



LHL
Oslo

BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo

MARS 2018



LHL-sykehuset Gardermoen s. 8

Tips til pollensesongen s. 18

Lavterskel treningstilbud på Rødtvet s. 10

Påskeoppskrifter s. 26

Innhold

Leders betraktninger	3
LHL Lagssamling 19.-22. november 2017	4
Kulturgruppa	5
Juletur til Kiel 28.-30. november 2017	6
Nimi avd.-KAL en del av LHL	7
LHL-sykehuset Gardermoen	8
Lavterskeltilbud på Rødtvet	10
Vertikal helse	11
Treningsgrupper i LHL Oslo	12
Om treningsprogrammene	13
LHL – pasientenes organisasjon	14
Årsmøte for LHL Oslo Torsdag 1. mars 2018 Thon Hotel Opera	15
Ordtak	16
Tips til pollensesongen	18
Tanker om livet Grå man in the mirror	19
Kryssord	20
Portrettet – Inger Frydendal	22
Oppskrifter	26
Aktiviteter og møter	27

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Trykkeri: Gamlebyen Grafiske

Papir: Maxi silk - 130g

Utgitt: 03 / 2018

Opplag: 3000

Forsidebilde: Katherine McCormack/Unsplash

Illustrasjon s. 15: Freepik

Leders betraktninger

Som fortalt i julenummeret hadde LHL Oslo i 2017 økt antall medlemmer betraktelig. Som lokallag var vi 2575 medlemmer, ved utgangen 2017. Vi har altså hatt en medlemsøkning på netto 184 medlemmer i 2017. Dette er et fantastisk resultat som det står respekt av.

Vi takker alle medlemmer som har gjort en innsats for å få til denne økningen. Ved felles innsats kan vi greie å øke denne medlemsveksten minst like mye i 2018.

Regnskapet viser et underskudd for LHL Oslo, til tross for dette har vi en god økonomi. Underskuddet er på 308.086.-, midlene er hentet fra oppsparte midler. Dette er en bevisst avgjørelse for å skape et sterkere LHL Oslo. Det vil si at vi har arbeidet for at alle tidligere 5 lokallag skulle finne samhold i et felles lokallag. Dette har vi lyktes med. Dette gjenspeiler seg i aktivitetene og medlemmenes deltagelse i disse.

Til tross for underskuddet har LHL Oslo en egenkapital på 202.701,- ved årsskiftet. Dette gir LHL Oslo et godt fundament for videre drift. Vi har følgende inntekter i 2017, utover medlemsavgift. Laget har fått 215.000,- fra Haugerud Bingo, samt at vi har fått 210.579,- fra Grasrotandelen. LHL Oslo har også fått 75.000,- fra Helse Sør/Øst og Oslo kommune i 2017 (etter søknad).

Styret i LHL Oslo viderefører arbeidet med å utgi et medlemsblad 3 ganger pr år. Vi har inngått en avtale om salg av annonser. Vi regner med at disse inntektene vil dekke deler av kostnadene.

LHL Oslo avholdt sitt årsmøte 01. mars 2018, på Thon Hotel Opera. Her ble Årsberetning og regnskap gjennomgått. Årsberetningen synliggjør den store aktivitet som er i LHL Oslo, og det arbeidet som legges ned av styre og utvalg.

Det sittende styret ble gjenvalgt med noen endringer. Vi ønsker Liv Skaanes velkommen som vara. I bladet er det en egen sak av årsmøte hvor du kan lese om hvem som sitter i styret.

I medlemsbladet BUDSTIKKA, medlemsblad for LHL Oslo, vil dere finne informasjon om

trimgruppene, likemenn, kulturtilbudet vårt, faglige arrangementer, lokale aktiviteter, kurs, samt informasjon om møter vi arrangerer i 2018. Og hva som skjer i LHL med nytt sykehus og nye tjenester og tilbud.

Er du golfinteressert? Ja da ønsker vi deg hjertelig velkommen til Golf Grønn Glede, et samarbeid LHL Oslo har med Grønmo golfklubb. 26 personer har allerede tatt kurset og flere ønsker å ta dette sommeren 2018. Påmelding kan sendes til: lhl.oslo@lhl.no.

LHL Oslo går spennende tider i møte med flere saker som vil ha betydning for LHL Oslo og LHL. LHL Oslo håper derfor at flest mulig av LHL sine medlemmer aktiviserer seg. Spesielt på lagssamlinger/møter. Din stemme betyr veldig mye for felleskapet. Oversikt over lagssamlinger og turer/kultur opplegg finner du i medlemsbladet.

På vegne av fylkesutvalget i LHL Oslo vil jeg takke alle frivillige i trimgrupper, medlemmer i sosiale- og kultur grupper, styremedlemmer og ønske alle medlemmer.

**ØNSKER ALLE EN RIKTIG
GOD VÅR OG SOMMER**



John Bjørnøy, leder

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». Hvilke 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.

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 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 byklinikk 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



Sosialt felleskap



Kulturgrupper

Vi jobber med teater til høsten og juletur til Kiel. Informasjon og påmelding kommer i neste nummer av Budstikka.



Juletur til Kiel 28.-30. november 2017

Der blåste friskt da 26 deltagere fra LHL Oslo møtte opp på Hjortneskaia for å gå om bord i Color Fantasy for å delta på den tradisjonelle juleturen til Kiel som LHL Oslo arrangerer.

De fleste lurte nok litt på hvordan turen ville bli med slik vind og løfte om stiv kuling i ytre Oslofjord, men værgudene var på vår side og vinden løyet etter hvert.

Båten var julepyntet, lugarene flotte og maten kjempegod. Butikkene bugnet av fristende varer til priser godt under de vi får i land. Det var nok mange som fikk unna noen julegaver på denne turen.

På juleturen er det kun show og middag som er fellessamling, noe de fleste setter pris på. Hver og en

kan bruke tiden som de ønsker – noen går i land i Kiel, andre tar spa og noen slapper av på lugarene sine.

Vi hadde en flott tur denne gangen også og håper enda flere vil delta på den årlige juleturen til LHL Oslo i 2018.

Eva



Nimi avd.-KAL en del av LHL

Vi i Nimi avd.-KAL ønsker å engasjere oss i Oslo sitt LHL lokallag, og vil derfor bidra med et treningstilbud.

