



# LHL Bladet Vårt

Medlemsbladet for LHL i Akershus - Buskerud - Østfold. LHL, Landsforeningen for hjerte, lunge og hjerneslag, er en frivillig og demokratisk interesseorganisasjon for mennesker med hjerte- og lungesykdom, hjerneslag, afasi og deres pårørende.

Nr. 2/26  
34. årgang



# Kjære alle LHL'ere!

Av Gitte Christine Korvann,  
leder i LHL Akershus og sentralstyremedlem

## LHL som viktige pådrivere for bedre helse

De siste ukene har vi i lokal-lagene blitt oppfordret til å synliggjøre konsekvensene ved regjeringens forslag om å fjerne kompetansekravene i kommunale helse- og omsorgstjenester. Dette er en meget viktig sak og jeg håper dere alle signerte oppropet som ble lagt ut på sosiale medier.

Jeg sendte selv artikkelen som var utarbeidet av helsepolitisk avdeling i LHL til egen lokalavis. Håper og tror dere selv gjorde det samme. Dette er et så viktig innspill at jeg velger å gjengi dette her, i noe moderert format. Som leder i LHL Akershus, LHL Nittedal/ Hakadal og som leder i offentlig kommunal helsetjeneste, frykter jeg at det å fjerne kompetansekravene vil svekke pasientsikkerheten og føre til større forskjeller mellom kommunene.

I dag sier loven at kommunene skal ha tilgang til nødvendig fagkompetanse som lege, sykepleier, fysioterapeut, jordmor, helse-sykepleier, ergoterapeut og psykolog. Regjeringen vil nå sende på høring et forslag om å oppheve disse kravene.

For LHL handler dette først og fremst om trygghet for pasientene.

- Når mennesker kommer hjem etter hjerneslag, lever med kols eller hjertesykdom, trenger rehabilitering eller psykisk helsehjelp, må de møte helsepersonell med riktig kompetanse.

Kommunene har allerede stor frihet til å organisere tjenestene slik de ønsker, alene eller i samarbeid med andre kommuner. Derfor mener LHL at dagens krav allerede er fleksible.

- Handlingsrom må ikke bli det samme som frihet til å mangle nødvendig kompetanse. Pasientenes trygghet kan ikke være avhengig av kommuneøkonomi eller tilfeldige prioriteringer.

LHL peker på at kommunene står overfor store utfordringer med flere eldre, flere kronisk syke og mangel på helsepersonell.

- Nettopp derfor er det uforståelig at regjeringen vil svekke nasjonale krav til kompetanse. Mangel på fagfolk løses ikke ved å senke kravene. Da risikerer vi svakere fagmiljøer og større forskjeller mellom kommunene, Som leder i kommunal helsetjeneste setter jeg også store spør-



*Gitte Christine Korvann*

målstegn til dette forslaget. Vi trenger riktig kompetanse for å sikre at vi gir pasienter en faglig god tjeneste!

### **Støtter nasjonalt opprop**

LHL støtter nå oppropet «Ikke fjern krav til kompetanse i kommunale helse- og omsorgstjenester», som lanseres i disse dager. Oppropet, initiert av LHL, samler over tretten av landets største helseorganisasjoner som mener Stortinget må stoppe forslaget om å oppheve kompetansekravene. - Dette handler ikke om profesjonskamp. Det handler om kvalitet, trygghet og pasientsikkerhet for innbyggerne. Når kommunene skal få mer ansvar i fremtidens helsetjeneste, må vi være sikre på at riktig kompetanse faktisk er tilgjengelig.

Oppropet ble overlevert stortingspolitikere! Tusen takk til vår Generalsekretær og for at dere satt dette på dagsorden! Vår mening har betydning!

Med ønske om en riktig god sommer til dere alle!

## Artikkelkonkurransen i Bladet Vårt fortsetter – her kan laget tjene 1.500 kr!

I Bladet Vårt har vi høynet premiebeløpet til vinneren av artikkelkonkurransen i hvert nummer til kr. 1.500. Beløpet utbetales til lagets bankkonto slik at det kan komme alle medlemmene i laget til gode. Vi håper dette gir motivasjon til å fortsette å skrive artikler

til Bladet Vårt, og siden Bladet Vårt fortsetter som organ for medlemmer (og andre) i alle 3 fylkene som tidligere utgjorde LHL Viken, tror vi at vi ved hjelp av dette kan bidra til å øke skrivelysten og forbedre informasjonsflyt og markedsføring for de forskjellige lagene.

Send artikler inkl. bilde(r) VIKTIG! til [redaksjonen@bladetvaart.no](mailto:redaksjonen@bladetvaart.no) og angi i emnefeltet at dette er en artikkel for skrivekonkurransen. Oppgi gjerne hvem forfatteren(e) er og eventuelt hvem som har tatt bilder (dette kan dere oppgi rett under overskriften i artikkelen).

## Vinneren av artikkelkonkurransen i Bladet Vårt nr. 1/2026 ble:

### LHL Sigdal

Lederen i LHL Sigdal og leder i LHL Buskerud, Svein Olav Tøvsrud skrev i Bladet Vårt nr. 1/2026 en veldig bra artikkel med tittelen «Lær av Bodø/Glimt». Hans oppfordringer er vel å ta med seg når man skal jobbe i team slik et LHL lokallag er. Her er det læringspunkter ikke bare for lederne i lagene, men også for hver og en av styremedlemmene.

Hensikten vår med å arrangere en skrivekonkurransen er jo å motivere flere lag til å skrive litt både for å fortelle om aktivitetene i laget sitt, og også kanskje presentere laget og omgivelsene (byen/bygda/ lokaliteter e.l.). Personlige erfaringer kan også være nyttig å skrive om. Men også helsepolitiske artikler og en rekke andre temaer og reportasjer er vel-

kommen i Bladet Vårt. Ved å studere hvordan vinnerne i ulike nummer av Bladet Vårt skriver og utformer artiklene, kan andre lag forbedre sine ferdigheter på dette området og dermed få nyttig omtale som mange kan lese.

Redaksjonen i Bladet Vårt gratulerer LHL Sigdal, og sender over premiebeløpet snarest.



## Bladet Vårt

ISSN 2704-1875 – Utgiver: LHL Kongsberg, Bladet Vårt

Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg – E-post: [redaksjonen@bladetvaart.no](mailto:redaksjonen@bladetvaart.no)

Årgang 34 – Nr. 2–2026 Opplag: 3100

Layout: Ola Tom Evje Trykk: X-IDE AS Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS

### REDAKSJONSKOMITÉ:

Vera Jagland, [redaksjonen@bladetvaart.no](mailto:redaksjonen@bladetvaart.no) • Mobil 957 02 837

Roald Adolfsen, [redaktor@bladetvaart.no](mailto:redaktor@bladetvaart.no) • Mobil 920 80 624

Jan Arne Dammen, epost: [arnedam@online.no](mailto:arnedam@online.no)

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen Forsidefoto: Jan Arne Dammen.

Neste nummer av Bladet Vårt:

Nr.3-2025 av Bladet Vårt: primo september – Frist innsending av stoff: 25. august 2026.

Nr.4-2025 av Bladet Vårt: Ultimo november – Frist innsending av stoff: 13. november 2026.

# Marits samlerhage

Tekst: Fatemeh Shewan

Fra de første julerosene bryter gjennom snølaget på etterm vinteren er Marit Kallerud, sekretær i LHL Kongsberg, og ektemannen Dagfinn Gutterud i full gang med sine mange hageprosjekter. I løpet av de siste 30 år har hageentusiastene i Heggebakken på Kongsberg utviklet eiendommen rundt huset til å bli en flott samlerhage som er til stor glede for dem selv, og trekker også andre hageentusiaster til seg på omvisninger.

## Blomstersymfoni

Marit orkestrerer de mange ulike plantene fra vår til vinter, og sørger for at det dukker opp vekster gjennom hele sesongen som hver har sin egen prakt, og spiller sammen som en helhet. Hun bedyrer at for henne er det moro å få til så mange forskjellige planter som mulig, og vil helst ha kun en av hvert slag. Av favorittene sine nevner hun klematis, treblad, hundetann, dagliljer og rododendron.

-Rododendronhagen er spesiell, mener hun. – For 25 år siden fikk vi 60 små planter i jorda, og nå blomstrer de generøst i over en måned. Det brukes fullgjødsel og de plukker av blader og blomster som visner, og legger under busken for ny jord.

## Samlerhage

Begrepet samlerhage brukes om en privat, koselig hage der eieren dyrker ulike planter, blomster, busker med hagedekorasjoner og lys, men hos Marit og Dagfinn er det hver-



Foto: Kallerud

ken glorete lykter eller hagenisser å se, kun en forstenet som frosk som vokter bekken som klukker fra et rødt lite stabburspumpelhus, finner veien under en koselig bro, og ender i anlagt dam som inviterer småfugler og ekorn.

-Vi samarbeider godt om alle prosjektene vi setter i gang. Jeg har ideene og Dagfinn er praktiker og enormt flink til å lage ting, formidler Marit som forteller om et besøk i England som ga inspirasjon til hage-

broen, og ved et annet tilfelle da det kom en dumper med en 3 tonn tung kampesten i lasten inn i hagen - en bokstavelig talt stor overraskelse - men som har blitt base for en japansk lønn.

Ekteparet utnyttet høydemetrene på tomten og har laget flere etasjer av trær, busker og stauder, der blant annet en pergola markerer et skille. De fleste trærne har de stammet opp og får derfor plass til bed under dem. - Vi koser oss ved

synet av blomstene sesongen gjennom og når høsten kommer og de fleste plantene har gått i dvale, står duehodet og lyser med sine vakre røde blomster helt til frosten gjør ende på dem forteller hun.

### Hagelag

Hagelagene er bokstavelig talt i god vekst i Norge. De urolige tidene ute i verden har ført til at mange nå har startet å dyrke egne nytteplanter. Nylig hadde

Kongsberg hagelag et svært vellykket marked der Marit og andre leverte stiklinger i potter for salg til inntekt for hagelagets virksomhet. Bare denne formiddagen kom det til flere nye medlemmer.

Marit selv er medlem i flere hagelag, noe som gir henne stadig inspirasjon via hagevandring og gjennom lesestoff. - Vi er så godt fornøyd med hagen vår, og gleder oss hver dag over resultatet avslutter hun.



Marit Kallerud tar et overblikk over damanlegget. Foto: Shewan

## Slik forbereder du deg når du skal måle blodtrykket på overarm

Sakset fra LHL sine nettsider

**Det er viktig å være godt forberedt når du skal måle blodtrykk, slik at resultatet blir mest mulig korrekt.**

De fleste som har høyt blodtrykk, føler seg ikke syke. Høyt blodtrykk er heller ingen sykdom i seg selv, men det øker risikoen for flere sykdommer, blant annet hjerteinfarkt og slag.



Du bør vite hvorfor blodtrykket ditt skal måles:

- Er det mistanke om høyt eller lavt blodtrykk?
- Er det mistanke om sykdom i arteriesystemet eller andre organer?
- Skal du til oppfølging ved hjerte-karsykdom eller andre

tilstander som bør følges opp med blodtrykksmåling?

- Er det behov for justering av råd og/ eller medikamenter?

behandling går ut fra dette. Det er mange faktorer som pasient og helsepersonell ofte ikke tar hensyn til. Hva kan påvirke målingen?

(fortsetter side 6)

### Forberedelser før måling

Det er viktig at blodtrykksmålingen er til å stole på, da all

(fortsettelse fra side 5)

## Tips og råd når du skal måle blodtrykk.

### De siste 30 minuttene før måling bør du unngå:

- Fysisk aktivitet og stress.
- Spise.
- Drikke koffeinholdig drikke som kaffe, te energidrikk eller alkohol.
- Inntak av nikotinholdige produkter.

### Generelle råd:

- Du bør ikke måle blodtrykk om urinblæra er full.
- Si ifra om du har smerter.
- Blodtrykk bør måles på bar arm:

Ha på en armløs / kortermet overdel, så du slipper å sitte bar under målingen. Blodtrykket kan måles til feil verdier om blodtrykksmansjetten settes utenpå tøyet, eller om genser/skjortearm rulles opp og strammes på overarmen.

- Finn en god sittestilling med støtte til rygg og underarm. Begge føttene på gulvet. Midten av overarm skal være i hjertehøyde, om blodtrykket måles sittende, liggende eller stående.

- Det skal ikke snakkes i hviletiden på 3–5 minutter før, eller under selve målingen, da prat vil føre til at blodtrykket måles for høyt i forhold til den faktiske verdien.

Se også [Forbered deg til timen hos fastlegen](https://helsenorge.no) (helsenorge.no)

En mansjett, tilpasset armstørrelsen, festes på overarmen. Mansjetten pumpes opp manuelt med et manometer eller med et automatisk apparat. Den pumpes opp til åra (Brachialisarterien) avklemmes. Dette tar noen sekunder og kan oppleves noe ubehagelig fram til luften slipper ut, og åra åpnes igjen. Prøv å puste rolig og hold armen avslappet, da mansjetten må pumpes opp hardere for å avklemme åra i en anspent arm.

- Ved første gangs blodtrykk kontroll anbefales å måle blodtrykk på begge armer, 2 ganger på hver arm.
- Ved neste blodtrykkskontroller anbefales å måle blodtrykket 3 ganger på én arm, med 1 minutt mellomrom. Snittet av 2. og 3. blodtrykk regnes for gjeldende verdi.

**Resultat av blodtrykkmålingene** får du vite umiddelbart etterpå, gjerne skriftlig. Dette vil legge grunnlag for om det er behov for videre undersøkelser og/eller behandling.

Enkelte kan få unormalt høye blodtrykksmålinger målt hos lege eller annet helsepersonell. Dette fenomenet kalles «hvit-frakk / white-coat»-eller kontorhypertensjon. Hypertensjon er den medisinske betegnelsen for høyt blodtrykk. Da vil det være aktuelt med egenmåling hjemme eller 24-timers måling til sammenligning. Om dette anbefales, forvent at det gis veiledning til hvordan du skal forholde deg.

Alle blodtrykksapparat skal være CE-merket, validert og jevnlig kalibrert. Har du blodtrykksapparat selv, følg brukermanualen som medfølger apparatet og ta det gjerne med for kontrollmåling, for måleresultatet bør vise noenlunde samme verdier, selv om det alltid vil være noe variasjon mellom de enkelte blodtrykksapparatene.

Hva er egentlig blodtrykk og hvorfor bør vi måle blodtrykket? I denne episoden vil du få høre om hvordan blodtrykket bør måles og hvorfor dette er viktig. Hvordan kan blodtrykket påvirkes?

# Pårørende

**Takk til kronprins Haakon, og til alle som drar hjem. Når kronprins Haakon avbryter en offisiell reise for å dra hjem, blir en ellers privat rolle synlig for hele landet: rollen som pårørende. Det minner oss om hva som skjer når sykdom snur om på prioriteringene våre – og om hva som egentlig kommer først.**

*Dette innlegget var først publisert på vg.no, 4. juni.*

I LHL har vi mange medlemmer som er pårørende, og mange medlemmer som lever med sin diagnose - ofte i en ny type hverdag.

Mange av våre tilbud drives av engasjerte frivillige, som finner glede og mestring i det å være tillitsvalgt i en forening.

To av våre viktige interessegrupper er LHL Lungefibrose og LHL Transplantert.

De har begge egne likepersoner, som er tilgjengelige for alle, via LHLs likepersonslinje på telefon 22 79 90 90, tastevalg 3. Linjen er åpen hverdager kl. 10–21.

LHL Transplantert har også likepersoner som er til stede på hjerteavdelingen og lungeavdelingen på Rikshospitalet, annenhver onsdag kl. 17–18.30.

Som medlem i LHL er du del av et fellesskap, for pasienter, pårørende og andre. Som medlem i LHL er du auto-



*Kronprins Haakon og prinsesse Mette Marit*

matisk medlem i nærmeste lokallag. Du kan i tillegg velge å være del av en interessegruppe, på tvers av dette. Finn våre lokallag og interessegrupper her

Hver dag er det tusenvis av pårørende som balanserer omsorg for andre med eget liv. Å gi omsorg og støtte til sine nærmeste har mange positive sider. Omsorgsarbeid kan gi større nærhet til den som mottar omsorgen og en opplevelse av mening og mestring.

Å være pårørende kan også føre med seg mange utfordringer og dilemmaer. Pårørende kan være utsatt for isolasjon, stress, belastning og egen helsesvikt, som depresjon og utmattelsessymptomer. Også pårørende trenger hjelp og informasjon til å lære å mestre en ny livssituasjon.

En viktig del av vårt arbeid er for deg som er pårørende. Her finner du noen tips og råd, og du kan også få hjelp og veiledning av oss i LHL.

# Fredheim

## – som et Soria Moria utenfor Kongsberg

Tekst: Fatemeh Shewan

Om man kaster et blikk fra bilvinduet på nye E134 ut fra Kongsberg, retning Notodden, får man øye på ei glenne oppe i lia med røde bygninger og store speilglassruter som blinker tilbake. Som et Soria Moria-slott ligger Fredheim Livsstilssenter og bærer bud om at det er hjelp å få for ulike helseplager.

### Ren, tørr luft

Mange i Buskerud minnes kanskje astmahjemmet for danske barn i Saggrenda som ble drevet av Dansk Røde Kors frem til 1980. Stedet ble valgt på grunn av den rene og tørre luften. Men siden den gang har Fredheim livsstilssenter hatt sin virksomhet i disse lokalene, og tilbyr hjelp og støtte til gjesters ulike helsevansker basert på de 8 helse-nøkler: Plantebasert og næringstett kost, rikelig vann, spaserturer i frisk luft og sollys, sunne valg, hvile, og tillit til skaperverket.

### Pollenallergi og luftveisplager

Våren er en krevende tid for mange medlemmer av LHL, og nettsidene våre gir informasjon og gode råd om pollenallergi. Det er i dag stadig bedre medisiner og kunnskap om hvordan forebygge og komme seg gjennom pollensesongen. I tidligere reportasjer har Bladet Vårt skrevet om Geilomo Barnesykehus som driver hele året, men som har mange barn



Høyt og fritt i Saggrenda, omgitt av furuskog. (Foto: Fredheim livsstilssenter)

i vårsesongen som da har mulighet til å være ute og leke og drive med utendørsaktiviteter.

Tilbake til Fredheim, påpeker lege Fredrik Kozma helsefordelelen i Kongsbergtraktene, med den rene, tørre luft og rolige omgivelser, siden det aller viktigste ved allergi og astma er å redusere eksponeringen for det som trigger plagene. God luftkvalitet og minst mulig allergener er det grunnleggende. På

Fredheim hjelper leger, sykepleier og coach gjestene å vurdere ulike livs-stilsfaktorer som påvirker deres helseplager positivt og negativt i deres hverdag, og gjennom samtaler finne endringer som virker.

Fagpersonellet ved Fredheim observerer at gjestene blir friskere under oppholdet; at et mer uprosessert men plantebasert og anti-inflammatorisk kosthold ofte bidrar til å dempe

den generelle betennelsestilstanden i kroppen, noe som kan påvirke allergi og astma positivt, og derved redusere medisinbruk. Det finnes også studier som viser at mindre tilsatt salt og sukker kan være gunstig for personer med astma. I tillegg til medisinsk behandling, er urter, urte-te og andre naturmidler svært gunstig. Dette er nok kunnskap vi fleste har, men trenger å bli minnet på og satt i system i hverdagen.

### Hydroterapi

Fredheim tilbyr behandling der vannets egenskaper benyttes for å styrke immunforsvaret og forbedre velvære, også her i kombinasjon med salt eller urter.

Kaldt vann er smertelindrende og minsker hevelse og betennelse, mens varmt vann minsker angst og stress, det virker avslappende og kan hjelpe med innsovning. Et enkelt varmt fotbad kan være godt for menssmerter, kramper i magen eller blærebetennelse.

Gjestene blir undervist i de ulike metodene, for eksempel hvordan svette ut halsonde, eller ved luftveisplager å inhalere over en bolle med varmt vann tilsatt salt, kamilleblomst eller eukalyptusolje. Gjester med alvorlig bronkitt blir med godt hell behandlet med varme og kalde bad.

### Hjertegod mat og fysisk aktivitet

Gjestedøgnene på Fredheim starter tidlig på morgnen med frivillig morgentrim, og gjennom dagen er det aktiviteter i jevnt, men rolig tempo. Det serveres veganske, næringstette måltider, oppfølging av helsepersonell, matlagingskurs, og ikke minst de daglige foredragene som er en viktig pilar i å forme nye vaner. Men vil oppleve en stor nærhet til helsepersonellet som både spiser middag med gjestene og deltar i de fleste av dagens aktiviteter.

-Hvor raskt man merker forbedring, avhenger blant annet av hvor langt sykdomsprosessen har kommet og hva slags utfordringer man har, mener mener Kozma. - Totalt sett opplever de fleste en tydelig forskjell allerede etter en uke: De føler seg lettere i kroppen, har gjerne gått noe ned i vekt, er mindre tunge i magen, har mer energi og mer løft i humøret. Det er også grunnen til at programmene våre varer minst én uke – kroppen trenger litt tid til å kjenne forskjellen og til å komme inn i en ny rytme og rutine som det er lettere å ta med seg hjem.

En daglig gåtur er en av hjørnesteinene på Fredheim. Gjestene som kommer fra ulike steder i Norge, men også fra



Ved Jonsknuten: Et pollenvennlig område. Foto: Shewan

Sverige, blir busset til lokalhistoriske steder for en spasertur basert på deres preferanser og mobilitet. Rusleturer ved foten av Jonsknuten har også ren luft og mindre pollen i sesongen.

En av de mange suksesshistoriene fra Fredheim handler om gjesten på 80 år som på forhånd spurte om stedet var tilrettelagt for sin rullator. I løpet av oppholdet viste det seg at gjesten kom seg så godt at ved hjelp av turledere og deltakere ble det mulig å komme seg helt opp på Jonsknuten, 900 moh. Vel hjemme ble rullator byttet ut med sykkel - så i tillegg til at tro kan flytte fjell, kan det til og med beseires.

Oppholdet selvfinansieres og anbefalt er 10 dager for å kunne etablere nye vaner, men det er også mulig å bestille kortere opphold.

# Årsmøtet 2026 i LHL Kongsberg

Tekst og foto: Roald Adolfsen, kasserer i LHL Kongsberg

**LHL Kongsberg avholdt tradisjonen tro sitt årsmøte 18. februar 2026. Fremmøtet fikk, etter våre standarder, veldig godt oppmøte med 47 personer. Dette skyldes nok delvis at vi la ut påmeldingslisten til sommerturen på dette møtet.**

## Årsmøtets gjennomføring

Til å lede årsmøtet ble laget revisor Knut Brokhaug valgt. Han ledet møtet med stø hånd.

Selve årsmøtet foregikk på et rolig vis. Alle innslag når det gjelder lagets drift, så som årsberetning og revidert regnskap, ble enstemmig godkjent av årsmøtet.

## Økonomi og regnskap

LHL Kongsberg benyttet frem til i fjor regnskapsprogrammet Alphareg (lisens betales av LHL sentralt). Men så, våren 2025 annonserte eierne av dette firmaet at de legger ned produktet og overfører sine kunder til Styreweb. Dette gikk også LHL med på, og slik ble det at første halvår ble ført i Alphareg, mens andre halvår i Styreweb. Imellom der fikk vi Styreweb til å importere alt av regnskap f.o.m. 2018 t.o.m. 1. halvår 2025 fra Alphareg. Så overgangen gikk greit. Vår regnskapsdame tok dette på strak arm, og sammen med kasserer lærte vi å bruke Styreweb ganske greit.

Økonomien i laget er veldig bra, mye på grunn av fremdeles god avkastning på våre verdipapirer.

Vi har også tatt i bruk prosjektregnskap, noe som gir en sterkt forbedret oversikt over hva inntektene kommer fra og hva utgiftene benyttes til.

## LHL Kongsbergs hederspris

Også i år delte vi ut LHL Kongsbergs hederspris. Dette for å kunne hedre medlemmer i lokal-laget som har gjort og/eller gjør en stor frivillig innsats for laget. I år ble prisen (et gavekort på kr. 2.500 for bruk på en restaurant i byen samt et diplom, tildelt **Svein Simensen**.

Handlingsplanen og budsjett for 2026 ble så fremlagt og vedtatt.

## Valg

Høsten 2025 fikk vår daværende leder, Alf Smørgrav, helseproblemer og måtte trekke seg fra vervet f.o.m. 1. november. Styret overtalte da vår daværende sekretær og nestleder, **Toril Stangnæs**, til å ta ledervervet, i første omgang som fungerende leder frem til årsmøtet. I de 3,5 månedene mellom dette og årsmøtet, jobbet valgkomiteen på høygir for å bekle både ledervervet, omrokeringer i styret og kandidater for å er-

statte personer som gikk ut av styret. Og innsatsen lyktes. Ut av styret gikk **Rolf Haukland**, av mange godt kjent langt utenfor Kongsberg lag og **Ivar Sundt**, mangeårig sliter med mange ulike oppgaver og verv i varierende styre. Disse ble behørig takket for innsatsen.

Nye i styret ble sekretær Marit Kallerud og styremedlem Rose Thorsdalen. Noen av oppgavene, f.eks. ansvar for planlegging og gjennomføring av ulike arrangementer og turer, deles på av ulike personer.

Så fikk vi en trist og overraskende beskjed om at vår avtroppende leder, Alf Smørgrav døde i begynnelsen av mars 2026. Han ønsket selv å fortsette som studieleder etter valget, men nå mistet vi da ham i den posisjonen. Styremedlem **Georges Malki** påtok seg da studieleder-funksjonen etter Alf, og han har allerede vært på FUNKIS kurs. Styret i LHL Kongsberg for 2026/27 (etter Alf Smørgravs død og diverse omrokeringer) er presentert i faktaboksen på neste side.

## Det nye styret i LHL Kongsberg 2026/27:

Leder:	Toril Stangnæs
Sekretær:	Marit Kallerud
Kasserer:	Roald Adolfsen
Studieleder:	Georges Malki
Styremedlem:	Björg Skinnnes
Styremedlem:	Bjørn Magne Berge
Likepersonansvarlig:	Rose Thorsdalen
Varamedlem:	Britt Aagedal



Toril Stangnæs

## En bønn til alle lag i Akershus, Buskerud og Østfold:

Redaksjonen har gjennomgått alle lagenes kontaktinformasjon. Hvis noen i lagene oppdager noe som er feil, ta kontakt med Redaktøren på telefon 920 80 624 eller e-post [redaktor@bladetvaart.no](mailto:redaktor@bladetvaart.no)

## Til Alf Smørgravs minne

**Alf var aktiv i LHL Kongsberg i 10 år, hvorav 8 år i styret og 3 år som leder. Han tok gjenvalg til styret også i februar i år.**

I de 3 årene Alf var leder, bidro han til en videre god utvikling av laget. Han var ikke redd for å ta på seg oppgaver og når han hadde gjort det, visst vi at det ville bli gjort.

Han gjorde en særlig god jobb med å finne ut av og følge opp støtteordninger gjennom studieforbundet Funkis.

Alf jobbet målrettet, var samarbeidsorientert, omsorgsfull og hadde en underfundig humor. Vi kommer til å savne alt dette.

Da LHL Viken ble splittet opp og LHL Buskerud igjen ble opprettet, var Alf en aktiv støttespiller. Han var med da vi planla oppdelingen og tok på seg vervet som nestleder i det

nye fylkesstyret. Det var et verv han på sist årsmøte sa ja til å fortsette med. Også der viste Alf sine gode personlige egenskaper. Han tok på seg oppgaver, og oppgavene ble samvittighetsfullt utført. Alf var en person det var lett å samarbeide med og som alle satte pris på.

Han uttrykte stor omsorg for sin familie og vi skjønner godt at savnet deres må være stort. Særlig det siste halve året ble Alf i dårligere fysisk form. Han sa fra seg ledervervet, men ønsket å fortsette i styret som studieleder, tross sine utfordringer.

Jeg tror hans motto må ha vært: Jeg fokuserer på det jeg kan klare å gjøre og vil bidra



Alf Smørgrav

med det. Det er et særlig godt motto!

Vi savner Alf og lyser fred over hans minne.

Toril Stannæs  
– leder LHL Kongsberg.  
Svein Olav Tovsrud  
– leder LHL Buskerud

# Samhandlingsarena Kongsberg - FRA SØLV TIL GULL

Tekst: Marit Kallerud | Foto: Roald Adolfsen

**Kongsberg har blitt valgt ut til å delta i det nasjonale helseprogrammet «Prosjekt X». Dette innebærer at deltakerne får veiledning, rådgivning og penger.**

Prosjektet handler om å styrke samarbeidet mellom Kongsberg sykehus og Kongsberg kommune for å sikre bedre og mer sømløse helsetjenester til pasientene -blant annet gjennom oppfølging etter utskriving.

På Kongsberg LHL sitt lagsmøte 4. mars 2026 var dette tema.

At interessen for samhandlingsprosjektet var stor, viste tydelig antall deltakere. Hele 75 møtte opp. Rekord!

Vi var så heldige å få ordfører Line Spiten i Kongsberg kommune og Ranveig Aaker delprosjektleder, til å informere om prosjektet og generalsekretær i LHL Magne Wang-Fredriksen til å komme med innspill fra LHL.

Toril Stagnæs, leder i Kongsberg LHL ledet møtet.

Aaker brukte ordet HELSEBRO. Hensikten er å unngå å sende pasienter fram og tilbake. De skal ikke være en pakkepost som blir sendt mellom tjenestene. De ønsker å rive barrierer. Det skal være en 72 timers ÅPEN LINJE, som betyr at det er mulig for kommunens hjemmetjeneste å ta kontakt med sykehuset opptil 72 timer etter utskriving.

Ordføreren kom inn på viktigheten av frivilligheten. Den er veldig god i Kongsberg. Frivillighet bidrar til fellesskap og forebygger ensomhet. Men frivilligheten kan aldri erstatte helsetjenesten. Hun fortalte at prosjektet kan bli en del av politiske vedtak om ny Helsereform.

Generalsekretæren fortalte om det arbeidet han gjør. Han var

opptatt av at hvordan LHL kan bidra for å bedre forhold i helsetjenesten. Han mente at helsetjenesten er god på akutt sykdom, men det er mye som kan gjøres bedre. De langvarige planene er ikke alltid så gode.

Han var derfor positiv til Helsereformutvalget som skal vurdere dagens modell og foreslå nye modeller om hvordan helsefor- etak i Norge kan organiseres. Det skal videreutvikles modeller med et mål: FÅ EN NY HELSE- REFORM I NORGE.

Etter innleggene ble det åpnet for spørsmål fra salen.

Avslutningsvis takket panel- deltakerne for invitasjonen og ble behørig takket med blomsterbuketter.

For Kongsberg blir det spennende å følge med hvordan prosjektet tar i vei.



Foredragsholderne samhandlingsmøtet



Veldig mange tilhørere på møtet

# Fin våravslutning for LHL Bærum

Av Sigmund L. Løvold

– Vi er både glade og stolte over at våre medlemmer slutter så helhjertet opp om denne dagsturen som markerer avslutningen av vårsesongen, sier Anne Faye Willoch. Hun er styremedlem i Bærum LHL med ansvar blant annet for møter og utflukter.

De siste årene har LHL Bærum arrangert busstur for medlemmene som siste treff før sommerferien. I år var Buskerud og Blaafarveværket med sitt 250-års jubileum et naturlig mål for turen. De 32 deltakerne ble presentert både for Kittelsen-museet og hovedutstillingen «Norske høydepunkter».

– Det er imponerende hva Blaafarveværket får til hvert år. Og jubileumsåret overgår det meste, sier Willoch, som fremhever dagens guide og hans kunnskap, ikke bare om utstillingene, men også om verkets lange historie.

De 32 deltakerne fra LHL Bærum løp behendig i regnbygene mellom de vakre bygningene på Blaafarveværket.

Noen måtte selvsagt innom butikken, og alle var tilfredse med maten de fikk servert, både på Gruvekroa og i Glasshytten. Men mest imponerte nok årets spesialutstilling med kunstnere fra gullalderen i norsk malerhistorie med kjente navn som Christian Krohg, Harriet Backer, J.C. Dahl, Edvard Munch, Erik Werenskiold og mange flere.



– Rask og god servering etter imponerende omvisninger, smiler Anne Faye Willoch med noen av deltakerne fra LHL Bærum i bakgrunnen. Foto Sigmund L Løvold



Et utrolig mangfold av Th. Kittelsens unike tegninger og akvareller trolbandt medlemmene fra LHL Bærum på besøk i Kittelsen-museet.

Foto Sigmund L Løvold



Medlemmene av LHL Bærum ble også med på en historisk vandring gjennom flere av bygningene på Blaafarveværket. Her er de i Farvemøllen, tidligere kalt Glasspaviljongen, der de hører om verkets økonomiske historie og arbeidernes kår.

Foto Rigmor Ødegård

# LHL Drammen Lier

## AKTIVITETER HØSTEN 2026

Tekst: Mai Kværnstuen

**LHL- senteret er åpent for alle, det trengs ikke noe medlems skap. Man oppfordrer til å tegne seg som medlem av LHL Drammen Lier eller Diabetesforbundet Lier og Drammen.**

### **Åpningstider er mandag til og med torsdag kl. 0900 til 1400.**

Senteret har div utstyr som kan benyttes og har ansatte som kan veilede. Alt fra forskjellig søm til strikking for hånd og med maskiner. Det går greit uten å delta i aktiviteter, men bare være til stede for en prat. Hver tirsdag kl. 1200 arrangeres felles trening. Vi kaller det stoltrening der alle kan delta. Aktivitetene på senteret er gratis. Gratis parkering.

### Tilbud til medlemmer av LHL Drammen- Lier

Trening, yoga, snekkerverksted, ernæringskurs, dans, felles gåturer, medlemsmøter, bussturer og sommer- og julearrangement. LHL Drammen-Lier samarbeider med Diabetesforbundet Lier og Drammen.

### **Trening med Tom**

Mandager, tirsdager og onsdager kl. 12.00 og kl. 12.45. Her finner du forhåpentlig en time som passer. Påmelding og betaling 500.-. Påmelding til høsttreningen gjøres til Tom de aktuelle dagene.

### **YOGA med Marianne**

Onsdager kl 13.00 til 14.00  
Påmelding og betaling kr 400.-

### **Snekkerverksted: Ansvarlig Arne Gunnar Dammen**

Åpent hver tirsdag kl. 09.00 til 14.00 Gratis begrenset plass!

### **Torsdags tilbud snakk med Arne Gunnar i åpningstiden.**

Gå turer hver torsdag fra LHL Nøsteveien 2. Gratis parkering, tid og sted man går til avtales med Håkon Lunde eller Arne Gunnar Dammen.

### **Bevegelser til musikk**

Alternativer med leder Janne Mariell Torsdager kl. 13.00-14.00 bevegelser til musikk. Tilbudet er gratis for medlemmer med oppstart 4 og 11.juni. Høsten starter hun 10. september **Påmelding til May telefon 41632423 og betaling 450 kan sendes Vipps til samme nr.**

Vi har også likepersontilbud, hjerte-lunge-nyrer-diabetes 1 og 2.

### **Sommer avslutning 23 juni med servering**

Påmelding til Lena 98477171 og betaling 350.-

Huset åpner igjen for høsten 1 september.

### **Diverse tilbud**

LHL Drammen-Lier har jubileum og har 25 plasser til medlemmer som vil feire med. Feiringen foregår på Ambassadeur i Drammen den 10. november med foredrag og 3 retters middag. Pris pr. pers kr 600.-.

Påmelding og betaling til May 41632423 betaling Vipps 416 32423

### **Bussturer**

**3 september:** Buss fra LHL huset til Mortens kro, servering rundstykke og kaffe. Foredrag med professor Trond Jensen og Jon Haug. Max 39 personer. Avreise kl 15.00. Påmelding til Lena eller May. kr. 250.- per pers.

**25 september:** Buss til Charlottenberg. Avreise kl. 08.00 fra LHL-Huset. Påmelding og betaling kr 250.- til Lena.

**23 november:** Buss til Charlottenberg med julemiddag på Sanngrund. Avreise kl. 08.00 fra LHL-Huset. Påmelding og betaling kr 650- til Lena.

(fortsettelse LHL Drammen Lier)

**15. desember:** Enkel julelunsj kr. 250.- per pers. Påmelding og betaling til senteret.

**Stenger for juleferie etter julelunsjen.**

## PÅMELDINGER

Bussturer – Sommerlunsj-til Lena Smith 98477171. All betaling kan skje til konto **2260 642 3016** Diabetesforbundet Drammen og Lier. Eller til vipps **41632423**

Etter du har meldt deg på skal du få en bekreftelse. Alternativt kontakt May Kværnstuen.

**Alle påmeldinger kan også gjøres til senteret og er bindene. Husk å skrive hva du betaler for på vipps, for å slippe purring**

Alle deltakere kan parkere gratis hos oss.

# Aktiv vår i LHL Ringerike

Av Kari Torgersen

Etter årsmøtet i februar arbeidet styret med alternative forslag til sommertur. Plan for sommeravslutning, som faller sammen med Lhl-uka, ble lagt frem på lagsmøte 13.april. Dagstur med buss og båt til Haldenvassdraget ble nesten fulltegnet samme kveld. Vi drar 43 personer med reiseoperatør Buss- og Reiseservice mot Halden og følger slusene fra Brekke. Etter enkel lunch og guiding, går ferden videre til Fortet Restaurant ved Ørje, der middag venter.

Rett før påske hadde lhl Ringerike en flott dagstur med Hallingby Reiseservice fra Hønefoss til Sandefjord-Strømstad. Taxfree handel og deilig buffet på båten, Systembolag og Nordbysenteret gav oss mye god påskeproviant. Samme dag ble også matmomsen i Sverige satt ned fra 12% til 6%, så dette var en gledelig nyhet for vel 40

reisende medlemmer fra lhl Ringerike.

11.mai hadde vi lagsmøte i Ullevål kirkes store festsal. 50 personer spiste pizza og hygget seg i tillegg til to foredrag og utlodning. Fysioterapeut Eirik Kristiansen fra Ringerike kommune fortalte om pilotprosjektet KOLS på Austjord, utenfor Hønefoss. Vi har allerede hatt med to lhl medlemmer av 10 mulige plasser i prøveprosjektet fra mars til mai. Opplegget med trening, tverrfaglig informasjon og sosialt samvær ble vellykket og flere plasser blir mulig for kolspasienter til høsten.

Et samarbeid med IL Fossekallens orienteringsgruppe v/ Tom Bondehagen, ble også presentert. Dette er fine aktiviteter som passer alle nivåer- fra rullatorer/ rullestoler til lettbeinte, løpende mosjonister i alle aldre. Poster er allerede satt ut og står hele

sommeren frem til oktober. Her er mange muligheter for korte og lange løyper, og tilbudet er gratis/ lhl Ringerike sponser.

Kartblad ble delt ut på møtet og finnes ellers på Internett. En trivelig måte å få trim og komme ut i naturen - fra asfalt til skogstier på flere områder i Ringeriksregionen.

Forøvrig har Kari Torgersen og Astrid Dalen informert om lhl på LMS Hjerneslagkurs, og Ulrik Kalvø på Hjertesko- len ved Ringerike Sykehus.

Vi gleder oss til «sluse-tur» I Haldenvassdraget med medlemmene våre - og har ellers meldt på lhl Ringerike med egen stand på stor-arrangementet Ringeriksdagen 5. September, Søndre Torv i Hønefoss.

God sommer til alle LHL-venner fra lhl Ringerike

# LHL Rygge og Råde

Av Gry Helen Torp

**Vi hadde stand den 30 mai i forbindelse med lhl dagen. På stand hadde vi besøk av 3 deltagere fra fylket.**

Vi hadde også bømte lotteri og utdeling av goddy poser med informasjon+ litt ekstra.

Under dagen hadde vi også 2 oppvisninger av line dance gruppa til LHL Rygge og Råde Dette var veldig populært, og mange kom for å se oss danse og noen fotball jenter som gikk forbi hang seg like godt med på dansen. Det er det som er så fint med line dance er at det passer for alle aldere.

Vi har litt forskjellige aktiviteter å tilby, slik som minigolf, bowling, line danc og bocchia.

Line dancen er blitt veldig populært så her kommer det stadig nye deltagere, Vi vil starte opp igjen til høsten med nytt nybegynnere kurs.



*Line dance*



*Bocchia*



*Bowling*

# LHL Røyken og Hurum – 12. mai 2026

Av Egil Solberg

**Det ble en kveld fylt av musikk, minner og ekte glede da Solveig ønsket 28 medlemmer velkommen til en «lett» aften i regi av LHL Røyken og Hurum.**

Og lett og stemningsfull ble den virkelig. Så snart Trygve Ingebretsen hadde fått montert utstyret og spent trekkspillet på plass, var tonen satt. Åpningsmelodien «Blå var den stjerne-natt» av svenske Hootenanny Singers traff publikum rett i hjertet, og da «Ikväll tänds stjärnorna igen» fra Vikingarna fulgte opp, steg allsangen og smilene rundt bordene.

Gjennom kvelden kom de kjære melodiene på rekke og rad sanger fra blant annet Lillebjørn Nilsen, Elvis Presley, Sten & Stanley, Lasse Stefanz og Bobbysocks. Da kvelden nærmet seg slutten med «Jag trodde änglarna fanns» av Ole

Ivars, var det mange som både nynet med og kjente gamle minner strømme på.

Det er noe helt spesielt med allsang på en hverdagskveld. Musikken skaper varme, fellesskap og latter og denne kvelden klarte Trygve Ingebretsen å samle alt dette i ett og samme rom. Repertoaret var som skreddersydd for oss som har levd noen år, og responsen lot ikke vente på seg.

Som tradisjonen tilsier, ble den hyggelige kvelden rundet av med lotteri, julekake, kaffe og et rikholdig fat med frukt. Små ting som betyr mye når gode venner samles. LHL Røyken og Hurum



*Trygve Ingebretsen*

skal ha stor ros for arrangementet, og en ekstra takk går til styret som legger ned tid, omtanke og innsats for å skape slike varme møteplasser. Dette var ikke bare en musikalsk kveld, det var en kveld som minnet oss om hvor godt fellesskap kan være.

M  
A  
G  
N  
U  
S  
  
C  
O  
R  
N  
E  
R

## En bit av deg

I natt vil

Eg bytte

Ham

Eg

vil ha fjør

Dekke Vinger

Og fly i lag med

Ljuset

Ove

mørk

Kledd skog

I natt vil eg

Bli til en bit

Av Ljose

sin reise

Over

Nattens

Mørke hav

Foto: M. J. K



## LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Buskerud

### LHL Drammen og Lier

Mai Kværnstuen  
Nøsteveien 2, 3413 Lier  
Tlf. 41 63 24 23  
lhl.drammen.lier@lhl.no  
may@kvarnstuen.com

### LHL Gol og Hemsedal

Gunnvor Sørensen  
Hagaskogvegen 19, 3550 Gol  
Tlf. 91 36 55 80  
lhl.gol.hemsedal@lhl.no

### LHL Hol

Kjell Persson  
Geilovegen 32 B  
3580 Geilo  
Tlf. 41 30 27 25  
lhl.hol@lhl.no

### LHL Hole

Tove Botten  
Viksveien 2, 3530 Røyse  
Tlf. 41 32 86 24  
lhl.hole@lhl.no

### LHL Kongsberg

Toril Stangnæs  
Sportsveien 20 K  
3615 Kongsberg  
Tlf. 41 27 87 68  
lhl.kongsberg@lhl.no

### LHL Krødsherad

Turid Hjertaas  
Midtre Sundvollia 7  
3535 Krøderen  
Tlf. 91 30 24 05  
lhl.krodsherad@lhl.no

### LHL Modum

Lise-Lotte Hovde  
Tomtavegen 6, 3360 Geithus  
Tlf. 47 03 25 39  
lhl.modum@lhl.no  
liselotte.hovde@outlook.com

### LHL Nedre Eiker

Knut Tore Maudal  
Skolevn. 4, 3055 Krokstadelva  
Tlf. 90 60 00 98  
lhl.nedreeiker@lhl.no  
knut.tore.maudal@ebnett.no

### LHL Nesbyen

Marit Medalen  
Klypevegen 42, 3540 Nesbyen  
Tlf. 45 61 78 42  
lhl.nesbyen@lhl.no  
maritmedalen@hotmail.com

### LHL Nore og Uvdal

Olav Julius Deinboll  
Fønnebøveien 46, 3632 Uvdal  
Tlf. 99 36 22 33  
lhl.noreoguvdal@lhl.no

### LHL Ringerike

Kari Torgersen  
Svingveien 1C, 3515 Hønefoss  
Tlf. 98 42 44 45  
lhl.ringerike@lhl.no

### LHL Røyken og Hurum

Solveig T. Solberg  
Bjønndalslia 8  
3442 Hyggen  
Tlf. 48 10 10 50  
lhl.royken.hurum@lhl.no

### LHL Sigdal

Svein Olav Tovsrud  
Bergrudlia 30  
3350 Prestfoss  
Tlf. 91 35 70 63  
lhl.sigdal@lhl.no

### LHL Øvre Eiker

LHL Øvre Eiker ble på årsmøtet 2024 besluttet nedlagt. Medlemmene blir overført til LHL Nedre Eiker.

### LHL Ådal

Wenche Pladsen Strømberg  
Hedalsveien 131  
3524 Nes i Ådalen  
Tlf. 41 31 35 24  
lhl.adal@lhl.no

### LHL Ål

Kjell Torgersen  
Nersetvegen 35, 3570 Ål  
Tlf. 45 67 49 73  
lhl.al@lhl.no



# LHL

## Akershus, Buskerud og Østfold

**LHL Asker**

Jan Petter Strømsheim  
Vollenlia 83  
1390 Vollen  
Tlf. 92 06 11 29  
lhl.asker@lhl.no

**LHL Aurskog-Høland**

Trond Hansen  
Postboks 12, 1941 Bjørkelangen  
Tlf. 93 04 65 61  
lhl.aurskog-holand@lhl.no

**LHL Bærum**

Per Albert Bjørseth  
Kantarellveien 4, 1352 Kolsås  
Tlf. 90 58 94 77  
lhl.baerum@lhl.no

**LHL Drøbak og Frogn**

Bjørn Ramberg  
Ørrelia 4, 1448 Drøbak  
Tlf. 99 58 81 20  
lhl.drobak.frogn@lhl.no

**LHL Eidsvoll og Hurdal**

Aase Fosshaug  
Årnesvegen 19, 2093 Feiring  
Tlf. 91 10 37 02  
lhl.eidsvoll@lhl.no

**LHL Follo**

Christine Laurendz  
Postboks 495, 1401 Ski  
Tlf. 97 06 65 45  
lhl.follo@lhl.no

**LHL Lillestrøm**

Per Martinsen  
Postboks 106, 2017 Kjeller  
Tlf. 47 26 23 73  
lhl.lillestrom@lhl.no

**LHL Lørenskog**

Torunn Figenschou  
Postboks 228, 1471 Lørenskog  
Tlf. 90 08 47 94  
lhl.loerensskog@lhl.no

**LHL Nannestad og Gjerdrum**

Ole-Jacob Edna  
Solhøygutua 14, 2022 Gjerdrum  
Tlf. 92 81 74 61  
lhl.nannestadogjerdrum@lhl.no

**LHL Nes**

Olav Martin Lund  
Kirkevegen 27, 2150 Årnes  
Tlf. 91 30 03 36  
lhl.nes@lhl.no  
olavmartinlund@gmail.com

**LHL Nittedal og Hakadal**

Gitte Christine Korvaan  
Kalkbrennerveien 6,  
1487 Hakadal  
Tlf. 95 17 47 57  
lhl.nittedal.hakadal@lhl.no

**LHL Oppegård**

Inger Blaabjerg  
Konglestien 18, 1412 Sofiemyr  
Tlf. 48 99 25 01  
lhl.oppegard@lhl.no

**LHL Rælingen Enebakk**

c/o Tore Sjølie  
Åslia 21, 2008 Fjerdingby  
Tlf. 91 66 39 99  
lhl.raelingen.enebakk@lhl.no

**LHL Lillestrøm**

Per Martinsen  
Postboks 106, 2017 Kjeller  
Tlf. 47 26 23 73  
lhl.lillestrom@lhl.no

**LHL Sørum**

Øivind Dahl  
Asavegen 8, 1920 Sørumsand  
Tlf. 97 08 30 18  
lhl.soerum@lhl.no

**LHL Ullensaker**

Eva Fjell  
Konvallvegen 1, 2052 Jessheim  
Tlf. 40 04 43 24  
lhl.ullensaker@lhl.no

**LHL Vestby**

Steinar Setten  
Sole Allé 57, 1540 Vestby  
Tlf. 90 92 17 68  
lhl.vestby@lhl.no

**LHL Indre Østfold**

Svein Andersen Ødeby  
Vardestubben 17 B  
1850 Mysen  
Tlf. 46 62 51 98  
lhl.indre.ostfold@lhl.no

**LHL Fredrikstad**

Rolf Bakkum  
Pancoveien 7, 1624 Gressvik  
Tlf. 95 02 19 12  
lhl.fredrikstad@lhl.no

**LHL Halden**

Stein Roger Andersen  
Busterudgata 4, 1776 Halden  
Tlf. 48 15 67 75  
lhl.halden@lhl.no

**LHL Moss og omegn**

Bjørn Erik Norman  
Sturlasvei 11, 1524 Moss  
Tlf. 98 44 92 57  
lhl.moss@lhl.no

**LHL Rakkestad**

Håkon Stubberud  
Storgata 18 A  
1890 Rakkestad  
Tlf. 90 79 47 27  
lhl.rakkestad@lhl.no

**LHL Rygge og Råde**

Eva Inger Torp  
Mosseveien 7A, 1640 Råde  
Tlf. 97 98 62 30  
lhl.RyggeRade@lhl.no

**LHL Sarpsborg**

Rolf Aikio  
Pellygata 29, 1706 Sarpsborg  
Tlf. 93 84 49 15  
lhl.sarpsborg@lhl.no

**LHL Afasiforeningen Østfold**

Randi Andresen  
Nellikbuen 65  
1617 Fredrikstad  
Tlf. 95 03 63 03  
LHL.Afasiforeningen.ostfold@lhl.no

**Bilpleiesenteret AS**

Gigstads Vei 11  
3511 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 67 80

**PowerTech  
Engineering AS**

Gräterudveien 5  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 995 76 937

**DaMi AS**

Østre Strandvei 78  
3482 TOFTE  
Tlf. 960 49 015

**Saga Regnskap  
Drammen**

Ingvald Ludvigsgens gate 27, 3027 DRAMMEN  
Tlf. 32 21 36 21

**Kongsberg  
Gruppen ASA**

Kirkegårdsveien 45  
3616 KONGSBERG  
Tlf. 32 28 50 00

**Lille  
Mekaniske AS**

Industrivegen 119H  
2072 DAL  
Tlf. 958 42 621

**AS Ringerikes  
Blad**

Kvernberggata 5  
3510 HØNEFOSS  
Tlf. 32 17 95 00



**EL-PROFFEN**  
Gamle Riksvei 49C, 3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 900 54 965

**Kraftriket  
Telemark**

Numedalsvegen 1920  
3623 LAMPELAND  
Tlf. 32 76 07 00

**Itavdeling1 AS**

Kobbervikdalen 67  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 901 96 949

**Tangen  
Transport AS**

Gravfossveien 1A  
3360 GEITHUS  
Tlf. 451 57 070

**exacta**

Autorisert regnskapsførerselskap  
Dyrmyrgata 4, 3611 KONGSBERG  
Tlf. 926 30 300

**Nils Ivar  
Braathen AS**

Horgenveien 37  
3303 HOKKSUND  
Tlf. 913 94 618

**Hokksund  
Camping AS**

Stryken 73  
3303 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 42 42  
Mobil 928 30 553

**Østlandske  
Asfalt AS**

Kulandslia 14  
1479 KURLAND  
Tlf. 480 08 751

**NORRØNAFLY**

Åstorpveien 62, 1894 Rakkestad  
Tlf. 69 22 60 00 • www.norronafly.no

**Sole AS**

Soleveien 115  
3359 EGGEDAL  
Tlf. 32 71 17 00

**Elstøen  
Salatgartneri AS**

Bønsnesveien 440  
3530 RØYSE  
Tlf. 32 16 18 00

**AS HAMATEC**

Ramstadløkka 1  
1850 MYSEN  
Tlf. 69 89 84 20

**JANOME****kækle****DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG**

Eget syverksted - Åpent etter avtale

Gry Aasmott • Beevergrensveien 240 • 992 28 004 • [www.kækle.no](http://www.kækle.no)**Walther  
Kristiansen AS**

Arbeidergata 26  
3050 MJØNDALEN  
Tlf. 32 27 02 40

**ISO energi**

**BEST PÅ BLÅEISOLERING**  
isoenergi.no ☎ 97 76 90 35

**MYCOTEAM**

Forskningsveien 3 B, 0373 OSLO  
Tlf. 469 75 500

**Bratvold  
Boligventilasjon AS**

Sandakerveien 363  
3519 HØNEFOSS  
Tlf. 901 97 554

**Kingsrød Transport AS**

Statsminister Torpsvei 57  
1738 BØRGENHAUGEN  
Tlf. 407 09 500

**TAXI 03550**  
ROMERIKE**Norefjell  
Hyttenservice**

Skinnestoppen 9  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 901 47 300

**DRAMMEN  
FJERNVARME**

Jacob Borchs gate 4  
3012 DRAMMEN  
Tlf. 924 83 535

**HB HALLINGDAL  
BETONG as**  
3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013  
[www.hallingdalbetong.no](http://www.hallingdalbetong.no)**FOLLO  
TAXI**  
Ring **06485**

Kveldroveien 17  
1407 VINTERBRO

**Kongsberg  
Containertransport AS**

Skrubmoen 17  
3619 SKOLLENBORG  
Tlf. 464 70 000

**BORGER**

en del av Unicare  
Kartverksveien 7, 3511 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 11 00

**Islandspesialisten AS**

Blåbærstien 18  
1528 MOSS  
Tlf. 69 01 78 80

**Proline Norge AS**

Caspar Storms vei 14  
0664 OSLO  
Tlf. 815 00 898

**Bertel Steen  
Drammen AS**

Ingvald Ludvigssens gate 24  
3027 DRAMMEN  
Tlf. 32 80 94 00

**Hurum Sport AS**

Åsveien 4  
3475 SÆTRE  
Tlf. 988 86 434

**Origo Leilighetshotell AS**

Vinjes gate 2  
3018 DRAMMEN  
Tlf. 32 89 80 40

**Kvanhøgd  
Turistsenter**

Golsfjellet  
3550 GOL  
Tlf. 32 07 39 57

**Lyseng  
Billakkering**

Norderhovsveien 23  
3512 HØNEFOSS  
Tlf. 919 12 220

**Solheim Bygg AS**

Skauveien 2A  
3472 BØDALEN  
Tlf. 993 08 052

**Ravnsborg Gartneri og Hagesenter**

Jahrenbakken 3  
3484 HOLMSBU  
Tlf. 908 79 486



Vikersundgata 31  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 88 99



Tlf. 64 95 50 86



Areol Innredninger AS | Gamle Daleveg 144 - 2032 Maura | 98 11 21 50 | post@areol.no

**Fruene  
Haugstad AS**

Haugstadbakken 7  
3404 LIER  
Tlf. 32 84 58 58

**Baas  
Component AS**

Sophie Radichs vei 21  
2003 LILLESTRØM  
Tlf. 63 80 10 80

**Knut Haneborg AS**

Søndre Mangen vei 1623  
1930 AURSKOG  
Tlf. 478 84 071

**Bravida Norge AS avd Romerike**

Balder allé 2  
2060 GARDERMOEN  
Tlf. 63 92 87 90

**Luxconsult AS**

Voldgata 1  
2000 LILLESTRØM  
Tlf. 476 11 902

**Kongsberg  
Kranservice AS**

Skrubbenmoen 17  
3619 SKOLLENBORG  
Tlf. 934 33 555

**Unicare  
Bakke AS**

Iddefjordsveien 885  
1765 HALDEN  
Tlf. 69 17 26 00

**Enøk  
Systemer AS**

Bredmyra 6A  
1739 BORGENHAUGEN  
Tlf. 974 64 074

**Zenith  
Survey AS**

Klokkegårdveien 16  
1711 SARPSBORG  
Tlf. 954 72 155

**Trio Betong AS**

Drammensveien 269  
3420 LIERSKOGEN  
Tlf. 917 78 621

**Østlandske Entreprenør Service AS**

Jyllandveien 29  
1816 SKIPTVET  
Tlf. 64 95 84 00

**Center  
Revisjon AS**

Tuneveien 97  
1712 GRÅLUM  
Tlf. 69 10 44 30



St. Hallvards vei 3  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 32 22 60 60

**Rørlegger  
Jørn Olsen**

Husebygata 23  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 922 55 479

**Coop Extra Klekken  
Klekken Mathus AS**

Øvre Klekkenvei 53  
3514 HØNEFOSS  
Tlf. 32 13 25 90

**Årnes Elektro AS**

Droggetoppen 10  
2150 ÅRNES  
Tlf. 63 90 07 80

**Buskerud  
Rør & Flis AS**

Skrubbenmoen 2  
3619 SKOLLENBORG  
Tlf. 901 06 441

**Follo Varmepumpe Teknikk AS**

Teglveien 21A  
1400 SKI  
Tlf. 64 91 30 90



Malermester

**TOM BEVING A/S**

Tlf. 23 30 00 20

Stanseveien 25 | 0976 OSLO  
Tlf. 957 98 925



Smihugan 25  
2323 INGBERG  
Tlf. 917 71 400



Olav Ingstadsvei 12  
1351 RUD  
Tlf. 67 17 19 30



**CONTAINERUTLEIE**

Din lokale  
arfallspartner

Tlf: 64 86 31 03  
follotruckutleie.no

**Helge Bakken AS**

Klemmavegen 4  
3550 GØL  
Tlf. 482 29 533

**FASVO AS**

Pancoveien 9  
1624 GRESSVIK  
Tlf. 69 35 10 70

**Kolbotn Eiendomsmegling AS**

Kolbotn 8  
1410 KOLBOTN  
Tlf. 934 81 410

**Asker  
Produkt AS**

Solbråveien 32A  
1383 ASKER  
Tlf. 66 76 14 80

**Villa Skaar  
Jevnaker**

Kingeveien 59  
3520 JEVNAKER  
Tlf. 61 31 40 00

**ADR Elektro AS**

Ole Deviks vei 44  
0668 OSLO  
Tlf. 22 26 20 00  
Mobil 905 85 368

**Oppegård Eiendomsmegling AS**

Jan Baalsruds plass 1  
Strandliveien 4  
1410 KOLBOTN  
Tlf. 67 20 47 50

**HS retail  
Drammen AS**

Solfjellveien 75  
1389 HEGGEDAL  
Tlf. 480 03 088

**Norma AS**

Industriveien 2  
1481 HAGAN  
Tlf. 22 07 13 00



Ringsveien 3, 1368 STABEKK  
Tlf. 67 10 33 00



asplan viak

Kjørboveien 20  
1337 SANDVIKA  
Tlf. 417 99 417

**Bjerke  
BYGGESERVICE AS**

Løvstadveien 20  
1409 SKOTBU  
Tlf. 417 68 007

**Rud Olsen  
Konsult AS**

Vognvegen 17  
2072 DAL  
Tlf. 958 67 554

**RevisorGruppen  
Mæland & Østbye AS**

Rosenholmveien 25  
1414 TROLLÅSEN  
Tlf. 66 81 79 49

**Elektroforum AS**

Åsveien 5  
3475 SÆTRE  
Tlf. 916 51 094

**Plantax AS**

Stortorget 28  
2000 LILLESTRØM  
Tlf. 905 91 132  
www.plantex.no

**Ringerike Miljøservice AS**

Hensveien 180  
3516 HØNEFOSS  
Tlf. 400 05 500

**Klokkestua**

Åsheimveien 32  
3490 KLOKKARSTUA  
Tlf. 32 79 88 10

**POWERTRAIN  
EUROPE AS**

Verkstedveien 25D  
1424 SKI  
Tlf. 22 32 77 77

**Brede Stensrud AS**

Tvetervegen 21  
2009 NORDBY  
Tlf. 911 77 487

**Boligbyggelaget Usbl**

Arbeidersamfunnets plass 1  
0181 OSLO  
Tlf. 22 98 38 00

**TESS as**

Industrigata 8  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 32 84 40 00

**Fjellkafeen AS**

Skiheisen 1  
3560 HEMSEDAL  
Tlf. 32 05 59 75

**Lien Transport og Veiservice AS**

Sponeveien 23  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 940 93 585

**Ragnar Larsen  
& Sønner AS**

Engelsvikenv 158  
1628 ENGALSVIK  
Tlf. 69 33 91 80  
Mobil 943 11 600

**Villa Skaar Bøn**

Bønnebakken 13A  
2073 BØN  
Tlf. 63 95 13 60

**Norsk  
Elkontroll AS**

Rundtom 11  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 400 87 700



post@saferoad.no

☎ 0 60 80

saferoad.no

**BVS Blikkenslagerservice AS**

Ringeriksveien 1132  
3330 SKOTSELV  
Tlf. 971 21 876

«Fordi du fortjener det beste»

**BVSFILTER.no**

10%  
rabatt

Flexit • Enervent • Nibe • mfl.

**Kongsberg Containertransport AS**

Skrubmoen 17  
3619 SKOLLENBORG  
Tlf. 464 70 000

**ÅRNES**

Nedre Hagaveg 17D, 2150 ÅRNES  
Tlf. 63 90 07 00

**Bademiljø****Kongsberg****Mester Rør AS**

Fløterveien 2  
3617 KONGSBERG  
Tlf. 32 73 51 80

**Fiskum Bygg A/S**

Kongsbergveien 736  
3322 FISKUM  
Tlf. 32 75 04 00

**Uteanlegg AS**

Tomtaveien 9  
1449 DRØBAK  
Tlf. 476 11 200

**Gunnar Knutsen AS**

Økrisletta 11  
1340 SKUI  
Tlf. 66 84 77 11

**Vansjø Boligbyggelag**

Varnaveien 34  
1523 MOSS  
Tlf. 952 66 200

**Comfort F Jørgensen AS**

Jernbanegata 10  
1767 HALDEN  
Tlf. 69 17 86 10

**Nyhus Transport AS**

Roaveien 6  
3534 SOKNA  
Tlf. 414 56 705

**Løvenskiold Gran AS**

Gransveien 54  
0758 OSLO  
Tlf. 24 14 54 90

**Poweron AS**

Betongv 12  
3302 HOKKSUND  
Tlf. 32 89 00 00

**A. Tangen AS**

Orebråtaveien 15  
3512 HØNEFOSS  
Tlf. 994 23 294

**Brødr. Gommæs ANS**

Bygata 2  
3530 RØYSE  
Tlf. 913 73 211

**Laukas Elektriske AS**

Sørumsgata 32  
2004 LILLESTRØM  
Tlf. 63 89 05 00

**Hokksund Betong AS**

Solbergveien 106  
3302 HOKKSUND  
Tlf. 32 25 09 00

**Heimevask**

Krags gate 12 B  
3616 KONGSBERG  
Tlf. 908 06 911

**Dunamis Technology AS**

Torget 2  
1767 HALDEN  
Tlf. 69 68 49 00

**Ullensaker kommune**

ullensaker.kommune.no

**Eivind Moen AS**

Hørgeneien 179  
3303 HOKKSUND  
Tlf. 992 06 350

**Wear Entreprenør AS**

Heggumhøgda 5  
3440 RØYKEN  
Tlf. 906 06 680

**Hotell Refsnes Gods AS**

Godset 5  
1518 MOSS  
Tlf. 69 27 83 00

**Nett-Tjenester AS**

Sundløkkaveien 73  
1659 TORP  
Tlf. 483 25 515

**Borgen Byggservice AS**

Veslefricks vei 8  
1388 BORGEN  
Tlf. 940 21 746

**Enebakk Maskinstasjon**

Brevigveien 224  
1912 ENEBAKK  
Tlf. 905 72 015

**Hurum Elektro AS**

Østre Strandvei 1  
3482 TOFTE  
Tlf. 32 79 89 10



Egil Hålands vei 14B  
3055 KROKSTADELVA

**Nordicgsa AS**

Flyspeditørenes Senter  
2060 GARDERMOEN  
Tlf. 63 93 06 90

**Brække Eiendom AS**

Tollbug 115  
3041 DRAMMEN  
Tlf. 32 81 66 00



T: 64 97 23 00  
M: post@kisif.no  
W: http://kisif.no  
A: Langbakken 9, 1430 Ås

**Hjermundrud Entreprenør**

Hedenstadveien 400  
3618 SKOLLENBORG  
Tlf. 934 06 560

**Kulelagerhuset AS**

Teglverksveien 9 B  
3413 LIER  
Tlf. 32 24 41 80

**Anleggsgartner Marius Gatevold AS**

Jakslandåsen 279  
3440 RØYKEN  
Tlf. 957 25 265

**Grimnes Buss**

Olaroa 2  
3360 GEITHUS  
Tlf. 32 78 48 88  
Mobil 913 55 005

**Andersson & Kjærnsmo AS**

Nedre Rommen 5  
0988 OSLO  
Tlf. 22 10 86 10



Gamle Riksvei 49C  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 900 54 965

**LUNDBY OG RYGG**

Langes gate 7  
3044 DRAMMEN  
Tlf. 915 51 020

**Alento AS**

Sankt Hallvard vei 3  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 474 50 630

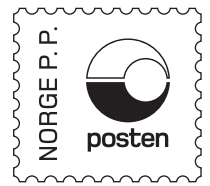
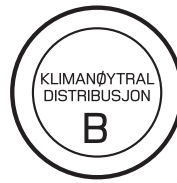
**Skala Robotech AS**

Industrigata 6  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 32 24 06 00

**TAXI 03550**  
ROMERIKE

**DRØMME™ / LILLESTRØM KJØKKENET**

Stillverksveien 1-9, 2004 LILLESTRØM  
Tlf. 22 32 84 84



Returadresse:  
LHL Kongsberg, Bladet Vårt  
Pb. 27 Gamlegrendåsen  
3607 Kongsberg

# Referat fra medlemsmøte i LHL Røyken og Hurum

Av Egil Solberg

Mange har over tid vært både nysgjerrige og litt skeptiske til utviklingen i organisasjonen, særlig på grunn av begrenset informasjon. Fredriksen tok dette på alvor. Han startet med en personlig introduksjon, fra han kom til Norge som seks måneder gammel, til han for to år siden overtok ledelsen i LHL og møtte en organisasjon med betydelige utfordringer.

Med erfaring fra lignende arbeid gikk han raskt i gang med en omfattende økonomisk opprydning. Ifølge Fredriksen er dette arbeidet nå i hovedsak fullført. LHL sentralt har igjen overskudd i driften, noe som også vil komme lokallagene til gode.

Med en mer stabil økonomi kan organisasjonen nå rette større fokus mot synlighet og arbeidet med viktige helseutfordringer. Fredriksen fortalte at LHL deltar aktivt, sammen med flere organisasjoner, i regjeringens arbeid med utviklingen av en ny helse-reform. Blant de viktigste sat-

singsområdene trakk han frem kols og hjertesykdommer. I dag lever om lag 280 000 personer med kols i Norge, og tallet er forventet å øke til 400 000 i løpet av de neste 15 årene. Dette er en utvikling som krever handling. Samtidig får heller ikke alle hjertesyke et likeverdig og tilfredsstillende behandlingstilbud i hele landet. Særlig understreket han behovet for økt fokus på forskning på kvinnehjerte.

Et konkret tiltak han fremhevet, er bedre tilgang til hjertestartere. LHL Østfold ble trukket frem som et godt eksempel, der samarbeid med kommuner og næringsliv har ført til utplassering av hjertestartere over hele fylket, et bevis på hva som er mulig å få til gjennom målrettet innsats og engasjement. Etter over en time med et engasjerende og underholdende foredrag, og med spørsmål fra salen underveis, satt vi igjen med et tydelig inntrykk av en generalsekretær som kan



*LHLs generalsekretær  
Magne Wang Fredriksen*

bidra til å styrke LHLs rolle i utviklingen av helsetilbudet i Norge.

Avslutningsvis understreket han at dette arbeidet ikke er et enmannsprosjekt, hele organisasjonen må bidra, også vi, som medlemmer har en viktig rolle å spille.

Solveig takket alle for fremmøte og ønsket vel hjem etter et vellykket medlemsmøte.