktober 2017	7
LHL Lagssamling 19.-22. november 2017	8
Treningsgrupper i LHL Oslo	10
Om treningsprogrammene	11
Tanker om livet Skinner bedrar	12
Ordtak	13
Et lite «dytt» gir sunnere kosthold	14
LHL-kafé	15
Kryssord	16
Portrettet – Bjørg Bruu	18
Frivillig for LHL Oslo	19
Hilsen fra John Normann Melheim	22
Organisasjonskurs og lagsamling LHL Oslo Mai 2018	23

Teaterkveld



Kulturgruppa inviterer til teaterkveld på Oslo Nye Teater
hvor vi skal se Rockemusikalen HAIR

Tidspunkt: 14. mars 2018 kl. 19.30

Påmelding innen 14. januar 2018 til Bjørg Bruu, tlf: 922 98 628

Betaling innen 14. februar 2018 til konto: 1503.77.49041

Husk å sette på teaterkveld og navn på innbetalingen.

Dagstur

Kulturgruppa inviterer til dagstur Sandefjord-Strømstad
med Finn Carlsen Turistbusser AS

Tidspunkt: Onsdag 18. april 2018

Pris: 480,- (inkl. lunsj)

Vi reiser fra bussterminalen kl. 11.00 til Sandefjord. Der går vi om bord på en
av Color Lines båter. Vi spiser lunsj om bord i båten. Husk å ta med pass.

NB. Priser for 2018 og rutetider kan forandre seg.



Påmelding innen 1. februar 2018 til Bjørg Bruu, tlf: 922 98 928

Betaling innen 20. februar 2018. til konto: 1503.77.49041.

Husk navn og dagstur på innbetalingen.

Leders betraktninger

Da har det gått et nytt år i LHL Oslo sin historie og julen er like rundt hjørnet. LHL Oslo har lagt et aktivt år bak seg på flere områder.

Siden vi ble ett lag har vi gått fra 1.600 medlemmer til i november 2017 nesten 3.000 medlemmer.

Når man ser på alt som har skjedd i løpet av 2017 så er det ikke i tvil om at LHL Oslo er et meget aktivt lag i LHL. Bak alle aktiviteter står det entusiastiske medlemmer. Disse planlegger trimgrupper, tur og kulturgrupper. Så har vi styret som legger ned et stort arbeid for å sørge for at LHL Oslo som organisasjon fungerer. Dette gjelder spesielt for medlemsmøter, organisasjonskurs og lagsamlinger.

Når vi ser tilbake, så må en si at LHL Oslo er et aktivt lag som tar på alvor det å holde seg i form. Vi har ca 200 som trimmer hver uke, samt at vi skaper et faglig og sosialt samhold til det beste for alle medlemmer.

Det er moro å være leder når medlemmene viser interesse for det som skjer i vårt lag. Det har gjennom året vært flere samlinger, turer og kultursamlinger som har bidratt til en positiv utvikling for LHL Oslo.

Fokuset for LHL Oslo i tillegg til det som har blitt nevnt, er arbeidet i og fram mot Landsmøtet. Der LHL Oslo har bidratt på flere nivåer. Først gjennom diskusjoner i medlemsmøter og organisasjons- og lagsamlinger. I tillegg har styret hatt egne møter for å diskutere og gjennomgå sakene til Landsmøtet.

Vi fikk i landsmøtet valgt inn et fast medlem, Bernhard Rudjord, samt et varamedlem Per Simensen til Sentralstyret. Vi fikk også inn følgende til kontrollkomiteen, Torunn Fossum og valgkomiteen hvor Inger S. Frydendal ble gjenvalgt som fast medlem, med Harald Eide som personlig varamedlem. Dette må vi si oss fornøyd med.

Det som vi var mindre fornøyd med, var at våre innspill til vedtektsendringer ikke ble vedtatt. Dette gikk spesielt i forhold til § 11 som går på stemmegivning på Landsmøtet. Her foreslo LHL Oslo at vi skulle få et visst antall stemmer i forhold til antall medlemmer. Altså at en demokratisk fordeling av stemmer i forhold til antall medlemmer i fylket skulle vektlegges.



Dessverre la dirigenten opp til at § 10 og § 11, måtte sees som en sak, selv om disse er helt forskjellige. § 10 går på lokallagenes stemmer i forhold til fylkene, mens § 11 går på fylkenes stemmer i forhold til landsmøtet. Dirigenten valgte å se bort fra dette, og stoppet diskusjoner i forhold til § 11 på dette punktet. Begrunnelse synspunkter rundt § 11 var alt diskutert rundt § 10. Noe som er helt feil, men som LHL Oslo ikke nådde frem med. Vi får håpe på en mer oppegående og kunnskapsrik dirigent, som kjenner LHL som organisasjon ved neste landsmøte.

På vår lagsamling 19.-21. november var det 29 medlemmer av LHL Oslo som fikk være med på en interessant og givende samling. Her hadde vi pasientombud i LHL, Atle Larsen som snakket om følgende saker: Arv, Pasientrettigheter og Pensjon.

Nyvalgt leder av LHL var også med, og redegjorde for LHL etter landsmøtet og veien videre. Han fortalte også om planene for en byklinik/helsehus i Oslo. Vi hadde også besøk av Katrine A. Hay fra NIMI som fortalte om hvordan de arbeider og sine tilbud, og hvilke tilbud de kunne gi oss som nyeste medlem av LHL-familien. Du kan lese mer om temaene fra lagsamlingen i bladet.

Vi følger også tradisjonen med en juletur på Color Line. Her vil dere se et innlegg i første nummer i 2018. Håper da at flere melder seg på til neste juletur.

Alle aktiviteter som skjer i LHL Oslo vil dere se i vårt medlemsblad som utgis 3 ganger i året. I våre medlemsblad vil dere se innlegg og bilder, om våre aktiviteter. Vi håper dette skaper en interesse for at flere vil delta.

Fylkesutvalget har allerede startet planleggingen av aktivitetene for 2018. Hva som er planlagt kan du lese mer om i vårt medlemsblad når det gjelder første halvår.

Det nevnes spesielt at vi skal ha årsmøte på Thon Hotel Opera 1. mars, 2018, kl 17.00. Husk bindende påmelding. Se egen sak om årsmøtet i bladet.

Viser også til sak om påmelding til organisasjons- og lagsamling fra 6. mai til 9. mai, på DFDS til København, med 1 overnatting i København. Representanter fra LHL Oslo har deltatt på flere kurs i regi av LHL.

Minner ellers om våre sider i bladet om trimtilbud og aktiviteter i LHL Oslo.

