



LHL

Stavanger, Sola og Randaberg

Digitalt medlemsblad

Utgave nr. 2. august 2025

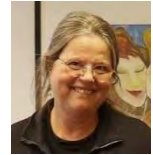


LHL STAVANGER, SOLA OG RANDABERG



Kjære medlemmer!

Det går nå mot høst og det går mot mørkere tider. Det har skjedd mye siden årsmøtet og 2 medlemmer av styret har trukket seg av personlig årsaker og jeg er nå fungerende leder. Det at styret mangler flere medlemmer medfører at alt arbeid utenom det faste er lagt på is. Likepersonsarbeidet på sykehus og eventuelt nye likepersonskurs blir styrt fra fylket.



Alle eksisterende aktiviteter fortsetter som før, ved hjelp av de mange frivillige som alltid har hjulpet til. Takk til dere.

Det er nå meget viktig å få medlemmer til Valgkomiteen slik at nye medlemmer til styret kan velges under årsmøtet i februar 2026. Vennligst ta kontakt med styret dersom du er interessert eller kjenner noen som er villige.

Gry Tinnestad – fungerende leder

Redaksjonsutvalget

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

Forside bilde – 'Kongeskipet i Stavanger' – fotograf Gry Tinnestad

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 og fram til 1 desember.

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)

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

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.

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



Etterlysning- Valgkomiteen:

LHLSSR trenger medlemmer og varamedlemmer til
valgkomiteen.

Gunnar og Berit Hønningstad har valgt å trekke seg fra valgkomiteen og det betyr at LHLSSR ikke har en fungerende valgkomitee.

LHLSSR trenger minst 2 nye medlemmer og i tillegg to varamedlemmer.

Ønsker dere å bidra her ta kontakt med styret på lhl.stavanger@lhl.no eller på telefon 51 53 40 51.

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.

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.



Presentasjon av styret i LHL SSR – høsten 2025

Gry Tinnesand – tlf 907 79 366, e-post gry.tinnesand@lyse.net

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



Gry, 65, bor i Dalsetveien. Hun er mor til Karen, som også er vanntriminstruktør, og har to katter. Gry har 2 års fartstid i styret, etter å ha blitt spurt om å være med. Når hun ikke er opptatt med medlemsbladet og vanntrimmen, så liker hun å strikke, reise og fotografere. Hun 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 husstyret og i lørdagstreff komiteen.



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

Kirsten Brauer – tlf 977 91 156, e-post kbp@lyse.net

Rolle i styret: Leder av Studieutvalget, IT/Sekretær/Medlemsregister



Kirsten er fortsatt 60 og har fullført et år som varamedlem. Kirsten er lungetransplantert, bor i Randaberg, og er mor til to ungdommer i 20-årene.

Hun har tidligere erfaring fra shipping/oljebransjen. På fritiden er hun aktiv som målvakts trener i håndball, og i tillegg burde hun trent selv.

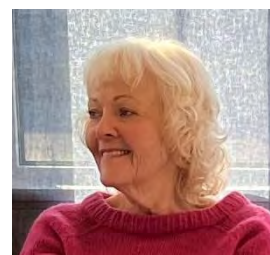
Kirsten håper at vi klarer å inkludere flere aktive medlemmer, særlig de yngre, og styrke økonomien i laget.



Agnes Omdal - tlf 415 01 364,

e-post agnes.omdal@outlook.com

Rolle i styret: Sekretær/Styremedlem



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. Ble invitert på et møte med valgkomiteen og dermed sa jeg ja til å bli vara og pga frafallet i styret så ble jeg oppgradert til styremedlem.

Sissel Farstadvoll – tlf 482 79 112,

e-post sisslfa27@gmail.com

Rolle i styret: Varamedlem



Jeg heter Sissel Farstadvoll. Jeg er født og oppvokst i Molde og har bodd i Stavanger i 42 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. Det jeg vil bistå med som Vara i styret er gode samtaler, diskusjoner og utveksle meninger om arbeidet i LHL



Juletur til Aalborg & Flensburg *27.11.-30.11.2025*



Magisk førjulstur til Aalborg og Flensburg!