Våre dyktige medarbeidere er utdannet ved Norges Idrettshøyskole og har god erfaring med treningsgrupper. Vi holder til på Ullevål Stadion.

Vi håper med tiden å kunne utvide dette tilbudet med 2 timer i uken. Mer informasjon kommer etter hvert. Dersom dere har noen spørsmål kan dere kontakte oss på tlf: 22026835 eller på e-post: post@kal-klinikken.no

Sted: NIMI sine treningslokaler.
Tid: Onsdager kl. 12.30 til 13.30,
4. april-27. juni
Passer for: Menn og kvinner i alle aldre
Nivå: 2 og 3

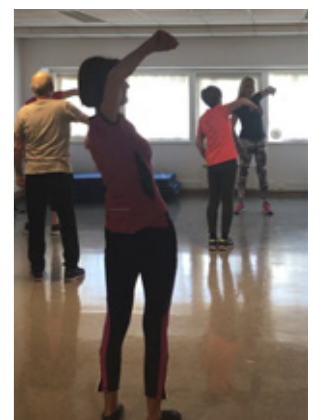


Elin Gjevne Haugen (Idrettspedagog)



Jon Winsnes Rødland (Idrettspedagog)

Vi ønsker å tilby et trygt og positivt treningsmiljø 😊
VELKOMMEN!



Fra hospitering hos Rita på CC-vest

LHL-sykehuset Gardermoen

Vi LHL gleder oss til ta det nye sykehuset i bruk, begynne å behandle pasientene våre og vise for pasienter, pårørende og medlemmer at vi fører de gode verdiene og den høye kvaliteten fra Feiring og Glittre videre.

Det er mange som står på ventelister rundt om i Norge. Vi kan hjelpe mange, og flere enn i dag i nytt sykehus. LHL-sykehuset Gardermoen blir tilgjengelige for hele Norge, og blir landets mest moderne sykehus.

LHL er en ideell pasient- og helseorganisasjon og vi er kjent for å levere helsetjenester av høy kvalitet. Etter sykehusoppholdet kan pasientene få hjelp og støtte gjennom våre 250 lokallag rundt om i landet, blant annet gjennom forebyggende fysisk trening. Hos LHL trimmer 10 000 mennesker hver eneste uke, i tillegg til at vi tilbyr nettverksgrupper, likemenn og kurs.

I mars og april flytter Feiringklinikken og Glittreklinikken inn under samme tak i det nye LHL-sykehuset Gardermoen. Dette utgjør 430 årsverk, og totalt 500 ansatte. LHL opprettholder full drift ved Feiringklinikken og Glittreklinikken frem til flyttingen.

Totalt er det 1073 rom i det nye sykehuset, herav 152 sengerom og 99 hotellrom. Tolv av hotellrommene er dobbeltom/familierom.

Totalinvestering for sykehuset utgjør 1,5 milliarder kroner. Medisinsk teknisk utstyr og inventar har et investeringsbudsjett på 160 millioner kroner. Nærmere 4000 gjenstander, bord, stoler og så videre gjenbrukes fra Feiringklinikken, Glittreklinikken og LHL sitt hovedkontor i Storgaten.

I det nye sykehuset samler vi våre dyktige medarbeidere fra Feiringklinikken og Glittreklinikken under et felles tak. Det vil gi oss enda bedre muligheter til å samarbeide til beste for pasientene, innenfor hjerte og lunge, men også en rekke andre diagnoseområder hvor vi skal tilby behandling.

Hovedaktiviteten vil naturlig være hjerte- og lungebehandling, men LHL vil ved det nye sykehuset også tilby behandling av sykkelig overvekt, søvnbehandling, aktivitet- og bevegelsesmedisin, ortopedi, mage-tarm-kirurgi og rehabilitering for andre diagnoser enn hjerte- og lungesykdommer.

Naturområdet Nordbytjernet ligger rett ved siden av det nye sykehuset og vil bli benyttet til rehabilitering. Vi har stor tro på kombinasjonen helse, natur og tilpasset fysisk aktivitet.

Bygget er et topp moderne og fullverdig sykehus, men i valg av interiør, materialvalg, farger og andre løsninger, har vi dempet ned det tradisjonelle «sykehuspreget». Vi ønsker at pasienter og pårørende skal oppleve varme, nærhet og trygghet, samtidig som sykehuset har alle funksjoner som må være på et sykehus. Vi håper og tror pasientene vil oppleve vårt sykehus som et annerledes, nært og varmt. Det har vært et krav i hele byggeprosessen at sykehuset skal oppfylle alle krav til universell utforming, slik at ingen blir ekskludert på grunn av funksjonshemming.

Sammen med det interkommunale helsehuset i tett tilknytning og apoteket ved hovedinngangen vil LHL-sykehuset være starten på et miljø for helserelatert virksomhet sentralt på Romerike.

Vi håper å få skrive påny i bladet når vi har erfaringer fra sykehuset og driften noe frem i tid.

*Are Helseth
Medisinsk sjef, LHL*



Svømmebasseng: Anna Vaagland, Burson Marsteller
Oversiktsbilde: Arkitekt MNAL Johannes Eggen/Nordic Office of Architecture
Øvrige bilder: Even Gulbrandsen, LHL

Lavterskeltilbud på Rødtvet

Her ser dere en glad gjeng som trener i ungdomshallen i Rødtvet kirke.

Vi møtes tirsdager kl. 12.00 og trimmer ca. 1 time. Så forflytter vi oss til den koselige kafeteriaen på seniorsenteret i samme bygg. En kopp kaffe og noe å bite i og praten går. Ikke så rart når dere ser hvor mange damer vi har med oss.

Første tirsdagen i måneden er lokalet opptatt og da møtes noen av oss til bowling på Veitvet kl. 11.00. Trimmen vår er på nivå 1. Altså det enkleste tilbudet hvor mesteparten av øvelsene foregår på stol.

Har du lyst til å være med oss er det bare å møte opp. Vi har plass.



Treningsinstruktør til trening på Oppsal søkes

LHL Oslo er i dialog med Oppsal Samfunnshus om å få låne lokaler til trimgrupper. Vi trenger 1 til 3 frivillige som etter opplæring av LHL kan tenke seg å drive disse trimgruppene.