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. Spesielt på lagsmøter og LHL Oslo sitt årsmøte. Din stemme betyr veldig mye for felleskapet.

Jeg ønsker spesielt å takke styret og våre frivillige i trimgrupper for innsatsen i 2017.

På vegne av fylkesutvalget i LHL Oslo vil jeg ønske alle medlemmer

En Riktig God Jul og Et Godt Nytt År.

John Bjørnøy, leder

Innkalling til årsmøte

Påmelding LHL OSLO

Det innkalles herved til:

Årsmøte i LHL OSLO

Tidspunkt: 1. mars 2018, kl 17.00

Sted: Thon Hotel Opera

Dette i henhold til LHL vedtekter § 8. Saksliste for årsmøtet er gitt i vedtektenes § 8. I henhold til vedtektene skal forslag som ønsket behandles på årsmøtet være innlevert innen 15. februar 2018.

Bindende påmelding til LHL Oslo, e-post: lhl.oslo@lhl.no eller pr. brev: LHL Oslo Nyjordeveien 42, 1275 Oslo innen 31. januar 2018

Valgkomiteen

Forslag til valgkomiteen sendes innen 31. januar til Berit Johnson
E-post: bejoh@icloud.com eller pr. brev: adr. Kalbakklyngen 24, 0951 Oslo

Hilsen fra Frode Jahren

Spennende og utviklende år for LHL.

Da er landsmøtet gjennomført og vi tar fatt på en spennende periode i LHL. Nå står LHLs nye sykehus på Gardermoen ferdig og vi på hovedkontoret flytter inn 19. februar. Deretter flytter pasienter og ansatte ved Glittreklinikken 5. mars. I påsken flytter Feiringklinikken. Deretter er vi samlet på Gardermoen. Et fantastisk flott sykehus jeg er sikker på at dere kommer til å bli stolte av.

På LHL-sykehuset Gardermoen skal vi i tillegg til avansert hjerte- og lungebehandling også utvikle nye tjenester innen flere områder slik som f.eks ortopedi.

Også i Oslo vil vi i årene som kommer satse. LHL har allerede kjøpt KAL og NIMI. Vi slår nå disse virksomhetene sammen og vi skal om en stund også finne nye lokaler til den sammenslåtte virksomheten. Da får LHL en stor flott byklinikk i Oslo med kompetanse på blant annet hjerte, lunge, allergi og muskel-skjelettsykdommer.

Landsmøtet fastsatte et tøft mål for medlemsvekst for kommende 3 års periode. Målet er at vi skal vokse med nær 10 000 medlemmer til 60 000 medlemmer

ved utgangen av denne landsmøteperioden. Vi skal jobbe hardt hvis vi skal klare det. Her må vi må hovedkontoret strekke oss, men den viktigste jobben er den som skjer lokalt. Lokallagene er Her håper og tror jeg LHL Oslo vil bidra aktivt.

LHL har vokst i antall medlemmer 8 år på rad. Det er en stor prestasjon. I tillegg har vi satt ny rekord i antall studietimer og annen aktivitet. Noe av det mest gledelige er imidlertid at medlemmene våre er mer fornøyd enn noen gang tidligere. Dette kan vi lese ut av den årlige medlemsundersøkelse vi utfører. Det er godt å ha med seg. Det er for medlemmene og pasientene LHL jobber.

Det nærmer seg jul. En fredelig høytid med familie og venner for de fleste av oss. Julen er også en tid for å strekke ut en hånd til alle de som ikke har det så godt. Det håper jeg vi alle gjør.

Jeg ønsker alle våre medlemmer i LHL Oslo en god jul og et riktig godt nyttår.

Frode Jahren



Foto: Christopher Olsson

LHLs 25. ordinære landsmøte

27.-29. oktober 2017

Dette er bare et lite innblikk i hva som ble tatt opp på landsmøtet. De som ønsker å lese mer finner stoff om dette på LHLs hjemmeside.

LHLs ordinære landsmøte startet opp med kulturinnslag av tre blåsere som spilte alt fra Bonderomantikk til jazz.

Etter formell åpning ved leder av sentralstyret John Normann Melheim ble det tildelt hedersmerke i gull til Svein Golf Helleland som selv fortalte sin historie hvorfor han ble tildelt denne. Helleland var pioner for Feiringklinikken og var den første som ble ansatt der i mai 1989. Klinikken ble åpnet i august samme år.

Etter den formelle åpning og prisutdeling gikk det slag i slag med navnregistrering, konstituering, orientering av økonomiske resultater i samme periode. Hva som er blitt solgt og kjøpt av nye virksomheter.

Forslag til LHLs strategi 2018-2020 og forslag til LHLs interessepolitiske program 2018-2020. LHL ønsker å være en ledende tilbyder av spesialiserte helsetjenester. En sterk organisasjon = en organisasjon i vekst. Det er også et mål å øke medlemstallet til 60 000 i samme periode. Arbeide for fortsatt å ha landets mest fornøyde pasienter.

Lørdag 28. oktober

Startet kl. 9.00 med et kulturinnslag og en film om det nye sykehuset til LHL med innslag av sykehusdirektør Siri Skumlien. Deretter var det Generalsekretær Frode Jahrens tale til landsmøtet som innledet til debatt under overskriften «Sammen er vi sterke».

Han viste i sin landsmøtetale at 19. februar 2018 begynner innflyttingen i LHL-sykehuset Gardemoen. Adressen blir Ragnar Strømsv. 10. Offisiell åpning av sykehuset er 7.j uni 2018.

Frode Jahren fremhevet den sterke innsatsen på organisasjonssiden siden forrige landsmøte 2014. Det ble blant annet vedtatt på landsmøtet 2014 at LHL skulle bli en organisasjon for de slagrammede og deres pårørende og for astma og allergi.

Post 11 på programmet var valg. Både sammensetningen i Sentralstyret, valgkomiteen og kontrollkomiteen skulle det stemmes over. LHL Oslo fikk representanter i alle tre gruppene:

Sentralstyret – Bernhard Rudjord, fast
Per Simensen, 6 vara

Valgkomiteen – Inger Frydendal, fast
Harald Eide, vara

Kontrollkomiteen – Torunn I. Fossum, 3 vara

Lørdagen ble avsluttet med en hyggelig festmiddag kl. 19.30

Søndag 29. oktober

Startet med kulturinnslag og tildeling av LHLs ærespris som gikk til Sunnaas sykehus og ble mottatt av klinikkssjef Kathi Sørvig.

