Medlemsinformasjon - LHL Oslo

Oppdatert: 10. desember 2024

Her er en hurtiglenke til noen av sidene:

[Arrangementer](#_Arrangement_for_LHL)

[Trening](#_Treningstabell)

[Tigergruppa](#_Tigergruppa_1)

[Styret](#_LHL_OSLO_–)

[Støtteannonser](#_Støtteannonser:)

**Litt informasjon fra styret:**

Den tradisjonelle Budstikka som har blitt sendt i posten til dere medlemmer vil nå bli erstattet av en nett-utgave. Her blir det lagt ut program for aktiviteter og trening for neste halvår.  Andre artikler og beskrivelse av turer o.l. vil det bli mindre av. Bakgrunnen for dette er bl.a. at det er arbeidskrevende å finne stoff til et helt blad og at det er kostbart å sende bladet.  (Mange retter ikke opp adresse ved flytting og mange blad kommer i retur).  Det gir oss også mulighet til å komme med ny informasjon oftere enn hvert halvår.

Nett-Budstikka vil være tilgjengelig som pdf på [lhl.no](http://lhl.no) under Lokallag og Oslo. Alle medlemmer har tilgang her. Informasjon sendes til medlemmene på e-post og blir lagt ut på Min side.  Pass på at du har riktig informasjon om både mobilnummer og e-post.  (Be om hjelp hvis du ikke finner ut hvordan du oppdaterer dine personlige data).

Husk at du nå må slå opp på Internett for å finne informasjon fra LHL Oslo!

(Alternativt kan du komme til kontoret på Lilletorget 1 og få utskrift av nedenstående).

Støtt oss gjerne med Grasrotandel – LHL Oslo har organisasjonsnummer 871 527 512

|  |
| --- |
| Arrangement for LHL Oslo Våren 2025 |
| Tirsdag 28. Januar kl. 18:00Medlemsmøte – Pårørendev/Inger Berit SteneSted: Lilletorget 1, 0184 | GratisPåmelding innen 20.01.25 |
| Tirsdag 25. februar kl. 18:00**Årsmøte**Sted: Lilletorget 1, 0184 Oslo | GratisPåmelding innen 20.02.25 |
| Onsdag 19. mars kl. 09:00 – ca. 19:00Tur med buss og båt – til Strømstad og Sandefjord. Lunsj ombord på båten.Oppmøte Oslo Bussterminal 08:45 | Egenandel: kr. 300 (for medlem) kr. 800 (ikke medlem)Påmelding og betaling innen 12.03.25Begrenset antall plasser! |
| Onsdag 14. mai kl. 12:00Guidet tur I Botanisk hageAvslutter med enkel lunsj |  Egenandel kr. 200 Påmelding og betalinginnen 07.05.25 |
| Onsdag 11. juni kl. 09:45 ca. 19:30TelemarkskanalenBuss fra Oslo Bussterminal til Lunde sluser,M/S ”Telemarken” med ca. 3 timer kanalcruise m/lunsj ombord til Akkerhaugen brygge og buss tilbake til Oslo.Lunsj inkludert. | Egenandel kr. 300 (for medlem). kr. 1.795 (ikke medlem)Påmelding og betaling innen 31.05.25Begrenset antall plasser! |

**Påmelding til alle aktiviteter til Eva Eide – tlf.: 917 89 342**

**Betaling til konto 1503.77.49041**

NB – bindende påmelding også ved gratis arrangement

# Treningstabell

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Sted/gruppe | Ansvarlig/kontakt | Telefonnr. | Nivå | Tidspunkt |
| Rødtvedt seniorsenterMartin Strandlis vei 9, 0956 Oslo | Arne Skaanes | 952 06 850 | Fysisk aktivitet nivå 1 | Tirsdag 12:00 |
| Verdenshuset HaugenstuaOle Brumms vei 1, 0979 Oslo | Elilarasi Sripalan | 954 55 805 | Fysisk aktivitet nivå 2/3 for kvinner | Onsdag 17:30Fredag 17:30 |
| JesperudAktivitetshusFossumbrget 58, 0983 Oslo | Elilarasi Sripalan | 954 55 805 | Fysisk aktivitet nivå 2/3 for kvinner | Mandag 17:30Tirsdag 17:30 |
| GrorudhusetMartin Skatvedts vei 1, 0950 Oslo | Liv Skaanes | 945 20 200 | Fysisk aktivitet nivå 1 | Torsdag 14:00 |
| Grünerløkka Flerbrukshus,Helgesensgt. 62 | Eva Neumann | 986 03 243 | Fysisk aktivitet nivå 1 | Mandag 11:00 |
| Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62 | Anne DahlKarin AarøeGro Bakken | 415 35 898412 60 575993 03 585 | Fysisk aktivitet nivå 3 | Tirsdag 11:00Torsdag 11:00 |
| Oscar,Oscarsgate 36, 0258 Oslo |  Mette Høgseth Benedicte Vik |  450 73 469 |  Fysisk aktivitet nivå 3 | Mandag 16:15Torsdag 16:15 |
| Volvat NIMIVitaminveien 1A 0485 Oslo | Vidar HåbyAnita Elstrøm | 901 04 591988 55 089 | Fysisk aktivitet nivå 3 | Mandag 11:30Onsdag 10:30 |
| Krokhol GolfEnebakkveien 640A, 1404 Siggerud | Arnfinn Johnsen | 995 66 660 | Golf | Tirsdag 12:00(mulig å trene alle hverdager på avtalen vi har) |
| TigergruppaOppmøte ved Tiger´n på Jernbanetorget | Se eget innlegg |  | Gåturer forskjellige steder i byen. Se eget program | Onsdag 11:00(annen hver) |
| LinkLilletorget 10184 | Eva EideGerd Helene HansenWenche Melgård | 917 89 342979 75 091993 00 819 | Tigergruppa har sosialt samvær de onsdagene de ikke går på tur | Onsdag 12:00(annen hver |

**Trening med LHL Oslo våren 2025**

 Dager og tidspunkt for trening kan endres.  Er du ny, så kontakt ansvarlig for å sjekke!

All trening med LHL er åpen for alle, men enkelte grupper kan være fulle slik at det er best å sjekke om du må melde deg på.  (Trening på Grünerløkka Flerbrukshus bruker Nyby-app for påmelding. Denne kan lastes ned av alle).

# Tigergruppa

Program Tigergruppa våren 2025 (korrigert 19 jan. 2025)

|  |  |
| --- | --- |
| Dato | Aktivitet |
| 22.1 | Åpent hus |
| 29.1 | Åpent hus |
| 5.2 | Kino på Storo med tur |
| 12.2 | Åpent hus |
| 19.2 | Sognsvann |
| 26.2 | Åpent hus |
| 5. 3 | Østensjøvannet til Plantasjen |
| 12. 3 | Åpent hus |
| ~~19. 3~~ | (Utgår grunnet båttur) |
| 26. 3 | Åpent hus |
| 2. 4 | Brynseng langs Alnaelva til byen |
| 9.4 | Åpent hus |
| 23. 4 | Hoffselva fra Makrellbekken |
| 30.4 | Åpent hus |
| 7.5 | Hauketo til Hvervenbukta |
| 14.5 | Åpent hus |
| 21.5 | Kyststien fra Tangen på Nesodden |
| 28.5 | Åpent hus |
| 4.6 | Kyststien Fornebu |
| 18.6 | Båt til Drøbak. Oppmøte direkte ved Nesoddbåtene klokka 9:30 |

 Åpent hus Lilletorget 1 Link fra klokken 12:00-14.:00

Servering av kaffe og vafler. Sosialt samvær.

Til turene møtes vi ved Tigeren foran Oslo sentralbanestasjon klokken 11:00.

NB! Husk mat og drikke.

Er det over 10 kuldegrader i vintermånedene blir turene avlyst.

**Kontaktpersoner for Tigergruppa**

|  |  |
| --- | --- |
| Navn | Telefon |
| Eva Eide | 917 89 342 |
| Gerd Helene Hansen | 979 75 091 |
| Wenche Melgård | 993 00 819 |

# LHL OSLO – styret etter årsmøtet 15.2.2024

Leder velges for ett år. Styret konstituerte seg og har følgende sammensetning:

Leder Liv Skaanes \*

Nestleder Arnfinn Johnsen \*

Kasserer Eva Eide

Regnskapsfører Roald Olsen \*

Studieleder Steinar Hjell

Likepersonskoordinator Roger Gustafson

Sekretær Inger Skaurum Frydendal \*

Styremedlem Inger Berit Stene \*

Styremedlem Unn Wigdahl \*

Styremedlem Arne Skaanes \*

Varamedlem Aud Skjeppestad

~~Varamedlem Tone Skramstad Brække~~ (trukket seg)

Personer merket med \* er på valg på årsmøtet 25.2.25.

Kontakt styret: e-post lhl.oslo@lhl.no – telefon: 905 04 223

Valgkomite: Wenche Melgård – 993 00 819

 Grethe Gustafson

 Kine Bøk

 Petter Hamli

 Jan Terje Jhaugsmoen (varamedlem)

# Støtteannonser:

