

Medlemsinformasjon - LHL Oslo

Oppdatert: 20.april 2026

Litt informasjon fra styret:

Her finner du program for aktiviteter og trening for neste halvår. Alle medlemmer har tilgang her. Informasjon sendes til medlemmene på e-post og blir lagt ut på LHL Oslo nettside, Facebook, LHL Oslo medlemmer. 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 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

Aktiviteter	
25.august 2026 <i>Dagstur Strømstad – Sandefjord</i>	Egenandel 250.- Påmelding 11. august
8.september 2026, kl. 17: - 19:00, Lilletorget 1, 5.etg Foredrag: «Medikamenter og bivirkning. Hvorfor ikke kombinere kosttilskudd med enkelte medikamenter»	Gratis Foreleser kommer senere Påmelding 1.september
6.oktober 2026, kl. 17:00 – 20:00, Lilletorget 1, 5.etg <i>Livreddende førstehjelp</i> <i>Enkel bevertning</i>	Gratis Påmelding 29.september
29. nov – 1.des Medlemstur med Kielfergen Foredrag og sosialt samvær	Egenandel 2200.- for medlemmer, tillegg for show kr. 200.- Påmeldingsfrist 1.november
15.desember Prøysenhuset - julelunsj	Egenandel 500.- Påmeldingsfrist 15.november Buss, omvisning og litt å bite i på Prøysenhuset, julemiddag med dessert og kaffe på Wood Hotell.

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

Betaling til konto 5001.30.38438

NB – bindende påmelding også ved gratis arrangement

Strømstad – Sandefjord.

Egenandel kr. 250.-

Oppmøte 08.30. Avgang fra bussterminalen kl. 09.00. Ferge fra Strømstad, lunsj serveres om bord på overfarten. Vi er tilbake i Oslo rundt kl. 18.00

Foredrag: Medikamenter og bivirkninger. Hvorfor må vi ikke ta enkelte kosttilskudd kombinert med enkelte medikamenter. Foredrag hvor vi får svar på det vi kanskje lurer på.

Livreddende førstehjelp, inkludert bruk av hjertestarter. Vi kommer til å ha dette tilbudet til medlemmene våre hvert år. Vi er en voksen medlemsmasse og da er det viktig å vite hva vi må gjøre i visse situasjoner. Vi får øve oss på dukker og vi får svar på det vi lurer på.

Prøysen-huset på Rudshøgda, der minnene fra barndommens jul våkner til live. Huset stråler i juleglans med granbar, lys og dufter.

Vi får kanskje høre kjente og kjære viser og fortellinger fra Alf Prøysen, og lar oss rive med av ekte julestemning – slik den en gang var på Hedmarken.

Ser oss om i utstillingene og tar kanskje med en liten **gave fra Prøysenbutikken** hjem.

Etterpå nyter vi en god tradisjonsrik julemiddag på Wood Hotell Brumunddal,

Dette er en tur fylt med varme, latter og gode minner – perfekt for deg som vil oppleve ekte norsk julestemning i gode venners lag.

Vi kjører strake veien opp til Prøysens rike og Prøysenhuset.

Fra kl. 11.30 er det kaffe og «litt å bite ti».

Avgang Oslo kl.09.00. OPPMØTE kl. 08.30 Oslo bussterminal.

Velkommen til Prøysen-jul!

TRENINGSTABELL

Sted/gruppe	Ansvarlig	Mobilnr	Nivå	Tid
Rødvedt seniorsenter, Martin Strandisvei 9	Liv Skaanes	945 20 200	Fys.akt nivå 1	Tirsdag 12.00
Verdenshuset Haugenstua Ole Brumms vei 1,	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fys.akt nivå 2/3 for kvinner	Onsdag 17:30 Fredag 17:30
Jesperud Aktivitetshus Fossumbrget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fys.akt nivå 2/3 for kvinner	Mandag 17:30 Tirsdag 17:30
Grorudhuset Martin Skatvedts vei 1, 0950 Oslo	Liv Skaanes	945 20 200	Fys.akt nivå 1	Torsdag 14.00
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Anne Dahl	415 35 898	Fys.akt nivå 3	Mandag 10:00
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Eva Neumann	98603243	Fys.akt nivå 1	Torsdag 11:00
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Anne Dahl	415 35 898	Fys.akt nivå 3	Fredag 10:00
Oscar, Oscarsgate 36, 0258 Oslo	Mette Høgseth Benedicte Vik	450 73 469	Fys.akt nivå 3	Mandag 16:15
Volvat NIMI Vitaminveien 1A 0485 Oslo	VidarHåby Anita Elstrøm	901 04 591 988 55 089	Fys.akt nivå 3	Mandag 10:30 Onsdag 10:30
KrokholGolf Enebakkveien 640A, 1404 Siggerud	Arnfinn Johnsen	995 66 660	Golf	Tirsdag 12:00 (mulig å trene alle hverdager på avtalen vi har)
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Monica Englund	90722909	Yoga på stol	Tirsdag kl. 11:00
Oppsal Samfunnshus Vetlandsveien 99/101	Liv Skaanes	945 20 200	Fys.akt nivå 1	Onsdag 12:00
Aktivitetshuset K1, Tøyen Kolstadgata 1, 0652 Oslo	Magnus Eide	97713078	Fys.akt nivå 2	Tirsdag 17:00
Tigergruppa Oppmøte ved Tiger ´n på Jernbanetorget	Eva Eide Wenche Melgård	917 89 342 993 00 819	Gåturer forskjellige steder i byen	Onsdag 11:00 (annen hver)
Link Lilletorget 1 0184	Eva Eide Wenche Melgård	917 89 342 993 00 819	Tigergruppa har sosialt samvær de onsdagene de ikke går på tur	Onsdag kl. 12:00 (annenhver uke) Informasjon og gjørne 1:1 samtale ved behov

Nivå 1 Ny giv!

Treningsprogram tilpasset deg som trener lite eller ingenting, er mye stillesittende eller har en funksjonsbegrensning - og trenger en ny giv og tilpasset aktivitet. Øktene skal hjelpe deg å komme i gang med trening.

Nivå 2 På rett vei!

Treningsprogram tilpasset deg som er aktiv, men som ikke trener regelmessig. På rett vei passer for alle som ønsker økt aktivitet og mer strukturert trening for å komme i bedre fysisk form.

Nivå 3 God flyt!

Treningsprogram tilpasset deg som er mosjonist og trener to eller flere ganger i uken. God flyt gir deg mulighet til å utfordre deg selv litt mer og gi deg økt fysisk fremgang.

Viktig informasjon:

Trening med LHL Oslo

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). Veksler mellom nivå 2 og 3 på Grünerløkka etter hva instruktør ønsker å kjøre

Program Tigergruppa høsten 2026

Tigergruppa- er et tilbud for de som ønsker å gå tur, og tilbyr sosiale og informative møter enten ute eller på Lilletorget

Dato	Aktivitet
26.august	Fergetur – og tur på Hovedøya
2.september	Kyststien - Ulvøya
9.september	Kyststien - Fornebu
16.september	Haraløkka/Rustasaga
23.september	Akershus Festning
7. oktober	Åpent hus på LINK Oslo – Lilletorget 1
14.oktober	Bryn/Alnaelva/Vannspeilet
21.oktober	Åpent hus på LINK Oslo – Lilletorget 1
28.oktober	Sagene kirke/Akerselva/Sentrum
4.november	Åpent hus på LINK Oslo – Lilletorget 1
11.november	Frognerseieren /Holmenkollen (Kino)
18.november	Åpent hus på LINK Oslo – Lilletorget 1
25.november	Sognsvann (Kino)
2.desember	Åpent hus på LINK Oslo – Lilletorget 1
9.desember	Juletur til Drøbak med lunsj for egen regning.

Åpent hus Lilletorget 1 Link fra klokken 12:00- 14.:00.Servering av kaffe og litt til. Sosialt samvær og 1:1 samtale (likepersonssamtale) dersom noen har behov for det.

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. NB! Ta forbehold om endringer i programmet

Kontaktpersoner	Mobilnummer
Eva Eide	917 89 342
Wenche Melgård	993 00 819

Brukermedvirkning.

Mitt ansvar er koordinering av brukermidvirkning, særlig rettet mot ulike statlige og kommunale helsetjenester.

Dette er et viktig arbeid, spesielt innenfor både primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten, herunder bydelens hjemmetjenester og sykehustjenestene.

Det er et betydelig behov for økt engasjement på dette området. Det er avgjørende at vi løfter frem og synliggjør pasienters og de pårørendes perspektiver, og sikrer at disse blir ivare tatt og integrert i utviklingen av tjenestene. Mer informasjon:

<https://mestring.no/helsepedagogikk/brukermedvirkning/>

Kontaktinformasjon

Ann Marie Nordahl
LHL Oslo – varamedlem
Brukermedvirkningsansvarlig
amnordahl@gmail.com
+47 92688825

Likepersonskoordinator

LHL driver likepersonstilbud ved mange av landets sykehus, sykehjem og rehabiliteringssentre, på telefon, som hjemmebesøk og samtalegrupper. Det er viktig at LHL Oslo får etablert et godt og forutsigbart tilbud på likepersonsarbeid som vi kan tilby våre medlemmer.

Dette arbeidet er jeg ansvarlig for

Kontaktinformasjon

Petter Brannstorph
LHL Oslo – styremedlem
petterbrann@gmail.com
+47 41508989