Sunnaas sykehus har samme verdigrunnlag som LHL. Helt siden sykehuset ble grunnlagt i 1954 av Rolf og Birgit Sunnaas har viktigheten av at kvaliteten på tjenestene skal være av ypperste klasse vært retningsgivende for drift og utvikling og vise respekt for enkeltmennesker. Dette er også viktige prinsipper for LHL.

Det var flere innslag blant annet om astma og allergi og hjerneslag. Vertikal helse hadde et innslag som skulle oppklare en del misforståelser angående kjøp av dette selskapet og hva de kunne gjøre for det enkelte menneske.

Saken om utmelding av FFO ble sendt fra sentralstyret tilbake til landsstyret for videre behandling.

Det skal nå satset på opplæring i førstehjelp både i barnehager, skoler og eldresenter noe som LHL skal ha en del av ansvaret for.

Styreleder John Normann Melheim hevet landsmøtet formelt kl. 13.00

Per/Eva

LHL Lagssamling

19.-22. november 2017

28 deltagere fra LHL Oslo møtte opp på DFDS Vippetangen kl. 10.00 for å delta på et spennende seminar holdt av LHL Oslo.

Leder Jon Bjørnøy ønsket velkommen og gikk gjennom programmet. Kursvert Per Simensen orienterte om praktiske ting. Deltagerne presenterte seg selv og fortalte litt om forventningene til temaene.

Informasjon om NIMI

v/ adm.dir. Katrine Agnes Hay

NIMI (33år) ble overtatt av LHL 23. januar 2017. NIMI er eksperter på muskel og skjelett, samt hjerte og lunge. De tilbyr opptrening og kirurgi. Hovedmål – få kroppen i gang. Målgrupper er privat og forsikring, og noe offentlig. KAL (lunge, allergi/øre, nese) og NIMI blir snart et felles AS.

Rehabilitering

NIMI har 70 plasser (henvisning fra lege) for hjerterehabilitering «Ullevaals-modellen». Hvile var tidligere det som ble anbefalt som rehabilitering. Da får man «late muskler». Forskning har vist at det er trening som gjelder. NIMI tilbyr her trygg trening og rehabilitering med andre i samme livssituasjon.

Atle Larsen

Etter en god lunsj fortsatte Atle Larsen med temaene Arv og Nasjonal helse- og omsorgsplan som omfatter forebygging av ressursbruk og nytt på rettighetsområdet. Spørsmålene var mange fra en

engasjert forsamling og Atle Larsen orienterte oss som ikke er så erfarne i jussens verden på en enkel og forståelig måte.

Kvelden ble avsluttet med middag og sosialt samvær.

København

København viste seg fra sin beste side på dag to. Strålende sol og vindstille. Alle møttes til en felles lunsj på Toll og snaps før vi returnerte til båten hvor John Melheim (leder for sentralstyret) fortsatte seminaret med «Etter landsmøtet 2017».

Med sitt brennende engasjement fikk han forsamlingen til å følge godt med i planene for de neste tre årene. Spesielt oppstart av en by-klinikk i Oslo på lik linje med Bergen og Trondheim var av stor interesse.

En stor takk til kursansvarlig, kursvert og innledere samt vår kjære rullestolansvarlig for et godt gjennomført seminar.

Unn/Eva

Oksygen

På alle turer og seminarer har vi med oss oksygenapparat.



Treningsgrupper i LHL Oslo

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

Sted/gruppe	Instruktør	Telefonnr.	Nivå	Tidspunkt
CC Vest Helsehjørnet, Lilleakerveien 16, 0283 Oslo	Rita Hartford	971 18 234	Nivå 2	Tirsdag kl 10.00 Torsdag kl 13.30
			Nivå 3	Tirsdag kl 10.00 Torsdag kl 14.30
Oscar Oscarsgt. 36, 0258 Oslo	Lillian Lydersen	936 62 063	Nivå 2	Onsdag kl 16.00 Fredag kl 16.00
STERK Løren torg Peter Møllers vei 5, 0585 Oslo	Britt Visedo	922 20 493	Nivå 3	Mandag kl 11.00 Onsdag kl 11.00
Granstangen Skole Granstangen 52, 1051 Oslo	Hans Christian Bestum	934 05 667	Nivå 3	Mandag kl 16.00 Onsdag kl 17.00
Verdenshuset på Haugenstua Ole Brumms vei 5, 0979 Oslo	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Tirsdag (kvinnegruppe) kl 17.00-18.00
Jesperud Aktivitetssenter Fossumberget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Torsdag (kvinnegruppe) kl 18.00-19.00
Grønmo Golf Sørlivn. 1279 Oslo	Per Simensen Terje Haugsmoen	917 81 825 957 52 100	Nivå 1-3	Onsdag kl 11.00
Veitvet bowling Veitvetveien 8 0596 Oslo	Første tirsdag hver måned kl 11.00			
Rødtvet seniorsenter Martin Strandlis vei 9, 0956 Oslo	Harald Eide	976 06 932	Nivå 1	Tre siste tirsdager hver mnd. kl 12.00
Tigergruppa	Turgruppe som går tur over hele byen en gang i uken. Oppmøte Jernbanetorget, onsdag kl. 11.00 (ikke des.-jan.) Er det kaldere enn -10 grader blir turen avlyst. Kontaktpersoner: Åse Solberg tlf. 909 32 231, Kari tlf. 934 30 804, Gunvor tlf. 901 85 742			

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.



Skinner bedrar

På Neslandsvatn stasjon er det lett å få følelsen av at livet går på skinner.

Jeg sto sammen med min yngste datter på perrongen på Neslandsvatn stasjon, en parentes på Sørlandsbanens A-Å, og betraktet skinnegangen. Rette og parallelle. Verken solslyng eller slinger i vals. En stabil og pålitelig linje mellom det lille tettstedet i Drangedal kommune og hjembyen min.

Jeg liker tog. Jeg liker tog fordi de er i bevegelse. De tar deg med fra et sted til et annet, og forhåpentligvis er det til et sted du vil. Er du ekstra heldig, er det en del fint å se på underveis, og hvis ikke, har du kanskje en hyggelig samtalepartner ved siden av deg, eller en god bok. Det er mye selskap i en god bok. Selv foretrekker jeg å lytte til lydbøker. Da kan jeg både få selskap i en god bok og se på det fine som er å se underveis. Jeg får både i pose og sekk.

Jeg liker også tog fordi det er noe nostalgisk ved det. Det er gammeldags, selv om togene er aldri så moderne. Jeg kan kjøpe billetter på en app, men likevel kommer det en konduktør og sjekker at appen har riktig billett. Det er fint. Jeg liker konduktører også. De er som regel svært hjelpsomme og vennlige. Og, foreløpig, tar de både kort og kontanter.