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

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

Denne turen garanterer lun og god julestemning – en perfekt måte å starte førjulstiden på!

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 Helnan Phønix Hotel. 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: 27.11 – 30.11.2025

Pris:

Ved 41 betalende kr 4 490,- per person i dobbeltrom

Ved 31 betalende kr 4 990,- per person i dobbeltrom Ved 21 betalende kr

5 690,- per person i dobbeltrom

Prisen inkluderer:

- 🔗 Bussreisen, inkludert bom av veiavgifter
- 🔗 Overnatting 3 netter, Helnan Phønix Hotel
- 🔗 3 frokoster
- 🔗 Color Line Kristiansand – Hirtshals tur/retur
- 🔗 Bussutflukt til Flensburg
- 🔗 Kaffe/te under bussreisen

Ikke inkludert:

- 🔗 Enkeltromstillegg 3 netter: kr 1 800,-
- 🔗 Color Line julebuffet utreise/lunsjbuffet hjemreise med kalde og varme retter, inkl. drikke og dessertbord kr.690



Påmelding innen 26.09,2025

Påmelding til:

Per Langeland tlf 911 37 028 eller e-post: pstl@online.no

Sissel Farstadvoll tlf 482 79 112 eller e-post: sissel27@gmail.com

Kanselleringsregler og avbestillings frister pr person.

- Ved avbestilling senere en 61 dager før avreise beholder arrangøren depositum kr 1 000,- pr person
- Ved avbestilling senere en 31 dager før utreise eller uteblivelse beholder arrangøren 100 % av totalpris.
- Vi ønsker å sende faktura med e-post. Papirfaktura med post kr 75,- pr faktura/utsendelse.



VÅRTUR MED HURTIGRUTEN!

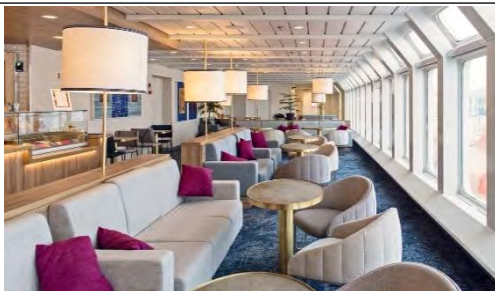
Bergen – Kirkenes - Bergen

13 april 2026



Vær med LHL på en fantastisk opplevelse med Hurtigruten!

Vi reiser med Hurtigruten MS Nordnorge den 13 april fra Bergen. Skipet seiler langs vår langstrakte kyst med variert og flott natur, øyer, fjorder, dyreliv og kystbyer. Underveis hentes det ombord førsteklasses fersk mat fra lokale leverandører som du får servert i utsøkte måltider. MS Nordnorge er et nyoppusset skip med flotte lugarer og lyse salonger. **På denne turen seiler vi inn den vakre Hjørundfjorden!**



Avreise 13 april 2026 : Bergen – Kirkenes – Bergen. Ankomst Bergen 24.04.2026 kl. 14.45

Lugarkategorier:

USPI, uspesifisert innvendig lugar, ingen vindu
 USPL, utvendig lugar m/køye eller begrenset utsikt
 USPO, uspesifisert utvendig lugar, dekk 4
 USPB, uspesifisert utvendig lugar høyt i skipet

Pris pp dobbel:

kr 16.490.-
 kr 18.490.-
 kr 20.990.-
 kr 24.490.-

Singel pris:

24.990.-
 28.990.-
 31.490.-

Prisen inkluderer: Reise med Hurtigruten i valgt lugar inkl. full pensjon.

