



LHL

Stavanger, Sola
og Randaberg

Digitalt medlemsblad

Utgave nr. 1. mars 2026



LHL STAVANGER, SOLA OG RANDABERG



Innhold

Kjære medlemmer!	3
Redaksjonsutvalget:	3
Kontortid	3
Kontaktinformasjon	3
Årsberetning for 2025.....	4
Protokoll fra årsmøtet for LHLSSR 2026	8
Handlingsplan 2026 for LHL Stavanger, Sola og Randaberg	11
Presentasjon av styret i LHL SSR – 2025	12
Informasjon om årsmøte sak: 7a:	14
Informasjon fra fylkesårsmøte 15 mars 2026:	15
Fylkeslagsamling 15 – 16 mars 2026:	15
Velkommen på dagstur til Røvær 10. juni 2026.....	17
Sensommertur til Kroatia, Brela – 19 – 26 september 2026	18
Aktiviteter:	20
Lagsmøter:	22
Faste Trimaktiviteter for alle medlemmer:.....	24
Ønsker du å bli aktiv i laget?	26
Her er aktiviteter hvor vi trenger flere hender:	26
Likepersonskurs: (Denne aktivitet ligger under LHL Rogaland)	27
Utlån av kontorlokalene	27
Lagsmøter – onsdag kl. 19 – 21 i Langflåtveien 29	28
Bingo – mandag kl. 18 – 20 i Langflåtveien 29	28



Kjære medlemmer!

Først vil jeg takke for tilliten jeg har fått ved å bli valgt som leder i laget vårt. For mange av dere er jeg kanskje et nytt ansikt, og jeg ser frem til å bli bedre kjent med dere i tiden som kommer.

I år fyller LHL 80 år, noe som er imponerende. Det er mange mennesker som gjennom disse årene har lagt ned en stor innsats for organisasjonen og for fellesskapet vårt. Nå ser vi fremover – og går for nye 80 år. Vi vil komme tilbake med mer informasjon etter hvert om hvordan vi skal markere jubileet.



Den siste tiden har vi fått mange nye medlemmer, og det er veldig kjekt å se at lokalene våre fylles opp av både nye og gamle medlemmer. Det betyr mye for miljøet i laget. Samtidig har vi fått et nytt styre, en god blanding av noen som har vært med en stund og noen nye krefter. Jeg tror dette blir et styre som vil jobbe godt sammen for laget vårt. Presentasjon av styret kan dere lese inne i bladet.

Jeg håper vi kan fortsette å ta vare på det gode miljøet vi har, og at enda flere vil komme innom på møtene våre fremover og delta på aktivitetene våre.

Til slutt vil jeg ønske alle medlemmer, en riktig fin vår og sommer.

Med vennlig hilsen

Tore

Redaksjonsutvalget:

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

Forside bilde – ‘Skøyting på Mosvannet’ – 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, fram til 1 juni 2026. Stengt i juni, juli og august

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



Årsberetning for 2025

Generell informasjon			
Lagets navn	LHL Stavanger, Sola og Randaberg	Lagets nummer	10012004
Antall medlemmer	904	Lagets kontonummer	90110518012
Antall styremøter	12	Anslag frivillige medarbeidere	30
Styrets beretning			
Innledning			
LHL SSR startet året med fersk styreleder og nye varamedlemmer. Styret har siste halvår bestått av: Gry Tinnesand: leder, likepersonansvarlig, redaktør Kirsten Brauer: studieleder, sekretær, IT/medlemsregisteransvarlig Tone Indstø Larsen: regnskap og kasserer Agnesd Omdal: sekretær Sissel Fastadvoll: varamedlem Det har i løpet av året blitt gjort endringer av oppgaver/roller.			
Lagsmøter			
Lagsmøtene er avholdt i henhold til planen. Det har vært godt oppmøte. Vi har hatt underholdning på lagsmøtene unntatt et møte.			
Brukermedvirkning i råd og utvalg			



Likepersonarbeid
3 personer fra SSR deltok på kurs i likepersonsarbeid i februar. Nye kurs vil bli arrangert av LHL sentralt i samarbeid med fylket i 2026. Vi ser for oss både grunnleggende kurs og repetisjons kurs i Stavanger/omegn. Fylketslaget jobber for å gjenopprette likepersontilbudet på SUS i 2026.
Studiearbeid og kurs
Kirsten Brauer og Ann Helen Eiane har vært ansvarlige for studiearbeidet i LHL SSR. Det er levert inn lister og søknader til Funkis i henhold til planen.
Reiseutvalget
Utvalget med Per Langeland, Egil Andersen og Sissel Farstadvoll har i tillegg til årets turer (se nedenfor), planlagt turer for 2026. Første tur neste år går med Hurtigruta fra Bergen til Kirkenes. Dagsturen i juni er snart i havn. Årets sensommertur her venter utvalget på tilbud fra turoperatører (Kroatia og Mallorca).
Fysisk aktivitet
LHL SSR har hatt følgende tilbud om fysisk aktivitet i 2025: Gladtrimmen, Sola: Mandager og fredager. Drives av Eileen Young Haga, i samarbeid med Friskliv og Frivilligsentralen Sola. Kun for bosatte i Sola kommune. Krakketrim, Tasta: Tirsdager. Drives av Gerd Synnøve Håversen. Turtrim, Mosvannet: Onsdager. Kontaktperson er Brit Kvía. Vanntrim, Tasta: Torsdager. Drives av Gry Tinnesand. Det er behov for å kurse flere vanntriminstruktører når anledningen byr seg. Det har også vært utfordringer med å skaffe livredder, men aktiviteten har vært holdt i gang ved hjelp av livredder fra Frisinn Sportsklubb. Alle aktivitetene fortsetter i 2026.



Sosiale tiltak, arrangementer og aksjoner
Faste sosiale tiltak: Hobbyklubben, første mandag i hver måned. Bingo, siste mandag i hver måned. Lørdagstreff, første lørdag i hver måned. Bowling, siste torsdag i hver måned. Spillkveld, arrangert 3 ganger i våres og 2 ganger i høst. Andre tiltak: - LHLs aksjonsuke, sprek med LHL – uke 39. - Tur til Slottet i juni - Tur til Spania i september - Julekranskurs i desember - Pizza kveld med utvalg og styret i mai - Samling på Hummeren hotell med tillitsvalgte og styret i november Alle de sosiale treffene har hatt bra oppmøte, men det er plass til flere
Økonomi og inntektsgivende arbeid
Deler av lagets kapital ble plassert i Skagenfondene i 2023, og har gitt god avkastning i 2025.
Arbeidsgrupper, utvalg og prosjekter
LHL SSR har i 2025 hatt følgende utvalg og komiteer (ansvarlig/leder uthevet) Valgkomitéen: Else Marie Øvrebø, Ingeborg Odland Likepersonutvalget: Gry Tinnesand, Per Langeland, Tore Waage, Else Marie Øvrebø Reiseutvalget: Per Langeland, Egil Andersen, Sissel Farstadvoll Bingoutvalget: Inger Lise Larsen, Else Marie Øvrebø, Arnfinn Øvrebø, Per Langeland, Kari-Ann Lian, Arne Jensen, Bjørg Thorsen



Teknisk komité: Egil Andersen, Arnfinn Øvrebø, Gry Tinnesand, Per Langeland, Øystein Øverland

Kjøkkenutvalget: Marit Lura, Alvhild Rørtvedt, Else Marie Øvrebø, Elsa Lunde

Underholdningskomitéen:

Studieutvalget: Kirsten Brauer, Ann Helen Eiane

Medieutvalget: Gry Tinnesand, Karen Tinnesand, Eileen Young Haga

Husrådet: Marit Lura, Tone Indstø Larsen, Agnes Omdal

Hobbyklubben: Marit Lura, Berit Helgevold

Lørdagstreffet: Marit Lura, Tone Indstø Larsen, Egil Andersen

Triminstruktører: Gerd Synnøve Håversen, Gry Tinnesand, Karen Tinnesand, Tone Indstø Larsen, Brit Kvía, Eileen Young Haga

Sted og dato

Stavanger, 09.02.2026

Underskrifter, styret

Leder – Gry Tinnesand

Gry Tinnesand

Regnskap/kasserer – Tone Indstø Larsen

Tone I. Larsen

Studieleder – Kirsten Brauer

Kirsten Brauer

Styremedlem – Agnes Omdal

Agnes Omdal

Godkjent regnskap og budsjett fåes ved å kontakte styret.



Protokoll fra årsmøtet for LHLSSR 2026

Dato:	11.02.2026
Klokkeslett:	19:00
Sted:	Langflåtveien 29
På møtet deltok:	Antall stemmeberettigede: 41
Forfall:	

Sak 1 Godkjenning av innkalling og saksliste

Vedtak: Innkalling godkjent

Sak 2 Konstituering. Valg av møteleder, referent, to protokollunderskrivere, fire til tellekorps

Forslag til:

Møteleder: Gry Tinnesand

Protokollunderskriver (1): Per Langeland

Protokollunderskriver (2): Torhild Andersen

Referent: Agnes Omdal

Tellekorps: Marit Lura, Øystein Øverland, Alvild Rørtveit, Olav Kyllingstad

Ovennevnte navneforslag ble vedtatt.

Sak 3 Godkjenning av årsberetning jfr. Paragraf 18

Vedtak: Årsberetningen tas til orientering



Sak 4 og 5 Godkjenning av årsregnskap 2025 og budsjett for 2026

Vedtak: Årsregnskap 2025 og budsjett 2026 godkjennes

Sak 6 Behandling av innkomne forslag og uttalelser – herunder handlingsplanen for kommende år

Vedtak: Ingen innkomne forslag

Vedtak: Handlingsplanen for 2026 godkjennes. Årsmøtet gir styret fleksibilitet til å endre handlingsplanen.

Sak 7 Andre saker som styret fremmer

A

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.

B

Øke honoraret til styrets medlemmer. Ut ifra arbeidsmengden fremmer styret forslag om å øke honorarene.

Forslag:

Styreleder: øke honoraret fra kr 3000 til 4000 pr år

Styremedlem: øke honorar fra kr 1500 til 2500 pr år

Varamedlem: øke honorar fra kr 0 til kr 1000 pr år

Vedtak: Ovennevnte sak honorar til Styreleder, Styremedlem vedtatt.

Det kom et forslag om å øke varamedlem kontingenten til 1500, dette ble vedtatt mot 2 stemmer.



Sak 8 Valg av styre

Forslag styre (lagleder samt minimum 2 medlemmer og varamedlem:

Leder (to år): Tore Waage

Styremedlem (ett år): Arne Reidar Larsen-Fløisvig

Styremedlem (ett år): Tone Larsen

Styremedlem (ikke på valg): Sissel Farstadvoll

Styremedlem (to år): Gry Tinnesand

Styremedlem (ikke på valg): Agnes Omdal

Vararepresentant (to år): Kjellaug Førland

Vedtak: Ovennevnte personer vedtas til nytt styre.

Sak 9 Valg av representant til fylkesårsmøtet og en vararepresentant

Vedtak: 1. Leder vararepresentant Nestleder

Sak 10 Valg av 2 personer til å kontrollere og signere regnskapet 2026

Vedtak: Inger Lise Larsen og Else Marie Øvrebø

Sak 11 Valg av valgkomite

Leder (ett år): XXX

Medlem (ett år): XXX

Medlem (ett år): XXX

Vararepresentant (ett år): XXX

Vedtak: Årsmøtet ber styret om å finne leder og medlemmer til valgkomiteen.

Dato 11.02.26, Stavanger

Torhild Andersen

Underskrift av protokollunderskriver (1)

Per Langeland

Underskrift av protokollunderskriver (2)



Handlingsplan 2026 for LHL Stavanger, Sola og Randaberg

FAGOMRÅDE	MÅL FRA STRATEGI	TILTAK I HANDLINGSPLAN	EVT. GJØREMÅL	TIDSROM	ANSVARLIG
Studiearbeid	Få bedre kontakt mellom styret og medlemmene	Opplæring medlemmer av Studieutvalget invitere til samling og til sosialt treff for tillitsvalgte. Sende inn søknader til Funkis, tilrettelegge aktiviteter.	Kurs for medlemmer av Studieutvalget. Arrangere sosiale treff og høstsamling for tillitsvalgte, åpne for nye aktiviteter, søke refusjon i Funkis.	Hele året	Studieleder/Studieutvalget
Nye medlemmet	Nå ut til nye medlemmer	Kampanjer fra LHL sentralt, nettsiden vår og Facebook siden.	Følge opp kampanjer så lenge vi har ressurser til dette. Ønske nye medlemmer velkommen	Hele året	Styret v/leder
Likepersonutvalget	Likepersonsarbeid overfor personer med kroniske lidelse og pårørende.	Kommunikasjon med fylkets likeperson for kursing av likepersoner. Likeledes involvere oss i turnus på nye SUS.	Gi nye likepersoner kurs, eventuelt oppfriskningskurs i samarbeid med LHL sentralt/fylket. Følge opp lagets likepersoner	Hele året	Likepersonsutvalget
Økonomi	Følge opp regnskap, fond	Periodevis oppfølging av regnskapet	Informere styret	Hele året	Kasserer/regnskapsfører
Medieutvalget	Kommunikasjon i laget	Medlemsbladet, lokallagets aktivitetskalender og Facebook side. E-post sendes ut jevnlig og sms sendes ut ved behov.	Utsendelse av medlemsblad 3 ganger i året. Oppdatere Kalender, FB og ukentlig utsendelse av e-post vedr våre aktiviteter. Facebook side. Sms sendes ut for lagsmøter og bingo	Hele året	Medieutvalget
Styre/utvalg	Sørge for samarbeid og kommunikasjon	Styret har oppfølgingsmøter med utvalg, og være behjelpelig med å få nok personer til utvalgene.	Møter med utvalg, der begge parter bidrar til at vi har nok tillitsvalgte i utvalgene	Hele året	Styret/Utvalgene
Reiseutvalget	Gi reisetilbud	Planlegger turer for medlemmene	Innhente tilbud fra turoperatører, presentere og invitere til årets turer.	Hele året	Reiseutvalg
Bingoutvalget	Gjennomføre Bingo	Månedlig bingo	Eget netto regnskap, vipps og kontant betaling, handler inn gevinster	Hele året	Bingoutvalget
Teknisk utvalg	Klargjøre for møter og aktiviteter		Utbedre feil, dekke bord og selge lodd.	Hele året	Teknisk utvalg
Kjøkkenutvalg	Ansvar for servering under lagsmøtene	Servere under lagsmøte	Handler inn til lagsmøtene. Og serverer.	Hele året	Kjøkkenutvalg
Husstyret	Velfungerende kontorlokaler	Renhold og innkjøp av kontorrekvisita	Renhold inkl WC.	Hele året	Husstyret



Presentasjon av styret i LHL SSR – 2025

Tore Waage - tlf 915 81 183. e-post torewaage@hotmail.com

Rolle i styret: Leder

Jeg er 64 år og bor på Madlatuå i Stavanger sammen med kona mi. Sammen har vi to voksne barn.

Da jeg først ble kjent med LHL, ble jeg veldig godt mottatt av styret som satt den gangen. Det gjorde at jeg selv fikk lyst til å engasjere meg og bidra i arbeidet for fellesskapet og for medlemmenes beste.



På fritiden liker jeg godt å arbeide i hagen hjemme, og jeg trives også veldig godt på hytta.

For meg er det viktig at LHL er en aktiv og inkluderende møteplass for medlemmene våre. Som leder ønsker jeg å være med på å videreutvikle lokallaget, og jeg håper at lokalene våre skal fylles med aktiviteter og sosialt samvær.

Jeg er også opptatt av at vi klarer å appellere til flere – gjerne også yngre medlemmer. Jeg håper blant annet at bowling på torsdager kan være et tilbud som bidrar til både aktivitet, trivsel og godt fellesskap.

Arne Reidar Larsen- Fløisvig – tlf 915 56 606, e-post fløisvig@lyse.net

Rolle i styret: Nestleder

Jeg er 77 år og bor i SE Vaulenmarken på Vaulen/Mariero.

Er gift med Åse og har 3 egne biologiske barn + 2 fosterbarn. 7 barnebarn og 7 oldebarn.

Jeg er rimelig ny som medlem, og er først og fremst interessert i å lære mer om arbeidet som drives av laget vårt.



Da jeg oppdaget «krakketrimmen» til Gerd Synnøve ble jeg bitt av treningssamarbeidet samt det sosiale samarbeidet i gruppen. All honnør til Gerd Synnøve.

Jeg ble forespurt av valgkomiteen og å stille opp som disponibel for laget. Med en bakgrunn som HMS Offshoresekretær i LO i 30 år, var jeg sikkert ikke vanskelig å få med.

Fritiden går med til styrketrening på Skipper Worse på Ledaal 3 dager per uke. I tillegg til fuglejakt samt elgjakt. Trives også veldig godt på hytta på Hogstad og hytta på Fløistøl, Jåmtveit, Nissedal.

Har også tatt opp igjen golf.

Opptatt av musikk i de fleste sjangere.

Jeg synes det er viktig at LHL er en aktiv og inkluderende møteplass for medlemmene våre.

Som nestleder ser jeg på meg selv som styrets potet – kan brukes til alt -.



Gry Tennesand – tlf 907 79 366, e-post gry.tennesand@lyse.net

Rolle i styret: Likepersonkoordinator, IT/Medlemsregister, redaktør for medlemsbladet, og vanntriminstruktør i Tastahallen.

Jeg er 66 år og bor i Dalsetveien. Er mor til Karen, som også er vanntriminstruktør, og har to katter. Jeg har nå 4 års fartstid i styret.



Jeg sender ut ukeplanen på e-post til alle medlemmene som har sagt at de vil motta den, og sms påminnelsen for bingo og lagsmøte. Jeg holder også kalenderen sentralt oppdatert. Jeg lager også den årlige trykte kalenderen. I tillegg er jeg redaktør for bladet til lokallaget og driver og vanntrimmen.

Når jeg ikke gjør noe av dette liker jeg å strikke, reise og fotografere.

Jeg ønsker seg et aktivt lag med flere aktiviteter, hvor medlemmer trives og flere ønsker å bli med!

Tone Indstø Larsen – tlf 472 60 415, e-post toneindst@outlook.com

Rolle i styret: Kasserer/regnskap. Sitter også i lørdagstreff komiteen.

Tone, født i desember 1949, sa i sin tid ja til å være kasserer, og havnet så i styret! Hun bor på Tasta. På fritiden driver hun blant annet med strikking. Hun ønsker seg også flere yngre medlemmer, men erkjenner at det er et problem å få til for alle ideelle organisasjoner.



Agnes Omdal - tlf 415 01 364, e-post agnes.omdal@outlook.com

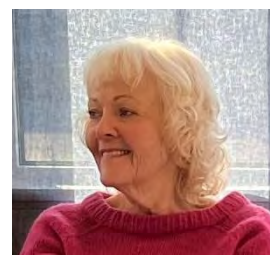
Rolle i styret: Sekretær/Styremedlem, er også i husstyret.

Jeg er 70 år og bor på Mariero.

Er gift med Roar og har to sønner og to svigerdøtre og fem barnebarn.

Liker å være aktiv både med trening, turer i skog og mark, strikking, brodering av bunader og andre aktiviteter. Hytta vi har er i bruk hele året og der samles familien ofte.

Jeg har vært medlem i LHL i mange år og synes de gjort mye nyttig for medlemmene sine. Nå trengte LHLSSR nye til styret og jeg tenkte det kanskje kunne være noe jeg kunne bidra med. Jeg har også ansvaret for innkjøp av lotterigevinster til lagsmøtene.





Sissel Farstadvoll – tlf 482 79 112, e-post sisslfa27@gmail.com

Rolle i styret: Studieleder/Styremedlem

Jeg heter Sissel Farstadvoll. Jeg er født og oppvokst i Molde og har bodd i Stavanger i 43 år. Jeg har en sønn og et barnebarn. Jeg liker å lese, reise, håndarbeid og være sammen med familien og gode venner. Jeg ble forespurt og takket ja til å bli Vara i LHL i januar 2025. og som fast styremedlem i 2026.



Jeg er også medlem av reisekomiteen og leder av studieutvalget.

Det jeg vil bistå med i styret er gode samtaler, diskusjoner og utveksle meninger om arbeidet i LHL. Jeg vil også fortsette det gode arbeidet Kirsten gjorde i forbindelse med rapportering til funkis og sikre videre inntekt på til aktivitetene våre.

Kjellaug Førland – tlf 905 67 032, e-post malli@hotmail.no

Rolle i styret: Varamedlem

Jeg bor på Kristianlyst. Er gift og har 3 barn og 7 barnebarn. Jeg liker å gå tur, ellers så er jeg glad i å reise på tur. Jeg ble spurt om å være varamedlem, og jeg kan brukes til det meste.



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 Inge-Johanne Vatne-Dahl, Styremedlem i LHL Hjerneslag Ung Rogaland:

Det ble vedtatt på årsmøtet hos LHL Hjerneslag Ung Rogaland at for å kunne drive tilbudene som nå er etablert for unge slagrammede, slår vi oss sammen med LHL SSR. Styret har vært i møte med styret i SSR (i forkant av årsmøtet) som er positive til videre drift av aktiviteter og overføring til laget. Vi skal nå planlegge møte med SSR for sammenslåing i løpet av sommeren 2026. Frem til sommeren drifter vi som vanlig og vil ha en glidende overgang.

Informasjon fra fylkesårsmøte 15 mars 2026:

Nytt fylkesstyre:

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

Gry Tennesand,
representerte LHL
Stavanger, Sola og
Randaberg

Bildene viser Sigurd som
åpner
lagsamlingen/årsmøtet
og de forskjellige
representantene fra
sentralt, fylkesstyret og
lokallagene.



Fylkeslagsamling 15 – 16 mars 2026:

I tillegg til årsmøtet ble det holdt en lagsamling, hvor Eileen Young Haga, Birgit Stræde og Magne Wang Fredriksen deltok som representanter fra LHL sentralt.

Først ute var Eileen Young Haga med informasjon fra sentralstyret.

Hun holdt et innlegg med info fra sentralstyret:
Hovedmål for LHL:

Et samlet, tydeligere og sterkere LHL, hvor en samlet og tydelig organisasjon er viktig. LHL skal være mer inkluderende og relevante. Synlighet utenfor organisasjonen er viktig. LHL skal også være mer strømlinjeformet, dvs kun et lag pr. område.

Den vedtatte strategi planen er fortsatt gyldig frem til generalforsamlingen i 2027.

233 grunner til at vi skal lykkes!

Lokallagene med våre tillitsvalgte er nøkkelen for å lykkes med å nå målene landsmøtet har satt;

- Flere medlemmer
- Flere frivillige – som gir mer aktivitet
- Økt synlighet og gjennomslag
- Bidra til mer forskning
- Etablere ny aktivitet



Info fra admirasjonen ved Birgit Strede.

Hoved kampanje i år – Hennes Hjerte like viktig Vi vet ikke nok om kvinnehjertet.

Hvert år dør nesten 5000 kvinner av hjerte- og karsykdommer, og mange lever med hjertesykdom uten å vite det.

Hjertesvikt rammer kvinner annerledes enn menn, og har i snitt dårligere prognose enn mange kreft former.

1 av 5 dødsfall blant kvinner knyttes til høyt blodtrykk og er den største enkeltstående risikofaktoren for dødsfall hos kvinner.

Likevel er kun 1 av 3 i hjerteforskningen kvinner

LHLs politiske hovedsaker i 2026

For alle diagnosegrupper:

- Nasjonal kronikerstrategi
- Universell tannhelse
- Nasjonale krav til akuttmedisin
- Rehabilitering i alle kommuner
- Styrket voksevakinasjonsprogram
- Lovfestede frisklivssentraler
- Utvide røykeloven og nasjonalt røykesluttprogram

Generalsekretær Magne Wang Fredriksen:

Han startet med å takke Inger- Johanne for det arbeidet hun gjør for i forbindelse med nedleggingen av LHL Hjerneslag Ung Rogaland.

Han var i mange år leder av Parkinson forbundet og tok med seg en stor kontaktgruppe og mye erfaring om politisk arbeid for pasientgrupper.

Det arbeidet LHL skal prioritere fremover er å delta i planlegging av fremtidige helse strukturer, sykehus organisering etc. Magne sitter blant annet i Helsereform utvalget. Han ønsker også å få LHL tilbake i samfunnsdebatten, mao bli synlige i mediene igjen.

Det er viktig å få frem at alle aktivitetene lokallagene gjør, er viktige for den enkelte kommune. Han mener at de frivillige organisasjonene må bli inkludert i det arbeidet som foregår i kommunene og også få støtte fra kommunene/staten for det arbeidet de driver.

LHL sentralt vil endre måten de jobber fremover, hvor det å være å være til stede for lokallagene når de trenger støtte og hjelp er viktig.

LHL jobber også med å få til hjertesikre soner. Det faller om ca. 4000 mennesker hvert år pga hjertet, flertallet av disse dør. Det finnes en mengde hjertestartere rundt i landet, problemet er at de fleste av disse er innendørs og utilgjengelige utenom åpningstidene. Målet med hjertesikre områder er at det finnes hjertestartere utendørs og de er tilgjengelige 24 timer i døgnet alle dager i året. LHL har sagt seg villige til å passe på disse. Det har nå vært kjørt et prøveprosjekt i Østfold, som har vært vellykket og nå vil LHL undersøke om resten av landets LHL lokallag er interessert.

Det pågår også et arbeid for Kolsnet, hvor en ønsker å få i gang et pakkeforløp for kolspasienter.

Velkommen på dagstur til Røvær 10. juni 2026

Mest av alt vil du oppleve ro og en nærhet til naturen på Røvær. Senk skuldrene, og nyt det.



Buss og reiseleder fra Boreal møter for avreise fra Byterminalen kl. 09.15. Vi ønskes velkommen av våre mannskaper. Vi kjører Rennfast til Mortavika med fergeavgang kl. 10.00 til Arsvågen deretter Haugesund og stopper ved minnesmerke Harald-støtten, et monument til minne om Harald Hårfagres samling av Norge før vi kjører til indre Kai i Haugesund og tar

Røverbåten kl. 12.40 Båtreisen tar 25 minutter, og er en opplevelse i seg selv. Ankomst Røvær møter vi vår lokal guide som skal ta oss en rundtur og få en fin innføring i øyas historikk. Vi besøker koselig landhandel, Hiltahuset museum, og Skjoldbladbu der vi kan få kjøpt sjarmerende håndlagde gaver. I tillegg er her bedehuskapell, vigslet og klart for alle livets store og små øyeblikk. Alle som gifter seg i bedehuskapellet på Røvær, holder sammen. Bråvarden er Røværs høyeste punkt, og utsikten herfra tar pusten fra enhver. Klarer man å ta øynene vekk fra havet, fra himmelen, er det mye fint å se langs bakken også. Røvær har en blomstrende flora og et rikt fugleliv. Om somrene er det yrende små båtliv mellom øyene. Praten går livlig og alle nyter de fine sommerdagene på bilfrie Røvær. På brygga utenfor sjøhuset finner vi et akvarium med mange ulike fisker og skalldyr. Livet i akvariet begeistrer både store og små. Etter rundturen får vi servert lunsj med kaffe og dessert på Røvær Kulturhotell. Etter innholdsrike dag på Røvær tar vi båten tilbake til Haugesund kl. 16.05 hvor bussen venter og kjører oss tilbake til Stavanger med ankomst ca. kl.18.30

Pris: Medlem kr 1 090,- ikke medlem kr 1 390,-

Betales til konto **9011 63 26859 ved bekreftet påmelding.**

Husk å merke betalingen med navn.

Turprisen inkluderer:

- Bussreisen, inkludert reiseleder fra Boreal Adventure
- Ferge Mortavika – Arsvågen tur/retur
- Båttur tur/retur Røvær
- Lokalguide på Røvær
- Lunsj med kaffe og dessert på Røvær Kulturhotell.

Bindende påmelding innen 1. mai til:

**Sissel Farstadvoll TLF 482 79 112 eller E.post: sissel27@gmail.com
Per Langeland TLF 911 37 028 eller E.post: pstl@online.no**

Kanselleringsregler og avbestillingsfrister. Ved avbestilling senere en 30 dager før utreise eller uteblivelse beholder arrangøren 100 % av totalpris.

Sensommertur til Kroatia, Brela – 19 – 26 september 2026

DAG 1 | Lørdag 19. september

Stavanger - Split - Brela:

Tidlig oppmøte på Stavanger lufthavn kl.

06.00, her møter dere reiseleder. Vi flyr med SAS direkte til Split kl. 08.15. Selve flyturen tar ikke alt for lang tid og allerede kl. 11.00 lander vi i Split. Her blir vi hentet på flyplassen av en egen transfer buss som tar oss med til Brela, bare 1,5 time kjøring. I den lille havnebyen sjekker vi inn på 4* Bluesun Hotel Marina, med en beliggenhet bare en kort spasertur fra stranden og sentrum. Her skal vi tilbringe de neste 7 nettene, og det er frokost og middag på hotellet hver dag. Reiseleder tar oss med på en liten bli kjent tur i området for de som ønsker, før vi har resten av dagen til fri disposisjon.

DAG 2-7 | Søndag 20. september | *Frokost, Middag*

Opphold i Brela:

Brela er lokalisert langs det vi nordmenn kjenner som Markaskas riviera, og med utsikt over til øyen Brac. Bare 50 meter fra hotellet ligger stranden - Punta Rata, en av de mest kjente strendene i Kroatia. Her kan man nyte behagelige dager på solsengen eller ta en svømmetur i Adriaterhavet. Velger man å gå den andre veien så kommer man til en koslig promenade med noen kafeer og restauranter. Og hvis man føler seg sprek, eller tar taxi så er det ikke lange turen inn til sentrum av Baska Voda. Under oppholdet blir det anledning til å bli med på noen utflukter. Hvilke dager disse turene blir satt opp på blir annonsert på stedet, og det er valgfritt om man ønsker å bli med på alle eller noen. Selv om utflyktene er inkludert er det ønskelig at man melder seg på forhånd da vi gjerne vil vite hvor mange som ønsker å delta på hver utflykt

DAG 8 | Lørdag 26. september | *Frokost*

Brela - Split - Stavanger:

Vi spiser en tidlig frokost før vi sjekker ut fra hotellet. Deretter går turen tilbake til Split, hvor vi skal fly med SAS direkte til Stavanger kl. 11.45. og lander kl. 14.30 på flyplassen, hvor turen avsluttes.





Utflukter:

Markarska (inkludert)

Den kjente byen ligger bare en liten halvtime unna, og vårt første mål er Biiokova Skywalk, en glassplattform som svever høyt over landskapet på hele 1228 meters høyde. Her kan vi trygt spasere ut på glassgulvet og nyte panoramautsikten over Adriaterhavet, Brela, Makarska og øyene Brač og Hvar. Det er verd å nevne at man ikke trenger å spasere ut på glasset for å nyte utsikten. Deretter går turen ned igjen med turbussen til sentrum av Markarska. Her kan man se flere av de pastellfargene fasadene som kjennetegner arkitekturen i disse små middelhavsbyene. Man bør også ta med seg badeklær da Markarska har noen veldig fine strender.

Trogir: (inkludert)

En annen dag går turen nordover forbi Split til Trogir. Byen stammer fra helt tilbake til middelalderen og har ikke endret seg mye fra den tiden. Dette er en av grunnen til at byen er på UNESCO sin verdensarvliste. Her er det lurt med gode sko på de brosteinsbelagte gatene, og vi kan anbefale en tur innom en av de mange kafeene i byen. Byen har også et ganske populært

Vingård: (kr 350,- per person)

En god kjøretur fra Brela og ikke langt fra grensen til Bosnia - ligger den lille landsbyen Kobiljaca. Her kan man fort tro at det ikke er så mye å se, men her ligger vingården Podrum Grmoja. Som overraskende er drevet av et norskektepar. Her får vi et hyggelig besøk, en enkel lunsj og ikke minst får vi smake på vinene som de produserer.

Båttur til Brac (kr 590,- per person)

Fra hotellet kan man se over til øyen Brac, og det blir mulig å melde seg på en båttur ut til den flotte øyen. Underveis på turen får vi også servert lunsj. Selve destinasjonen på øyen er litt avhengig av sjø, vær og vind. Men øyen har flere hyggelige landsbyer som ligger langs

Turprisen inkluderer

8 dager kun kr. 17.450,-

Pris per person i delt dobbeltrom ved 45 påmeldte.

Pris ved 40 påmeldte kr 17.550,-

Pris ved 35 påmeldte kr 17.650,-

- Fly Stavanger - Split tur/retur
- Transfer buss Split - Brela tur/retur
- 7 x overnattinger i dobbeltrom
- 7 x frokoster
- 7 x middag på hotellet
- Utflukt til Markarska og Trogir
- Alle skatter, ferger og avgifter

Tillegg, per person:

Enkeltrom kr 4.500,-

Tillegg for besøk på vingård kr 350,- per person

Tillegg for båttur til Brac kr 590,- per person

PÅMELDINGSFRIST 16.MAI 2026

Påmelding til:

Sissel Farstadvoll

tlf. 48279112 | Sisselfa27@gmail.com

Per Langeland

tlf. 91137028 | pstl@online.no

Aktiviteter:

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 klokke nærme seg 13:00 før vi er ferdige.

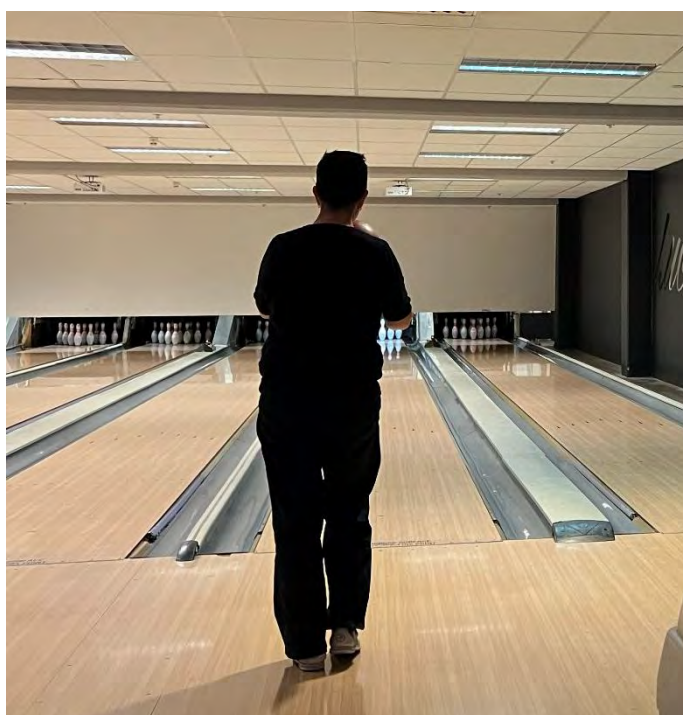
Vi har vært 5 og 2 personer på bowlingen nå i vår.

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.

Neste bowling er 26 mars så 30 april.



RESULTATER				
Spiller	Spill 1	Poeng.	Hdkp	Sum
Gry	66	66	0	66
Marta	73	73	0	73
Hilde	68	68	0	68
Tore	72	72	0	72
Roald	70	70	0	70
Lag	Spill 1	Poeng.	Hdkp	Sum
Team 9	349	349	0	349
	0			
	349			

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.

Neste lørdagstreff i 2026 er lørdag 6 juni 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 4 mai kl. 17:30.



Bingo – siste mandag hver måned

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

Her har 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 en 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 27. april kl. 18:00.



Lagsmøter:

Julemøte 10. desember 2025

Lagsmøte ble åpnet av Tore Waage og velkomstsangen ble sunget.

Koret VSOP holdt som vanlig sin lille julekonsert på møtet. Blomster ble delt ut til alle som har tillitsverv i laget, og var til stede under møtet.

Etter sangen ble det servert grøt, saft, julebrød og kaffe. Salg av årer, gevinstene var juleinspirert og ble positivt mottatt. Møtet ble som vanlig avsluttet med avslutningssangen.



Lagsmøte 14. januar 2026

Tore Waage holdt velkomst tale, Per Langeland og Egil Andersen informerte om Hurtigrute turen og endringen på tur/retur tilbudet for Stavanger/Bergen i forbindelse med turen til Hurtigruten. De informerte også om dagsturen i juni, og hvilke tilbud de hadde mottatt i forhold til sensommer turen.

Elsa Lunde leste en Ajax-historie.

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



Årsmøte/Lagsmøte 11. februar 2026

Årsmøtet ble åpnet av Gry Tinnestad, og velkomst sangen ble sunget.

Referat fra årsmøtet, handlingsplan og årsberetning er lagt inn tidligere i bladet.

Tone presenterte regnskapet og neste års budsjett.

Etter at årsmøtet var ferdig informerte Per Langeland om sommerturen til Røver og sensommerturen til Kroatia, og delte ut tur beskrivelser.

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



Lagsmøte 11. mars 2026

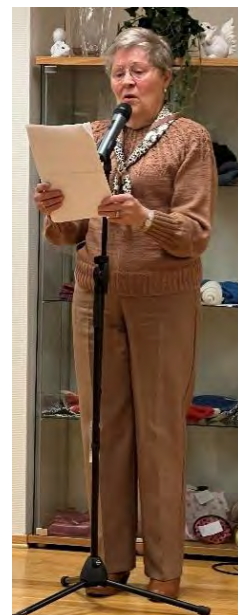
Lagsmøtet ble åpnet av Gry Tinnestad, og velkomst sangen ble sunget. 1 minutt stillhet for de LHL medlemmene som hadde gått bort siden årsmøtet i 2025 ble holdt.

Gry informerte om det nye styret, og at LHLSSR ikke hadde klar en valgkomitee og om den manglende underholdningskomiteen, og spurte om noen kunne tenke seg å hjelpe til.

I den forbindelse informerte Ingeborg Odland at hun fortsatt var medlem av valgkomiteen, og at hun og Arnfinn Kristensen skulle ta et møte etter påske for å se om de ikke kunne skaffe underholdning til møtene fremover.

Berit Helgevold tilbød seg å lese et 'brev' fra mor til sønn. Dette ble meget godt mottatt av de fremmøtte. Takker så meget for dette.

Etter dette ble det servert kaffe og gode brødsiver. Salg av årer med noen nye gevinster, som ble vel mottatt, og så ble møtet avsluttet med avslutningssangen.



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 Kvía, 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.

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

Her møtes en gjeng for sosialt samvær og trim. Det er 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.



Gerd Synnøve Håversen instruerer deltakerene

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 24. mars kl. 13:30.

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
Bassengtrening / 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, 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:

Ingeborg Odland og Arnfinn Kristensen skal ha et møte og se om de ikke kan hjelpe til her.

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

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

Ta kontakt med Ingeborg, Arnfinn eller styret dersom du er har forslag.

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.



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 kontakt person 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 kontorlokalene

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.

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 8 april 2026

Ingeborg Odland leser dikt

Onsdag 13 mai 2026

Onsdag 9 september 2026

Onsdag 7 oktober 2026

Runes Trio kommer, mulighet for allsang

Onsdag 11 november 2026

Onsdag 9 desember 2026 –

Tradisjonelt julemøte

Program er ennå ikke bestemt for flere av møtene. Kom gjerne med forslag til styret.

Bingo – mandag kl. 18 – 20 i Langflåtveien 29

Mandag 27 april 2026

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.

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.