Toget kom, og vi fant plassene våre. Det var bare å sette seg ned og nyte det landskapet hadde å by på. Vi kjørte forbi vakre daler, endeløse elver som glitret i sola. Små bygder omgitt av grønne åser. Man kan bli nasjonalromantisk av mindre. Jeg husker at jeg, bygutten, tenkte at her kan jeg forstå at folk vil bo. Litt senere, da vi kjørte inn i mer tettbygde strøk, så jeg mennesker i bilkø, mennesker på vei til eller fra butikker. Folk som stresset. De ensat meg og toget som iakttok dem, hvorfor skulle de det. De fleste som ikke er på et tog, bryr seg ikke stort om det. Normalt ville jeg blitt litt trist på deres vegne, fordi de ikke kunne ta del i det fine som jeg selv opplevde, men akkurat da tenkte jeg mest på meg selv. Jeg tenkte at her, på toget, går livet bokstavelig talt på skinner. Her er det fint å være. Livet er enkelt her.

Når du kjører tog går det nesten alltid framover. Kun ved et par enkle tilfeller har jeg opplevd at livet har gått bakover med tog, men det har uansett gått på

skinner. Hvis du skal fra Oslo S til Drammen for eksempel, vet du at du må innom Asker. Sånn er det bare. Det er ingen store overraskelser.

Sånn burde livet også være, tenkte jeg, mens bilkøen og menneskene forsvant ut av syne og inn i kartoteket for teflonminner.

Jeg husker ikke akkurat hvor det skjedde, men plutselig skjedde det. Livet på skinner ble kjedelig. Er det ikke typisk. Her velter man seg i sin egen lykke, for så plutselig å finne ut at man ikke er lykkelig likevel. Med ett kunne jeg tenke meg å gå av toget på et av de små tettstedene. Kanskje kjøpe en is på en liten kafé, skifte til badetøy og hoppe ut i en av de fristende elvene. Egentlig hva som helst annet enn å sitte her på toget. Livet var jo der ute, ikke her inne i vognen. Her, på skinnene, raste jeg jo bare forbi alt, uten å få med meg annet en små bruddstykker av det som skjedde utenfor. Jeg følte meg med ett lurt av toget. At det, for å være litt provoserende, seilte under falsk flagg. Det utnyttet meg. Lot meg tro at jeg fikk være med på noe stort, mens jeg i realiteten bare ble slukt av denne ormelignende tidsmaskinen på Neslandsvatn før den spyttet meg ut igjen på Oslo S.

Før, da jeg var mindre, husker jeg at jeg noen ganger satt på med mormor og bestefar til Kragerø. Vi hadde aldri dårlig tid. Vi kjørte bil. Rolig. Og vi stoppet mange ganger. Spiste litt her, badet litt der, og så kom vi fram når vi kom fram. Det var ingen ting som minnet om skinner, men vi kom fram. Hver gang. Litt rikere på opplevelser. Kanskje burde livet være mer sånn. Ikke at man skal kjøre mer bil, men at man tar seg tid til å kjøre til siden av og til. Stoppe opp litt og bare være til stede.

Det er i alle fall ingen mening med å stresser avgårde til siste stasjon.



Trond Erik Eide



*Smil og få venner
Furt og få rynker*

Ukjent



*Måtte du ikke gå glipp av
lykken i de små ting
Mens du venter på de store*

P. Brown

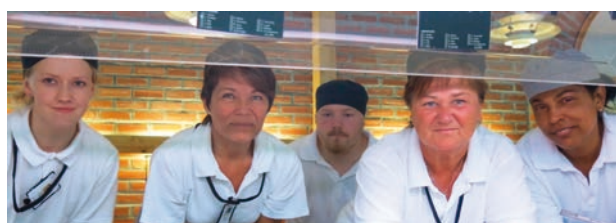
Et lite «dytt» gir sunnere kosthold

Utvalget av fersk, sunn og trygg mat, samt informasjon om mat og helse, har aldri vært større. De fleste av oss vet godt vi helst bør spise, men denne kunnskapen kan være utilstrekkelig når vi står overfor sterkt etablerte vaner og fristende tilbud i butikken. Folks tanker og intensjoner lever med andre ord ikke opp til deres faktiske atferd.

Psykologi og forbrukerforskning har derimot lært oss at våre matvalg sjelden er gjennomtenkte og rasjonelle, men er styrt av hva som er mest lettvinnt og tilgjengelig, samt hva folk rundt oss velger. Dette ligger i menneskets natur, og da vil det å kun belære folk om hva som er sunt ha liten effekt. En annen tilnærming er heller å la folk ta fornuftige valg uten å tenke over det, noe man kan gjøre ved å gjøre små endringer i omgivelsene.

Hvordan få pasienter til å spise sunnere?

Ved Feiringklinikken har erfaringen vært at selv motiverte og helsebevisste deltakere på hjerterehabilitering har vanskelig for å ta optimale matvalg. LHL har de siste to årene samarbeidet med forskere fra Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU), Norsk institutt for bioøkonomi (NIBIO) og Animalia (den norske egg- og kjøttbransjens fag- og forskningssenter) om å «dulte» pasientene på Feiringklinikken i en sunnere retning, nærmere bestemt til å spise mindre salt, mindre porsjoner og mer grønnsaker. Resultatene har vært svært positive!



For å få ned saltinntaket, flyttet vi saltbøsser og poser med salt bort fra spisebordene til et annet sted i spisesalen, og erstattet dem med annet krydder uten salt. I tillegg merket vi mat i buffeten som hadde lite salt med grønne hjerter. Vi fjernet altså ikke saltet, men deltakerne måtte ta noen ekstra skritt for å få tak i det. Dette enkle grepet førte til at forbruket av salt gikk ned med hele 22 prosent!

For å redusere porsjonsstørrelsene ga vi ingen begrensninger eller formaninger til gjestene, men byttet i stedet ut de vanlige tallerkenene med litt mindre tallerkener (fra 24 til 21 cm i diameter) i lunsjen. I tillegg satt vi fram serveringsbestikk av mindre størrelse ved de mest kaloririke matrettene i buffeten. Med dette klarte vi å redusere matinntaket til lunsj med hele 23 prosent!

I tillegg til dette økte pasientene forbruket av grønnsaker med over 50 prosent da vi plasserte salat og grønnsaker først i buffeten og satte fristende navn på grønnsaksretter (for eksempel «gourmetgrønnsaker»).

Dette er første gang noe liknende har vært gjort blant pasienter som har spesielt stor nytte av å få et bedre kosthold.