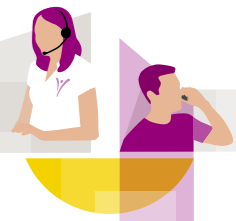
Dag og tidspunkt for trimgruppene blir vi enige med Oppsal samfunnshus om. Målsetningen er å kunne tilby trening fra høsten av.

Hvis du kunne tenke deg dette, ta kontakt med LHL Oslo på lhl.oslo@lhl.no

Ser frem til å høre fra deg.

John Bjørnøy

Vertikal Helse



Vertikal Helse er en medisinsk kompetansebedrift som tilbyr et bredt spekter av **helsetjenester**. Vi er Norges største leverandør av helseforsikring og tilbyr også andre helsetjenester til private, bedrifter og organisasjoner.

Vi bistår våre kunder og pasienter med å raskt finne fram til den beste behandling og sørger for at du kommer tilbake til en aktiv hverdag.

Gjennom 20 år har Vertikal Helse vært markedsledende på helseformidling og utvikling av helseforsikring i Norge.

Vertikal Helse er eid av LHL – Landsforeningen for hjerte- og lungesyke. LHL, If og Vertikal Helse har i 2017 inngått et samarbeid på forsikringsrelaterte tjenester, hvor Vertikal Helses medisinske kompetanse vil være førende for alle helsetjenester og kundebehandling. Sammen med If skal vi utvikle nye forsikringsprodukter med fokus på kunde-/pasientopplevelser.

Helseforsikring er vårt hovedprodukt og i tillegg tilbyr vi hjertestartere, førstehjelpskurs- og utstyr, tannforsikring og helseformidling.

I 2017 bistod vi over 55 000 pasienter og sørget for at de fikk riktig behandling til rett tid. Alle våre pasienter får tildelt en personlig medisinsk rådgiver som følger dem før, under og etter behandling. Vi utvidet også innholdet i våre tjenester dette året slik at våre kunder nå tilbys døgnåpen helsetelefon og bestilling av legetime/videokonsultasjon på mobil/nettbrett.

Vil du lese mer om oss, se: vertikalhelse.no

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
Rødvet 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.



Etter hvert som LHL vokser i form av oppstart eller kjøp av ny virksomhet er det en del som nå stiller spørsmålet; er LHL blitt kommersiell?

Også det at LHL nå selger helsetjenester der pasientene må betale selv fordi vi ikke har avtale med det offentlige får en del til å stille det samme spørsmålet.

Henrik Sivesind ved Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor har med bakgrunn i internasjonal forskning utarbeidet en definisjon som skal være tilpasset norske forhold og trekker frem følgende karakteristika:

- at virksomheten er organisert og har en viss varighet og regelmessighet
- at virksomheten er privat og ikke formelt underlagt offentlig styring
- at virksomheten ikke videreformidler fortjeneste; overskuddet brukes i tråd med organisasjonens hovedformål som ikke er kommersielt
- at virksomheten er selvstyrt ved at den har en egen styringsstruktur, kan nedlegges på eget initiativ og står ansvarlig for sine aktiviteter
- at medlemskap og deltakelse er frivillig og ikke lovpålagt eller obligatorisk

Sivesind peker på to overordnede forhold i definisjonen av en ideell virksomhet: at virksomheten ikke har profit som motiv, men heller at den har en virksomhetsidé som går ut på å fremme andre goder for samfunnet, ofte benevnt et sosialt formål.

LHL oppfyller med andre ord alle kravene til hva en ideell virksomhet er. Det avgjørende er hvorvidt vi har profit som motiv, deler ut utbytte (videreformidler fortjeneste) eller ikke og hva LHLS formål er. LHL har ikke profit som formål og vi har ingen eiere som skal ha utbytte. Vårt formål er å ivareta pasientenes interesser.

Noen av LHLS virksomheter opererer i et kommersielt marked. Dette er et marked som myndighetene har opprettet og som myndighetene regulerer. I LHL mener vi det er bra at også ideelle aktører deltar i

dette markedet for å danne en motvekt til den kommersielle helseindustrien. Deltakelsen i disse kommersielle markedene gjør ikke LHL til en kommersiell aktør. Det er fortsatt slik at eventuelle overskudd går til pasientene og ikke til profitjegerne.

LHL vil fortsette å vokse og utvikle nye tilbud til pasientene slik vi har gjort gjennom hele vår historie. Vi har bygd og drevet skole, vi har startet arbeidsmarkedsbedrifter, bygd boliger, rehabiliteringsinstitusjoner og sykehus. I tillegg til at vi organiserer pasienter og pårørende i pasientorganisasjonen. Dette er LHL. Dette er det vi har gjort helt fra starten og det er dette vi skal fortsette med. LHL er pasientenes organisasjon.

Frode Jahren



Foto: Christopher Olsson

Årsmøte for LHL Oslo Torsdag 1. mars 2018 Thon Hotel Opera

22 LHL-medlemmer møtte opp. Kuldegradene i Oslo må nok ta en del av skylden for det dårlige oppmøtet.

Leder for LHL Oslo John Bjørnøy ønsket velkommen. Generalsekretær Frode Jahren ble dirigent for årsmøtet. Det ble valgt sekretær og to til å skrive under protokollen.

Årsberetning og revidert regnskap ble gjennomgått og godkjent.

Fylkesutvalgets styre foreslo å bevilge to årsmøtegaver hver på kr. 15.000. En årsmøtegave til utsmykning av barnerom på det nye sykehuset. En årsmøtegave til LHL Internasjonal. Det kom inn et forslag på å heve gaven til LHL Internasjonal til kr. 25.000. Dette ble stemt over og godkjent.

Fortsettelse av handlingsplan og fastsettelse av rammebudsjett ble gjennomgått og vedtatt. Valgkomiteens innstilling ble godkjent.


Det nye styret består av:

Leder John Bjørnøy, nestleder Harald Eide, studieleder John Bjørnøy, likemannkoordinator Per Simensen
Styremedlemmer Wenche Bjørnøy, Eva B. Eide
Vara Liv Skaanes, Terje Haugsmoen, Per Aasmundsen

Årsmøtet ble avsluttet kl. 19.30 med kaffe og rundstykker og hyggelige samtaler.

Eva





*Det er sårbart dette livet.
Vi må ta vare på hverandre så lenge vi har hverandre.
Gjør denne dagen god for noen du er glad i.*

Ragnhild B. Waale

Du er verdifull

*Du skal vite at vi andre regner med deg.
Du skal innse at minst fire-fem mennesker,
dine nærmeste, er helt avhengig av deg.
Du skal vite at vi vet det er noe godt og
verdifullt i deg som vi har brukt for.
Du skal vite at du har noen menneskelige
egenskaper som vi holder av.
Du skal vite at vi andre også
kjenner til å føle seg betydningsløs,
verdiløs, ensom og mislykket.
Du skal vite at du hører sammen med oss.
Du skal vite at vi vil gjøre mye for deg.
Du skal tro at ditt eget liv
og vårt samfunns bestående i stor grad er
avhengig av din innsats.
Vi - du og jeg - kan løse problemene
i fellesskap.*

Ukjent

Tips til pollensesongen

Vær forberedt til bjørkepollensesongen og start med medisiner i god tid før spredning!

I Oslo området blomster bjørka gjennomsnittlig i månedsskiftet april/mai samtidig med løvsprett. Om det blir ekstra varmt vær, kan sesongen være i gang i siste halvdel av april.



Bjørk blir stadig mer utbredt og den avgir store mengder pollen. Allergi mot bjørkepollen er den mest vanlige pollenallergien, og svært mange har store plager i bjørkepollensesongen. Bjørkas pollenkorn er lette og spres svært langt. Derfor kan det noen steder være mye bjørkepollen i lufta selv om det ikke er meldt om lokal blomstring (fjernspredning).

Symptomer

De vanligste kjennetegnene på pollenallergi er:

- rennende, røde, kløende og hovne øyne
- tett og kløende nese og nysing
- trøtthet og dårligere konsentrasjon
- slapphet og lite energi

Noen kjenner seg også nedstemt mens andre får influensalignende plager. Enkelte har så alvorlige plager at de ikke klarer å gå på skole eller jobb fordi allergisymptomene slår dem helt ut. Pollenallergi kan også gi tung pust eller astmaanfall, og hvis du har atopisk eksem kan du få utbrudd av eksem. Mellom 20 og 40 prosent av alle med pollenallergi utvikler astma.

Behandling

Medisiner mot pollenallergi virker forebyggende. Det betyr at du bør starte behandlingen med tablett/mikstur og nesenspray minst én uke før spredning og fortsette hver dag i den aktuelle perioden, også på dager hvor du har få eller ingen plager. Det sikrer at behandlingen får best effekt og vil gi deg en bedre hverdag. Kløende og rennende øyne er ofte det første symptomet på at pollensesongen er i gang. Når du kjenner disse symptomene bør du starte opp med øyendråper.

Forkjølelse eller pollenallergi?

Det er ikke alltid like lett å skille forkjølelse fra pollenallergi siden plagene kan være ganske like.

Hvis ikke forkjølelsen går over innen rimelig tid (maks to uker) og du har kløende og rennende nese og øyne – og det er midt i pollensesongen – bør det ringe noen varselklokker. Har du serienysing, kanskje også kløe i øyne og nese i tillegg til rennende øyne, bør mistanken forsterkes. Feber er ikke et tegn på pollenallergi.

Howdan vite om pollensesongen er i gang?

Lær deg selv å kjenne, for du er selv den beste fasiten. Ofte er det plager fra øynene som kommer først og som gir beskjed om at sesongen er i gang der du bor. Pollenvarslingen klarer ikke å fange opp lokal spredning.

Ved å knipse på rakkene kan du se om pollenkornene er modne ved at de sprer en gul sky. Modne rakler er utvidet og henger slapt ned fra kvisten.

Vær oppmerksom på værforhold som har mye å si for hvordan spredningen er. Husk at tobakksrøyk, eksos, parfyme og alkohol kan forverre pollenplagene. Værforhold som påvirker spredning av pollen:

- Ved nedbør og kaldt vær vil pollenspredningen stoppe opp, men kommer varmen tilbake vil spredningen ta seg opp.
- Minimalt skydekke gir mer spredning.
- Høy luftfuktighet hemmer spredningen.
- Vind og spesielt kastevind gir mer spredning.
- Vedvarende regn renses luften for pollen.

Har du spørsmål om pollenallergi, ring LHL rådgivningstelefon 67 023 023.

Les mer om pollenallergi på www.lhl-astmaogallergi.no



Tekst: Grethe Amdal, helsefaglig rådgiver LHL

Tanker om livet Grå man in the mirror

Av og til tar jeg en ekstra titt i speilet. Det er for å minne meg selv på at jeg fortsatt er her. Det kan være lett å glemme det av og til.

Jeg ser ikke i speilet fordi jeg er forfengelig. Jeg har aldri blitt kalt det av noen, spesielt ikke av Gestaltterapeuten. Likevel er det ikke til å unngå å se at jeg ikke lenger er den mannen jeg en gang var. Det vil si, nå føler jeg egentlig mer at jeg er den mannen jeg en gang ikke var. Dette året vil jeg fylle 40, og det er ikke dårlig bare det. De siste årene har kroppen, og da kanskje særlig hårfunksjonen, forberedt meg på den milepælen. Skjegget har blitt gråere og gråere, og også håret på hodet er i ferd med å gi etter fullstendig. For en med et såpass begredelig fargesyn som undertegnede, er det kanskje like greit. Farger har i det hele tatt gitt meg mer hodebry enn glede.

Likevel skal jeg innrømme at det er rart å se seg selv bli preget av årene som går. Rart fordi jeg ikke føler meg så veldig annerledes enn for ti år siden for eksempel. De hvite og grå skjeggstubbene står liksom ikke i stil til de rare tankene som streifer innom, eller til de merkelige lydene, samtalene eller sangene jeg lager med min gode venn og kollega Cato. Jeg er, og

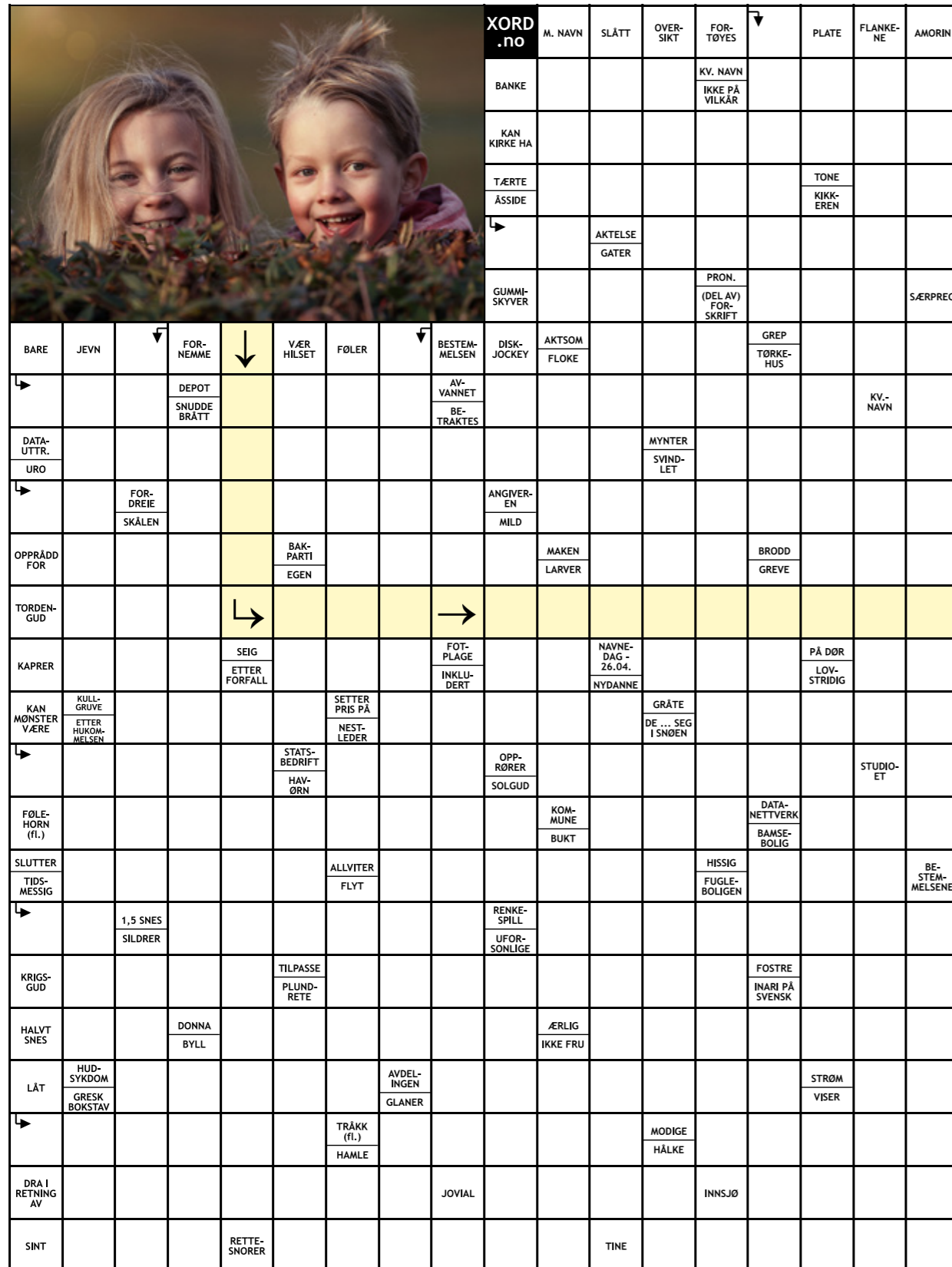
dette har jeg fått bekreftet av folk langt yngre enn meg selv (les elever), som et barn av og til. Likevel, og dette sier jeg med et snev av stolthet, så merker jeg at jeg har blitt en god del klokere med årene. Jeg har lært mye. Og den kunnskapen, eller klokskapen, trenger tid. Og jeg har også forstått at jeg ennå ikke har lært en brøkdel av det jeg vil komme til å lære i årene som kommer.

Jeg vet at mange synes det er tøft å bli eldre. Mange jeg kjenner følte at livet var over da de fylte 30. I dag lengter de kanskje tilbake til den 30-årsdagen. Og om ti år, vil de kanskje se med misunnelse på de som feirer 40. Bestevennen til storebroren min rakk ikke en gang å bli tjue. Hvis jeg tar meg selv i sutre over en ny grå skjeggstubb eller et nytt grått hår på hodet, tenker jeg på han. Da ønsker jeg mitt grå hår velkommen med glede. Det er så lett å klage. Det er så lett å ta ting for gitt. Livet for eksempel.

Det er tross alt bare ett alternativ til å ikke bli eldre.



Svensden's Glass-Service AS Brobekkv. 104 0582 OSLO Tlf. 22 64 06 68	 Kiwi Flaskebekk Kapellveien 84 1450 NESODDTANGEN Tlf. 66 91 16 02	Pingvin Klima AS Grensningen 9 0661 OSLO Tlf. 22 65 04 15	Jonas Rør AS Steinspranget 52 1156 OSLO Tlf. 907 55 545	Byggmester Evensen as Industriveien 3 A 1400 SKI Tlf. 952 33 850	 Kiwi Vestby Vestbyveien 31 1540 VESTBY Tlf. 64 95 06 01
Malerfirma LasseGundal Måltrostveien 5 2022 GJERDRUM Tlf. 911 62 436	Tannlege Tom-Erik Hellerud Claus Riis' g 2 0457 OSLO Tlf. 22 38 15 35	Oslo Trefelling 1101 OSLO Tlf. 928 93 724 www.oslo-trefelling.no	 Kiwi Haugenstua Ole Brommsvei 1 0979 OSLO Tlf. 22 10 32 19	Ing. H. Asmyhr A.S Hvamsvingen 10 2013 SKJETTEN Tlf. 64 83 45 50	Apotek 1 Nittedal Mattias Skyttersvei 2 1482 NITTEDAL Tlf. 67 06 77 00



XORD .no

M. NAVN SLÅTT OVERSIKT FOR-TØYES PLATE FLANKE-NE AMORIN

BANKE KV. NAVN IKKE PÅ VILKÅR

KAN KIRKE HA

TÆRTE TONE KIKK-EREN

AKTELSE AKTELSE GATER

GUMMI-SKYVER PRON. (DEL AV) FOR-SKRIFT SÆRPREG

BARE JEVN FOR-NEMME VÆR HILSET FØLER BESTEM-MELSEN DISK-JOCKEY AKTSOM FLOKE GREP TØRKE-HUS

DEPOT SNUDE BRÅTT AV-VANNET BE-TRAKTES KV.-NAVN

DATA-UTTR. MYNTER SVIND-LET

URO FOR-DREIE SKÅLEN ANGIVER-EN MILD

OPPRÅDD FOR BAK-PARTI EGEN MAKEN LARVER BRODD GREVE

TORDEN-GUD SEIG ETTER FORFALL FOT-PLAGE INKLUDERT NAVNE-DAG - 26.04. PÅ DØR LOV-STRIDIG

KAPRER KULL-GRUVE ETTER HUKOM-MELSEN SETTER PRIS PÅ NEST-LEDER GRÅTE DE ... SEG I SNØEN

OPPRØRER SOLGUD OPP-DRIFT HAV-ØRN

FØLE-HORN (fl.) KOM-MUNE BUKT DATA-NETTVERK BAMSE-BOLIG

SLUTTER TIDS-MESSIG ALLVITER FLYT HISSIG FUGLE-BOLIGEN BE-STEM-MELSENE

1,5 SNES SILDRER RENKE-SPILL UFOR-SONLIGE

KRIGS-GUD TILPASSE PLUND-RETE FOSTRE INARI PÅ SVENSK

HALVT SNES DONNA BYLL ÆRLIG IKKE FRU

LÅT HUD-SYKDOM GRESK BOKSTAV AVDEL-INGEN GLANER STRØM VISER

TRÅKK (fl.) HAMLE MODIGE HÅLKE

DRA I RETNING AV JOVIAL INNSJØ

SINT RETTE-SNORER TINE

Premier

1. premie: Hjemmetreningsprogram
 2. premie: Treningstshirt
 3. premie: LHL-lodd
- Løsningen sendes til: iselin.lovhoiden@lhl.no
 Riktig løsning kommer i neste blad.



Løsning forrige utgave

- Vinnere:
1. Harald Sund
 2. Randulf Elsås Sturtzel



ATSKILTE

SURALARM

ARRETE

BUETT

BÆPLANTE

L N ROPERTEN

EF MAILEM GRENE

IR GOD JUL OGD DL

STIETAUSA LEGGE

DAMPIL GREOLLE

OVERSETTER UNÅDE D

AMNESI TERS STILE

UROE SVARTISEN AR

KROE NETT LENET

KORVRAK STEVYVER

MATE GESS RETTE U

STORØRRET TROTTIG

ÅLMASE RAP KM DE

USALTET TUSS ÅTE

TESTRIS RASERIET

TITNETTAEUJT LA

EKELY ROMEREN ALL

PROTESTERER FATLET

Portrettet – Inger Frydendal

Jeg møter Inger i hennes elegante leilighet på Hoff. Her har hun bodd siden 1995. Med en storslått utsikt og sol store deler av dagen kan man ikke ønske seg et bedre sted å bo.

Besøket er avtalt, så kaffe og småkaker er på plass. Inger er ekte Oslojente. Sine første leveår bodde hun i Kirkeveien sammen med mor, far og en 4 år yngre søster som ble operert for «hull på hjertet» allerede i 1962.

Inger var en aktiv jente, likte å drive med ulike ting, og det ble etter hvert ski og senere golf som fanget hennes interesse. Ettersom hun bodde i Kirkeveien, var det naturlig å begynne på Vinderen skole. Men dit var det ikke fortaut, så i stedet gikk hun de to første årene på Ullevål skole. Først i 3. klasse, før skolen var helt ferdig, begynte hun på Marienlyst. Senere ble det 2 år på realskole på Fagerborg og deretter Oslo Handelsgym.

Hun var ikke sen om å komme i jobb, Etter sommeren i 1962 begynte hun i Andresens Bank. Her ble hun i 43 år, også etter at den gikk inn i Nordea. Som bankansatt fikk hun studieopphold flere steder i Europa, blant annet i Hambros Bank i London. Mens hun bodde der, døde hennes far av hjerteinfarkt, bare 62 år gammel. Hun tenkte aldri på at dette også kunne ramme henne.

Inger giftet seg i 1972, og de flyttet inn i en leilighet på Idioten nær Bislet. De fikk sønnen Erik Andreas. Allerede da hun var 42 år, døde mannen av blodpropp, bare 41 år gammel.

I 2004 ble hun utlånt fra Nordea Norge til Nordea Finland i Helsingfors. Hun skulle «lære finner å tenke svensk». Der havnet hun etter en tid på sykehus, og det skulle vise seg at hun hadde fått et hjerteinfarkt. Årsak: Negativ stress, ikke høyt blodtrykk eller høyt kolesterol – typisk kvinne.

Etter at hun ble stentet, kom hun tilbake til Oslo. Inger hadde hørt at rask opptrening (rehabilitering) var viktig. Rikshospitalet hadde den gang et

hjerter-treningscenter i Slemdalsveien, og Inger tok kontakt med dem en fredag. Hun fikk plass, og allerede mandagen etter startet rehabiliteringen. Der gikk hun og trente annenhver dag i flere uker. Hun hadde god nytte av det, og hun kunne snart begynne i full jobb igjen.

På rehabiliteringskurset hørte hun for første gang om LHL, som da holdt til i Cort Adelers gate. Det var også her hun traff Eirin, Inger og Ulla-Brit, som alle var ansatte i LHL. Inger bisto dem etter beste evne på div. arrangementer som fagdager på Riksen og lignende.

Hun kom også raskt med i fylkesstyret i Oslo, som da var ledet av Egil Strømberg. Fylkeslaget hadde sitt å stri med. Medlemmene syntes det skjedde for lite, og det var stor misnøye med at virksomheten i Cort Adelers gate ble nedlagt. De færreste medlemmer tenkte på/visste at det ikke var fylkeslaget, men LHL sentralt som hadde ansvar for driften der.

I 2005 meldte Inger seg på kurset «Tilbake til arbeid» på Feiring. Per Buvik var kursleder. Det var en kjent sak at lokallagene i Oslo slet med rekrutering til, både leder- og styreverv. Blant annet lå Oslo Vest «i dvale». Per Buvik inviterte til et møte i Cort Adelers gate. Hensikten med møtet var å prøve å få liv i Oslo Vest. Oslo Vest var Oslos største lokallag, og de ville uten nyetablering mistet sine opparbeidede midler.

