



LHL

Stavanger, Sola og Randaberg

Digitalt medlemsblad

Utgave nr. 2. august 2026



LHL STAVANGER, SOLA OG RANDABERG



Innhold

Kjære medlemmer!	3
Redaksjonsutvalget:	3
Kontortid	3
Kontaktinformasjon	3
Styret i LHL SSR – 2026.....	4
Fylkesstyre 2026:.....	4
Informasjon om årsmøte sak: 7a:.....	4
80 års Jubileumsfest	5
Juletur 2026 til Aalborg & Flensburg -26.11.-29.11.2026	6
Reisefakta	7
Tur med Hurtigruten 13 april til 24 april 2026	8
Dagstur til Røvær 10. juni 2026	11
Aktiviteter siste halvår:.....	14
LHL åpen dag 27 mai 2026.....	14
Spillekveld Dart, kortspill 3 onsdag i måneden kl 18:00	14
Krakketrिमavslutning 9. juni	15
Faste Aktiviteter på kontoret i Langflåtveien 29:	16
Lørdagstreff – 1. lørdag hver måned	16
Hobbyklubben – 1. mandag hver måned.....	16
Bingo – siste mandag hver måned	16
Lagsmøter:	17
Faste Trimaktiviteter for alle medlemmer:	18
Bowling, siste torsdag hver måned.....	18
TurTrim.....	19
Krakketrिम/Fysisk aktivitet 1	19
Vanntrim	20
Aktivitet for medlemmer bosatt i Sola Kommune	20
Gladtrimmen Sola:.....	20
Ønsker du å bli aktiv i laget?	21
Her er aktiviteter hvor vi trenger flere hender:	21
Trimaktiviteter	21
Valgkomiteen	21
Likepersonskurs: (Denne aktivitet ligger under LHL Rogaland)	22
Utlån av kontorlokalene	22
Lagsmøter – onsdag kl. 19 – 21 i Langflåtveien 29.....	23
Bingo – mandag kl. 18 – 20 i Langflåtveien 29	23
Spillekveld – onsdag kl. 18 – 20 i Langflåtveien 29	23



Kjære medlemmer!

Ro – ro – ro – ro

Var du en av dem som rodde for landslaget og Norge nå i sommer? Eller brukte du påhengsmotor? 😊😊😊

Det var fantastisk å følge de norske fotballguttene i VM. Og for en avslutning! **Spania tok seieren over Argentina og kan dermed kalle seg verdensmestere.**

Tidlig sommertur i juni gikk til Røvær. Jeg håper dere hadde fint vær, og at dere fikk med dere mange fine bilder, gode opplevelser og minner fra turen.

Det kommer til å bli en innholdsrik høst!

Det blir også jubileum. LHL fyller nemlig **80 år**, og dette skal feires på Quality Airport Hotel Sola. Mer om jubileet kan dere lese om inne i bladet.

Styret har også fungert godt, med både noen gamle og noen nye koster. Sammen skal vi fortsette å jobbe for et godt og aktivt LHL-lag, med fellesskap, engasjement og gode aktiviteter for medlemmene. Med dette ønsker jeg dere alle en fortsatt fin sommer og en god høst. Jeg håper vi sees på noen av aktivitetene våre!

Hjertelig hilsen

Leder i LHLSSR Tore



Redaksjonsutvalget:

Ansvarlig redaktør er Gry Tinnesand

Facebook ansvarlig Eileen Young Haga

Redaksjonsmedlem Karen Tinnesand

*Forside bilde – «**Statsraad Lehmkuhl** på vei ut fra Stavangerhavn i Tall Ship seilassen– fotograf Gry Tinnesand*

Bilder og tekst tilhører LHL Stavanger, Sola og Randaberg, og kan ikke gjengis uten tillatelse.

Kontortid

Kontoret er åpent hver mandag fra kl 13 til kl 15, fra 1 september 2026 til 1 desember 2026.

Her kan medlemmer og andre komme for en samtale eller hjelp med å få satt opp e-post i LHL. Det vil være medlemmer av styret til stede. Det er også mulig å få en utskrevet en utgave av bladet og kalenderen.

Kontaktinformasjon

LHL Stavanger Sola og Randaberg, Langflåtveien 29, 4017 Stavanger

Telefon 51 53 40 51 - Betjent mellom kl. 10 og 16 på hverdager fra 19 januar 2026 til 1 juni 2026

E-post lhl.stavanger@lhl.no

Bankgiro: 9011 05 18012

Vipps nr: 126957

Organisasjons nr: 984082029

Reisekonto: 9011 63 26859

Gavekonto: 9011 05 18012

Grasrotandelen er registret under LHL Stavanger



Styret i LHL SSR – 2026

Leder	Tore Waage	915 18 183	torewaage@hotmail.com
Nestleder	Arne Larsen-Fløisvig	915 56 606	floisvig@lyse.net
Likepersonansvarlig/IT	Gry Tennesand	907 79 366	gry.tennesand@lyse.net
Regnskap og kasserer	Tone Indstø Larsen	472 60 415	toneindst@outlook.com
Studieleder	Sissel Farstadvoll	482 79 112	sissel27@gmail.com
Redaktør	Gry Tennesand	907 79 366	gry.tennesand@lyse.net
Sekretær	Agnes Omdal	415 01 364	agnes.omdal@outlook.com
Varerepresentant	Kjellaug Førland	905 670 32	malli@hotmail.no

Fylkesstyre 2026:

Leder:	Sigurd Fanuelsen,	tlf 99201664,	e-post sf@pjn.no
Nestleder:	Vigdis Curtis	tlf 98444010	e-post curtisvigdis@gmail.com
Studieleder:	Kari Salte Eriksen	tlf 41641517	e-post kari.salte.eriksen@lyse.net
Likeperson:	Inger-Johanne Vatne-Dahl	tlf 41441110	e-post Vatne-dahl@outlook.com
Brukermedvirker:	Lilly Karin Olsen	tlf 47775549	e-post lillykarin56@gmail.com
1. Varamann:	Terje Idsø	tlf 92084845	e-post terje.id@online.no

Informasjon om årsmøte sak: 7a:

Hjerneslag Ung Rogaland må innen mai 2027 avvikles som eget lokallag, ref. landsmøte vedtaket av 13/6 25. Styret i SSR har vedtatt å inkludere Hjerneslag Ung inn i vårt lokallag. Hjerneslag Ung Rogaland har årsmøte i mars og vil der vedta veien videre.

Vedtak: Ovennevnte sak tas til etterretning

Følgende informasjon er mottatt fra Inger-Johanne Vatne-Dahl, Styremedlem i LHL Hjerneslag Ung Rogaland:

LHL Hjerneslag Ung legger seg selv ned i slutten av 2026. Alle medlemmene blir overført til sine respektive lokallag. Det var ikke interesse i laget til å fortsette som en gruppe i LHL Stavanger, Sola og Randaberg eller i noe annet lokallag.

Dette er status pr. 1 august, den kan endre seg igjen



80 års Jubileumsfest

Quality Airport Hotell, Sola 10 Okt. 2026.

*

** Registrering av påmeldte: kl 17:00 – 17:30*

** Middags start: kl 18:00*

Festen er slutt kl 23:30.

Underholdning:

** Musikk: «Aní'en å Dí» spiller til dans.*

** Jan Rune Holdhus: Komiker og sang.*

Fríst for påmelding 21 september 2026.

** Allergier/ Annet informeres om ved påmelding.*

** Gi beskjed om du er medlem eller ikke medlem*

** Prís: kr 700,- medlemmer og kr. 1200,- Ikke medlemmer*

** Festen betales ved påmelding
tíl konto. 9011 63 26859.*

*

** Tilbud på rom: kr 1040 for enkeltrom. Kr 1340,- for dobbeltrom.
Rom må bestilles av den enkelte. tel:+47 51 94 20 00*

** Påmelding sendes til Sissel Farstadvoll*

på e-post: sisselfa27@gmail.com

eller SMS. til 48279112

innen av 21 sept.

Har du spørsmål så kan du ringe:

Sissel tlf: 48279112

Juletur 2026 til Aalborg & Flensburg -26.11.-29.11.2026



Magisk førjulstur til Aalborg og Flensburg!



Bli med på en stemningsfull førjulstur fylt med juleglede, tradisjoner og koselige opplevelser! Vi bor 3 netter på CABINN Hotel Aalborg, perfekt plassert midt i byens julepyntede sentrum.

Ikke enkeltroms tillegg.

Fredagen tar vi turen til Flensburg, hvor vi besøker det sjarmerende julemarkedet med tyske spesialiteter, gløgg og julemusikk i historiske omgivelser. Lørdagen nyter vi på Aalborgs julemarked på Gammeltorv, der du kan handle unike julegaver og smake på sesongens delikatesser.

Dag 1, Avreise

Vi starter reisen fra Stavanger og har påstigning underveis mot Kristiansand. Her går vi om bord på SuperSpeed1 ColorLine med avgang kl. 16.30 til Hirtshals. Under overfarten kan vi anbefale en deilig julebuffet i restauranten, hvor varme og kalde retter, drikke, kaffe og dessert er inkludert (tillegg, bestilles ved påmelding).

Ved ankomst Hirtshals kl. 19.45 fortsetter vi reisen sørover til Aalborg, hvor vi sjekker inn på CABINN hotell. Her skal vi bo i tre netter, sentralt plassert midt i hjertet av Aalborg.

Dag 2, En dag fylt med juleglede – velg mellom Flensburg eller Aalborg! Vi starter dagen med en deilig dansk morgenmad på hotellet før vi legger ut på dagens eventyr.

For de som ønsker, går turen til Flensburg, hvor vi besøker det tradisjonelle og stemningsfulle julemarkedet. Her kan du vandre mellom sjarmerende boder fylt med julepynt, håndverk og delikatesser, varme deg på en kopp Glühwein og nyte ekte tysk julestemning. Det blir også mulighet for grensehandel for de som vil gjøre et kupp før jul.

Ønsker du heller å tilbringe dagen i Aalborg? Da kan du nyte byens koselige gågater, handle unike julegaver eller bare slappe av med en kaffekopp på en hyggelig kafé. Hotellet ligger sentralt, så alt er innen kort gangavstand.

Kvelden er til fri disposisjon, og du kan velge blant byens mange restauranter for en hyggelig middag. En dag fylt med julestemning – uansett hvor du velger å tilbringe den!

Dag 3, Julemarked i Aalborg – en magisk dag fylt med juleglede!

Etter en god og lang frokost på hotellet, venter en dag med ekte dansk julestemning på julemarkedet ved Gammeltorv – kun få minutters gange fra hotellet.

Her blir du møtt av en herlig blanding av lys, dufter og juleglede. Markedet byr på alt fra karuseller og et stemningsfullt pariserhjul med utsikt over byen, til små boder fylt med gløgg, brente mandler, kakao og annet julegodt. For de som vil handle, finnes det både sjarmerende dansk julepynt og unike gaver til



juleshoppingen. De omkringliggende gågatene er vakkert pyntet, slik at du virkelig får kjenne på den varme danske julehyggen.

Kvelden tilbringes etter eget ønske, og Aalborgs mange koselige restauranter inviterer til en smakfull avslutning på en stemningsfull dag.

Dag 4, Hjemreise

Vi setter kursen mot Hirtshals, hvor vi går om bord på SuperSpeed fra Color Line med avgang kl. 12.15. Overfarten til Kristiansand tar ca. 3 timer og 15 minutter, og vi anbefaler å nyte den deilige lunsjbuffeen om bord. Her serveres et utvalg av varme og kalde retter, inkludert drikke og en fristende dessert – en perfekt avslutning på turen. (Tillegg, bestilles ved påmelding). Vel fremme i Kristiansand kl. 15.30, setter vi oss i bussen og kjører tilbake til Stavanger, med nødvendige stopp underveis. En komfortabel og hyggelig hjemreise etter en minnerik tur!

Reisefakta

Dato: 26.11 – 29.11.2026

Pris: kr 4 990,- per person i dobbeltrom

Prisen inkluderer:

-  Busstransport i Boreal Buss
-  Overnatting 3 netter CABINN Hotell, Aalborg
-  3 frokoster
-  Color Line Kristiansand – Hirtshals tur/retur
-  Bussutflukt til Flensburg
-  Kaffe/te under bussreisen

Ikke inkludert:

-  **Enkeltromstillegg 3 netter: kr 0**
-  ColorLine julebuffet utreise/lunsjbuffet hjemreise kalde og varme retter, inkl. drikke og dessertbord kr.690,-

Vårt hotell: [CABINN Hotel i Aalborg.](#)

CABINN Hotel Aalborg er et moderne og komfortabelt hotell med en perfekt beliggenhet midt i Aalborg sentrum. Hotellet er en del av Friis kjøpesenter, noe som gir enkel tilgang til shopping, restauranter og byens mange severdigheter. Rommene er funksjonelle og utstyrt med alt du trenger for et behagelig opphold, inkludert gratis Wi-Fi, TV og kaffe/tekoker. Hotellet tilbyr også en koselig frokostsal hvor du kan starte dagen med en god frokost. Med sin sentrale plassering er CABINN Hotel Aalborg et ideelt utgangspunkt for å utforske byens historiske steder, kulturelle opplevelser og hyggelige atmosfære.

Bindende påmelding innen 1 oktober til:

Sissel Farstadvoll TLF 482 79 112 eller E.post: sisselfa27@gmail.com

Per Langeland TLF 911 37 028 eller E.post: pstl@online.no

Tur med Hurtigruten 13 april til 24 april 2026

Dag 1 – Start på reisen

Ca 35 av oss, av de over 50 påmeldte, hadde bestilt buss fra Stavanger til Bergen. De fleste møtte opp på Boreals parkering på Madla og gikk på der. Det kom noen på i Stavanger sentrum, på Karmøy og i Aksdal. Vi hadde en fin tur opp til Bergen. Jan Børge gjorde som vanlig en god jobb.

Etter noen timer i bussen og to ferjeturer kom vi til Jektvikterminalen i Bergen, hvor vi sjekket inn på skipet. Klokken 20:30 etter vi hadde spist middag om bord startet MS Nordnorge på turen i nydelig vær.



På siste ferje før Bergen



Nydelig vær ved utreisen fra Bergen



Ruten for turen

Dag 2– Hjørundfjorden –Ålesund

Denne dag startet med noen korte stopp, hvor ingen av oss gikk av. I Urke, etter en rolig seilas inn i Hjørundfjorden, gikk vi i land. Landgang i Urke var i en liten båt. De som dro i land, fikk sett et lite og rolig lokalt samfunn. Denne dag solgte nærbutikken en masse is til turistene. Folk nøt finværet. Etter Urke dro vi til Ålesund, hvor vi lå i to timer og hadde mer enn nok tid til å kikke på Norges eneste by i Jugendstil.



Urke - skipet ligger ute i fjorden og har skyssbåt til land



Ålesund – i flott vær.



Trondheim - Nidarosdomen

Dag 3–Trondheim

Hovedstoppet i dag var Trondheim. Her la skipet til i utkanten av sentrum, og hvor en må å gå inn til sentrum og så noe lengre til Nidarosdomen. Dette var en spasertur på ca 2km hver vei. En fin aktivitet i finværet. De som tok turen, fikk glede av å se mye av Trondheims sentrum og historie.

Dag 4 – Kryssing av Polarsirkelen, Bodø og Svolvær

Vi krysset den nordlige polarsirkel tidlig om morgenen. Dette ble markert med en tradisjonell seremoni. Noen av oss ble døpt i iskaldt vann. Første stopp av betydning denne dagen var Bodø, og senere på kvelden kom vi til Svolvær, Lofoten.

Det fine været er fortsatt med oss.



Passering av Polarsirkelmonumentet



Gry blir døpt



Bodø torg



Innseilingen til Svolvær

Dag 5 - Tromsø

Vi passerte Finnsnes og så videre til Tromsø. Her kunne en delta på turer kjøpt på skipet eller bare vandre rundt på egenhånd. Noen valgte å ta seg over til Ishavskatedralen med buss eller taxi. Brua mellom fastlandet og Tromsøya var stengt så taxien måtte kjøre en lang omvei for å komme frem. I tillegg var Fjellheisen stengt, slik at ingen kunne ta den. Tromsø er en fin by å gå rundt i og Tromsø Domkirke er en vakker kirke og den var åpen under besøket vårt.



Finnsnes



Tromsø Domkirke



Tromsø

Dag 6 – Honningsvåg – turens nordligste punkt.

Vi ankom til Honningsvåg i fantastisk vær. Honningsvåg har klart å få seg bystatus og er da pr. definisjon Europas nordligste by. De som drog opp til Nordkapp platået fikk fantastisk utsikt.

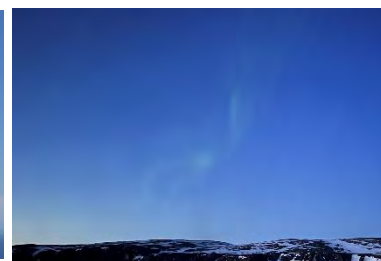
Andre vandret bare rundt i Honningsvåg. Om kvelden fikk vi se et svakt Nordlys, som ble en fin avslutning på en nydelig dag.



Honningsvåg



Nordkapp



Svakt nordlys

Dag 7 – Kirkenes – Reisens østligste punkt og snupunkt for skipet.

I dag kom vi til rutens mest østligste punkt og hvor skipet snur og starter på tilbake turen.

Her var det flere ting du kunne gjøre, noen dro til Russergrensen og andre vandret rundt i byen. På veien tilbake så vi hval i det fjerne. Om kvelden stoppet vi i Vardø og hvor noen av oss gikk i land.



Kirkenes



Ved grensen til Russland



Blåsende hval



Vardø

Dag 8 Hammerfest. tidligere Europas nordligste by.

I dag kom vi til Hammerfest, byen som var den første by til å få elektrisk gate belysning. De som gikk av skipet, hadde tid til en runde rundt i byen. Sent på kvelden kom vi til Tromsø, hvor flere av oss var på en midnattskonsert i Tromsø Domkirke.



Hammerfest



Hammerfest Kirke



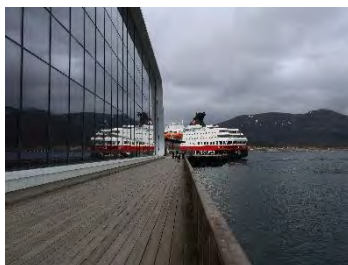
Konsert i Tromsø Domkirke

Dag 9 – Sortland, Stokmarknes og Svolvær

Skipet la ikke til kai i Risøyhavn, dette medførte at fikk vi noe lengre tid i Sortland, slik at det var mulig å ta seg en kort tur rundt i byen. Sortlands kjennetegnes ved at store deler av sentrum har blå hus. Etter Sortland kom vi til Stokmarknes, Hurtigrutens vugge. Her kunne du gå på Hurtigrutemuseet. Dette har utstilt et helt Hurtigruteskip. Museet er bygget rundt skipet. Neste stopp var Svolvær hvor vi kunne se torsken henge til tørk på tørkestativene de såkalte fiskehjellene.



Sortland – den blå byen



Hurtigrutemuseet - Stokmarknes



Torsk hengt til tørking til tørrfisk

Dag 10 Passering av polarsirkelen på vei sørover og Brønnøysund

Rett etter frokost passerte skipet polarsirkelen på vei sørover. Tradisjonen tro var det en ny polarsirkelseremoni. Denne gang var det en skje tran, hvor du fikk beholde skjeen. Det var mange og fine grimaser blant de som tok tran.

Dagen stopp var Brønnøysund, som vel er mest kjent for Brønnøysundregistrene. Brønnøysund ligger midt i Norge, med like lang vei til Lindesnes og Nordkapp.

Dansegruppen fra Randaberg, danset flere kvelder i konferanserommet om bord. De hadde mye gøy med det.



Gry tar tran og får skje.



Tran seremoni



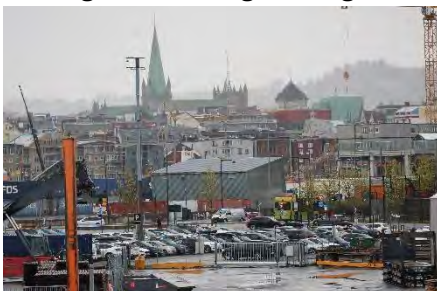
Brønnøysund



Det danses

Dag 11 Trondheim, Kristiansund og Molde

Denne dag hadde vi et tidlig morgenstopp i Trondheim i regnvær. Senere på dagen var vi i Kristiansund og om kvelden stoppet vi i Molde og tok opp de som hadde vært på tur langs Atlanterhavsveien. Det var en lang busstur i regnvær og lavt skydekke.



Trondheim



Kristiansund



Molde

Dag 12 tilbake til Bergen og busstur hjem

Siste dag på turen. Vi kom til Bergen kl 14:45 og Jan Børge stod klar med bussen. Vi hadde en fin busstur tilbake til Stavanger med noen stopp for å slippe av folk på veien.

Alle jeg snakket med var veldig fornøyde med turen, vi hadde flaks med været, det var pent hele turen nordover og delvis pent til vi kom til Trondheim, noe bølger fikk vi over Hustadvika og Stadt på veien sørover.



Statsraad Lehmkühl på vei ut fra Bergen



Område rundt Akvaret i Bergen.



Jan Børge venter på oss ved bussen.

Dagstur til Røvær 10. juni 2026

De første møtte opp hos Boreal på Madla og gikk på der. De fleste kom på rutebilstasjonen i Stavanger, mens siste mann kom på Randaberg ved tunnelåpningen til Rennfast.

Bussjåfør Jan Børge og turguide fra Boreal Terje Todnem holdt oss godt informert om turen, historiene og veien. De er t meget dyktig par.

Vi kjørte til Mortavika hvor vi hadde fergeavgang kl. 10.00. Så fortsatte vi til Haugesund og stoppet ved minnesmerket Harald støtten, som er et monument til minne om Harald Hårfagres samling av Norge.

Her fikk de som ønsket en kopp kaffe til å våkne på og vi fikk nok tid til å se oss rundt. Terje holdt oss godt informert om hvorfor støtten står der den er i dag og noe av historien rundt Harald Hårfagre.



Kaffepause ved Haraldstøtten



Haraldstøtten i Haugesund

Etter dette stoppet kjørte vi til indre kai i Haugesund. Her ventet vi en liten stund på båten som skulle ta oss til Røvær. Vi tok Røværbåten kl. 12.40, den tok litt lengre tid enn vanlig siden den hadde et ekstra stopp på turen hvor den lastet av last.



Fremme på Røvær



Lasting av last på vei til Røvær



Røvær Taxi



Røvær

Dette førte til at vi var noe senere enn planlagt til Røvær, noe som igjen førte til at vi måtte forte oss bort til Røvær Havhotell hvor vi skulle spise lunsj. Det var ca 400 meter å gå, både oppover og nedover. De som var dårligst til bein ble kjørt, så det tok litt tid. Lunsjen var komla med kjøtt, pølse og kålrotstappe. Det var store porsjoner og mye mat stod igjen etter at vi hadde spist. Vi fikk også kaffe og dessert.



Lunsj



Røvær Havhotell - Bratt opp og ned til hotellet



Komla m/tilbehør

Etter på skulle vi på en omvisning på øya, men rakk egentlig bare å gå i kapellet og høre lokal guiden fortelle om den forferdelige båttulykken 13 oktober 1899 hvor 30 av øyas 130 innbyggere forliste og omkom.

Vi tok 16.05 båten direkte tilbake til Haugesund, hvor vi gikk om bord i bussen og kjørte tilbake til Stavanger.

En fin tur i fint vær, men noe kort og masete opphold på Røvær.



Vi venter på båten tilbake til Haugesund



På vei tilbake til Haugesund



Lokal guiden som fortalte om Røvær ulykken

Aktiviteter siste halvår:

LHL åpen dag 27 mai 2026

LHL sentralt hadde uke 27 som en bli kjent uke med LHL og LHL SSR valgte å ha en åpen dag den 27. mai.

Vi hadde fått en kake fra donert fra Stavanger Catering og 3 fra styret var til stede, for å ønske folk velkommen. Annonseringen av dagen ble sendt ut, og lagt ut i seneste laget, men vi håpet at noen skulle komme likevel.

Til vår store glede kom det to medlemmer som ønsket mer informasjon om laget vårt.

Kaken ble ikke spist opp og resten ble servert på siste lørdagstreff før sommeren.



Spillekveld Dart, kortspill 3 onsdag i måneden kl 18:00

Dette er en ny aktivitet vi har prøvet igjen 2 ganger nå i vår.

Det er satt opp faste spillekvelder høsten 2026. Sjekk kalenderen.

Aktiviteten foregår i på kontoret i Langflåtveien 29.

Oppmøtet i 2026 har vært null og det vurderes om aktiviteten skal avsluttes.

Dart var den mest populære aktiviteten tidligere, men det er også muligheter for brettspill, kortspill etc.

Neste spillekveld er onsdag 16. september kl 18:00



Krakketrimavslutning 9. juni



Fantastisk opp møte på avslutningen

Sommeravslutningen på krakketrimmen i juni ble feiret på kontorene til LHLSSR i Langflåtveien. Grunnen til dette er at det har vært meget stor oppslutning om krakketrimmen det siste året og nærmere 40 personer var påmeldt avslutningen.

Som vanlig hadde Gerd Synnøve og søsteren Karin gjort et stort arbeid i å få alt i boks før festen. Sammen med noen hjelpere hadde de alt klart når gjestene kom. Hver enkelt deltaker fikk sine forhåndsbestilte smørbrød utdelt og brus å drikke. Til kaffen kom kakene frem. Torhild takket Gerd Synnøve for trimmen og arrangementet. Karin leste dikt. Alle var utrolig takknemlige for krakketrimmen og sommer samlingen. Jeg tror de fleste ser frem til oppstart igjen 1 september.



Gode og fine kaker, gode snitter



Torhild overrekker gir Gerd Synnøve blomster



Karin leser

Faste Aktiviteter på kontoret i Langflåtveien 29:

Lørdagstreff – 1. lørdag hver måned

Lørdagstreffet er en helt uformell samling 1. lørdag i måneden mellom kl. 11:00 og 13:00.

Her samles de som bare vil snakke eller bare komme seg ut en lørdags formiddag.

Det er plass til mange flere enn de som har møtt den siste tiden.

Aktiviteten er gratis og det serveres kaffe og kaffe mat.

Neste lørdagstreff i 2026 er lørdag 5 september 2026 kl. 11:00.



Hobbyklubben – 1. mandag hver måned

Hobbyklubben er en aktivitet som laget har hatt i over 20 år. Noen av de som startet hobbyklubben går fortsatt fast. De fleste som er til stede strikker, men du kan brodere, hekle eller bare snakke.

Sitter du fast i et strikkeset er det bare å komme, det er mye kunnskap blant deltakerne.

Neste hobbyklubb i 2026 er mandag 7 september kl. 17:30.



Bingo – siste mandag hver måned

LHL SSR har bingo den siste mandagen i måneden, i Langflåtveien 29, Mariero.

Her er oppmøtet fortsatt bra, men det er plass til mange flere.

Du betaler 100 kr for et Brett og inkludert i dette brettet er det 12 forskjellige spill.

Du kan kjøpe så mange Brett som du vil.

Det er kaffepause når 6 spill er ferdig, hvor en kan kjøpe rundstykker (kr 10) og kaffe (kr 10). Her er det tid til å ta en prat med naboen, venner og andre.

Neste bingo i 2026 er mandag 29 september kl. 18:00.



Salg av kaffe og rundstykker



Lagsmøter:

8. april 2026

Lagsmøte ble åpnet av vår nye leder Tore Waage og velkomstsangen ble sunget. Ingeborg Odland leste tekster av Gunnar Roaldkvam. Det var også tid til noen gode samtaler langs bordene. Det ble servert kaffe og gode brødsiver. Salg av årer og så ble møtet avsluttet med avslutningssangen.



Tore Waage åpner møtet



Ingeborg Odland leser



Lagsmøte 13 mai 2026

Tore Waage holdt velkomst tale og velkomstsangen ble sunget. Terje Rønnevik underholdt oss med sang og musikk. En representant fra Sverre Haga var til stede og presenterte sensommer turen til Kroatia. Etter dette ble det servert kaffe og gode brødsiver. Salg av årer med noen nye gevinster, disse ble vel mottatt, og så ble møtet avsluttet med avslutningssangen.



Terje Rønnevik



Tore Waage åpner møtet



Representant fra Sverre Haga snakker om Kroatia turen

Faste Trimaktiviteter for alle medlemmer:

Bowling, siste torsdag hver måned

Bowling hos Lucky Bowl (Langflåtveien 29) blir arrangert den siste torsdagen i hver måned.

Vi møter opp kl. 11 til en kaffe kopp og lett drøs før "alvoret" starter ca kl 11:30.

En betaler kr 49,- for å spille en runde, dette innbefatter også leie av sko.

Det spilles normalt kun en runde og avhengig av hvor mange en er kan klokken nærme seg 13:00 før vi er ferdige.

Vi har vært ca 4 personer på bowlingen nå før sommerferien.

Vi håper flere kan tenke seg å være med oss fremover!

Det er ikke noe krav at du kan spille bowling, og flere av oss som møter er svært ustabile spillere.

Det viktigste er å ha det gøy.

Kontaktperson er Tore Waage – tlf 915 18 183

Neste bowling er 24 september så 29 oktober.



RESULTATER				
Spiller	Spill 1	Poeng.	Hdkp	Sum
Hans Olav	122	122	0	122
Gry	66	66	0	66
Roald	100	100	0	100
Hilde	79	79	0	79
Tore	82	82	0	82
Lag	Spill 1	Poeng.	Hdkp	Sum
Team 9	449	449	0	449
	0			
	449			



TurTrim

Hver onsdag hele året møtes en gjeng ved parkeringsplassen i Tjodolfs gate 53 kl. 11:00, presis.

Avhengig av været og hvem som møter går vi enten den lange veien rundt Mosvannet til Kaféen i Gamlingen eller den korte turen bort til samme sted.

De som ikke orker eller ønsker å gå, kan møte direkte ca. kl 11:20 på Kaféen i Gamlingen.

Sosialt samvær på kafeen varer ca. 1 time før vi går tilbake til der vi startet fra.

Det er ikke turer på helligdager, eller når kafeen på Gamlingen er stengt.

Kontaktperson er Brit Kvía, tlf. 976 07 643.



Gamlingen Kafe – hvor vi møtes for sosialt samvær

Krakketrin/Fysisk aktivitet 1

Hver tirsdag i Tasta Bydelshus, Eldfiskbakken 7, 4028 Stavanger kl. 13:30.

Det er ikke trim i jule-, påske og sommerferie.

Her møtes en gjeng for sosialt samvær og trim.

Det har nå blitt en av våre mest populære aktiviteter, med mange nye det siste halvåret.

Alle som ønsker å prøve er hjertelig velkommen.

Trim aktiviteten er LHL program fysisk aktivitet 1.

Kort om programmet:

Programmet har moderat til lav intensitet, og er i hovedsak basert på treningsprinsipper for dem med redusert funksjonsnivå, uavhengig av om det skyldes lungesykdom, hjertesykdom eller andre årsaker. Programmet kan passe for de fleste, og treningseffekten avhenger av hvor hardt en tar i. Øvelsene gjøres sittende på stol eller stående. Det inneholder oppvarming, kondisjon- og styrkeøvelser, uttøying og avspenning.

Etter trimmen er det en sosial samling med kaffe og drøs. Terminen avsluttes med en sosial sammenkomst med mat og kos.

Kontaktperson er Gerd Synnøve Håversen, tlf 916 85 674

Neste krakketrin er tirsdag 1. september kl. 13:30.



Gerd Synnøve trimmer oss



Samling etter trimmen

Vanntrim

Hver torsdag i Tastahallen
Helsebasseng, Fredtunveien 10, 4036
Stavanger kl. 19:00.

Ikke trim i jule-, påske og sommerferie.
Her møtes en gjeng til trim i varmt
basseng.

Trim aktiviteten er LHL program
Bassentrening / Vanntrim

Kort om programmet:

*Vanntrimprogrammet har moderat til
høy intensitet, og man benytter vannets
egenskaper for å få treningseffekt.*

*Øvelsene gjennomføres hovedsakelig
stående og gående i vannet, og inneholder både oppvarming, kondisjon - og styrkeøvelser,
uttøying og avspenning.*

På denne aktiviteten er det begrenset plass så alle som ønsker å starte på denne aktiviteten
eller ikke har deltatt det siste året må ta kontakt med Gry Tinnesand, tlf. 907 79 366 for å høre
om det er plass.



Aktivitet for medlemmer bosatt i Sola Kommune:

Gladtrimmen Sola:

Trim i Stangelandsenteret, mandager kl. 13:00 – 14:00 og fredager kl. 10:00 – 11:00.

Ikke trim i jule- og sommerferie.

For påmelding kontakt Eileen Young Haga, tlf 976 00 306.

Dette er viktig når du deltar på en av trim aktivitetene til LHL SSR:

*Hver enkelt har selv ansvar for å avpasse treningen ut ifra egne forutsetninger, både i forhold
til generell fysisk yteevne og dagsform. Er du i tvil om hvor hardt du kan trene, kontakt lege
før igangsetting av trening.*

*Dersom du trenger assistanse, må du ha med egen assistent. For vanntrimmen hvor en har
kjønnsdelte garderober må assistenten være av samme kjønn.*

**NB! Ikke bruk parfyme og etterbarberingsvann ved aktiviteter og
arrangementer i LHL's regi. Slike «gode» dufter kan føre til problemer for
lungesyke og allergikere.**



Ønsker du å bli aktiv i laget?

Har du forslag på nye aktiviteter, ønsker delta på eksisterende aktiviteter så ta kontakt med styret.

Du kan ringe 51 53 40 51 eller sende en e-post til lhl.stavanger@lhl.no

Her er aktiviteter hvor vi trenger flere hender:

Trimaktiviteter:

Krakketrimmen/Fysisk aktivitet 1 trenger flere instruktører.

Dette er en aktivitet i Tasta bydelshus hver tirsdag kl 13:30.

Gi beskjed dersom du ønsker å bidra her.

Vanntrim trenger flere instruktører og livreddere.

Dette er en aktivitet som foregår i det varmebassenget i tastahallen hver torsdag kl 19:00.

Gi beskjed dersom du ønsker å bidra her.

Hovedkontakt er Gry Tinnesand, tlf 90779366.

LHL SSR vil betale for instruktørkurs for begge aktivitetene og livredder kurs for livredder.

Valgkomiteen:

Pr i dag har den kun et medlem, så er det noen som vil bli medlem og hjelpe til med å skaffe nye medlemmer til styret, til valget på årsmøtet i 2027.

Ta kontakt med styret dersom du er interessert.

Underholdningskomiteen: - her har vi fått frivillige.

Består nå av Arne Larsen-Fløisvig, tlf 915 56 606, e-post, floisvig@lyse.net og Kjellaug Førland, tlf 905 670 32, malli@hotmail.no

De ønsker innspill på foredrag, sang og andre aktiviteter som ønskes på møtene i 2027.

Lagsmøtene er hver 2 onsdag i måneden.

Ta kontakt med Arne eller Kjellaug dersom du er har forslag.



Likepersonskurs: (Denne aktivitet ligger under LHL Rogaland)

Nye kurs og repetisjonskurs blir satt opp ved behov.

Kunne du tenke deg å være med og sitte på det nye sykehuset og snakke med pasienter eller pårørende som er i samme situasjon som du engang var i?

Eileen Young Hage er kontaktperson mot sykehuset. Hun holder laget informert om eventuelle kurs og oppstart av likepersonsaktiviteten på sykehuset.

SUS har nå vært i kontakt med Eileen og de sier at de er snart klare for at LHL kan starte opp med likepersonsarbeid

Det er fylket som koordinerer denne aktiviteten. Her kan en ta kontakt med Inger-Johanne Vatne-Dahl, Likepersonskoordinator i fylket ved å ringe 41441110 eller sende en e-post til LHL Rogaland lhl.rogaland@lhl.no eller direkte til henne Vatne-dahl@outlook.com

Utlån av kontorlokale

Kontoret i Langflåtveien er åpent for bruk av medlemmene.

Her kan de forskjellige komitéene/utvalgene kalle inn til møte/samling, hvor komiteen kan bestille pizza eller tilsvarende mat på lagets regning. Mat er inkludert en gang hvert ½ år.

Kontorene kan også leies til f.eks samling etter begravelse. Pris fås ved forespørsel.

For bestilling av lokale ta kontakt med Marit Karin Lura, 911 06 559, marit.karin.lura@lyse.net

Vil du være med å bidra med artikler eller lignede til bladet så ta kontakt med redaktør Gry Tinnesand e-post gry.tinnesand@lyse.net, eller lagets e-post lhl.stavanger@lhl.no.

VIKTIG: LHL SSR trenger gyldige e-post adresser.

Informasjon om aktiviteter og endring i aktiviteter i lokallaget vil normalt kun bli sendt på e-post til medlemmene og derfor trenger vi e-postadressen din.

De som ikke mottar e-post fra sentralt og ikke e-post fra lokalt må oppdatere e-postadressen sin og eventuelt telefonnummer, og adresse.

Det kan gjøres ved å gå inn på min side på LHL.no eller sende informasjonen på e-post til lhl.stavanger@lhl.no

En kan også ta kontakt med noen i styret på møter eller andre arrangementer og få hjelp til å legge informasjonen inn, eller kun overrekke riktig informasjon slik at det kan bli lagt inn.



Lagsmøter – onsdag kl. 19 – 21 i Langflåtveien 29

Onsdag 9 september 2026	Representant fra Vitus apotek kommer og snakker om medisinbruk
Onsdag 7 oktober 2026	Runes Trio kommer, mulighet for allsang
Onsdag 11 november 2026	Brannvesenet kommer og snakker om brannssikkerhet
Onsdag 9 desember 2026	Tradisjonelt julemøte

Bingo – mandag kl. 18 – 20 i Langflåtveien 29

Mandag 28 september 2026
Mandag 26 oktober 2026
Mandag 30 november 2026
Alle aktiviteter er lagt inn på lagets nye kalender som kan fås på arrangementene våre.

Spillekveld – onsdag kl. 18 – 20 i Langflåtveien 29

Onsdag 16 september 2026
Onsdag 14 oktober 2026
Onsdag 18 november 2026

Andre aktiviteter og endringer i kalenderen blir oppdatert her:

Informasjon om LHL Stavanger, Sola og Randaberg finnes også på
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-rogaland/lhl-stavanger-sola-og-randaberg/>

Følg oss på Facebook – her legger vi ut påminnelser om møter, turer og aktiviteter i laget.
<https://www.facebook.com/lhl.stavanger.sola.randaberg/>

GRASROTANDELEN

Grasrotandelen går ikke utover innsatsen eller premien din. LHL Stavanger er registrert i Frivillighetsregisteret og vårt organisasjonsnummer er

984 082 029



Dersom du ikke har organisasjonsnummeret eller strekkoden tilgjengelig når du spiller er det nok å gi beskjed til kommisjonæren at du vil støtte ditt lokallag **LHL Stavanger** – uten at det koster deg noe. Da vil det bli registrert på ditt kort så lenge du selv ønsker det.

For dere som spiller lotto etc hos Norsk Tipping, og ikke har donert grasrotandelen til noen andre så ber LHLSSR om dere kunne vennligst donere den til **LHL Stavanger**. Det gir oss penger til å holde i gang og utvide aktivitetene våre, uten at det koster deg noe.