Stort potensiale

Merk at ingen av endringene vi gjorde i spisesalen handlet om å forby noe, eller tvinge noen til å velge sunnere. Pasientene kunne for eksempel forsyne seg flere ganger, men spiste likevel mindre da de fikk mindre tallerkener. De var også like tilfreds med mattilbudet før og etter prosjektet. Alt vi gjorde var å gjøre det litt enklere, mer attraktivt og mer normalt å velge «riktig». Matvarebransjen har visst om dette i årevis, men nå kan vi bruke de samme knepene til å «dytte» folk til sunnere valg.

Og hvilke valg vi tar er ikke likegyldig: Et usunt kosthold er rangert som den bakenforliggende faktoren som tar flest liv i Norge i dag.

Tekst: Erik Arnesen, helsefaglig rådgiver, LHL



LHL

LHL-kafé

"Fra hjertet til hjernen"

Oslo kongressenter

Torsdag 15. februar kl. 18.00-20.00

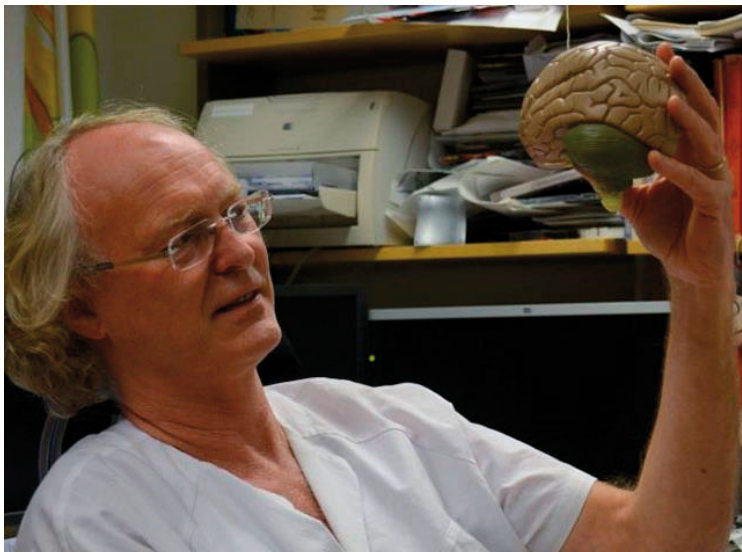


Foto av Dietrichs: Tony André Hasselø

Program:

- **Vår forunderlige hjerne – hjernens plastisitet**
ved Espen Dietrichs, professor i nevrologi, hjerneforsker og forfatter
- **LHL Hjerneslags ærespris**
- **Musikkinnslag** ved rocker og trubadur Arild Hagen
- **Fra hjertet til hjernen – hva kan du selv gjøre for å avdekke hjerteflimmer?** ved Helge Istad, spesialist i indremedisin og forfatter

Arrangør: LHL og LHL Hjerneslag

Portrettet – Bjørg Bruu

Bjørg Bruu er født i 1933. Det er ikke lett å skjønne når en ser henne.

Hun er Oslo-jente og vokste opp på Voldsløkka hvor hun hadde en lykkelig barndom. Det var gode muligheter for sport og friluftsliv, og det passet Bjørg. Hele vinteren var hun aktiv på skøyter. Somrene ble gjerne tilbrakt på landet hos mormor og morfar. Da traff hun mange andre i familien, tanter, onkler, fettere og kusiner. Når far hadde ferie, ble det gjerne bilturer til mange steder i Norden. Den gang var det veldig stas. Få private hadde egen bil på den tiden. Etter folkeskole og realskole begynte Bjørg å jobbe i Norsk Televisjon og Radio.

Bare 18 år gammel traff Bjørg sin store kjærlighet, og 6 år senere giftet de seg. I begynnelsen bodde de i Oslo, men i 1964 kjøpte de en eiendom i Tomter. Mannen hadde sitt eget firma, og de hadde noen fine år i Tomter. Etter hvert fikk de tre barn, tre flotte jenter, og det var fint for barna å vokse opp i landlige omgivelser.

Mannen hadde hatt hjerteproblemer, men hadde kommet over det og følte seg i god form da han i 1976 plutselig fikk et kraftig hjerteinfarkt. Han kom raskt til behandling på Ullevål sykehus, men dessverre klarte de ikke å redde han. Så han døde, bare 53 år gammel.

Det var et hardt slag for Bjørg. Bare 42 år satt hun igjen med tre barn på 7, 9 og 15 år. Hun fant ganske snart ut at hun ikke ville bli boende i Tomter. Hun oppløste firmaet og flytte tilbake til Oslo. Ikke minst var det på grunn av at hun så at mulighetene for barna var større der.

De kjøpte en leilighet på Ammerud, og barna fikk sin skolegang der. Også for fritidsaktiviteter var mulighetene større her enn i Tomter. Blant annet begynte de i Ammerud strykeorkester, og hadde mye glede av det. De fant seg godt til rette i Oslo, så Bjørg solgte eiendommen i Tomter.

Vi er kommet frem til år 2000. Bjørg hadde en venninne som led av KOLS, og hun gikk og trente i Cort Adelers gate hvor LHL hadde lokaler på den tiden. Bjørg likte det hun så, og hun ble med på



treningen. De fleste av de som trente der, hadde eller hadde hatt hjerte- eller lungeproblemer. Lite visse Bjørg om at hun selv innen et halvt år skulle få samme problemene.

Det var etter en hjemtur fra Rondane hun merket at noe ikke var helt normalt. Hun følte seg uvel, ble kvalm og måtte kaste opp. Hun fikk ringt sin yngste datter som kom ganske raskt. Hun kontaktet lege, og etter bare en kort stund kom ambulansen og kjøre henne opp til Aker sykehus. Der kunne de ikke finne ut hva årsaken til plagene var, og hun ble sendt til Ullevål sykehus. Der fant de snart ut at hun hadde hatt et hjerteinfarkt, og hun hadde nok også hatt en hjertestans, for hun våknet etter en stund, og da fikk hun vite at hun hadde mistet bevisstheten og gjennomgått en liten operasjon hvor de hadde satt inn to stenter hovedpulsåren

Da var det gått ca. 3 timer, og Bjørg fikk vite at hun nok tross alt hadde vært svært heldig. Oppholdet på Ullevål ble ikke langvarig, og behandlingen der hadde nok vært vellykket, for Bjørg har ved hjelp av medisiner og trening hatt få problemer med sine hjerteplager siden.

Bjørg hadde stor glede av LHL i Cort Adelers gate. Hvis det var ting hun lurte på, og det kan lett hende etter et hjerteinfarkt, så kunne hun ringe dit og få råd og oppmuntring.