Der møtte også Inger. Det ble valgt et styre med Rolf Brock Hoel som leder, og Inger som et av styremedlemmene. Man kan kanskje ikke si at Oslo Vest blomstret, men en viss aktivitet var det, og de ble igjen med på lokallagenes samlinger i Fylkeslagets regi.

Inger var en av drivkreftene i laget, og det førte etter hvert til at hun sa seg villig til å bli lagts leder. Egil Strømberg trakk seg som leder av fylkeslaget og



gikk over i Representantskapet. Han ble etterfulgt av Odd Børresen. Da også han trakk seg etter bare et par år rykket Inger opp som leder.

Oslo Fylkeslag hadde kontorer i Sandakerveien 99, der LHL sentralt hadde sine kontorer etter salget av Cort Adelers gate i 2007. Den gang hadde Oslo fylkeslag fast kontortid en dag i uken. Da kunne medlemmene stikke innom dersom de hadde spørsmål, eller kanskje bare for å slå av en prat. Men da LHL valgte å selge for å flytte til nåværende lokaler i Storgaten, sto Fylkeslaget uten lokaler.

Inger har i perioden 2004-2018 hatt mange verv på vegne av LHL, også som brukervedvirker og like-mann. Vi kan nevne: «LHL-vår organisasjon» i 2007, «Likemannstjeneste i sykehus» i 2007, «LHLs mediekurs» i 2012, «Samarbeid med Norsk Golf forbund om Golf Grønn Glede» og for ikke å glemme: Sintefs seminar «Velferdsteknologi for helse og omsorg».

Hun har også vært brukervedvirker for NAV i bydelene Frogner og Ullern. I 6 år var hun brukervedvirker på Medisinsk klinikk på Oslo universitetssykehus Ullevål. For tiden er hun medlem av «Rådet for folk med nedsatt funksjonsevne» i bydel Ullern og

medlem av brukerutvalget på LHL-klinikkene Feiring. Av tillitsverv i organisasjonen har hun nå bare ett igjen: Medlem av valgkomiteen i LHL sentralt, Her ble hun gjenvalgt ved landsmøtet i 2017.

Hun har god kontakt med sin sønn og hans familie og sin søster og hennes familie. Og som farmor til Henriette, koser hun seg når de er sammen.

Det er grunn for LHL Oslo til å rette en stor takk til Inger Frydendal for all den tiden hun har brukt, både på lokalplan, fylkesplan og sentralt i organisasjonen og håper vi fortsatt kan trekke på hennes kompetanse og velvilje også i fremtiden.

OGJ

KIWI mini pris
KIWI Hovinveien
 Hovinveien 45
 0576 OSLO
 Tlf. 22 71 45 01
 www.kiwi.no

GPX
Gardermoen Parcel Xpress
 TRANSPORT - FLYFRAKT
 Tel. 63 98 27 77 - www.gpx.no

NATUR import
 Ole Deviksv 18
 0666 OSLO
 Tlf. 23 37 37 40
 www.naturimport.no

STÆRK
 FELSE • TRENING • KOMPETANSE
 Peter Møllersvei 5 A
 0585 OSLO
 Tlf. 21 08 28 00



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

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



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, sykling etc. Vi gir veiledning ift. aktivitet og opplæring.

HAV FUNKSJONSASSISTANSE
 Ordningen med funksjonsassistent er et nytt brukerstyrt virkemiddel for mennesker med funksjonsnedsettelse. 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

KIWI mini pris
Kiwi Slemdal
 Frognseterv 27
 0775 OSLO
 Tlf. 22 13 77 00

Auto Øst AS
 Bedriftsveien 10
 0950 OSLO
 Tlf. 23 33 90 30
 www.auto-ost.no

Kråkstad Bilverksted
 Askimveien 145
 1408 KRÅKSTAD
 Tlf. 64 86 35 15

KIWI mini pris
Kiwi Nesøya
 Otto Blehrs vei 59
 1397 NESØYA
 Tlf. 66 84 74 30

Høybråten Glasservice AS
 Professor Birkelands vei 27
 1081 OSLO
 Tlf. 22 30 30 70

PulsApotek
 -et av apotekene apotek!
 Karenlyst allé 28
 0278 OSLO
 Tlf. 22 55 57 80

Oslo Byggentreprenør AS
 Raschs vei 38 b
 1153 OSLO
 Tlf. 23 38 32 00

Lambertseter Bilverksted AS
 Cecilie Thoresens vei 7
 1153 OSLO
 Tlf. 22 74 04 33

Privatmegleren Panorama
 Lambertseterveien 2
 1160 OSLO
 Tlf. 23 12 71 90

Fet Regnskapskontor
 1901 FETSUND
 Tlf. 63 88 12 55

AOV
 Åkershus og Østfold Veksttransport AS
 Solheimsgata 1
 2000 LILLESTRØM
 Tlf. 415 42 320
 www.aov.as

Stangeskovene Arnes
 Nedfre Hagaveg
 2150 ARNES
 Tlf. 63 94 45 06

Voksentoppen skole
 Ulliv 12 R
 0791 OSLO
 Tlf. 23 22 20 70

Grete Roede AS
 1378 NESBRU
 Tlf. 66 98 32 00

mobile
 Mobile Jessheim AS
 Energiveien 14
 2069 JESSHEIM
 Tlf. 63 97 94 00

MENY
Meny Løren
 Lørenveien 44
 0585 OSLO
 Tlf. 23 05 86 00

Bekom AS
 Borgenvegen 311
 1923 SØRUM
 Tlf. 934 03 414

KIWI mini pris
Kiwi Heer
 Heerveien 9
 1445 DRØBAK
 Tlf. 64 93 89 88

Scanvacc AS
 2151 ARNES
 Tlf. 63 90 89 90

KIWI mini pris
KIWI Bogstad
 Ankerveien 117
 0766 OSLO
 Tlf. 22 51 99 89
 www.kiwi.no

Arnes Sport AS
 Jernbanegata 17
 2150 ARNES
 Tlf. 63 90 09 97

Hjemme Hos Svigers AS
 Fredriksborgveien 16
 0286 OSLO
 Tlf. 22 55 62 26

Bislett Bilpleie
 Høybråtenveien 3 G
 1055 OSLO
 Tlf. 928 07 474

SOS Biloppretting AS
 Myrvangveien 6
 2040 KLØFTA
 Tlf. 63 98 04 90

Drammen Hypnoterapi
 Avd. Oslo: Møllerg. 23
 Depresjon - Angst - Stress
 Tlf. 940 15 010

Fosshaug Stillas AS
 Bjørnerudveien 11, 1266 OSLO
 Tlf. 968 30 954
 fosshaug-stillas.com
 Bygge- og anleggsvirksomhet

KIWI mini pris
Kiwi Tøyen
 Kolstadgata 18
 0652 OSLO
 Tlf. 22 57 19 50

Byggningsnekker Erik Rasmussen
 Måneveien 1
 1540 VESTBY
 Tlf. 909 82 705

Caverion
 avd Asker/Bærum
 Industriveien 33, 1337 SANDVIKA
 Tlf. 67 55 35 00 - www.caverion.no

STÆRK
 FELSE • TRENING • KOMPETANSE
 Peter Møllersvei 5 A, 0585 OSLO
 Tlf. 21 08 28 00

Lastebiltransport Westad O. & Sønner AS
 Langbakken 22, 1430 AS
 Tlf. 908 70 775

ROCKWOOL
 BRANNSIKKER ISOLASJON
 0401 OSLO - Tlf. 22 02 40 00 - www.rockwool.no

KISIF
 T: 64 97 23 00
 M: post@kisif.no
 W: http://kisif.no
 A: Langbakken 9, 1430 AS

Bedriftsøkonomi & Regnskap
 Fjordveien 3, 1363 HØVIK
 Tlf. 67 59 10 09

BERGMAN
 DIAGNOSTIKA
 Jogstad 21, 2007 KJELLER
 Tlf. 63 83 57 50 - www.bergmandiag.no

DekkTeam
 Kvalitet & Service
 Din komplette dekk- og felgjeverandør
 Industrivegen 19, 2069 JESSHEIM
 Tlf. 67 21 64 01 - www.dekkteam.no

NOVAK AS
 VAKTMESTERTJENESTEN UTFØRES AV
 - Vaktmester
 - Snusydding
 - Renhold
 - Vedlikehold
 TLF: 99 21 81 10
 24 t. dekket
 www.novak-aktmester.no

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

Rådgivningstelefon for pårørende
22 49 19 22
 Mandag - fredag 10.00 - 15.00
 Tirsdag 11.00 - 19.00
 radgivningstelefonen@piosenteret.no
 piosenteret.no

Sykepleie Rett Hjem AS
 Grorudhaugen 64
 1353 BÆRUMS VERK
 Tlf. 466 77 600

Oppskrifter

Bærkake med nøttebunn

Kaker med nøttebunn har mer av det sunne, umette-
de fett. Sammen med vaniljekesam og friske bær,
blir det en nydelig dessertkake som er rask å lage.

Ingredienser til 8 porsjoner:

- 150 g hasselnøtter eller mandler
- 150 g melis (andre søtningsstoff kan brukes)
- 4 eggehviter
- 3 dl vaniljekesam (1 boks), evt mer ved behov
- 500 g friske bær som bringebær, blåbær, jordbær, multer e.l.
- Noen blader frisk sitronmelisse til pynt

Fremgangsmåte:

Mal nøttene/mandlene og bland med melis.
Stivpisk eggehvitene og vend dem forsiktig inn i
nøttene. Skjær dem forsiktig inn i nøtteblandingen.

Stek i smurt form (22-24 cm i diameter) ved 160 °C i
30-35 minutter. Avkjøl i formen.

Tips: Etter et lite opphold i fryseren på et par timer, er
det enklere å få bunnen pent ut av formen.

Dekk den avkjølte nøttebunnen med vaniljekesam.
Dekk kesamen med bær, alt etter hva du har.

Pynt med frisk sitronmelisse og server kaken som
dessert eller til kaffekos.

Tekst: Laila Dufseth



Allergi-
vennlig

Hjemmelaget Marsipan

Ingen grunn til å styre unna marsipan på
grunn av allergi – prøv heller denne oppskriften
på hjemmelaget marsipan uten mandler.

Ingredienser:

- 4 ss hvetemel eller glutenfritt mel
- 1 dl fløte/melkefri fløte
(evt. fløteerstatning av havre eller soya)
- 1 ts tragant*
- 2-3 mandeldråper
- 300 g melis

Fremgangsmåte:

Mel og fløte kokes sammen under omrøring
og avkjøles.

Bland i de øvrige ingrediensene og elt til en smidig
deig. Dersom marsipanen blir litt løs, kan du tilsette
litt mer melis slik at den blir lettere å arbeide med.

For å få gul marsipan brukes gul konditorfarge:
Tilsettes konditorfarge, må du tilsette litt mer melis til
en fin og smidig deig du kan lage figurer av. Form
påskefigurer som kyllinger og påskeegg.

Oppbevares i tett boks.

Tips! Marsipanen kan eventuelt farges med konditor-
farge og pyntes med forskjellige godterier. Tilpass
pynt etter eventuell diett.

Ønsker du sjokoladetrekk smelt sjokolade/melkefri
sjokolade i vannbad. Dypp hele eller deler av figuren i
sjokoladen.

Skal marsipanen eller mintkulene dyppes i sjokolade,
er det enkleste å legge en bit på en gaffel og senke
gaffelen ned i sjokoladen. Da slipper du en del søl.

For ekstra finish kan strøssel eller kokosmasse
brukes som pynt.

Tekst: Helle Grøttum

Aktiviteter og møter

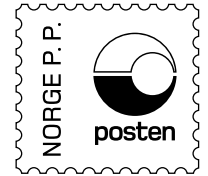
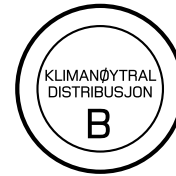


Møte i LHL Hjerneslag Ung Oslo/Akershus
5. april 18.00-20.00 på LHL-sykehuset Gardermoen

LHL

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

GRASROT
ANDELEN
NORSK TIPPING



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

Redaksjonskomite

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

Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL