



LHL
Oslo

BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo

JUNI 2023



Innhold

Leders betraktning	3
Planlagte høstaktiviteter	4
Brukermedvirkning – en interessant rolle (som blir honorert)	5
Buss-båt-tur til Strømstad	6
Deichman og Munch – besøk i januar og februar	7
Medlemstur/seminar på Color Magic	8
Ekebergparken	10
Kosthold og trim	12
Sjef i eget liv	15
Treningsgrupper i LHL Oslo	16
Trening i Oslo	17
Om treningsprogrammene	18
Golf 2023 på Krokhol Golfbane i regi av LHL Oslo	20
Nye æresmedlemmer i LHL Oslo	21
Kommunikasjon mellom lege og pasient	22
Likepersonsgrupper for personer med KOLS	24
Årsmøte LHL Oslo 2023	25
LHL 80 år	26
Påmelding til aktiviteter	27
Noen tips	28
Andre tilbud fra LHL	28

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Trykkeri: Grafisk Mailing Distribusjon AS

Papir: 120g Amber Graphic

Utgitt: 06 / 2023

Opplag: 2550

Forsidebilde: Tone Skramstad Brække

Andre bilder:

Side 5: Diego PH på Unsplash

Side 17: Bruno Nascimento på Unsplash

Side 25: Dylan Gillis på Unsplash

Leders betraktning

Først vil jeg takke for tilliten ved å bli valgt som ny leder i LHL Oslo på årsmøtet som var i februar. Etter et års opphold vil jeg forsøke å få til mer aktivitet i laget etter en periode hvor mye har ligget nede grunnet pandemien.

Det er godt å være i en mer normal tilværelse igjen, men det er fremdeles utfordringer med blant annet å kunne kommunisere godt med dere medlemmer. LHL har endret på medlemsregisteret sitt og alt er ment å bli mye enklere, men det tar sin tid å få ting til å fungere godt. Som tidligere nevnt blir det lagt opp til at kommunikasjonen skal være så digital som mulig, men vi vet jo at mange av våre medlemmer ikke har e-post (eller leser den jevnlig), og ikke er vant til å logge seg inn på internett der man finner Min side. Vi kan sende SMS, men det er sterkt begrenset hvor mye man kan skrive, og lokallaget må betale for hver enkelt SMS (i motsetning til hvordan det er med våre private meldinger). Vi må derfor beklage at enkelte ikke får nok informasjon om ting som foregår i lokallaget vårt.

Vi har hatt en lang vinter med kulde og is, men deler av mai og juni gir håp om en fin og varm sommer. Selv er jeg veldig glad i de lange, lyse kveldene, og nyter de fine dagene vi har hatt nå i begynnelsen av juni. Håper det fortsetter (men vi trenger jo litt regn innimellom også...).

Det har vært hyggelig å møte mange av dere på de aktivitetene vi har hatt nå første halvår. Til høsten håper vi enda flere melder seg på de samlingene vi annonserer! Vi drar på turer og vi forsøker å finne foredragsholdere med interessante temaer. I oktober blir LHL 80 år, og det skal vi selvfølgelig feire her i Oslo også, og håper mange kommer på festmiddagen vi inviterer til!

I bladet kan dere blant annet lese om aktiviteter vi har hatt og se noen bilder som viser hvor fint vi har det når vi treffes. Håper det inspirerer flere til å bli med! Og vi er selvfølgelig oppmerksom på at aktiviteter på dagtid ikke passer for alle, da mange er på jobb. Kom gjerne med forslag om ting dere kan tenke dere at vi gjør på ettermiddag / kveld også. Vi i styret er avhengige av tilbakemeldinger, og hvis flere engasjerer seg kan vi sikkert få til mye mer enn det vi tilbyr nå.

Jeg vil nå ønske der alle en riktig GOD SOMMER – og så sees vi forhåpentlig til høsten!

Hilsen Liv Skaanes



Planlagte høstaktiviteter

Styret har planer om å ha en aktivitet i måneden. For høsten 2023 er disse planlagt. Se egne innlegg når det gjelder påmelding.

Måned	Aktivitet	Dato
August	<p>Onsdag 23.8. tar vi ferge fra Rådhuskaaien til Gressholmen hvor vi spiser lunsj. Vi tar sikte på å reise med den som går kl. 11.00, men rekker du ikke det går det ferge hver halvtime og vi kan møtes på Gressholmen. Vi rusler fra kaien til kroen hvor vi spiser lunsj 12.30. Vi satser på fint vær!</p> <p>Du betaler selv billetten (overgang fra buss/trikk/T-bane/tog til fergen). Egenandel for lunsj på Gressholmen kro er kr. 100,- (for medlemmer)</p>	23.8.
September	<p>Torsdag 7.9. møtes vi på Roseslottet (ved Frognerseteren) hvor det blir omvisning med guide kl. 13.00. Det er påmelding hvor de som ikke har deltatt på guidet omvisning der tidligere har prioritet.</p> <p>Egenandel kr. 100,- (for medlemmer)</p>	7.9.
Oktober	<p>Torsdag 12.10. feirer vi at LHL er 80 år (stiftelsesdag 14.10.). Det blir festmiddag på Thon Hotel kl. 18.00. Se eget innlegg om dette.</p> <p>Egenandel kr. 450,- (kun for medlemmer)</p>	12.10.
November	<p>Den årlige juleturen til Kiel starter søndag 26.11., og vi er tilbake i Oslo tirsdag 28.11. Det blir som vanlig 4-stjerners lugarer med frokost og fin middag to kvelder. Denne gangen er show ikke inkludert, men de som ønsker kan kjøpe billett til showet på egenhånd.</p> <p>Egenandel kr. 1 800 for medlemmer og 2 600 for ikke-medlem (som deler lugar med et medlem).</p>	26.11.

Brukermedvirkning

– en interessant rolle (som blir honorert)

Du har sikkert hørt ordet, og du har blitt oppfordret til å melde deg interessert i forbindelse med nyvalg til «Råd for funksjonshemmede» i bydelene. Men du tror kanskje ikke det er noe for deg?

Det er ikke bare i bydelene man trenger brukermedvirkere fra oss. Det kan også være på sykehus og institusjoner, i helseforetak og forskning. Det er lovpålagt fra alle disse at de må ha med brukermedvirkere, og det som er kvalifikasjonen er at man har en bakgrunn som «bruker» av for eksempel helsetjenester eller at man har erfaring fra sin diagnose. Som regel skal man ikke representere en diagnose, men være en vanlig person som kan gi innspill til fagpersoner slik at de får mulighet til å kommunisere sitt fagfelt på en forståelig måte for legmann.

En av forskjellene på Likeperson og Brukermedvirker er at de første jobber frivillig, mens brukermedvirkerne vil få honorar for den jobben de gjør. Det kan vel være interessant?

LHL blir bedt om å foreslå personer som Brukermedvirkere, mens det er FFO eller organisasjonen selv som velger hvem som skal være med. Vi i LHL Oslo ønsker derfor at du som kan være interessert melder deg til lhl.oslo@lhl.no slik at vi kan ha noen kandidater når det kommer forespørsler. Alle kan bidra med noe, og det skal gis opplæring der det er nødvendig.

Kom igjen – meld deg på! Kontakt meg dersom du har noen spørsmål, så skal jeg svare så godt jeg kan.

*Liv Skaanes – liv.skaanes@lhl.no
Leder og Brukermedvirkningsansvarlig*



Buss-båt-tur til Strømstad

26. april klokka 09.00 om morgenen, samlet en glad gjeng på 30 stykker seg til den tradisjonelle Svensketuren med Finn Carlsen i regi av LHL Oslo.

Denne gangen var det en ny vri Strømstad / Sandefjord.

Første stopp med bussen fra Oslo var Strømstad hvor det ble rikelig med tid til å fylle opp handlekurven med både mat og drikke.

Deretter kjørte vår hyggelige sjåfør, en blid trønder, trygt fram til Color Line-terminalen hvor vi gikk ombord i den nye hybridbåten til rederiet.

Dagens høydepunkt var nok den flotte lunsjbuffeen. Der var det nok å velge mellom både når det gjaldt

mat og drikke. Turen til Sandefjord gikk altfor fort, noe den alltid gjør i godt selskap. Det var noen dønninger midtfjord, men ellers en rolig overfart.

Det var mange nye ansikter å se på denne turen, noe vi i LHL setter stor pris på.

Turen til Strømstad med Finn Carlsens busser er som sagt blitt en tradisjon, noe vi håper å fortsette med framover.



Foto: Octocopterfilm/Glenn Walmann (Color Line)

Deichman og Munch

– besøk i januar og februar

Vinterens to første medlemsaktiviteter var omvisninger i to av profilbyggene i Bjørvika.

Mange var interessert da vi annonserte omvisning på Deichman bibliotek, så to grupper møttes og fikk fin innføring i bakgrunnen for opprinnelig bibliotek og ikke minst tanker rundt etablering av det nye. Guidene er tydelig stolt av sin nye arbeidsplass!

Arkitektene har gjort en formidabel jobb. Deichman har ikke bare blitt en flott ramme rundt den enorme boksamlingen, men et sted der publikum i tillegg til å låne bøker og musikk kan komme og bruke data-maskiner, 3D-printere, symaskiner og mye annet. Man kan prøve instrumenter, og det er spill i alle kategorier. Det er lyst og åpent og de forskjellige avdelingene er enkle å finne frem i. Det er informasjonspunkter og ansatte slik at man enkelt kan finne frem i alle tilbudene.

Publikum i alle aldre finner seg fint til rette her, og det er mange steder man kan sette seg ned og finne noe å gå i dybden på. Biblioteket er ikke lenger et sted man er redd for å lage lyd når man går rundt.

Har du ikke vært på Deichman ennå er det absolutt å anbefale å ta seg en tur!

Også besøk på Munch-museet var populært og det ble to grupper som fikk omvisning her også. Også her var det kunnskapsrike og engasjerende guider.

Det er mye kjent kunst her, selvfølgelig, og altfor mye til at man kan få med seg alt de har stilt ut. Men vi fikk en fin innføring i både bygg og kunst, og ble fortalt historier rundt forskjellige kunstverk. De mest kjente som for eksempel «Skrik», «Syk pike» og «Pikene på broen» var selvfølgelig på programmet. Etter omvisningen gikk flere på egenhånd og så på mer av kunsten, men det må nok mange turer hit for å få med seg alt.

Selve bygget i seg selv er jo omstridt, men kunsten til denne energiske kunstneren har fått en flott ramme!



Bilder: Liv Skaanes

Medlemstur/seminar på Color Magic

Det var raskt fulltegnet da medlemstur til Kiel ble annonsert, og vi var 45 personer som møttes på Filipstad tidlig søndag morgen 14. mai.

Bilder: Arne Skaanes

Som konferansegruppe kommer man tidlig ombord, og før 11 hadde alle fått plassert bagasje, fått seg litt frukt og en kopp kaffe el.l. og var på plass i konferansesenteret.

Første foredrag var om kosthold ved Anne Lise Skaanes Berg, og her var det mye nyttig informasjon å få! (Se eget innlegg i bladet fra Anne Lise). Fyll 3 halvlitersflasker med vann for å passe på å få i deg nok vann, og lurt å kutte opp 300 g grønnsaker og legge i en boks som du kan spise av i løpet av dagen. Spise så mye «ren» mat som mulig, og hold deg helst unna ultraprosessert mat. Kutt ned på salt. «Beige mat» er ofte usunt. Mye var kjent, men veldig kjekt å bli minnet på!

Etter en god lunsj fortsatte vi med møte med litt informasjon om hvilke planer styret har, der medlemmene ble oppfordret til å komme med tips og forslag til hva de kan ønske at vi gjør for å engasjere flere.

Det ble tid til en liten hvil før vi møttes til show og etterfølgende middag. Vi ble servert en fantastisk

god rett med torskeloin! All maten var veldig god, men torsken utmerket seg.

Mandag morgen gikk mange i land etter en god frokost, mens andre ble ombord og nøt dagen der i finværet. En time etter avgang var det på ny foredrag, der Inger Berit Stene snakket om å være «Sjef i eget liv». Det var tankevekkende for mange. (Se eget innlegg). Etterpå diskuterte vi litt mer rundt hvordan vi kan kommunisere med medlemmene.

Det ble også presentert to nye Æresmedlemmer, Inger Skaurum Frydendal og Eva Eide. Vel fortjent!

Mandagens middag sto ikke tilbake for den dagen før, og praten gikk rundt bordene før man fant lugarene etter en begivenhetsrik dag. Vi hadde flott vær med «flat sjø» på turen. Nydelig sol begge dager, men da vi kom tilbake til Oslo var det grått og vått når vi dro hver til vårt for å forberede 17. mai-feiring dagen etter.

Vi håper å se dere igjen på neste tur!





Foredragsholdere Anne Lise Skaanes Berg og Inger Berit Stene



Ekebergparken

I strålende sommervær møttes drøyt 20 medlemmer på Ekeberg Camping 6. juni for omvisning i Ekebergparken.

En guide derfra møtte oss i utkanten av parken, hvor vi først ble fortalt om historien og bakgrunnen for denne flotte delen av Oslo. Det har vært bruk av området helt tilbake til steinalderen, og det finnes stadig nye ting som viser den lange historien. På attenhundretallet ble området lagt ut til rekreasjonsområde for byens befolkning, der man kunne nyte frisk luft og grønne områder. Under siste verdenskrig var Ekeberg besatt av tyske styrker, og det var krigskirkegård for flere tusen tyske soldater nær der hundesletta er i dag. Gravene ble flyttet til Alfaset, og området ble igjen rekreasjonsområde for byens befolkning.

I mange år ble dette området tilholdssted for diverse bostedsløse, før Christian Ringnes tok initiativ til at området på oversiden av den nyoppussede Ekebergrestauranten kunne utbedres. I 2013 åpnet parken med utvalgte kunstverk, og nå har Oslo Kommune og C. Ludens Ringnes Stiftelse et tett samarbeid der parken stadig vekk utvides med nye kunstverk. Dette har blitt et populært område der kunstverkene finnes på forskjellige steder der de inngår i vakker natur.

Guidingen vår omfattet noen av kunstverkene, og vi fikk informasjon både om de forskjellige verkene og

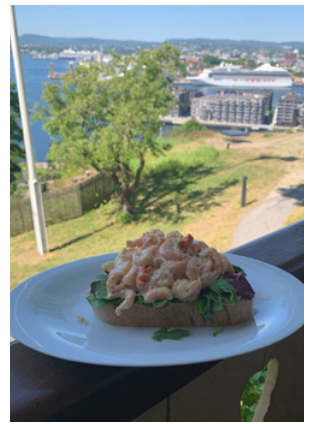
bakgrunn til de forskjellige kunstnerne. Vi rakk ikke over så mange av kunstverkene på vår vei, for det blir langt å gå hvis man skal gjennom det hele. Men vi så blant annet Tori Wrånes' «Traveler» fra 2018, Aase Texmon Rygh's «Mobius Trippel» fra 1998, Tony Cragg's «Cast Glances» fra 2002, Louise Bourgeois' «The Couple» fra 2003, Fernando Botero's «Reclining Woman» fra 2003, Niki de Saint Phalle's «L'oiseau Amoureux Fontaine» fra 1993 og Jaume Plensa's «Chloé» fra 2019.

For de som ikke har besøkt Ekebergparken er det absolutt anbefalt å ta både én og flere turer dit. Parken er jo åpen hele året og det koster ikke noe å gå rundt.

På vår tur avsluttet vi med en nydelig lunsj på Karlsborg Spiseforretning, som ligger nedenfor Ekebergrestauranten. Dette er en gammel, sjarmende sveitservilla som har blitt gjort om til restaurant. De har ikke åpent hver dag, men åpnet for oss denne dagen og vi ble servert nydelige smørbrød og kaker der vi satt og så utover Sørenga, havna og byen.

Denne dagen ble en fin avslutning på vårsemesteret for LHL Oslo.





Her kommer et referat av foredraget mitt på Kiel-turen.

Anne Lise Berg, Kursleder i Roede

1. Fett

Fett er en type næringsstoff som finnes i matvarer. Det finnes to hovedtyper fett: mettet fett og umettet fett. Mettet fett finnes hovedsakelig i animalske produkter som kjøtt, smør og meieriprodukter, og kan øke nivåene av dårlig kolesterol i blodet.

Umettet fett, derimot, finnes hovedsakelig i plantebaserte matvarer som nøtter, frø, avokado og olivenolje, og kan bidra til å senke nivåene av dårlig kolesterol.

2. Fiber

Fiber bidrar til å opprettholde en sunn fordøyelse, forhindre forstoppelse, regulere blodsukkernivået og bidra til å ha en sunn vekt.

Smart å velge brød og knekkebrød med mye fiber. Et eksempel på et smart knekkebrød som gir god metthet er Wasa Sport+, som har over 20 %, og på brødsiden er Skappelbrødet et svært sunt og godt brød (se oppskrift).

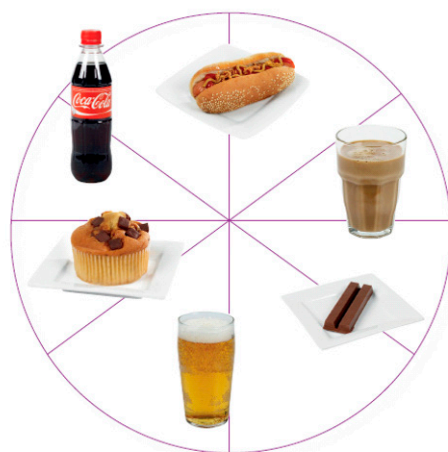
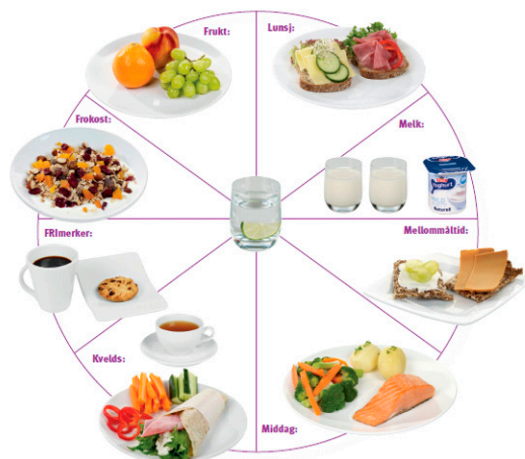
3. Måltidsrytme

Lag deg en god måltidsrytme gjennom dagen, og husk at et lite og koselig kveldsmåltid kl 21.00 er en god vane. Viljen gir seg ca kl 16.00, så da er det viktig å ha gode rutiner videre utover kvelden.

4. Ultrabearbeidet mat

Ultrabearbeidet mat er matvarer som gjennomgår omfattende industriell behandling og ofte inneholder flere tilsetningsstoffer og kunstige ingredienser. Dette kan inkludere matvarer som ferdigmat, hermetikk, hurtigmat, søtsaker og brus. Ultrabearbeidet mat er ofte høy i sukker, salt og usunt fett, og lav i næringsstoffer. Inntak av mye ultrabearbeidet mat er knyttet til en økt risiko for overvekt, hjertesykdom, type 2-diabetes og andre helseproblemer. Det anbefales å begrense forbruket av ultrabearbeidet mat og velge ekte mat i stedet.

Jo kortere ingrediensliste – jo bedre er det for kroppen!



Disse sirkelene har like mange kalorier – 1600 i hver



En koselig kveldsmat

5. Vann

Vann er en livsnødvendig væske for menneskekroppen. Det utgjør over 50 % av kroppsvekten vår og er avgjørende for mange kroppsfunksjoner. Vann bidrar til å opprettholde riktig hydrering, regulere kroppstemperaturen, transportere næringsstoffer og oksygen til cellene, fjerne avfallsstoffer og opprettholde sunn hud.

Tips: Drikk en flaske vann (6dl): Før 12.00, før 15.00 og før kl 18.00. Da trives kroppen 😊

6. Sukker

Høyt inntak av sukker, spesielt i form av raffinert sukker og sukkerholdige drikkevarer, kan være skadelig for helsen. Det kan øke risikoen for overvekt, type 2-diabetes, tannrøte og hjerte- og karsykdommer. Velg mat som rett og slett har mindre eller ingen tilsatt sukker. Syltetøy er jo en skikkelig sukkerbombe! Men fortsett å spise syltetøy, men velg gjerne Naturlig lett syltetøy, som f.eks Nora Naturlig lett. Det smaker ikke sukkergrøt, men bærsmaken er god her.

7. Spis mere frukt, bær og grønnsaker

Spis 2 frukt og minst 3 grønnsaker hver dag. Vit at kun 1 av 5 nordmenn spiser nok grønnsaker!

Et tips for å gjøre det enkelt er å ha en matboks, som du fyller opp med grønnsaker (300-400 g) hver kveld, så tar du den med deg dit du skal dagen etter. En god og svært sunn rutine, som kroppen blir veldig glad for!

8. Salt

Høyt inntak av salt er knyttet til høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdommer og nyresykdommer. Det anbefales å begrense inntaket av salt og velge matvarer med lavt natriuminnhold for å opprettholde god helse. I dag spiser vi dobbelt så mye salt som kroppen ønsker. Vi spiser 10 g salt, mens kroppen vil ha kun 5 g.

60 % av saltet vi får i oss er gjennom «fabrikkmat»
30 % strør vi på maten selv
10 % finnes naturlig i råvaren

Gode råd:

- Velg Nøkkelhullsmerket brød eller bak selv
- Juster ned saltmengde i supper, sauser du lager selv
- Lag buljong/kraft selv
- Skyll hermetiserte grønnsaker
- Bruk mindre tacokrydder eller lag selv
- Jo mer råvarer du bruker, jo mer kan du styre saltbruken selv

Forts. >>>

<<< Forts.

Skappelbrødet (2 brød)

650 g speltmel, siktet – 250 g fin sammalt speltmel – 60 g solsikkekjerne
60 g gresskarkjerne – 50 g havregryn – 100 g linfrø – 1 ss salt – 1 pakke gjær
1 l vann, lunkent – 50 g chiafrø, kan sløyfes

Rør sammen alle ingrediensene til en løs deig. La deigen heve i cirka 30 minutter under et klede. Hell deigen over i to godt smurte former og strø over gresskarkjerne.
La heve i cirka 45 minutter. Sett formene i ovnen og stek brødene på 225 grader i 40 minutter. Ta dem så ut av formene og stek opp ned på rist i 15-20 minutter til.
Dette gjør at skorpen blir sprø og gode.

9. Trim

Pass på å holde kroppen i bevegelse, noe om påvirker fordøyelsen, musklene, blodomløpet, hjernen, skjelettet – så det å gå 30-60 minutter hver dag er helt supert for kroppen og humøret!

Prøv deg på Pelikan-testen:

Testen som brukes av forskere er enkel: Stå på en fot og lukk øynene. Du kan bevege armene, men ikke flytte foten du står på.

Her ser du antall sekunder folk i ulike aldrer klarer.

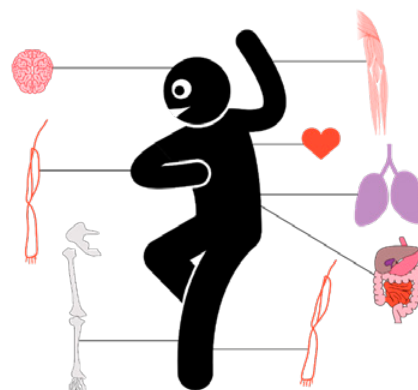
Antall sekunder	Alder
4	70
5	65
7	60
8	55
9	50
12	45
16	40
22	30-35
28	25-30

10. Søvn

Søvn er helt avgjørende for å ha det bra, og for at kroppen og hjernen skal trives – så det er viktig å jobbe med.

Gode råd for bedre søvn

- Gå en kveldstur
- Drikke en kopp med urte-te
- Spis litt mat
- Styr unna mobil og pc etter kl 18.00



Hvordan kan selvhjelp være et verktøy i hverdagen, for deg alene, eller sammen med andre?

Tekst: Inger Berit Stene



Har du levd en stund? Bruk erfaringskunnskapen du har til å hjelpe deg selv når livet butter, gjerne sammen med andre. Du er ekspert god nok!

Har egne krefter

Sammen med andre bruker vi vår egen erfaringskunnskap og egne krefter. Vi er vår egen ekspert. Vi er likeverdige. Vi kan snakke om hvordan vi har det og hvordan vi tar det - om alt fra ensomhet, sorg, manglende bevegelse, en vanskelig pårørenderolle, dårlig hørsel, dårlig syn, tap av arbeid eller at vi leter etter en ny identitet som senior. Eller andre problemer. Hva tenker jeg om meg selv og andre? Det hjelper å snakke med andre, og bli bevisst på hva problemet egentlig er. Mange av svarene har vi i oss selv.

Stoppe opp og tenke

Erfaring viser at vi har stor nytte av å snakke sammen. Lære meg å gå inn i mine egne problemer. Hva kjenner jeg egentlig? Hva lar jeg mine erfaringer gjøre med meg? Hva kan jeg gjøre noe med? Hvilke valg har jeg? Det er godt å stoppe opp og kjenne etter hvordan jeg har det. Dette kan vi gjøre sammen med andre, vi lytter, gir ikke hverandre råd. Det er ikke sikkert mine råd passer deg.

Det kan være en stor påkjenning å våge å hente frem en følelse og en smerte som hadde ligget mer eller mindre begravet i lang tid. Hvis dette ikke blir hentet frem og gjort noe med, vil de ofte bygge seg opp og bli problemer i livet vårt.

Det handler om å stoppe opp, og våge å stille spørsmålene om hvordan jeg har det og hva jeg lar ulike situasjoner gjøre med meg.

Bli mer ærlig – også når det er ubehagelig

Selvhjelpsgrupper er et godt sted å være sammen med andre. Selvhjelpsgruppene er selvorganisert, det vil si at den leder seg selv. Ved hjelp av rammer og prinsipper for samtale i en selvorganisert selvhjelpsgruppe, basert på over 30 års erfaring.

Noen er i utgangspunktet skeptisk til at gruppa ikke blir ledet, for eksempel av en fagperson. For hvordan kan vanlige mennesker egentlig hjelpe seg selv uten ekspertbistand? Og uten at det blir en koseklubb med alt som er dårlig her i verden, eller at en av deltakerne prater i vei uten at andre kommer til ordet.

Erfaring viser at det fungerer faktisk veldig godt. Når man er nøye med å lage gode regler for gruppa ved oppstart, blir det forutsigbart og det skaper trygghet i gruppa.

Lærer mye om seg selv

De som går i grupper sier at de lærer mye om seg selv, blir bedre på å sette grenser overfor seg selv og andre ved å være mer ærlig og våge å si nei til andre, ikke bare gjøre som andre forventer.

Vi oppdager gjennom denne prosessen våre egne egenskaper og sider hos oss selv som vi ikke har kjent tidligere.

Blir kjent med oss selv.

Treningsgrupper i LHL Oslo

I LHL er stor del av likepersonaktivitetene knyttet opp mot ulike former for gruppebasert fysisk aktivitet, der likepersonen 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 i underkant av en time, og det er vanlig med en prat og kanskje en kaffekopp eller lunsj etter trening der det passer. **NB** – Det kan bli endringer i tidspunkt og sted for enkelte grupper (noe vi ikke har oversikt over nå), så ta kontakt for å sjekke at det ikke har blitt endringer.

Sted/gruppe	Instruktør	Telefonnr.	Nivå	Tidspunkt
Rødtvet seniorsenter Martin Strandlis vei 9, 0956 Oslo	Arne Skaanes	952 06 850	Fysisk aktivitet nivå 1	Tirsdag kl. 12.00
Granstangen Skole Granstangen 52, 1051 Oslo	Hans Christian Bestum	934 05 667	Fysisk aktivitet nivå 3	Mandag kl. 16.00 Onsdag kl. 17.00
Verdenshuset Haugenstua Ole Brumms vei 1, 0979 Oslo	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fysisk aktivitet nivå 2	Fredag kl. 17.30 Søndag kl. 17.30 (kvinnegruppe)
Jesperud Aktivitetssenter Fossumberget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fysisk aktivitet nivå 2	Mandag kl. 17.30 Tirsdag kl. 17.30 (kvinnegruppe)
Volvat NIMI Vitaminveien 1A, 0485 Oslo	Britt Visedo	922 20 493	Fysisk aktivitet nivå 3	Mandag kl. 11.30 Onsdag kl. 10.30
Oscar Oscarsgt. 36, 0258 Oslo	Mette Høgseth	450 73 469	Fysisk aktivitet nivå 2	Mandag kl. 16.15 Fredag kl. 16.15
Krokhol Golf Enebakkeveien 640A, 1404 Siggerud	Arnfinn Johnsen Terje Haugsmoen	995 66 660 957 52 100	Fysisk aktivitet nivå 1-3	Onsdag kl. 12.00 (mulig å trene alle hverdager)
Tigergruppa Oppmøte på Jernbanetorget (Tiger'n)	Se egen oversikt		Gå turer	Annehver onsdag kl. 11.00 (fra 6.9., ikke des. og jan.)

NB – det kan være endringer i tid og sted for enkelte grupper, så dersom du er ny og ønsker å starte trening bør du ta kontakt for å sjekke at opplysningene her stemmer.

Trening i Oslo

LHL Oslo har flere tilbud til sine medlemmer med formål om å gi bedre helse og livskvalitet. Det kan være å forebygge hjerte- og lungesykdommer, men også ved å tilby trim som en sosial og livsforlengende aktivitet.

Etter nedstengingen og en lang periode der mange var redde for å møtes i for eksempel treningsaler har det kommet mange nye trimglade til de gruppene vi har i Oslo. Det er nå sånn at det kan være vanskelig å få plass i gruppene, noe vi synes er leit. Men vi forsøker å få nye instruktører slik at vi kan tilby enda flere steder og grupper. Alle kommer jo ikke på trening hver uke, så det kan være plass til nye også noen steder.

På Storo har det vært fullt nå i vårsesongen, men det kan jo hende noen faller fra av forskjellige årsaker slik at nye kan få plass. Kontakt Britt Visedo for å sjekke om mulighet for trening der.

Husk å ta hensyn når du trener eller er i møter – man må være uten parfyme da mange av våre medlemmer har sterke allergier og pustevansker!



I Oscarsgate er det også ganske fullt, men kontakt Mette Høgseth og hør med henne om det flere plasser.

På Haugenstua og Jesperud er det plasser, men her er det kun trening for kvinner. Møt opp hos aktive Elil som i tillegg til jobb og familie har fire gruppetreninger hver uke!

Den eneste gruppetreningen vi har hatt på nivå 1 er i Rødtvedt seniorsenter. Etter mange år har trofaste Sissel Kvanmo valgt å slutte som instruktør her. Nå før sommeren vet vi ikke hvem som overtar, men vi fortsetter med trening på Rødtvedt og ønsker velkommen tirsdager kl. 12.00.

På Granstangen er det også mange som trener og det har vært venteliste, men kontakt dem om trening der på ettermiddag passer for deg. Kontaktinformasjon i oversikten over treninger.

Nye muligheter

Vi har jobbet med å finne flere lokaler for trening, og har fått et par spennende muligheter.

Kaldbakken

På Grorudhuset har vi fått avtale med Frivilligsentralen om å starte trening på nivå 1 for både beboere og besøkende der. Oppstart blir 24. august kl. 14.00. I utgangspunktet er dette for Grorud bydel, men alle er velkommen. Vi tror det er stort potensiale her. Vi vil i tillegg tilby Likepersontjeneste. Dette blir en slags pilot som sikkert vil kunne passe flere steder i byen. Vi samarbeider med LHL sentralt om dette.

Grünerløkka

Her får vi mulighet til treningsal i Grünerløkka Flerbrukshus en ettermiddag og en formiddag i uken. Dette er så nytt at vi ikke har flere detaljer når bladet går ut, men vi vil annonsere senere. Vi trenger blant annet instruktør(er)!

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.



Tigergruppa

I forrige blad fortalte vi at vi manglet noen til å lede Tigergruppa. Nå har noen «ivrige sjeler» kommet sammen og fra september blir det igjen gå-gruppe i Oslo!

Det vil nå være flere som deler på ansvaret her, og blant annet Eva Eide (91789342), Unn Wigdahl (97188951), Doris Lien (41685841), Ellen-Marie Wilborn (90289357), Gerd Helene Hansen (97975091) og noen flere vil lede turene som starter fra Tiger'n på Jernbanetorget onsdager kl. 11.00, og i første omgang blir det annenhver uke for å se hvordan interessen er. Første tur blir onsdag 6. september.

De som er interessert vil få mer informasjon fra gruppen, og vi legger også ut på Facebook-siden vår slik at de som er på FB kan følge med der.

Håper mange vil være med å gå tur sammen med nye og gamle venner i LHL!

Triminstruktør? Vi trenger flere!

LHL har utviklet treningsprogrammer til bruk i lokallagene, og holder kurs for dem som ønsker å bli triminstruktør. Etter endt kurs kan de starte og drive trimgrupper.

Det avholdes kurs med jevne mellomrom. Dessverre har det vært få interesserte fra Oslo til de kursene som har blitt avholdt. Lokallaget betaler for kurset og man må bare sette av egen tid til å delta der.

LHL anbefaler nå også å rekruttere nye triminstruktører via frivillig.no I Oslo forsøker vi å rekruttere derfra, men har foreløpig ikke lyktes. Man må ikke være spesielt sprek for å lede gruppene, og de illustrerte kursheftene inneholder både CD med musikk og CD med musikk og muntlig instruksjon. Det er bare å melde seg!

Kjenner du noen som kunne egne seg som instruktør? Tips vedkommende. Det er givende, og man får selv trimmet litt ekstra. Det hadde vært veldig fint å få med flere slik at man kanskje kan dele på oppgaven og ikke være bundet til faste tider hver uke. Det er vel kanskje noe av det som skremmer enkelte. Se på Tigergruppa – der har flere gått sammen og kan dele på oppgaven.

Golf 2023 på Krokhol Golfbane

i regi av LHL Oslo

I 2022 har golfspillere fra LHL Oslo fått spille til redusert greenfee på Krokhol Golfbane gjennom hele sesongen. Denne avtalen har LHL Oslo fremforhandlet videreført for 2023-sesongen. Banen er normalt åpen i 180-200 dager i året, en bra golfsesong.

LHL Oslo donerte i 2022 en hjertestarter til Krokhol Golfklubb, denne er montert i inngangspartiet i klubbhus/proshop.

Vi er ikke mange, 6-7 golfere som med ujevne mellomrom benytter dette gunstige tilbudet og stiller opp. Heldigvis er noen adskillig mer ivrig enn andre og får med seg svært mange golfrunder i løpet av året.

Men kjære medlemmer av LHL Oslo; det må være flere golfere som er aktive og lystne på golf! Gi lyd fra dere og nyt en runde golf på en hyggelig bane.

Tilbudet som gjelder for 2023-sesongen er som følger:

- Fast spilletid vil bli satt opp hver onsdag kl. 11.50 og 12.00.
- Runden bestilles pr. telefon til Krokhol **648 57 790** på tirsdag.
- Runden registreres i tillegg på eget skjema i Proshop for registrering hos LHL.
- **Greenfee er 150 kr for 9 hull.** Normalpris er 300 kr.
- **Golfbil kan leies for 150 kr.** Ved bestilling av bil via Golfbox må man oppgi at legeattest foreligger (ALLE LHL-medlemmer er prekvalifisert til golfbil uten legeattest, medlemskap i LHL er nok.)

Alle har vi har ellers anledning til å spille for samme reduserte pris **alle hverdager** før kl. 13.00. Rundene kan da bestilles i Golfbox, men greenfee må betales i Proshop med henvisning til avtale mellom Krokhol Golf og LHL Oslo, kopi av avtalen er tilgjengelig i Proshop.

For spørsmål eller nærmere informasjon ta gjerne kontakt med:

Arnfinn Johnsen på telefon 995 66 660

Terje Haugsmoen på telefon 957 52 100

God golfsesong!



Nye æresmedlemmer i LHL Oslo

På seminaret vi hadde i mai ble det utnevnt 2 nye æresmedlemmer i LHL Oslo. To kvinner som har bidratt mye i LHL.

Inger Skaurum Frydendal har vært medlem i en årrekke, og har innehatt mange verv i Oslo og sentralt. Hun har lang erfaring fra organisasjonen, og har god kunnskap om LHL og måten man driver organisasjonen på. Inger sitter i styret i LHL Oslo, og var leder frem til forrige årsmøte. Inger er brukerrepresentant på sykehus, og tar gjerne på seg nye oppgaver både som likeperson, triminstruktør og brukermedvirker.

Eva Berit Eide er også mangeårig medlem av LHL Oslo, og har sittet i styret i flere perioder hvor hun blant annet har hatt ansvar for kulturgruppa, har vært med i redaksjonskomiteen og er den som blant annet sørger for at alle regninger blir betalt. Eva er den som alltid sier ja til å ta imot påmeldinger til våre arrangementer, og alle som har vært med på noe de siste årene har snakket med Eva på telefonen.

Vi er glad for å ha slike driftige og positive personer i styret, og de er absolutt verdige æresmedlemskap!



Kommunikasjon mellom lege og pasient

Vi har vel alle vært der: du sitter på et legekontor og forsøker å legge fram ditt ærende. Du forklarer hvilke symptomer du har, mens legen taster i vei på pcen sin. Av og til nikker hen og du ender opp med medisiner for et eller annet. Når du kommer ut, husker du plutselig hva det var du skulle spørre om, men som du glemte. Eller, legen forsto ikke hva du mente eller hva du egentlig kom for.

Tekst og bilder: Tone Skramstad Brække

En april dag i 2016 dukket denne annonsen opp på min Facebookside. LHL i samarbeid med medisinerstudiet ved Universitetet i Oslo søkte etter deltakere til kommunikasjonsundervisning for legestudenter.



Jeg syntes dette hørt interessant ut, og sendte en mail til Institutt for basalfag ved medisinstudiet. Jeg trodde det var en engangsgreie og hadde vel egentlig glemte det hele, til en hyggelig mann en dag ringte meg og spurte om jeg fortsatt var interessert i å være med. Det var jeg. Jeg møtte opp til et introduksjonsmøte, hvor vi var sånn omtrent åtte personer. Jeg forsto at noen hadde vært med ved flere anledninger - og at dette var gruppearbeid som gjentok seg både vår og høst. Plutselig var jeg satt opp på en vaktplan og skulle stille flere dager.

Vi er i gang

Undervisningen består av smågrupper av studenter. Gruppene varierer i størrelse, men det er vanligvis

5-10 studenter i hver. Vi som pasienter stiller som oss selv, med de sykdommene vi har. Vi er alle kronikere. Det er altså ikke noe skuespill for vår del.

Studentene skal gjennom tre moduler. De skal øve seg i å ta imot en pasient, intervju pasienten og få fram det som er viktig. Mange av studentene er nervøse i starten, men det pleier å «gå seg til». Dette er ofte første møte med et levende menneske i en lege-pasientsituasjon. De må lære seg å stille vanskelige og kanskje intime spørsmål. Ikke så lett for en ungdom å skulle spørre en eldre person om tema som seksuell liv, toalettvaner og alkoholforbruk. I starten kjentes det også litt fremmed for meg å skulle slippe unge mennesker så tett på, men studentene var seriøse, så den fremmede følelsen forsvant fort.

Den enkelte student får etter intervjuet tilbakemelding på hva som ble gjort bra, og kanskje et forbedringspunkt eller to. Det er både studenten selv, lærer, resten av studentene i gruppa og pasienten som gir tilbakemelding. Pasientperspektivet er viktig.

Vi som er pasienter er som regel med på 6-10 slike smågrupper vår og det samme høst. Vi deltar i to grupper pr. dag.





Meningsfylt

Å arbeide med studenter er meningsfylt. Det er viktig at legestudenter blir gode i å kommunisere med pasienter. Vi som sitter i pasientgruppa får hele tiden gode tilbakemeldinger på arbeidet vi gjør. Dessuten hender det at vi møter igjen «våre» studenter i det virkelige livet ved innleggelses på sykehus.

Vi pasienter gir studentene et bilde av hvordan det er å leve med en kronisk sykdom. For min egen del betyr det også at jeg får spredd informasjon om min sjeldne sykdom alfa-1 antitrypsinmangel, en sykdom selv de fleste leger vet altfor lite om, og som er svært underdiagnostisert. Det er nå mange studenter som uteksamineres med i hvert fall litt kunnskap om sykdommen.

Viktig arbeid

Lærer og stipendiat ved Institutt for basalfag,
Herman Escher Egenberg:

«Det er viktig at legestudentene får møte ekte mennesker med ekte problemer og å øve seg i å snakke med pasienter. Selv om leger skal kunne mye om medisiner og om kroppen, er det helt essensielt at de kan kommunisere med folk. Det er måten man setter diagnoser og gir informasjon. Det er også det pasienter opplever. Kommunikasjon er kanskje det aller viktigste verktøyet legene har.»

De fleste av oss har vel opplevd å bli spurt om vi synes det er greit at det deltar studenter når vi kommer for en undersøkelse. Jeg sier alltid ja, selv

om det kanskje er en intim undersøkelse som skal foretas. Hvordan skal vi ellers få gode leger, om de ikke får prøve seg?

Si ja, du også, om du blir spurt.



Lærer og stipendiat ved Institutt for basalfag,
Herman Escher Egenberg

Likepersonsgrupper for personer med KOLS

LHL Oslo har fått henvendelse med ønske om at vi starter en gruppe hvor personer med KOLS kan komme sammen og støtte hverandre, samt få mer kunnskap om sykdommen og hvordan det er å leve med KOLS i hverdagen. Vi ønsker å legge til rette for en slik gruppe.

På disse treffene vil det være mulig å se på filmene fra LHL sammen og få diskutert og dermed få en felles forståelse av sykdommen. LHL Oslo har ved flere anledninger hatt foredrag om sykdommen. Det er meget nyttig. I tillegg vil vi forsøke å nå ut til denne diagnosegruppen med et tilbud om å komme sammen. LHL sentralt vil også satse på KOLS fremover (har vært «stemoderlig» behandlet), så forhåpentlig vil det komme mye ny informasjon fra LHL i tiden som kommer.

LHL Oslo ønsker at dere tar kontakt med oss dersom det er av interesse å få til dette. Send gjerne e-post til lhl.oslo@lhl.no eller inger.berit@yahoo.no, eller ring Inger Berit på 467 78 204 om du vil være med.

Vi har fått tilgang til lokaler sentralt i Oslo (Lilletorget 1) der gruppen kan treffes i hyggelige omgivelser. På LHL sin nettside ligger det et opplegg som kan brukes av alle. Nedenfor finner du det som ligger der som introduksjon.

Kolsskolen

For alle med kols, deres pårørende, fagfolk og alle interesserte.

Den digitale kolsskolen er en god kilde til kunnskap, også om en har fått opplæring i sykehus. Innholdet er en god blanding av fag og erfaringsbasert stoff. Den er gratis og lett tilgjengelig på nett, og passer for ALLE uansett fysiske forutsetninger og hvor i landet du bor.

I de fire filmene i kolsskolen møter du en brukerrepresentant, som deler sine opplevelser om å få kols. Han forteller om hvordan han lever med kols og takler hverdagen på godt og vondt. Du møter også lungespesialist, sykepleier, fysioterapeut, ernæringsfysiolog, psykolog, ergoterapeut og pasientombud som alle bidrar med sin kompetanse.

Årsmøte LHL Oslo 2023

Siste dagen i februar ble det avholdt årsmøte i Velferdssentralens lokaler i Storgata. Ole Bele fra Sentralstyret ledet møtet, og 31 medlemmer var tilstede.

Følgende personer ble valgt inn i styret:

Leder (ett år):	Liv Skaanes (ny)
Styremedlem (to år):	Inger Berit Stene (ny)
Styremedlem (to år):	Unn Wigdahl (tidligere vara)
Styremedlem (to år):	Arnfinn Johnsen (gjenvalg)
Varamedlem (to år):	Inger Skaurum Frydendal (ny som vara)
Varamedlem (to år):	Steinar Hjell (gjenvalg)

Følgende personer var ikke på valg, men sitter i styret ett år til: Eva Eide, Jan Terje Haugsmoen, Arne Skaanes, Bernhard Rudjord (vara).

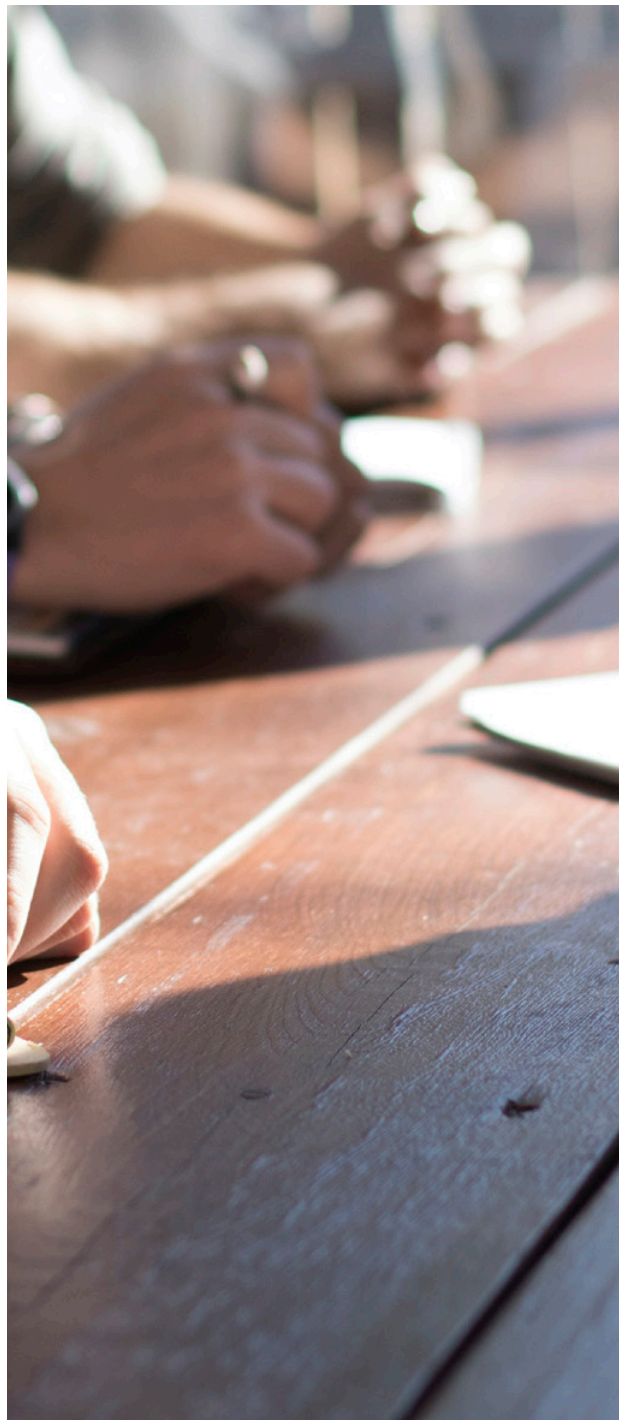
Styret har i ettertid konstituert seg som følger:

Nestleder – Arnfinn Johnsen
Likepersonskordinator – Inger Skaurum Frydendal
Brukermedvirkningsansvarlig – Liv Skaanes
Regnskapsansvarlig –
Eva Eide / Inger Skaurum Frydendal
Studieleder – Steinar Hjell
IT-ansvarlig / Facebook admin – Inger Berit Stene

I valgkomiteen for neste år sitter:

Leder:	Wenche Melgård
Medlem:	Britt Eide
Medlem:	Grethe Gustafson
Medlem:	Harald Sund
Vararepresentant:	Hans Petter Hamli

Valgkomiteen er alle valgt for ett år. Kontakt gjerne valgkomiteen selv hvis du har lyst til å være med i styret, eller du har kandidater å foreslå.



I den anledning inviterer LHL Oslo til festmiddag på
Thon Hotel Opera den 12. oktober 2023 klokken 18.00.
Tale ved generalsekretær Frode Jahren.

Egenandel kr. 450,-

Bindende påmelding og betaling innen 1. september 2023

Eva Eide tlf. 91789342
Kontonr. 5001.30.38438

80 ÅR

1943 - 2023
FOR BEDRE FOLKEHELSE

Påmelding til aktiviteter

Gressholmen 23. august

Medlemstur til Gressholmen 23. august. Vi reiser med ferge fra Rådhuskaia kl. 11.00.
Egenandel for lunsj på Gressholmen kro kr. 100,-

Påmelding og betaling innen 15. august
Eva Eide tlf. 91789342 - Kontonr. 5001.30.38438

Roseslottet 7. september

Medlemstur til Roseslottet 7. september med omvisning kl. 13.00.
Fremmøte senest kl. 12.45
Egenandel kr. 100,-

Påmelding og betaling innen 15. august
Eva Eide tlf. 91789342 - Kontonr. 5001.30.38438

Juletur til Kiel 26. november

LHL Oslo inviterer til den tradisjonelle juleturen til Kiel søndag 26. november 2023.
Det blir seminar begge veger. Pliktig frammøte.

Vi møtes på terminalen klokken 10.00 for utdeling av program og billetter. Pris pr. person i 4-stjerners utvendig lugar med 2 frokost, 1 lunsj og 2 tre-retters middag med drikke.

Medlem kr. 1 800,-
Ikke medlem (ledsager) kr. 2 600,-

Påmelding og betaling innen 20. september 2023

Eva Eide tlf. 91789342
Kontonr. 5001.30.38438

Noen tips

«Min side»

Alle medlemmer i LHL har tilgang til «Min side». Du finner den på www.lhl.no – øverst til høyre på den siden er det en «fane» du trykker på.

Enkleste måte er å logge seg på med Vipps (for de som har det). Du bruker kun ditt telefonnummer og bekrefter via Vipps-appen på telefonen din. Du slipper å huske/bruke medlemsnummer og passord.

Det er også mulig å logge seg på med medlemsnummeret og bruke passord. Har du glemt passordet kan du bruke «Glemt passord». Du kan velge å få tilsendt passord på enten e-post eller sms, og så følge instruksjonene.

På «Min side» vil du i tillegg til informasjonen om ditt medlemskap finne informasjon fra lokallaget. Dersom flytter eller bytter telefon/e-post kan du selv gjøre endringer på «Min side». Det er viktig at personinformasjon er korrekt. (Når vi sender ut bladet vårt får vi rundt 30 i retur fordi medlemmene ikke har korrekt postadresse. Medlemmet går glipp av informasjon, og det er bortkastet porto for laget).

Hjertekampen

Tren når du vil og hvor du vil. Last ned «Hjertekampen» på telefonen din eller nettbrettet/PCen og få tilgang til mye nyttig treningstips. Instruksjon med flinke fysioterapeuter eller kjente personer som ivrer for folkehelse. Appen er gratis og tilgjengelig for alle (ikke bare medlemmer).

Facebook

LHL Oslo har i mange år hatt en Facebook-side som er åpen for alle. Vi har nå laget en egen lukket gruppe for medlemmer, og der kan du som er medlem i LHL Oslo være med. Søk opp «LHL Oslo medlemmer» og be om å bli medlem av gruppen så sjekkes det at det faktisk er de som er medlemmer som får komme inn. Etter hvert vil det bli lagt ut informasjon på denne siden slik at vi kan nå ut til mange den veien. Dette kan jo også være en enkel måte å komme med meldinger til styret eller for eksempel gi tips om ting som foregår som du mener andre har interesse av. Inger Berit Stene er administrator / ansvarlig for Facebook i LHL Oslo, med Liv Skaanes som medadministrator.

Andre tilbud fra LHL

Mange av dere har sikkert sett at det går an å handle forskjellige artikler fra LHLS medlemsbutikk. Det er en egen «fane» for det når dere logger inn på lhl.no. Mange fine produkter med lhl-logo. Treningsklær, sekker, drikkeflasker og mye mer. Det er også mulig å handle førstehjelpsutstyr, noe som kan være veldig nyttig. Som medlem får vi rabatt i butikken.

Vil du kjøpe lodd? Det er egen «fane» for LHL-lotteriet også.

På siden lhl.no finner du informasjon og lenker til Rådgivningstjeneste og Kolsskole. Det er mange diagnosegrupper innen LHL, og du kan finne svar på det meste eller finne ut hvor du skal henvende deg for ytterligere informasjon.

Grasrotandel

Spiller du lotto eller tipper du? Vi blir glad for alle som setter opp LHL Oslo som Grasrotmottaker! Dette gir en kjærkommen inntekt til oss, og koster ikke deg noe ekstra.



Har du lyst til å jobbe med egen helse gjennom sommeren?

Trenger du:

- Mer energi og overskudd?
- Gå ned til en vekt du trives på?
- Motiveres til trim og trening?
- Kjenne at kroppen trives?

Lær deg et godt og varig kosthold med vanlig mat

NÅR OG HVOR?

Vi møtes på Teams hver mandag!

Kursoversikt og påmelding:

www.roede.com/kursledere/anneliseberg

anneliseberg@roede.com

Tlf. 99309805

ROEDE

NYE VANER SOM VARER



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



WWW.FLYTTEBYRAET.NO

Melba VVS AS

Tvetenveien 30B
0666 OSLO
Tlf. 900 46 534



backe.no

Vi bygger funksjon
og verdi til
bolig- og nærings-
prosjekter

**Jordet
Elektro AS**

Rognerudveien 53
0681 OSLO
Tlf. 22 26 14 00



Forskningsveien 3 B
0373 OSLO
Tlf. 469 75 500

AKTIV BYGG A•S

Vedlikehold • Ombygging
Rehabilitering • Innredning

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

**Aabø-Evensen & Co
Advokatfirma AS**

Karl Johans gate 27
0159 OSLO
Tlf. 24 15 90 00

Løvenskiold Gran AS

Rådhusgata 27
0158 OSLO
Tlf. 24 14 54 90

Norsk Gjenvinning AS

Lysaker torg 35
1366 LYSAKER)
Tlf. 09 700

ABA-Elektro AS

Blindernveien 41
0371 OSLO
Tlf. 22 97 07 50

Astrup AS

Haavard Martinsens
vei 34
0978 OSLO
Tlf. 22 79 15 00

**Holmen AS
Bilgummiverksted**

Smalvollveien 6
0667 OSLO
Tlf. 22 65 11 99

Oslo Stillasutleie AS

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



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



Totalleverandør på trelast og byggevarer

thaugland.no

Sjekk vår
NETTBUTIKK.
Alltid med
**GODE
TILBUD!**



**Vi har alt du trenger
til ditt neste byggeprosjekt!**

Stikk innom oss – vi deler info om produktnyheter og smarte løsninger. Hos oss finner du flinke fagfolk som gir deg god service!

Kvalitetsprodukter fra kjente merkevarer og tjenester som forenkler din jobb gjør Thaugland til et bra valg.



THAUGLAND

Mandag til fredag 06:00 – 17:00. Lørdag stengt.

Storo: Vitaminv. 5 | Abildsø: Enebakkv. 292 | Vækerø: Drammensv. 200

LHL Oslo

Postadresse: c/o Svartdalsveien 30A, 0678 Oslo

Tlf: 905 04 223

E-post: lhl.oslo@lhl.no

Vil du støtte oss med grasrotandelen er LHL Oslos organisasjonsnummer 871527512

Leder

Liv Skaanes

Nestleder

Arnfinn Johnsen

Redaksjonsansvarlig

Arne Skaanes

Redaksjonskomité

Tone S. Brække, Liv Skaanes, Arne Skaanes, Eva Eide, Inger Berit Stene

God sommer!

Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL