



LHL

Stavanger, Sola
og Randaberg

Digitalt medlemsblad

Utgave nr. 3. desember 2025



LHL STAVANGER, SOLA OG RANDABERG



Kjære medlemmer!

Det går nå mot jul og årsmøtet nærmer seg. På årsmøtet skal det velges nytt styre og medlemmer til valgkomiteén for 2026.



Det har vært et år med store endringer i styret både på grunn av sykdom og at noen trakk seg av personlige grunner. Dette har gjort at styrets arbeid med å starte opp nye aktiviteter eller jobbe for oppstart av likepersonsarbeid på sykehuset sammen med fylkesstyret har stoppet helt opp.

Alle faste aktiviteter har blitt holdt i gang og styret takker igjen alle de frivillige som hjelper til med å holde disse aktivitetene i gang.

Det laget trenger nå er nye frivillige til styre, valgkomiteen og inn i andre komiteer.

Vennligst ta kontakt med styret dersom du er interessert i noe av dette.

Styret ønsker alle medlemmer en **Riktig God Jul og Godt Nyttår.**

Gry Tinnesand – fungerende leder

Redaksjonsutvalget:

Ansvarlig redaktør er Gry Tinnesand
Facebook ansvarlig Eileen Young Haga
Redaksjonsmedlem Karen Tinnesand

Forside bilde – 'Soloppgang i Dalsetveien' – 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 19 januar 2026 og fram til 1 juni 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 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

Reisekonto: 9011 63 26859

Vipps nr: 126957

Gavekonto: 9011 05 18012

Organisasjons nr: 984082029

Grasrotandelen er registret under LHL Stavanger



Innkalling til årsmøte 11.02.2026 kl 19.00

LHL SSR kontor – Langflåtveien 29, 4017 Stavanger

Innkallingen skjer etter vedtektenes bestemmelser og frister, og inneholder følgende dagsorden:

- 1. Åpning**
- 2. Konstituering**
 - Godkjenning av innkalling og saksliste
 - Valg av møteleder
 - Valg av referent
 - Valg av to til å underskrive protokollen
 - Valg av 4 til tellekorps
- 3. Godkjenning av årsberetning jfr. Paragraf 18**
- 4. Godkjenning av regnskap**
- 5. Fastsettelse av budsjett**
- 6. Behandling av innkomne forslag og uttalelser – herunder handlingsplan for kommende år**
- 7. Andre saker som styret fremmer**
- 8. Valg av styre**
- 9. Valg av representant til Fylkesårsmøte**
- 10. Valg av 2 personer til å kontrollere og signere regnskapet**
- 11. Valg av valgkomite bestående av leder, 2 medlemmer og vararepresentant**

Forslag som ønskes behandlet på årsmøtet må sendes til

Gry Tinnesand, tlf. 907 79 366, e-post lhl.stavanger@lhl.no innen 28 januar 2026.

For styret,

Gry Tinnesand

Valg

Årsmøte skal velge styre. Gi ditt bidrag. Vil du være med eller har du forslag? Snakk med valgkomiteen.

Else Marie Øvrebø, tlf 900 91 731, else.ovrebo7@gmail.com

Ingeborg Odland, tlf 906 75 592, ingeborg.odland@lyse.net

Fra årets sensommertur til Almuencar i Spania

Det var 21 forventningsfulle deltakere som møtte på Sola 11.09.2025 for avreise til Almuencar i Spania. Vår reiseleder møtte oss på Sola og hjalp til med innsjekk,

Vi hadde sen avgang og vi ankom ikke flyplassen i Malaga før over midnatt og så tok det en god time i buss til hotellet.

Vi ble innkvartert på Hotel Ibersol Almuencar Beach & Spa som ligger ved stranden i Almuencar.

Vi hadde et lite velkomstmøte den første dagen med vår reiseleder, og det var stort sett det vi så til henne bortsett ved måltidene. Hun var på ferie med moren. Dette er tatt opp med Norsk tur og de beklaget og skriver at slik skal det ikke være.

Vi var forespeilet noen utflukter, men Norsk Tur hadde kansellert de uten å konferere med oss. Det er ikke bra.

Hotellet var meget bra med stort bassengområde og ledige solsenger til de som ønsket det.

Området i Almuencar er fint med store strender og lang fin strandpromenade. De som ville av oss, var på det lokale markedet et par dager.

Vi hadde inkludert frokost og middag, frokosten var grei med det meste vi kan ønske oss. Men middagen var ikke mer enn det måtte være.



Det som ødela i spisesalen, var støy fra alt for mange gjester samtidig med dårlig akustikk.

Det kan virke veldig negativt det jeg skriver, men jeg tror alle trivdes på turen og vi har vel som tradisjon her i LHL at vi i utgangspunktet er positive og gjør det beste ut av alt og trives i lag med de andre.

Vi hadde god varme og det var rundt 30 grader pluss hver dag.

For reisekomiteen

Per Langeland



Tillitsmannssamling Hummeren 8. – 9. november 2025.

Alle medlemmene i alle komiteene var invitert til en uformell samling med overnatting på Hummeren Hotell i Tananger 8. – 9. november 2026.

Et stort antall av komitemedlemmene hadde møtt opp.

Første sak på programmet var en felleslunsj før konferansen ble startet opp.



Etter lunsj ønsket Gry alle velkommen og ga ordet til Tone for en gjennomgang av økonomien til laget.

Tone informerte om at det ser ut som resultatet er vel innfor det budsjettet som ble vedtatt på årsmøtet. Alle utgifter og inntekter er ikke inne enda. LHLSSR har heller ikke fått pengene fra sentralt som de skal betale hvert lokallag basert på innbetalt medlemskontingent i lokal laget, dette skjer først i desember.

Neste på talerlisten var Leder av LHL Rogaland Sigurd Jan Fanuelsen. Han snakket mest om vedtaket på årsmøtet hvor det ble bestemt at det kun skulle være et LHL-lag pr. postadresse. Rogaland har et ekstra lag som heter LHL Hjerneslag ung. LHL Hjerneslag ung må selv bestemme hvor de vil gå videre, siden de ikke kan være et selvstendig LHL lag etter 1.1.2027.



Etter pausen ga Gry en gjennomgang av alle komiteene og rettet opp eventuelle feil.

Det ble også gjort oppmerksom på at laget ikke har en underholdningskomite eller en full valgkomite.



Etter dette kom Eileen Young Haga og informerte om hennes nye rolle i LHLs sentralstyre og ga oss informasjon om arbeidet. I tillegg snakket hun om LHL Hjerneslag Ung som må opphøre å være eget LHL lag før 1.01.2027.

Eileen er også pr. øyeblikket hovedkontakt for likepersonsarbeid på det nye sykehuset. Hun informerte om at likepersonsarbeid ikke kunne start opp for tidligst i februar 2026. Hun er også blitt godkjent fra sentralt til å holde likepersonskurs. Hun regnet med at det kom til å bli satt opp både nye kurs og repetisjonskurs i løpet av våren. Hun samarbeider med Arild Sandve Vågseter, som er Likepersonskoordinator i fylket.

Etter dette tok vi pause frem til felles middag om kvelden.



Neste dag startet med frokost, før alle møttes i møterommet og startet dagen med litt trim ved Gry.

Marit ble også gratulert med dagen.

Resten av dagen frem til lunsj var satt av til diskusjon om veien videre. Etter en god lunsj dro alle hjem.



Årskalenderen for 2026 er klar:

Kalenderen som studeres her på bildet er for 2025, nå er utgaven for 2026 kommet.

Dersom noen ønsker en kopi av denne kan de møte opp på en av aktivitetene våre og få en trykket utgave.

Den inneholder alle planlagte aktiviteter pr. trykk dato som var 1. november 2025.



Aktivt bruk av kalenderen



Pynting av juletre:

Juletreet på kontoret er nå pyntet og satt opp klart til bingo og julemøte. Juletreet ble pyntet av Karen under den siste spillekvelden før jul.



Bruksanvisning for HC heisen:



Merk: Dette er en manuell heis, hvor opp/ned knappen må holdes inne for å få heisen til å bevege seg.

Heisen må enten være helt oppe eller helt nede før dørene kan åpnes.

Opp knappen må holdes inne helt til en er helt oppe og kan åpne døren igjen.

Ned knappen må holdes inne helt til en er helt nede og kan åpne døren igjen.

Heisen flyttes fra oppe/nede ved å holde opp/ned knappen inne helt til heisen er i rett etasje. Det gjelder både knappene på utsiden av døren og inne i heisen. Heisen kan styres fra utsiden ved at noen holder inne knappen for opp eller ned.

IKKE TRYKK på **RØD STOP knapp** da stopper heisen og går ikke videre før den **RØDE** knappen er løftet opp igjen.

Dersom heisen ikke går sjekk følgende:

Er døren lukket.

Lukk døren.

Er rød knapp trykket ned.

Løft denne.

Husk å holde opp/ned knappen inne hele tiden mens heisen beveger seg og ikke slipp den før heisen står i ro.

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 49 for å spille en runde, det innbefatter også leie av sko.

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

Vi har vært 8, 4 og 6 personer på bowlingen nå i høst.

Vi håper flere kan tenke seg å være med oss til våren!

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

Det viktigste er å ha det gøy.



RESULTATER				
Spiller	Spill 1	Poeng.	Hdkp	Sum
Roald	99	99	0	99
Marte	65	65	0	65
Gry	71	71	0	71
Linn Hilde	52	52	0	52
Gerd	80	80	0	80
Tore	49	49	0	49
Lag	Spill 1	Poeng.	Hdkp	Sum
Team 9	416	416	0	416
	0			
	416			

PÅ TIDE Å SKJERPE KONKURRANSEINSTINKET?												
Roald	9	15	24	34	45	52	61	70	78	85	91	99
Marte	9	15	24	34	45	52	61	70	78	85	91	99
Gry	9	15	24	34	45	52	61	70	78	85	91	99
Linn Hilde	9	15	24	34	45	52	61	70	78	85	91	99
Gerd	9	15	24	34	45	52	61	70	78	85	91	99
Tore	9	15	24	34	45	52	61	70	78	85	91	99
Team 9	9	15	24	34	45	52	61	70	78	85	91	99



Diverse bilder fra de 3 bowlingene. Martha vant den første, Roald vant de to neste.

Spill 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tot.
Arne	3	-	6	7	-	X	5	4	1	3	67
Arne J	-	8	-	6	/	8	-	1	-	3	57
Per	8	-	1	-	4	-	1	X	5	3	66
Laila	-	9	7	1	-	-	5	-	1	-	49
Gry	4	4	4	2	8	-	7	-	7	-	73
Marta	-	8	4	2	7	-	X	8	/	9	110
Roald	1	-	-	5	-	4	7	1	9	-	87
Player Arne	1	6	10	18	37	46	54	71	78	87	
Km/h 14,09											



RESULTATER				
Spiller	Spill 1	Poeng.	Hdkp	Sum
Roald	99	99	0	99
Gry	51	51	0	51
Hilde	67	67	0	67
Tore	79	79	0	79
Lag	Spill 1	Poeng.	Hdkp	Sum
Team 10	296	296	0	296
	0			
	296			



Første gang i 2026 er torsdag 29 januar.

Spillekveld Dart, kortspill – 22. oktober og 19. november 2025

Dette er en ny aktivitet vi har prøvet igjen 2 ganger nå i høst. Det vil bli satt opp faste spillekvelder i 2026. Sjekk kalenderen.

Oppmøtet har ikke vært så stort, men de som har møtt opp har hatt det veldig kjekt.

Dart er den mest populære aktiviteten. Her kreves det ingen erfaring – her er det bare å kaste pilen - og konkurrentene må holde avstand. Dommeren er snill og gir poeng til personer som treffer i blinken selv om pilen faller ut før de er ferdig.

Vinneren var 22 oktober var Arne Jensen og 19 desember av Vegard Valberg.



Ester kaster



Arild er klar for å kaste



Arne og Per venter på å få kaste



Gry sjekker resultatet

**Neste spilletreff
er 18 februar
2026.**



Ester legger kabal

‘Sprek med LHL’ – Onsdag 24. september 2025

LHL sentralt hadde en aktivitetsuke i uke 39. Denne var spisset mot hjerneslags aktiviteter. LHL Stavanger valgte å melde seg på ‘Sprek med LHL’ delen. Dette for å kunne vise litt av aktivitetene våre, både trim og sosiale aktiviteter.

På aksjonsdagen var det 14 oppmøtte, pluss en fotograf fra Schipsted som skulle ta bilder til en annonse som LHL sentralt hadde bestilt.

Gry presenterte ha vi gjorde i laget, hvilke aktiviteter vi hadde.

Det ble også trimmet hvor en tok med et par øvelser fra fysisk aktivitet 1 og et par skulder øvelser fra vanntrimmen.



Julekranskurs 2. desember 2025.

Det var en liten, men glad og munter gjeng som deltok på julekranskurset.

Vi kunne godt ha vært flere. Det var veldig kjekt og meget sosialt.

Håper at flere vil delta neste gang.

Sissel

Alle bilder Tore Waage.



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 opp den siste tiden. Aktiviteten er gratis og det serveres kaffe og kaffe mat.

Første lørdagstreff i 2026 er lørdag 7 februar 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 strikketøy er det bare å komme, det er mye kunnskap blant deltakerne.

Første hobbyklubb i 2026 er mandag 2. februar kl. 17:30.



Bingo – siste mandag hver måned

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

Her har det vært noen færre det siste halvåret, men det er fortsatt en populær aktivitet, og 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.

Første bingo i 2026 er mandag 26. januar kl. 18:00.



Lagsmøte 10. september 2025

Lagsmøte ble som vanlig åpnet av leder Gry Tinnesand, velkomstsangen ble sunget og Rolf Schreiner ble presentert som kveldens kåsør.

Han hold et kåseri som folk satt og humret til.

Etter kåseriet ble det servert kaffe og gode brødsiver. Salg av årer og så ble møtet avsluttet med avslutningssangen.



Rolf Schreiner kåserer

Lagsmøte 8. oktober 2025

Lagsmøte ble som vanlig åpnet av leder Gry Tinnesand, og velkomst sangen ble sunget.

Det var nærmer 50 stykk møtt opp for å høre på Gunnar Roaldkvam og Silje Målvær.

Gunnar fortalte om Svein Tang Wa og Silje (Svein Tang Wa's datter) sang noen av sangene hans.

Det ble kjempegod underholdning, og styret fikk mange positive tilbakemeldinger på kveldens gjester.

Etter at Gunnar og Silje var ferdig ble det servert kaffe og gode brødsiver. Salg av årer og så ble møtet avsluttet med avslutningssangen



Gunnar Roaldkvam forteller, og Silje Molvær lytter.

Lagsmøte 12. november 2025

Lagsmøte ble som vanlig åpnet av leder Gry Tinnesand, og velkomst sangen ble sunget.

Gry informerte om status fra styret, manglende medlemmer i valgkomiteen, og spurte om noen kunne tenke seg å hjelpe til.

Etter dette leste Ingeborg Odland 3 dikt av Gunnar Roaldkvam.

Etter dette ble det servert kaffe og gode brødsiver. Salg av årer og så ble møtet avsluttet med avslutningssangen.



Ingeborg Odland leser dikt

Faste Trimaktiviteter for alle medlemmer:

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 i 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 Kvia, tlf. 976 07 643.



Gamlingen Kafe – hvor vi møtes for sosialt samvær

Krakketrim/Fysisk aktivitet 1

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

Ikke trim i jule- og sommerferie.

Her møtes en gjeng for sosialt samvær og trim.

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, uttøyning 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 krakketrim er tirsdag 8. januar kl. 13:30.

Vanntrim

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

Ikke trim i jule- 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.

Neste krakketrim er torsdag 22. januar kl. 19:00.



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.

Rapport fra Reiseutvalget

Hei

Reiseutvalget består i dag av Sissel Farstadvoll, Egil Andersen og Per Langeland.

Første tur neste år går med Hurtigruten fra Bergen til Kirkenes med retur. Dette har vært en svært vellykka tur og det er 59 påmeldte til turen. Denne turen ble også lyst ut blant de andre lokale foreningene i Rogaland.

Årets dagstur går sannsynligvis til Rødvær den 10 juni. Denne vil bli avertert senere.

Ellers jobber vi med neste års sensommertur og vi venter på tilbud fra Boreal (Malorca) Norsk tur og Risdal Touring (Kroatia)

Når det gjelder Juletur er vi usikre på hvor mye vi skal gjøre med det da de to siste års turer er blitt avlyst.

Vi ønsker en tilbakemelding på dette fra medlemmene.

For reiseutvalget.

Per Langeland



Per Langeland



Egil Andersen



Sissel Farstadvoll



Ønsker du å bli aktiv i laget?

Har du forslag på nye aktiviteter, 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.

Underholdningskomiteen:

Pr i dag har den ingen medlemmer, er det noen som vil påta seg ansvaret å skaffe underholdning til lagsmøtene våre?

Møtene er hver 2 onsdag i måneden, unntatt juni, juli og august.

Ta kontakt med styret dersom du er interessert.



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/pårørende som er i samme situasjon som du var i?

Ta kontakt med Arild Sandve Vågseter, Likepersonskoordinator i fylket ved å ringe 919 95 859 eller sende en e-post til lhl.rogaland@lhl.no

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 Tone Indstø Larsen, 472 60 415, toneindst@outlook.com

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 styret 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 bli sendt på e-post til medlemmene og derfor trenger vi e-postadressen.

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 det inn eller kun overrekke riktig informasjon slik at det kan bli lagt inn.



Lagsmøter – onsdag kl. 19 – 21 i Langflåtveien 29

Onsdag 14 januar 2026

Onsdag 11 februar 2026 Årsmøte, se egen innkalling i bladet

Onsdag 11 mars 2026

Onsdag 8 april 2026

Onsdag 13 mai 2026

Pga av manglende underholdningskomite, er program for våren ennå ikke bestemt. Kom gjerne med forslag til styret.

Bingo – mandag kl. 18 – 20 i Langflåtveien 29

Mandag 26 januar 2026

Mandag 23 februar 2026

Mandag 27 april 2026

Her diskuteres det om det skal settes opp bingo i mars før påskeuken, men det er ikke avklart enda.

Alle aktiviteter er lagt inn på lagets nye kalender som kan fås på arrangementene våre.

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 – Der kommer vi til å legge ut påminnelser om møter, turer og aktiviteter i laget. Adresse LHL, Stavanger, Sola og Randaberg.

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.

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.