Mens hun trente i Cort Adelers gate, meldte hun seg inn i LHL, og etter en tid, ble hun med i brukerrådet, og hun ble også spurt om å stille til valg i fylkesstyret, og som det ja-mennesket hun er, sa hun ja. Nå har hun nesten 20 års medlemskap i organisasjonen, og hun har bekledd flere verv. Hun har også hatt verv i Funksjonshemmedes fellesorganisasjon.

Bjørge har vært en av pådriverne når det gjelder trim. Da LHL solgte seg ut av Cort Adelers gate, flyttet trimgruppen opp til Sandakerveien, der LHL hadde sitt hovedkontor, og der fikk de være helt til LHL flyttet til sine nåværende lokaler. Da fikk de leie lokaler i Rødtvet kirke, hvor de fremdeles er. De møtes også til bowling i Veitvet bowlinghall.

Så lenge det eksisterte lokallag, tilhørte Bjørge Grorud. Også der fikk hun brukt sine krefter. Hun var i mange år lagets kasserer. Selv om laget egentlig har opphørt, møtes medlemmene med jevne mellomrom.

Men også Bjørge merker at hun ikke har de kreftene hun engang hadde, og hun har valgt å trappe ned. Nå er hun medlem i Kulturgruppa i LHL Oslo, der hun gjør en flott jobb.

Bjørge har alltid vært glad i å reise. Som medlem i turgruppa i fylkeslaget var hun med å arrangere turer

til flere steder i Norge blant annet til fjells og påske-turer til Rica Hotell på Tjøme.

Hun har også reist mye privat. Det er ganske mange land i Europa hun har vært, både til lands, men også på elvecruise på noen av Europas mange elver. Hun har også besøkt USA. Nå er hun ikke så glad i å reise så langt, men hun tar gjerne en Danmarks-tur eller en tur til Kiel sammen med LHL-venner.

Ellers er Bjørge både glad i og stolt av familien sin. Hun har 3 kjekke døtre, og som bestemor er hun svært opptatt av barnebarna sine. Hun har også vært så heldig å bli oldemor.

Man kan ikke unngå å nevne Bjørges «paradis på jorden». Hun arvet en hytte etter sin far. Den ligger innerst i Bunnefjorden, og der hadde hun og barna sitt faste tilholdssted både i sommerferier og ellers når de måtte ønske det. Nå er hytta overtatt av to av barna, men Bjørge har sin lille «kårstue». Den bruker hun ofte og der koser hun seg, alene eller sammen med venner.

LHL har mye å takke Bjørge Bruu for. Hun har vært en ildsjel i mange sammenhenger. Det er slike mennesker LHL er avhengig av.

Frivillig for LHL Oslo

Å være frivillig er en flott måte å bidra på, lære nye ting og få nye venner. LHL Oslo har drøyt 2780 medlemmer og går spennende tider i møte med flere saker som vil ha betydning for LHL Oslo.

Som du ser i vårt medlemsblad har vi flere spennende aktiviteter, som trim, kulturtilbud, turer, faglige temaer som kosthold og ernæring, hjerte- og lungeredning, m.m. Vi har også andre aktiviteter som lagssamling og organisasjonskurs.

LHL Oslo ønsker at du som medlem forteller oss hva du ønsker av aktiviteter. Du kan melde tilbake til oss om hva du ønsker, men minst like viktig er å få frivillige til å delta for å få dette på plass. Hvor mye du ønsker å bidra med er opp til deg, alle monner drar.

For at LHL Oslo skal fortsette å være et aktivt og spennende lag, er vi avhengig av at vi får flere frivillige. Fylkesutvalget i LHL Oslo håper derfor at flest mulig av LHL sine medlemmer aktiviserer seg.

Uten frivillige vil fremtiden for LHL Oslo gå utfordrende tider i møte.

Meld deg som frivillig.



Gi oss tilbakemelding til LHL Oslo, enten på lhl.oslo@lhl.no, eller til LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo



Østre Aker vei 255, 0976 OSLO
Tlf. 22 90 75 00 - www.tf.no



2302 HAMAR
Tlf. 02 999

VAKTMESTERTJENESTEN UTFØRES AV



- Vaktmester
- Snørydding
- Renhold
- Vedlikehold

TLF: 99 21 81 10
24 L. døgnvakt
www.novak-vaktmester.no

Oslo Bygg Teknikk AS

Professor Birkelands vei 37 A
1081 OSLO
Tlf. 454 17 355 - www.oslobyggteknikk.no

Matjordprodusenten A/S

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

Bedriftsøkonomi & Regnskap

Fjordveien 3, 1363 HØVIK
Tlf. 67 59 10 09



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

Lastebiltransport O. Westad & Sønner AS

Langbakken 22, 1430 ÅS
Tlf. 908 70 775

Røed Fjellboring AS

Linåkerveien 8, 1930 AURSKOG
Tlf. 63 86 36 43 / 905 96 878
www.roedfjellboring.no

Rådgivningstelefon for pårørende

22 49 19 22

Mandag - fredag 10.00 - 15.00

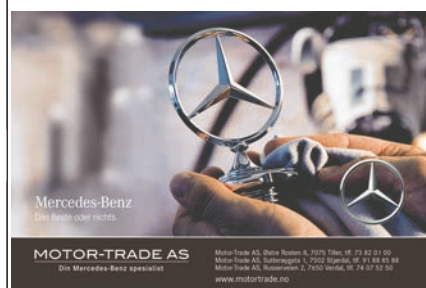
Tirsdag 11.00 - 19.00

radgivningstelefonen@piosenteret.no
piosenteret.no

STÆRK

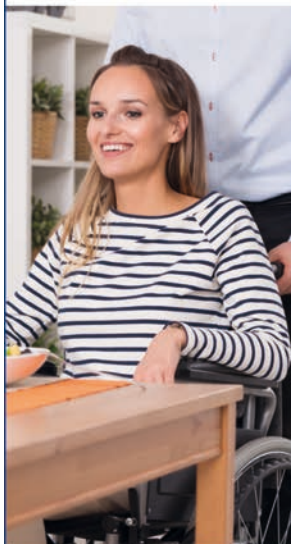
HELSE • TRENING • KOMPETANSE

Peter Møllersvei 5 A
0585 OSLO
Tlf. 21 08 28 00



ER BRUKERSTYRT PERSONLIG ASSISTANSE (BPA) INTERESSANT FOR DEG?

Ta kontakt med en av HAV's rådgivere i dag!



HAV BPA

Vi vil gi den enkelte tjenestemottaker en god og meningsfull hverdag. Alt vårt arbeid er basert på vår visjon om å skape en lettere hverdag med BPA. Vi legger stor vekt på at den enkelte tjenestemottaker selv bestemmer hvordan dagen skal være. Vi vet verdien av gode relasjoner til tjenestemottaker, ansatte og oppdragsgiver, som totalt sett gir deg ett bedre tilbud.



HAV AKTIV

Hav Aktiv er for deg som ønsker å være mer i aktivitet. Alt fra sit-ski, ski pigging, basket, syk ling etc. Vi gir veiledning ift. til aktivitet og opplæring.



HAV FUNKSJONSASSISTANSE

Ordningen med funksjonsassistent er et nytt brukerstyrt virkemiddel for funksjonshemmede arbeidstakere. Nødvendig assistanse skal sørge for at du kan få eller beholde ordinært arbeid.

Bygdøy allé 23 • 0262 Oslo • Tlf. 45 22 22 88 • E-post: hav@havas.no • www.havas.no



<p>Elstad Oljesenter as Dyrskuevegen 34 2040 KLØFTA Tlf. 67 02 45 00</p>	<p>KIWI mini pris KIWI Finstad Gamlevn 34 1406 SKI Tlf. 64 87 19 33 www.kiwi.no</p>	<p>Fet Regnskapskontor 1901 FETSUND Tlf. 63 88 12 55</p>	<p>AOV Akershus og Ostfold Virkestransport % Solheimsgata 1 2000 LILLESTRØM Tlf. 415 42 320 www.aov.as</p>	<p>Løren Kiosk & Grill AS Lørenveien 40 0585 OSLO Tlf. 21 39 39 21</p>	<p>Oslo Bilsenter Grenseveien 73 0663 OSLO Tlf. 23 17 02 00</p>		
<p>KIWI mini pris Kiwi Trollåsen Trollåsveien 25 1414 TROLLÅSEN Tlf. 66 80 80 40</p>	<p>Tømrer Yonathan Woldu Linderudsletta 19 A 0597 OSLO Tlf. 930 41 932</p>	<p>Stangeskovene Arnes Nedre Hagaveg 2150 ÅRNES Tlf. 63 94 45 06</p>	<p>Ing. H. Asmyhr A.S Hvamsvingen 10 2013 SKJETTEN Tlf. 64 83 45 50</p>	<p>Kampen Antitrustsenter as Østre Aker vei 243 0976 OSLO Tlf. 22 67 64 53 www.kampenantitrust.no</p>	<p>KIWI mini pris KIWI Gystad Algarheimsveien 29 2053 JESSHEIM Tlf. 63 97 53 00 www.kiwi.no</p>		
<p>RAGN SELLS En del av kretsløpet 2067 LILLESTRØM Tlf. 08 899 www.ragnsells.no</p>	<p>Kråkstad Bilverksted Askimveien 145 1408 KRÅKSTAD Tlf. 64 86 35 15</p>	<p>ANONYM STØTTE</p>	<p>KIWI mini pris KIWI Frognerveien Frognerveien 54 0266 OSLO Tlf. 22 56 34 92 www.kiwi.no</p>	<p>Grete Roede AS 1378 NESBRU Tlf. 66 98 32 00</p>	<p>NTM TRAILER & TIPP AS Olav Ingstadsv 12 1351 RUD Tlf. 67 17 19 30</p>		
<p>Panvulk Aslakov. 20, 0753 OSLO Tlf. 22 51 48 00</p>	<p>KIWI mini pris KIWI Slemdal Frogseterv 27 0775 OSLO Tlf. 22 13 77 00 www.kiwi.no</p>	<p>Auto-Skade Terje Schie AS Haralds vei 15 1470 LØRENSKOG Tlf. 23 37 89 40</p>	<p>Bislett Billeie Høybråtenveien 3 G 1055 OSLO Tlf. 928 07 474</p>	<p>SAGA AUTOPROTECT 0668 OSLO Tlf. 22 30 60 60</p>	<p>KIWI mini pris KIWI Bjølsen Bergsgata 26 0468 OSLO Tlf. 22 18 15 31 www.kiwi.no</p>		
<p>HOLTAN LAST as Stanseveien 12, 0975 OSLO Tlf. 22 91 70 70 www.holtanlast.no</p>	<p>Caverion avd Asker/Bærum Industriveien 33, 1337 SANDVIKA Tlf. 67 55 35 00 - www.caverion.no</p>	<p>Tannlege Tom-Erik Hellerud Claus Riis' g 2 0457 OSLO Tlf. 22 38 15 35</p>					
 <p>Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere</p> <h1>OKSYGEN</h1> <p>på utenlandsreisen</p> <p>REISEERFARINGER "Meget fornøyd med ordningen med deres opplegg. Dere ordner jo alt, enkelt og greit." Hilsen Kjell Aarø</p> <p>Tlf: 38 09 89 00 www.meditek.no</p> <p>MEDITEK Medisinsk utstyr</p>						<p>BERGMAN > DIAGNOSTIKA Jogstadsv 21, 2007 KJELLER Tlf. 63 83 57 50 www.bergmandiag.no</p>	<p>Byggmester Knut Bjørge Berglia 18 2056 ALGARHEIM Tlf. 975 71 044</p>
						<p>Liahagen Transport AS Ringeriksveien 191 1339 VØYENENGA Tlf. 952 55 705x</p>	<p>KIWI mini pris KIWI Tøyen Kolstadgata 18 0652 OSLO Tlf. 22 57 19 50 www.kiwi.no</p>
						<p>DekkTeam Kvalitet & Service Din komplette dekk- og felg leverandør Industrivegen 19, 2069 JESSHEIM Tlf. 67 21 64 01 - www.dekkteam.no</p>	<p>NATUR import -ditt naturlige valg</p>
						<p>NESBRU videregående skole Halvard Torgersensvei 8 1396 BILLINGSTAD Tlf. 66 85 44 00 - www.nesbru.vgs.no</p>	<p>ROCKWOOL® BRANNSIKKER ISOLASJON 0401 OSLO - Tlf. 22 02 40 00 - www.rockwool.no</p>

Hilsen fra John Normann Melheim

Hei igjen

Sist vi møttes på denne måten, var gjennom det forrige medlemsbladet, der vi så fram til det forekommende landsmøte. Det vil derfor være naturlig denne gang å gi en tilbakemelding i etterkant av at LHL's øverste organ har bestemt kursen for den neste 3-årsperioden.

Innledningsvis er det en ting som er veldig klargjørende: LHL står veldig samlet om de store og viktige oppgavene framover. Disse kjennetegnes gjennom å

- Fullføre prosjekt Gardermoen
- Videreutvikle en sterk medlemsorganisasjon
- Bli en sterk helsepolitisk maktfaktor i det norske samfunnet

Dette betyr:

1. Jobben er ikke gjort når vi har fullført byggingen av det nye LHL Sykehuset Gardermoen. Parallelt med byggeprosjektet har det foregått et omfattende arbeid med å fylle sykehuset med spesialiserte helsetjenester til det beste for brukerne. Dette svært krevende arbeidet må fortsette, for på den måten å sikre en stabil og god drift så vel faglig som økonomisk. Det er bare på den måten vi kan opprettholde vår posisjon blant de aller beste innen våre kjerneområder.
2. En organisasjon som er en sterk organisasjonsbygger er en organisasjon i utvikling og vekst, står det i våre styringsdokumenter. Når landsmøtet stiller krav om at LHL i den 3-årsperioden som vi nå står ved inngangen til skal øke til 60 000 medlemmer (sist offisielle tall 51 966), så er det et målkrav som vi mener er fullt oppnåelig. Dette til tross for at trenden innen frivillige organisasjoner, beklageligvis er en generell nedgang.
3. LHL innehar en posisjon som en sterk helsepolitisk maktfaktor. Dette har vi gjennom alle våre medlemmer og tillitsvalgte landet rundt i våre 250 lokallag, 19 fylkeslag og ansatte/tillitsvalgte sentralt som daglig arbeider for vår gode sak, som i denne sammenheng er interessene til alle brukerne av helse- og omsorgstjenester. LHL Oslo har et spesielt ansvar her, med sin tilstedeværelse

i det geografiske området der det bor flest brukere. Jeg er svært glad for det arbeidet som her blir utført, blant annet gjennom rekruttering og skolering av brukermedvirkere.

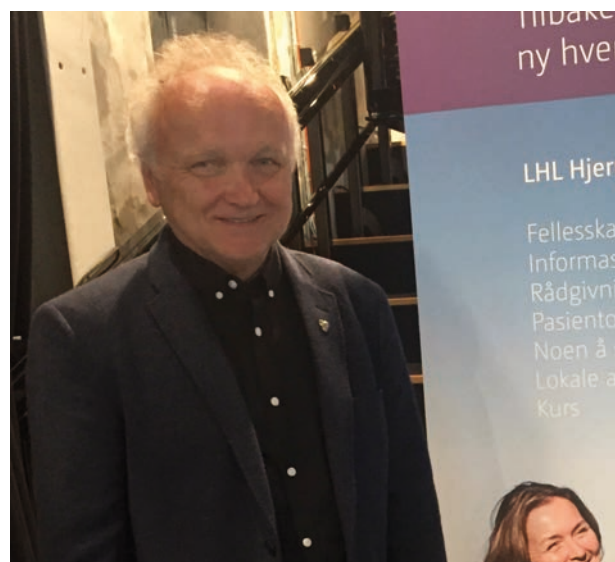
Årsaken til at LHL lykkes så godt som vi gjør på alle disse tre områdene, er at det bare er LHL som er LHL. LHL er unik i betydningen å være en stor aktør på alle de omtalte arenaer samtidig, og det gir oss en unik fordel. Kompetanse på ett område, gir oss gode forutsetninger for å lykkes også på de andre. Vi er enkelt sagt: en organisasjon som henger sammen!

Det er med en stor grad av optimisme vi går inn i et nytt år.

Så vil jeg benytte anledningen til å takke LHL Oslo for et svært godt samarbeid i året som har gått.

Med de beste ønsker om en God Jul og et fredfullt Nytt År.

*Med vennlig hilsen
John Normann Melheim
Sentralstyreleder LHL*



Organisasjonskurs og lagsamling LHL Oslo

Mai 2018

LHL Oslo avholder organisasjonskurs og lagsamling i mai 2018 på DFDS, med overnatting i København.

Organisasjonskurs og lagsamlingen vil holdes på DFDS, fra mandag 6. mai kl 10.30, med 1 overnatting i København, med tilbakekomst i Oslo onsdag 9. mai kl 10.00. Det er plass til maks 40 personer.

Lugarene er utvendige commodore-lugarer. Om noen ønsker å oppgradere disse blir det for egen regning. Vi må ta forbehold om det er ledige lugarer.

Hotellrommene vil bli standard rom singel, dobbel for de som ønsker dette.

Organisasjonskurset og lagsamlingen vil ha følgende tema: Lagsaker, pårørendes rolle i forhold til kronisk syke, og brukermedvirkning

Fokus denne gang er altså spesielt på de pårørendes rolle og hverdag i forhold til kronisk syke, samt brukermedvirkning. Lagsaker vil det også bli tid til.

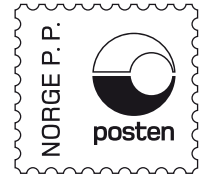
Vi ønsker også å se på mulighetene for brukermedvirkning både i spesialisthelsetjenesten og i forhold til kommunale tilbud. Fokuset er: Hvordan påvirker vi? Dette for å oppnå et best mulig tilbud til medlemmene i LHL Oslo både faglig og sosialt.

Vi ønsker derfor medlemmer som ønsker å delta, samt utvikle LHL Oslo videre. Samlingen er åpen for alle som har en mening om LHL Oslo sin fremtid og hva vi kan gjøre for å skape dette fellesskapet som LHL står for.

Vi har maks plass til 40 personer. Her vil det bli en avveining av de som vil gjøre en innsats, opp mot hva som gagnar LHL Oslo og hvem som melder seg på først.

Du er herved invitert!

Påmelding innen 1. mars 2018,
til lhl.oslo@lhl.no,
eller LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo



Returadresse: LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo

LHL Oslo

Postadresse: Nyjordeveien 42, 1275 Oslo
Tlf: 484 88 002
E-post: lhl.oslo@lhl.no

OBS: Hvis du tidligere har støttet et av lokallagene til LHL Oslo, må du nå endre din tilknytning til LHL Oslo org.nr 871527512 for å fortsatt kunne gi din støtte til LHL Oslo.

Leder

John Bjørnøy
Tlf: 484 88 002

Nestleder

Harald Eide
Tlf: 976 06 932

Redaksjonsansvarlig

Eva B. Eide
Tlf: 917 89 342

*God jul og
godt nytt år!*



Redaksjonskomite

Eva Eide, Olav Georg Jensen, Grethe Gustafson, Unn Wigdahl, Bjørg Bruu.

Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL



LHL

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

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

