



LHL  
Oslo

# LHL OSLO-NYTT

JUNI – 2015



# Innhold

Leders betraktninger	3
Ny organisasjon	4
Fylkesutvalgets planer	5
Portrettet Pramode Agarwal	6
Treningsgrupper i LHL Oslo	8
Om treningsprogrammene	9
Grorudlagets årlige tur til Kiel	10
Styreseminar for fylkesutvalget På DFDS til København 10.-12. mai 2015	11
Golf – Grønn Glede på Grønmo	12
Ord til glede og ettertanke	13
Triminstruktørkurs Skibotn 9.-11. april 2015	14
LHL for slagrammede	15
Aktiviteter og møter i lokallagene	14-15
Adresse, kontortid og tlf. til fylkesutvalget og adresser til lokallagene	16

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Foto: LHL og Pur Design

Trykkeri: Gamlebyen Grafiske

Papir: Scandia 2000 White

Utgitt: 06 / 2015

Opplag: 2100

## Leders betraktninger

Når dette skrives har vi lagt bak oss et halvt år, med nye utfordringer for å tilpasse oss ny organisasjonsmodell. Denne er basert på LHL nye vedtekter vedtatt på LHL Landsmøte i november 2014.

Vi er nå et fylkesutvalg og ikke et fylkesstyre, betydningen av dette kan du lese i en egen artikkel i bladet.

Første halvår av 2015 har vært en aktiv periode, hvor vi har arbeidet spesielt med organisasjonsendringen i LHL. I løpet av februar har alle lokallag hatt sine årsmøter, her har det kommet noen nye tillitsvalgte og en del har tatt gjenvalg. Fylkesutvalget ønsker alle lykke til i arbeidet, og ser frem til et konstruktivt samarbeid i 2015.

LHL Oslo har også hatt sitt årsmøte i mars 2015. Her ble den nye organiseringen vedtatt og nytt fylkesutvalg ble valgt. Her var det også noen nye, samt mange som har sagt ja til å fortsette. Det er vi svært takknemlig for.

Fylkesutvalget går en spennende tid i møte, mye skal på plass i forhold til hvordan vi skal arbeide til felles beste for lokallagene og medlemmene. Vi skal til høsten sørge for aktiviteter både på trim og sosialt, vi skal også holde et organisasjonskurs og en lagssamling. Dette vil bli beskrevet i en egen sak.

Representanter fra LHL Oslo har deltatt på flere kurs i regi av LHL. Som det har blitt fortalt om tidligere har vi startet opp med Golf Grønn Glede, i samarbeid med Grønmo golfklubb. Vi er en gruppe på 16 personer som har tatt golf-kurset, disse har trening hver onsdag kl. 11.00-13.00, se egen sak. Vi skal starte nye kurs i slutten av august. Vi har plass til flere, så det er bare å melde seg på, [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no) eller pr brev.

Minner ellers om vårt trimtilbud i bydelene.

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

John Bjørnøy, leder



## Ny organisasjon

Etter endringer i LHL vedtekter i landsmøtet i november 2014, har LHL fått en endret organisasjonsform.

I følge § 5 så er lokallagene i fylket grunnorganisasjonen, disse velger så fylkesutvalg, jf. § 10.

Fylkesutvalget består av 5 personer med 3 vara, valgt av lokallagene, senest på årsmøtet i mars 2015. I den nye paragrafen kan man velge 2 løsninger, den ene med fylkesutvalg uten egen økonomi, eller den andre med egen økonomi.

LHL Oslo har på årsmøtet valgt å fortsette med egen økonomi, derigjennom fortsette som før hvor hovedandelen av aktivitetene forsetter via fylkesutvalget som tidligere. Dette betyr at vi fortsatt er registrert i Frivillighetsregisteret og dermed kan motta Grasrotandel. Ønsker du å støtte LHL Oslo med grasrotandel så velger du LHL Oslo når du spiller. Du finner nummeret du trenger på siste side.

Lokallagene har valgt denne organisasjonsformen for å kunne gi et best og likt tilbud til alle medlemmer i Oslo, uavhengig av lokallag. Dette gjelder aktiviteter som trim, tur, golf og nye tilbud som vi arbeider med

å få på plass. Dette kan du lese mer om andre steder i bladet.

Med denne organisasjonsform kan vi også gi et felles tilbud når det gjelder organisasjonskurs som når alle medlemmer, hvert kurs har riktig nok en begrensning på deltagere, men vi fordeler dette likt i forhold til lokallagene.

Til høsten vil det bli et organisasjonskurs 19.-21. oktober på Color Line. Kurset er beregnet på medlemmer som ønsker å aktivisere seg i LHL lokalt i Oslo. Se egen sak.

Fylkesutvalget vil ha et utvalgsmøte pr. mnd. Alle lokallag er representert i fylkesutvalget som medlem eller varamedlem.

### Fylkesutvalget består av:

- Leder/fylkesstudieleder John Bjørnøy, Nestleder/likemannskordinator Harald Eide.
- Styremedlemmer: Unni Brodin, Bernhard Rudjord, Pramode Agarwal.
- Varamedlemmer: Berit Johnson, Per Aasmundsen og Bjørg Strømberg.



Fra venstre: Bernhard, Unni, Berit, Harald, Per, Bjørg, John og Pramode

## Fylkesutvalgets planer

Vi vil prøve å få til flere aktiviteter som kan samle flere medlemmer så vel fysisk som sosialt. Noen eksempler er bowling, Golf Grønn Glede og se på muligheten for bassengtrening.

Arbeide aktivt mot det flerkulturelle miljøet hvor Pramode Agarwal og Bernhard Rudjord skal arbeide med dette prosjektet.

Vi vil prøve å samle triminstruktørene og likemennene i Oslo til et besøk på Feiringklinikken.

Det blir lagssamling 15.-17. november til Danmark. Leder og en person fra hvert lag kan delta uten kostnad. Om flere ønsker å delta betaler lokallaget en egenandel. Hovedtema på samlingen blir inneklima.

Leder og likemannskoordinator vil prøve å besøke 2 lokallag i løpet av året. Fylkesstudieleder og likemannskoordinator skal på samling i begynnelsen av september. Fylkesutvalget skal også delta på 2 landsstyremøter i løpet av året.

Fylkesutvalget vil avholde ett utvalgsmøte per måned hvor aktuelle saker og løpende drift vil være i fokus.

Fylkesutvalget vil komme tilbake med tilbud på kurs og temamøter. Vi planlegger et organisasjonskurs, samt to temamøter. Temamøtene vil dere finne på nettsidene til [LHL.no/lokal/oslo](http://LHL.no/lokal/oslo).

## Organisasjonskurs

Organisasjonskurset er planlagt til 19.-21. oktober på Color Line. Her er det begrenset antall deltagere, det vil bli prioritert en jevn fordeling mellom lokallagene.

Vi håper å få med nye medlemmer som kan tenke seg å være med aktivt. Kostnadene dekkes av LHL/LHL Oslo.

### **Tema for kurset er: AKTIVE LOKALLAG.**

Hvordan rekruttere, aktivisere og beholde medlemmer. Vi ønsker med dette å nå medlemmer som kan tenke seg å bidra til eksisterende og nye aktiviteter.

**Er dette noe for deg, ikke sikker? Meld deg allikevel på, kanskje det er dette som skal til for at du ønsker å engasjere deg.**

Påmelding til [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no) eller LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo

**FRIST 27. august 2015**

## Portrettet

### Pramode Agarwal

Denne gangen har vi tatt en prat med et av våre medlemmer som kom fra India for 40 år siden. PRAMODE AGARWAL ble født i India, nærmere bestemt i Dehli i 1946. At mannen nærmer seg 70 år, skulle man ikke tro når man møter han.

#### Barndom og ungdom

Hans første oppvekstår var preget av mye flytting. Faren var ansatt i Den Indiske Ambassade, og bare 4 år gammel flyttet familien til Roma. Senere var de blant annet stasjonert i Ceylon.

De stadige forandringene førte også med seg at han opplevde nye språk, noe som gikk ut over morsmålet hindi. Det viste seg også da han kom tilbake til India og begynte på videregående skole. Han måtte ha ekstraundervisning i morsmålet for å kunne følge med i undervisningen. I dag har han ingen vansker med å snakke hindi, men han har store problemer med det skriftlige.

Lettere gikk det da han begynte på universitetet, der undervisningen for det meste foregikk på engelsk. Pramode studerte i 5 år, og da var han utdannet ingeniør i elektro sterkstrøm.

Sin første jobb hadde han hos Kodak, der han var ansatt fra 1971 til 1974.

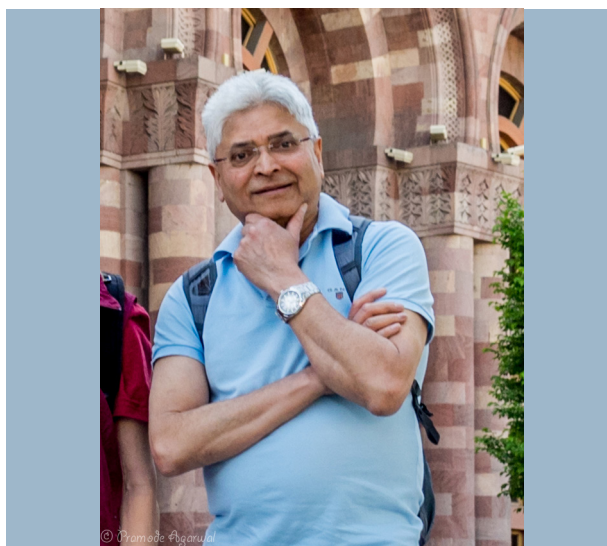
70-årene var på mange måter en vanskelig tid i India. De kom i krig med Pakistan, og tiden var preget av mye korrupsjon. Det opplevde Pramode også i jobben, hvor det stadig var snakk om «smøring» for å kunne konkurrere, noe Kodak ikke ville være med på.

Forholdene ble etter hvert så utrivelige at han bestemte seg for å flytte til Norge, der hans far nå var stasjonert. Sammen med seg hadde han sin indiske kone.

#### De første årene i Norge

I begynnelsen var det vanskelig for familien å skaffe et sted å bo, og i løpet av de 5 første årene flyttet de syv ganger.

Omsider fikk de en tomannsbolig i Vestby, der de bodde til de i 1987 kjøpte hus og flyttet til Bjørndal i Oslo. Pramode begynte som ingeniør hos NEBB på



*Pramode Agarwal, født i Dehli i 1946*

Skøyen, og der ble han i 8 år. Da begynte han i Aker-konsernet. I 1993 ble han av Aker sendt til Esbjerg i Danmark.

Nå må det nevnes at Pramode ganske tidlig etter at han kom til Norge, kom i kontakt med en kristen frimenighet, noe som førte til at han i 1976 konverterte til Kristendommen og ble døpt. Dette har ikke vært lett for han når det gjelder kontakten med familien.

Året 1994 ble et vanskelig år for han. Faren døde, huset på Bjørndal brant, og det førte til at han ble ganske deprimeret. Etter hvert opphørte arbeidsforholdet med Aker-konsernet, og nå meldte han seg til tjeneste om bord på skipet DOULOS som drev en slags misjonsvirksomhet rundt i verden.

Det førte han blant annet til Australia, og her begynte en lang og vanskelig sykdomsperiode for Pramode. Han hadde helt fra 1992 flere ganger følt smerter i venstre arm, og for dette oppsøkte han lege. Det ble tatt ulike prøver, men de kunne ikke finne at det feilte han noe, og han slo seg til ro med det.

Men under oppholdet i Australia fikk han et kraftig hjerteinfarkt, og etter en tid kom han hjem til Norge. Behandlingen i Australia gikk blant annet ut på at de satte inn en såkalt stent (en sylinder som føres inn i pasientens blodåre for å åpne kransearterier).

### På Ullevål sykehus

Ikke lenge etter at han kom tilbake til Norge, havnet han på Ullevål sykehus. Der fant de ut at den behandlingen han hadde fått i Australia, var ganske mislykket fordi stenten var nesten tett og kunne være livsfarlig. Dette ble rettet opp på Ullevål, men likevel fulgte noen år med stadige hjerteproblemer. I tillegg hadde han også andre helseproblemer, blant annet diabetes, astma og søvnapne.

Så, endelig i 2008, ble han undersøkt som en «second opinion» på Feiringklinikken, hvor det ble konstatert at hjertet ikke kunne opereres igjen, og han måtte fortsette med sine medisiner og regelmessig trening. Han fikk en to ukers rehabilitering på Feiringklinikken, noe som hjalp han veldig mye.

Den lange sykdomsperioden førte også til at han ikke var i stand til å jobbe, og i 2006 fikk han tilbud om uføretrygd, noe han takket ja til.

### Møte med LHL

Det var på sykehuset i Australia at Pramode for første gang så en brosjyre om en organisasjon som arbeidet for hjertesyke. Da han kom tilbake til Oslo begynte han å undersøke om det fantes en slik organisasjon her i landet. Og da ble han kjent med LHL.

Han meldte seg inn, og det første stedet han oppsøkte, var Cort Adlers gate, hvor LHL Oslo hadde kontorer og et treningssted. Der fant han seg godt til rette, og så lenge stedet eksisterte, var han en flittig gjest der. I likhet med mange andre savner han dette tilbudet.

Etter hvert kom han i kontakt med LHL Oslo, og nå sitter han i styret i fylkesutvalget, der han gjør en verdifull jobb. I flere år var han også likemann på Aker og Lovisenberg sykehus..

Pramode er skilt, og har to døtre som begge bor i Oslo. Helsemessig føler han seg ganske bra. Han er avhengig av flere typer medisin, men med en positiv innstilling til livet, og et godt nettverk gjennom venner i LHL, føler han at livet smiler til han igjen.



## 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.

Sted	Instruktør	Telefonnr.	Nivå	Tidspunkt
CC Vest	Rita Hartford	971 18 234	Nivå 2	Tirsdag kl 10.00
			Nivå 2	Torsdag kl 13.30
			Nivå 3	Tirsdag kl 15.00
			Nivå 3	Torsdag kl 10.00
Oscar	Lillian Lydersen	936 62 063	Nivå 2	Onsdag kl 16.00
St. Olavsgt *	Thor Dilling	930 00 288	Nivå 3	Mandag kl 11.00
			Nivå 3	Onsdag kl 11.00
* (Vi er oppsagt i St. Olavsgt. og vi jobber med nytt lokale på Løren for høsten.)				
Bjølsen	Grete Rødtrøen	951 03 125	Nivå 2	Onsdag kl 18.00
Hasle skole	Hans Christian Bestum	934 05 667	Nivå 3	Mandag kl 17.00
			Nivå 3	Onsdag kl 17.00
Haugenstua	Ngoc Thi Phan	977 69 131	Nivå 2	Fredag kl 17.00
Kvinnegruppe	Elilaras Sripalan	954 55 805	Nivå 2/3	Tirsdag kl 18.00
Grønmo Golf	Bernhard Rudjord	908 64 985	Nivå 1-3	Onsdag kl 11.00
Bowling	Vi arbeider med en bowlinggruppe med oppstart til høsten på Veitvet.			

Er du interessert i å delta eller hjelpe til så si fra.

Av Bernhard Rudjord, fylkesutvalget



## Om treningsprogrammene

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

### Fysisk aktivitet nivå 1

Dette programmet har moderat til lav intensitet og er i hovedsak tilpasset til de med redusert funksjonsnivå, uavhengig om det skyldes lungesykdom, hjertesykdom eller andre årsaker. Dette er øvelser de fleste kan gjøre, og trenings-effekten avhenger av hvor mye du tar i.

Øvelsene gjøres sittende på stol, eller stående.

### Fysisk aktivitet nivå 2

Dette programmet har moderat intensitet. Du kan velge å ta i skikkelig og få en betydelig treningseffekt,

eller du kan velge å ta det litt roligere ved for eksempel å gå i stedet for å løpe i intervalløktene. Programmet passer best for de med litt redusert fysisk kapasitet og yteevne, men du bør kunne stå og gå/løpe nærmere en hel time.

### Fysisk aktivitet nivå 3

Dette programmet er intensivt. Det vil si at en skal bli svett og andpusten. Fysisk aktivitet nivå 3 krever at du kan stå og løpe/gå en hel time. Det er til tider høyt tempo og kan passe godt til deg som har trent noe før. Har du mindre erfaring med trening, er det imidlertid ikke noe i veien for at du prøver deg på dette programmet.



Foto: Christopher Olsson

## | Grorudlagets årlige tur til Kiel

Denne gangen ble det et vårbord i stedet for julebord. Alle lokallagene i Oslo fikk innbydelse og bortsett fra Oslo Øst var alle lagene representert.

Denne gangen var det kun lagt opp til en sosialtur hvor vi skulle bli bedre kjent med hverandre og se at vi kunne samarbeide lagene imellom når det gjelder sosiale aktiviteter.

Turen ble vellykket og gjentakelse var ønskelig.



# Styreseminar for fylkesutvalget

## På DFDS til København 10.-12. mai 2015

20 personer fra styret i fylkesutvalget, valgkomite og redaksjonskomite møtte opp på DFDS Vippetangen kl. 10.30.

Stig Terje Tolo og Maria Lind Kvanmo løste oss gjennom dagen med alt fra praktisk arbeid i et lokallag til det å motivere andre. Vi holdt på til kl. 18.00 avbrutt av lunsj og innsjekking på lugarene. Den første dagen ble avsluttet med en hyggelig middag.

Dag 2 hadde vi til egen disposisjon fram til kl. 13.00. Da møttes vi til lunsj på Lille Apotek hvor det ble

servert mat som bare danskene kan det. Deretter bar det om bord i båten igjen hvor vi arbeidet i grupper fram til kl. 18.00.

Per Simensen gjorde som vanlig en god jobb som kursvert med god hjelp av Tor Arne når det kom til assistanse til rullestoler og en arm å støtte seg til.

En stor takk til John Bjørnøy som nok en gang gjennomførte et godt seminar



© Pramode Agarwal

*Et vellykket seminar med foredrag og gruppearbeid – og god dansk mat.*



© Pramode Agarwal

## Golf – Grønn Glede på Grønmo

Visste du at LHL Oslo har egen golfgruppe? Vi trener på onsdager på Grønmo golfbane lengst sør i Oslo. Treningen er tilrettelagt for hjerte- og lungesyke.

I Golf – Grønn Glede tilrettelegges golftilbud for personer som av ulike årsaker har et særskilt behov. Formålet er å gi deltagerne mulighet til å drive aktivitet etter egne forutsetninger og ønsker, samtidig som det sosiale aspektet ivaretas.

Noen av våre deltakere sier:

**«Dette var et veldig godt tiltak vi fikk være med på i fjor og jeg håper dere kan gjøre noe av det samme for noen nye i år.»** Harald

**«I august måtte jeg bruke golfbil for å gå to hundre meter. I oktober trillet jeg mine egne køller selv rundt banen i to timer.»** Erik

Og selv sier jeg at dette er veldig gøy altså! Bli med da vel.

*Av Bernhard Rudjord, fylkesutvalget*



© Pramode Agarwal



*Ikke vær opptatt med å telle dagene,  
la derimot hver dag telle*



*Tilbring livet med dem som gjør deg glad,  
Ikke dem du må imponere*

# Triminstruktørkurs Skibotn

9.-11. april 2015

## Deltakere fra hele landet inkludert Oslo deltok på kurs.

Kursvertene Arne og Solfrid Hafstad samt fysioterapeut Margrethe Sællæg ledet kurset for nivå 2 som hadde 23 deltakere. Det ble avholdt 2 «svenneprøver» før det ble utdelt kursbevis.

Skibotn er et nydelig sted med mange snødekte fjell. Kjøreturen fra Tromsø til Skibotn tar ca. to timer og er en naturopplevelse i seg selv.



## Aktiviteter og møter i lokallagene

### Grorud

Lagsmøter i Grorudlaget høsten 2015 i Rødtvet kirke ungdomshallen kl. 13.00  
25.08. / 29.09. / 27.10. / 24.11. / 15.12.

Trimmen på samme sted fra kl. 12.00 til kl. 13.00  
tirsdager, første 25.08. fram til 15.12.  
OBS! Ikke første tirsdag i måneden.

Tigergruppa for de litt sprekere. Møtes på Jernbanetorget ved «Tigern» kl. 11.00. Oppstart 5. aug.  
Hver onsdag, ikke desember og januar. Er det lavere temperatur enn -10 grader blir turen avlyst.  
Kontaktperson Åse Solberg tlf. 909 32 231 eller  
Gunvor Johnson tlf. 901 85 742.

Tur rundt Sognsvann torsdager kl.12.00.  
Oppmøte ved bommen på Sognsvann.  
Vær snill å ringe Bjørg Bruu når du vil være med,  
tlf: 22 16 36 61 eller 922 98 628

Bowling første tirsdag i måneden, Veitvet bowlinghall. Oppmøte kl. 11.00. Første gang 1. sept. Kun høst og vinterhalvåret.

Vil du støtte oss med grasrotandel er vårt org. nr. 997 198 557

### Oslo øst

Lagsmøter Oslo Øst høsten 2015 i Oppsal Samfunnshus i Oppsal Senter. Oppstart 9. sept, hver

## LHL for slagrammede

Etter LHLs landsmøte i 2014 fremgår det både av LHLs vedtekter og LHLs strategi at LHL også skal engasjere seg for mennesker med karsykdom.

Karsykdom defineres som sykdomsprosesser i blodårene utenfor hjertet. Eksempler på sykdommer er hjerneslag, forkalkning i årene (aterosklerose), utvidelse av pulsåre (aneurismer) og blodpropp i venene.

Forebygging og behandling av karsykdom er basert på de samme hovedtiltak som for hjertesykdommer. LHL har derfor allerede mye å tilby på dette området.

LHL skal i første omgang etablere informasjon- og rådgivningstjeneste på hjerneslagområdet. På sikt vil det også bli etablert en telefonbasert likemannstjeneste for slagpasienter og pårørende.

LHL har vært i kontakt med Norsk forening for slagrammede for å se på muligheten for at de knytter seg til LHL som en tilsluttet organisasjon.

Norsk forening for slagrammede er en organisasjon som arbeider med helsepolitiske spørsmål som angår slagrammede og deres pårørende. Organisasjonen har ca 1000 medlemmer og ingen ansatte. Norsk forening for slagrammede ønsket ikke å slutte seg til LHL. LHL vil derfor etablere egne tilbud på slagområdet.

Temaet for LHLs årlige kampanje de to første ukene i juni vil i 2016 være hjerneslag.

Les mer om hjerneslag på [lhl.no](http://lhl.no)

*Av Bernhard Rudjord, fylkesutvalget*

andre onsdag i måneden kl. 11.30 til kl. 15.00.  
Vil du støtte oss med grasrotandel er vårt org.nr. 992 318 503

### Oslo nord

Våre lagsmøter begynner 19. aug. kl.12.00 til kl. 16.00 i Sandakerveien 61 B, 15. etasje (peisestua). Møter hver tredje onsdag i måneden.

### Oslo vest

Lagsmøte 22. sept. kl. 18.00 på Frogner seniorsenter «Schafteeløkken».  
Program: Oppfølging av jubileumsgavene, musikk innslag, gratis lotteri. På grunn av enkel bevertning, bindende påmelding innen 17. sept. til [ingfry@online.no](mailto:ingfry@online.no) eller sms til 977 01 033

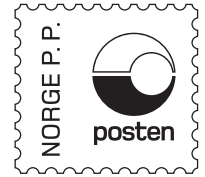
Vil du støtte oss med grasrotandelen er vårt org.nr. 911 800 489

### Generelle opplysninger

De fleste av lokallagene har medlemmer i brukerutvalgene og brukerrådene på sykehusene i Oslo. Vi er representert i flere av NAV-kontorene i Oslo, både i brukerutvalg og råd for funksjonshemmede.

Gi beskjed til ditt lokallag om du har lyst til å representere oss. Du vil få god opplæring og bli kjent med mange hyggelige mennesker. Kontaktpersoner og adresser se siste side.

De som ikke har oppgitt sin emailadresse bes vennligst sende den til [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no)



Returadresse: LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo

### LHL OSLO

Postadr. Nyjordeveien 42, 1275 Oslo  
Besøksadr. LHL Storgata 33  
Tlf: 22799370/48488002

Org. nr. 871 527 512

Vil du støtte oss med grasrotandel bruker du vårt org. nr.

Kontortid onsdager fra kl 11.00-13.00  
Kontoret er sommerstengt ut august

### LHL Oslo-vest

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

### LHL Oslo øst

Bjørg Strømberg tlf: 22 26 33 64

### LHL Grorud

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

### LHL Oslo nord

Per Aasmundsen tlf: 22 22 82 06

### LHL Oslo syd

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

### Redaksjonskomite

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