Påmelding innen 1 nov. 2025

Påmelding til Per Langeland Tlf 911 37 028 eller e-post: pstl@online.no

Eller til Sissel Farstadvoll Tlf 482 79 112 eller e-post: sissel27@gmail.com

Busstur til Slottet 11. juni 2025

Onsdag 11 juni kl 9:30 dro 35 LHLere på tur med Boreal buss. Vi hadde som det store målet å komme helt opp til Slottet i Sirdalen. Underveis ble det stopp ved Byrkjedalstunet hvor noen fikk strekk på beina, mens noen fikk sin første kaffekopp. Litt handel ble det nok også på noen. Gaute Espedal er en kunnskapsrik mann som deler av sin overflod, så mye lokale kunnskaper den mannen har må du lete lenge etter.



Vel oppe på Slottet ble vi møtt av daglig leder som fortalte hva vi skulle få til å spise og drikke. Et mer spektakulært bygg og utsikt skal du lete lenge etter, alt var bygget i grov tømmer, med store vindusflater som gjorde utsikten enda bedre. Selve bygget var ikke eldre enn 2022, det var 4 året de drev det. Daglig leder tok oss alle med inn i peisestuen og fortalte om eierne og hvorfor Slottet ble hetene akkurat det. Vi var i vinkjelleren, som var inn glasset og godt bevoktet. Her var noe for enhver smak. Den siste halve timen tilbringer reisefølge ute på den fantastiske terrassen.



På hjemveien hadde vi et lite handle stopp hos Oltedal garn, her ble det kaffe på noen og is på andre.



Vi var veldig heldige med været, maten, sjåføren og ikke minst alle de flotte folkene som var med å gjorde turen til en stor opplevelse.



Tusen takk alle sammen

Egil Andersen



Tillitsmannsmøte 7. mai 2025.

Alle medlemmene i alle komiteene var invitert til en uformell samling på kontoret tirsdag 7 mai.

Et stort antall av komitemedlemmene hadde møtt opp og Gry ga en gjennomgang av alle komiteene.

Det ble også gjort oppmerksom på at laget ikke har en underholdningskomite eller en valgkomite. Her må det finne nye frivillige.

Etterpå ble det snakket og spist pizza.



Spillekveld Dart, Ludo, Yatzy, kortspill – 19. mars og 16. juni 2025

Dette er en ny aktivitet vi har prøvet 2 ganger i år 19. mars og 16. juni.

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

Dart ble den mest populære aktiviteten der vi hadde to og to på lag.

Det kreves ingen erfaring – her er det bare å kaste pilen - og konkurrentene må holde avstand.... Noen har avslørt nye talenter, andre holder seg til håndball med klister.

Vi avsluttet med spilletreffet 16/6 med enkel servering og feiret dart mesteren.

Mesteren/vinneren var suveren – Per Langeland!



Som en ser varierende treff/ikke treff på skiven. Fra 0 til midtpunkt på dart skiven.

Kirsten & Gry

Et nytt spilletreff vil bli satt opp onsdag 22. oktober kl. 18:00.

Her er det mulighet for å spille dart, men det er også andre muligheter.

Vinneren av dart spillet vil på en liten oppmerksomhet, alle vil få noe å bite i.

BOWLING MED LOKALLAGET

Bowling hos Lucky Bowl blir arrangert den siste torsdagen i hver måned. Vi møter opp kl. 11 til en kaffe kopp og lett drøs før “alvoret” starter.

Vi har vært ca. 6 personer hver gang, og noen velger å stille i heia gjengen!

Det har vært utrolig sosialt, mye latter, blitt kjent med nye folk og funnet nye “muskler”. Vårens mester ble kåret – Roald Andersen!

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

Første gang etter ferien er 28. august

Tore & Kirsten



Krakketrimmen/Fysisk aktivitet 1 – halvårlig avslutning

10 juni var det sommeravslutningen for Krakketrim gruppen til LHL SSR. 22 stk. var samlet i Gerd-Synnøve Håversen sin hytte ytterst på Tungenes.

Normalt pleier denne sammenkomsten å være ute i godt vær, men i år ville Vår Herre det noe annet. Været var ikke på vår side denne gangen, men Gerd-Synnøve og søsteren Karin hadde ryddet plass inne i hytta.

Med en fantastisk utsikt så vi rett ut på havet. Det ble servert varm mat og drikke, samt kaffe og kake. Karin leste et fortreffelig stykke fra Ajax.

Det ble også allsang med Arne og fru. Tusen takk til Gerd-Synnøve og Karin som ordner dette hvert år.

Tusen takk til alle de som bidro til mat og kaker.

Tusen takk til de som underholdt.

Så treffes vi til høsten.



Egil Andersen



Lørdagstreff – 1. lørdag hver måned minus juli, august og januar

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 er lørdag 6. september kl. 11:30.

Hobbyklubben – 1. mandag hver måned minus juli, august og januar

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 er mandag 1. september kl. 17:30.

Bingo – siste mandag hver måned minus, juni, juli, august og desember

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.



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

Lagsmøte 12. mars 2025

Nyvalgt leder Tor Marvin Pedersen ønsket alle velkommen, og velkomstsangen ble sunget.

Mette Østerhus fra Boreal presenterte førsommerturen til Fredrikstad og Sverige.

Per S. Langeland fra reisekomiteen presenterte sensommerturen til Almunecar – Spania.

Etterpå var det kaffe og skiver, mens samtaler gikk på de forskjellige bordene.

Salg av årer og påfølgende loddtrekning. Møte ble som vanlig avsluttet med avskjedsangen.



Mette Østerhus presenter førsommerturen

Lagsmøte 9. april 2025

Leder Tor Marvin Pedersen ønsket alle velkommen, og velkomstsangen ble sunget.

Lena Antonius prosjektleder for Stavanger 900år fortalte om jubileet og hva som skjer.

Etterpå var det kaffe og skiver, mens samtaler gikk på de forskjellige bordene.

Salg av årer og påfølgende loddtrekning. Møte ble som vanlig avsluttet med avskjedsangen.



Lena Antonius snakker om by jubileet

Lagsmøte 14. mai 2025

Nyvalgt leder Tore Waage ønsket alle velkommen, og velkomstsangen ble sunget.

Gry Tinneland orienterte om de siste endringene i styret, Tore Waage er blitt valg som leder etter at Tor Marvin Pedersen valgte å trekke seg.

Laget trenger også medlemmer til valgkomiteen, siden Gunnar og Berit Hønningstad har valgt å trekke seg fra dette vervet.

Tore Svendsrud skulle komme og snakke om Nærland rehabilitering, men han kom ikke. Dette medførte at mange fikk en god samtale mens skiver og kaffe ble spist. Etter maten ble det salg av årer og påfølgende loddtrekning. Møte ble som vanlig avsluttet med avskjedsangen.





Lagsmøter – onsdag kl. 19 – 21 i Langflåtveien 29

- Onsdag 10 september 2025** Rolf Schreiner – Holder kåseri om – Rariteter fra en løyen verden.
- Onsdag 8 oktober 2025** Gunnar Roaldkvam og Silje Molvær vil underholde på møtet og fortelle om Svein Tang Wa og synge noen av sangene hans!
- Onsdag 12 november 2025**
- Onsdag 10 desember 2025** Julemøte m/grøt – sang av koret VSOP

«Sprek med LHL» - onsdag 24. september 2025 – kl. 18:00.

Dette er en aktivitet som er landsdekkende. LHLSSR har bestemt at onsdag 24. september, vil vi ha en aktivitet med noe trim og informasjon om trim aktivitetene til laget.

Kontaktperson er Gry Tinneland, tlf 907 79 366

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 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 fåes ved forespørsel.

For bestilling av lokale ta kontakt med Tone Indstø Larsen, 472 60 415, toneindst@outlook.com

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, 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



Gerd Synnøve Håversen instruerer

Neste krakketrim er tirsdag 2. september 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 Bassengtrening / Vanntrim



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 garderobes 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.

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.

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.



Informasjon fra sentralt – LHL landskonferanse

All informasjon er tatt fra:

<https://www.lhl.no/om-lhl/aktuelt/en-samlet-organisasjon-med-tydelig-retning/>

En samlet organisasjon med tydelig retning

Landsmøtet har vedtatt fem prioriterte mål for LHL, endret navn på organisasjonen og valgt ny leder.

- **Tekst:** Tommy Skar
- **Publisert** 13.06.2025

LHL går tilbake til en selvforklarende benevnelse: **LHL, Landsforeningen for hjerte, lunge og hjerneslag**. Formålsparagrafen tydeliggjøres ved å nevne at LHL er for mennesker med hjerte – og lungesykdom, hjerneslag, afasi og deres pårørende.

Fem prioriterte mål

Landsmøtet 12.–13. juni gjorde fem prioriteringer som skal følges opp gjennom konkrete tiltak, prosjekter og innsats – fra nasjonalt til lokalt nivå:

1. Øke antall medlemmer og støttespillere.
2. Øke antall frivillige.
3. Øke LHLs synlighet og gjennomslag – nasjonalt og lokalt.
4. Etablere LHL som en ledende bidragsyter til fag- og forskningsmiljøer for organisasjonens målgrupper.
5. Utvikle og gjennomføre nasjonale prosjekter som svarer på demografiske endringer.

Dette vil gjøre LHL, Landsforeningen for hjerte, lunge og hjerneslag sterkere, mer synlig – og enda viktigere i livene til dem vi er til for, sier generalsekretær Magne Wang Fredriksen.

Han lover en enda mer inkluderende og tilgjengelig organisasjon for alle LHLs målgrupper.

Organisasjonsutvikling

Landsmøtet vedtok flere organisasjonsendringer. Innen landsmøtet i 2027 skal det kun være ett lokallag i hvert geografisk område. Dette innebærer at all aktivitet samles i ett lag for å utnytte ressursene bedre. Samtidig skal det være mulig å opprette undergrupper i laget, slik at man kan tilby aktiviteter tilpasset ulike diagnoser eller aldersgrupper – og dermed sikre et bredt og godt tilbud. Landsmøtet vedtok imidlertid at dagens afasiforeninger, som følge av en tidligere avtale med Afasiforbundet i Norge, får unntak og inntil videre kan fortsette som før.

På nasjonalt nivå opprettes tre brede diagnoseutvalg: hjerteutvalg, lungeutvalg og hjerneslagutvalg.

Det ble vedtatt at landsmøtet heretter skal være hvert annet år, og bestå av 100 delegater fra lokallagene.



Nytt sentralstyre i LHL

All informasjon tatt fra på <https://www.lhl.no/om-lhl/sentralstyret/>

Sentralstyret i LHL

Sentralstyrets oppgave er å iverksette landsmøtets beslutninger, styre LHLs organisasjon og virksomheter.

Sentralstyret representerer hele LHL og er organisasjonens øverste myndighet mellom landsmøtene. Sentralstyret velges på landsmøtet, med unntak av de ansattvalgte styremedlemmene. Sentralstyret består av leder, første og andre nestleder, fire styremedlemmer og to styremedlemmer valgt av de ansatte i LHL.

Sentralstyret i LHL

Tor J. Strand	Styreleder
Brit Kværness	1. nestleder
Øystein Bjørnes	2. nestleder
Eileen Young Haga	Styremedlem
Merethe Landaas	Styremedlem
Gitte Christine Korvann	Styremedlem
Rolf Kåre Sæther	Styremedlem
Lene M. Øwre	Styremedlem
Frank Rosendahl Slettebakken	Styremedlem



Bildet viser Rogalandsbenken på Landskonferansen.

LHL Stavanger, Sola og Randaberg ønsker tidligere styremedlem i LHLSSR Eileen Young Haga til lykke med valget som nytt styremedlem sentralt.