



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. 3/26
34. årgang



Kong Haakon VIII og dronning Mette Marit.

Foto: Ola Vatn, det Kongelige Hoff

Kjære alle LHL'ere!

Av Gitte Christine Korvann,
leder i LHL Akershus og sentralstyremedlem

LHL kjemper for et helsevesen som ser hele mennesket

Norge står overfor store helseutfordringer. Vi blir flere eldre, flere lever med kroniske sykdommer, og presset på helse- og omsorgstjenestene øker. Derfor løfter LHL nå tydelig fram behovet for en ny og mer helhetlig helsepolitikk. Et av de viktigste kravene er en nasjonal strategi for kroniske sykdommer. For mennesker som lever med hjerte- og lungesykdom eller etter hjerneslag, handler hverdagen ofte om å navigere mellom ulike tjenester og behandlere. LHL mener pasientene trenger bedre koordinering, tidligere oppfølging og mer sammenhengende tjenester.

Samtidig setter organisasjonen rehabilitering høyt på dagsordenen. Altfor mange opplever at oppfølgingen

stopper når sykehusoppholdet er over. Rehabilitering er ikke et tillegg til behandlingen, men en nødvendig investering som hjelper mennesker tilbake til arbeid, aktivitet og et godt liv. LHL er også en sterk stemme for forebygging.

Organisasjonen arbeider for et tobakks- og nikotinfritt samfunn, mer fysisk aktivitet og tiltak som kan forebygge hjerte- og lungesykdom før de oppstår. Derfor blir høstens kampanje viktig. Her kan vi som lokallag vise vårt engasjement og være med å gjøre budskapet om tobakksfrie møteplasser kjent. Signer oppropet! Målet er ikke bare flere leveår, men flere gode leveår.

Generalsekretær Magne Wang Fredriksen har vært tydelig på



Gitte Christine Korvann

at framtidens helseutfordringer må møtes med tidlig innsats, tverrfaglig oppfølging og sterkere brukermedvirkning. LHL ønsker å være en tydelig stemme for pasientene og bidra til et helsevesen som setter menneskene først

Kort sagt:

LHL kjemper for bedre rehabilitering, sterkere oppfølging av kronisk syke, bedre pasientforløp for kols- hjerte- og slagpasienter, og et samfunn som satser mer på forebygging enn på reparasjon.

Ønsker dere alle en riktig fin og nikotinfri høst alle sammen!



LHL

<https://www.lhl.no/akershus/>
<https://www.lhl.no/buskerud/>
<https://www.lhl.no/ostfold/>

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 skriveysten og forbedre informasjonsflyt og markedsføring for de forskjellige lagene.

Send artikler inkl. bilde(r) VIKTIG! til 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 artikkelkonkurranse i Bladet Vårt nr. 2/2026 ble: **LHL Røyken og Hurum**

Egil Solberg har i Bladet Vårt nr. 2/2026 forfattet et referat fra en «lett» aften 12. mai i regi av LHL Røyken og Hurum. Redaksjonen har vurdert denne artikkelen som den beste i dette nummeret med begrunnelsen «godt skrevet og informativt - man blir i godt humør av å lese det». Fine læringspunkter for et hvert lag.

Hensikten vår med å arrangere en skrivekonkurranse 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 repor-

tasjer er velkommen 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. Vi gratulerer LHL Røyken og Hurum med seieren. Pengene er sendt.



Bladet Vårt

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

Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg – E-post: redaksjonen@bladetvaart.no

Årgang 34 – Nr. 3–2026 Opplag: 3100

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

REDAKSJONSKOMITÉ:

Vera Jagland, redaksjonen@bladetvaart.no • Mobil 957 02 837

Roald Adolfsen, redaktor@bladetvaart.no • Mobil 920 80 624

Jan Arne Dammen, epost:arnedam@online.no

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen Forsidefoto: Ola Vatn, det Kongelige Hoff

Neste nummer av Bladet Vårt:

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

Hjertesikre soner gav nytt liv i laget

Av Svein Olav Tovsrud

Det at vi valgte å satse på å lage hjertesikre soner i Moss og omegn har betydd veldig mye for laget, sier lagets leder Bjørn Erik Norman. Vi har fått opp entusiasmen, vi har blitt mere synlige og fått 100 nye medlemmer i løpet av 2025.

Styret i lokallaget ville ikke ta avgjørelsen om å satse på egenhånd. Vi inviterte derfor til et ekstraordinært årsmøte og la fram forslaget. Der vedtok medlemmene å satse inntil et større beløp på slike soner, sier en entusiastisk Norman. Til nå har vi brukt mindre enn halvparten. LHL Østfold har gått foran i utviklingen av det som kalles Hjertesikre soner. Det går i korte trekk ut på at en hjertestarter plasseres ut i et område der det bor mange mennesker. Denne hjertestarteren skal alltid være tilgjengelig og klar til å brukes. Og den er registrert i hjertestarterregisteret.

Til nå har laget opprettet 11 hjertesikre soner i Moss og omegn. Og det har de fått til ved å henvende seg til borettslag, kommune og utbyggere. Installasjonen av en starter koster 32 000 kroner pluss moms, driftsutgiftene pr år er 2800 kr pluss moms. (Brutto 40 000 og 3500) Kostnadene til installasjon får de ofte næringslivegt til å dekke. Det gjør de ved å søke fond, banker og utbyggere om støtte. Driftsutgiftene er det borettslag og velforeninger som betaler.



Bjørn Erik Norman og hans lokallag har nå 11 slike hjertestartere i Moss omegn.

-Hvordan har dette blitt mottatt av innbyggerne?

Veldig godt. Vi har ikke fått noen negative reaksjoner. På en stand vi hadde kom det flere bort og gav oss ros.

Hvor har dere plassert hjertestarterne?

Stort sett i borettslag. En har vi ved skihytta vår der mange går tur og en nær havna i Moss sentrum.

Men mange frykter dette blir mye styr og mye ekstra å passe på for lokallet?

Overhode ikke! Når alt er

montert, er dette problemfritt. Vi har kun hatt to meldinger om feil som måtte rettes, og hjertestartene som skal bytte elektroder og batterier skal ikke ha vakt for å rykke ut til alle døgnets tider.

Bjørn Erik Norman ser på hjerte-sikre soner som en del av samfunnsberedskapen. Han tror dette blir en selvfølgelighet i framtidens samfunn. Hvis det bygges 100 nye leiligheter, skulle det bare mangle om det ikke er med en hjertestarter, mener han. Og for Moss og omegn har det skapt nytt liv i laget.

Kjerringene mot strømmen

Av Mona Engell og Svein Olav Tovsrud

Fra 800 til 2000 aktivitetstimer på noen få år. Hvordan er det mulig?

Da coronaviruset kom til Norge, stengte de fleste ned. I LHL Nannestad og Gjerdrum satt det noen damer som tenkte litt annerledes. Blant dem var Mona Engell, Kari Anne Fredheim og Ann-Mari Brandnes.

«Nå sitter det så mange ensomme mennesker rundt omkring, vi er nødt til å lage noen nye møteplasser. Vi kan ikke bare vente på at alt skal bli normalt igjen», tenkte de. Dermed flyttet de aktivitetene ut! Skogen ble en ny treningsarena.

Vi trente med egen kropp i stedet for treningsapparater, gikk turer og brukte naturen rundt oss, forteller studieleder Mona. Vi fant løsninger som gjorde det mulig å følge anbefalingene om avstand og god hygiene. Vi trente blant annet på skytterbanen, og i skogen.

Denne kombinasjonen ble veldig viktig: Trening-natur-frisk luft-sosialt fellesskap. Det gav trygghet og tilhørighet! Dette ble starten på noe større.



På lederkonferansen på Gardermoen høstet Kari Anne Fredheim, studieleder Mona Engell og Ann Mari Brandnes ros og beundring for sin kreativitet.

Det store raset i Gjerdrum kom i samme periode, og nå ble behovet enda sterkere for å samles.

«Da laget vi egne gå-grupper for de berørte som trengte noen å snakke med. Vi ringte til personer som slet. Vi bygde nok opp et spesielt fellesskap i denne perioden. Koronatid og vanskelige utfordringer tvang oss til å tenke nytt, men det førte også til at vi oppdaget nye muligheter. Dette ble starten på en sterk utvikling i laget vårt. Nye aktiviteter kom til, flere deltakere fant veien til tilbudene våre, og vi fikk

erfaring med at små ideer kunne utvikle seg til faste og populære aktiviteter, fortsetter Mona. Noe av det mest kreative de fant på var Les og lytt, ei gruppe som samles på frivilligsentralen og leser for hverandre.

I dag har de fulle grupper, og til enkelte er det nå ventelister. De har fortsatt fokus rettet mot mennesket; skape en god møteplass der hver enkelt føler seg velkommen og blir sett og hørt, få nye venner, og kjenne at de hører til. Da får de også lyst til å komme tilbake!

Søndre Vego Gård: Omsorg i praksis

Tekst: Fatemeh Shewan Foto: Vego Gård

Tilværelsen kan ofte føles tyngende ved omsorgsarbeid for familie og de man er glade i. Noen er ikke friske selv til tross for sitt store omsorgsarbeid. Ved omsorgsbelastninger kan man få hjelp fra kommunen, og på LHL sine nettsider får man råd og veiledning om hvilke muligheter man har for å søke hjelp. Avlastning er en slik mulighet man kan søke om.

Søndre Vego Gård

Det finnes en del ulike avlastningsbedrifter omkring i Norge, og Søndre Vego Gård i Øvre Eiker er en av de som har lyktes i omsorgsarbeidet og fått godt renommè i bransjen. Gründer og daglig leder Firoza Vego flyttet til Norge fra Sør-Afrika for 30 år siden, med en Master i administrasjon fra England i bagasjen. Hun videreutdannet seg ved UiO i pedagogikk og psykologi, og ble senere kjent med mulighetene Innvasjon Norge gir. Hun har bygget opp og administrerer den daglige driften på Vego Gård, som de siste tyve årene har hatt et belegg på opptil 50 brukere fra 15 Østlandskommuner fordelt på helgene i måneden.

-Sosialisering og opplevelser er kjernen i vår virksomhet, forteller Firoza. - Mange brukere mangler en del av dette i hverdagen siden egen sykdom, hos deres foresatte eller begge deler gjør hverdagen krevende. – Vi har en familiefilosofi i bunnen der alle skal finne sin plass på



Avlastningen har en egen bolig for avlastningen, kalt Omsorgshuset.

gården og dele mestringsglede, men også muligheter til å vokse i møte utfordringer sammen med gode miljøarbeidere. Jeg vil si at vi er veldig tett på brukerne våre, de føler seg sett, hørt og ivaretatt, og mange har fått gode verktøy for å ta det som kommer i livet.

Brukerne

Vedtakene Vego Gård gjør med saksbehandlere kan være avulikvarighet; korttidsopphold som en uke på sommeren eller etter-skoletid, men også som delvis bosted gjennom flere år, eller det mest tradisjonelle, som er avlastning en eller flere helger i måneden. Brukerne er delt i passende grupper, alders- og funksjonsmessig. Deres

helsebakgrunn kan være veldig sammensatt. Noen har ingen diagnoser, - derimot har de foresatte behov for avlastning. Andre har en sammensatt sykdoms- eller diagnosebyrde. Aldersspennet er fra småskolebarn til voksne, med hovedvekt på ungdommer og unge voksne.

Rutinene

Når vedtaket er gjort, inviterer leder Firoza den nye brukeren sammen med foresatte til en samtale på gården, der de over et velsmakende, hjemmelaget måltid prater om hvilke interesser brukeren har, om utfordringene deres, hva de ønsker å mestre og hva Vego gård kan innfri, men også forventer av dem. Alle brukere

skal praktisere ADL, og det kan være så enkelt som ivareta personlig hygiene, re sin egen seng, passe sin bagasje på utflukter, eller hjelpe til med å dekke bord og finne frem mat. Det legges vekt på gode råvarer. Selv om tacofredagen er rutine, går ikke ungdommene av veien for å sette til livs torsk med hvit saus og poteter en lørdag.

Aktiviteten

Vego Gård har vært en kjærkommen og stabil lokal arbeidsplass for omkring 15 ansatte i mange år. Firoza forteller om mange lovendringer i løpet av denne tiden. – Da vi startet var det mye løsere regelverk, men det har blitt kraftig strammet inn, og vi har de seneste årene hatt tilsynsbesøk og oppdragsgivere som krever av oss. Det kan være alt fra ønske om spesielle rapporter om brukere, til bemerkninger om en 2 cm for høy dørstokk, og alt imellom. HMS og sikkerhet er veldig viktig for oss, og vi har hatt så å si ingen uhell takket være ansatte som ligger i forkant, solid HMS-katalog, men også at brukere blir kommunisert mye med.

-Vi har aktiviteter på gården der vi passer på brukerne, men også svært mange turer gjennom hele året på andre arenaer med tog, bil, fly, buss, trikk, båt for å komme til aktiviteter, eller til



En gruppe brukere på tur til Tjøme en fin sommerdag.

(Foto: Fatemeh Shewan)

fots, på snøscooter eller ski eller svømming, forteller Firoza. - HMS reglene gjelder uansett hvor vi er, og vi ligger alltid i forkant. Vi har valgt å koste på gode opplevelser da mange unge og voksne sitter for mye hjemme, med små sosiale nettverk grunnet deres egen, eller familiens situasjon. På Vego vil de få mulighet til å få egne venner, som de kan danne minner med, og dermed nye erfaringer.

-Mange unge voksne ønsker seg turer langs Sørlandskysten, Dyreparken, Hunderfossen, Tusenfryd, Sverigeturerer, fotballturer i utlandet om sommeren, eller fjellet om vinteren. Vi legger til rette for alt dette, forteller Firoza, som har erfart at det er mye læring i å eksponeres for nye steder. - Nylig reiste vi en stor gruppe med 15 brukere og 7 ansatte på vår årlige tur til Legoland og Løveparken i Danmark. Det krever god logis-

tikk, men vi har god erfaring med å reise og kjenner brukerne og deres helseutfordringer, så alt gikk etter planen, selv med to rullestoler med. Brukerne er allerede i gang med å tenke ut nye destinasjoner og opplevelser til høstferien avslutter en hektisk leder, som har lagt en rikholdig avlastningssommer bak seg.



En stor gruppe i Danmark leide egen airbnb-bolig for anledningen

Fakta: Om du har spørsmål om avlastning, sjekk din kommunes hjemmesider for informasjon og søknadsopplysninger. Avlastning i Norge er en lovpålagt ytelse og gratis for den enkelte.

LHL Bærum med fyldig program for høsten 2026

Av Sigmund L. Løvold, sekretær LHL Bærum

LHL Bærum fortsetter sine uformelle **kaffetreff kl. 11.30** hver første tirsdag i måneden på **Bekkestua Bibliotek**. Første gang var 1. september. Videre treff 6. oktober og 3. november.

Program for torsdagsmøtene i LHL Bærum på Presterud gård, Bekkestua, kl. 12.00

* 17. september

Hørselssvekkelse; om utfordringer og hjelpemidler
V/Per Brinchmann, likeperson hørsel

• 15. oktober

Bærum i en urolig verden

V/Grete Danielsen, spesialrådgiver beredskap Bærum kommune

• 19. november

Prat om mat - Matnyttig for matglede. v/Hanne Lessner, klinisk ernæringsfysiolog

Julelunsj, torsdag 3. desember kl. 13.00, på Presterud gård.

Fysiske aktiviteter

LHL Bærum har et særlig fokus på fysiske aktiviteter, og vi fortsetter satsningen til høsten!

- Mandag 11.15 – **Emma Hjorth/Friskhus** (vannttrim)
- Tirsdag 10.15 – **Emma Hjorth/Friskhus** (vannttrim)



Bildet er fra møtestedet for LHL Bærum, Presterud gård på Bekkestua.

- Onsdag 12.45 og 13.40 – **Rud/Vest helse** (saltrening)
- Fredag 11.45 – **Rud/Vest helse** (saltrening)

Feelgood Bekkestua har avtale om plasser for medlemmer av LHL Bærum. Send e-post til LHL.Baerum@lhl.no for informasjon og gratis prøvetime.

DNT Bærum Turlag har **tur i nærområdet** hver mandag med oppmøte kl. 10.45 på Presterud gård. Se mer info her: [Bli med Bærum Turlag – Aktiv i 100 >>](#)

LHL har avtale med **SATS** om 15% rabatt på ordinært medlemskap. Rabattkoden finner du på Min side, www.lhl.no LHL-koden registreres på Min side, www.sats.no

– Vi hilser alle lagene i LHL Akershus, Buskerud og Østfold og ønsker en god og innholdsrik høst, der dere er!

Del gjerne program og ideer med oss andre, til inspirasjon og glede for oss alle, sier lagleder Per Bjørseth i LHL Bærum.

LHL Gol og Hemsedal med sommeravslutning

Sekretær Gunhild Personbråten

LHL Gol og Hemsedal har hatt sommeravslutning 19juni på Hesla Gård. Dette er en gammel gård, rett utenfor sentrum, som er restaurert og gjort om til spisested og overnatting.

Stedet blir drevet av Knut og Ligia Hesla. Vi ble geleidet inn i det som en gang var foringsområdet for storfe som nå er omgjort til et sjarmerende spisested. Der fikk vi servert en deilig spekematbuffet. Men først forrett og til slutt dessert og kaffe.

Etter maten hadde vi åresalg. Alle hadde tatt med seg en gevinst. Gunvor Sørensen hadde ordna fruktkurv fra Rema 1000,



Eva Stamsnes hadde vært på Kiwi og fått fruktkurv og fine roser. Det ble mange heldige vinnere av flotte premier. Den 2-3 september har laget tur til Strømstad, Gunvor vår nye leder fortalte att det var mange som alt hadde meldt seg på, men att det fortsatt var ledige plasser. Vi avslutta det hyggelige samværet med et gruppebilde ute, og Gunvor ønsket alle en god sommer.



Referat årsmøte i LHL Ringerike

Tekst: Kjell Dørmænen

LHL Ringerike avholdt årsmøte den 23.februar 2026 i Ullerål kirke møtelokaler. Møtet ble satt kl.1730 og det møtte 42 stemmeberettigede.

Styrets leder Kari Torgersen ønsket velkommen til årsmøtet og åpnet møtet med 1.min stillhet for de av lagets medlemmer som har gått bort siden forrige årsmøte.

Det ble behandlet ordinære årsmøte saker som:

- Årsberetning
- Regnskap og budsjett
- Valg

Laget har pr 31.12.2025 registrert 385 medlemmer mot samme antall året før.

Det har vært avholdt 11 styremøter, 1 arbeidsmøte og behandlet 131 protokollførte saker

Laget har en tilfredsstillende økonomi og har prioritert økonomisk støtte til lokale medlemsaktiviteter i året som gikk

LHL Ringerike har hatt ett aktivt år med trim, mange turer og sosiale arrangementer i 2025.

Lagsmøter er avholdt i Ullerål Kirkes Møtelokaler andre mandag i måneden, og da med forskjellige temaer og underholdning.



LHL Ringerike styre for 2026, Fra venstre:

Styremedlem Kari Gigstad, Leder Kari Torgersen, Sekretær Kjell Dørmænen, Kasserer Kjell Raastad og Studieleder Ulrik Kalvø

LHL Ringerike viderefører arbeidet med å få flere aktive medlemmer.

Valgkomiteens innstilling ble av årsmøtet tatt til følge og Kari Torgersen ble gjenvalgt som leder

Som avslutning takket Leder Kari Torgersen for tilliten som gjenvalgt styreleder
Årsmøtet hevet kl. 1845

Etter årsmøtet orienterte Leder om fremtidige planlagte aktivi-

teter for LHL Ringerike frem mot sommeren 2026

Avslutningsvis ble det en sosial sammenkomst med bevertning, gratis lotteri og underholdning.

Leder Kari Torgersen takket for møtet kl.2015 og ønsket alle vel hjem og velkommen til neste samling

Kjell Dørmænen
Sekretær LHL Ringerike.

Sommertur til Haldenvassdraget

Av Kari Torgersen

I juni reiste rundt 40 personer fra Lhl Ringerike på sommertur til Haldenvassdraget og Brekke sluser.

Etter start i duskregn i Hønefoss, ble været bedre og bedre jo nærmere vi kom Halden. Da vi gikk ombord i båten ved Brekke sluser, var himmelen blå og sola varmet. Guidet tur og lunch ombord. På soldekk ble vi nesten litt solbrente på denne vakre forsommerdagen innover vannene fra slusene. Avslutningsvis fikk vi demonstrert hvordan slusesystemet fungerte - noe enkalte synes var litt «skummelt» på grunn av mye vann og stor høydeforskjell.



Godvær og lunch i hyggelig lag på toppdekk med båt innover fra Brekke sluser



Idyllisk forsommerdag ved Brekke sluser

Videre gikk bussen mot Ørje og Høytorp Fort, der deilig middag ved store langbord ble servert i restauranten. Velsmakende mat i rikelig monn.

På hjemtur pisket regnet mot bussvindue, som innledning til en regnfull periode i dagene etterpå. Buss og Reiseservice hadde ansvaret for tur-opplegget, mens Kjell Raastad og Kari Torgersen var reiseledere. En trivelig og interessant sommeravslutning for Lhl Ringerike.



Velsmakende middag ble servert ved flere langbord på restauranten på Høytorp Fort

Sommertur til Dragsjøhytta for LHL Nes

Av LHL Nes ved leder Olav Martin Lund

Den 26 august arrangerte LHL Nes sommertur for lagets medlemmer. Turen gikk til Dragsjøhytta og deltakerne måtte selv komme seg dit. Dragsjøhytta ligger ved Dragsjøen sentralt i Nes kommune, 4,4 km fra Årnes. Det er bilveg helt fram. men det går også en fin turveg dit.

Lagets styre, forsterket med Kjellaug og Ingebjørg fra arrangementkomiteen, møtte fram en time før deltakerne var ventet. Været viste seg fra den aller beste siden. Det var lettskyet og vindstille, og sola sørget for 25 behagelige varmegrader. Og forunderlig, fluer og mygg var fullstendig fraværende. Fuglekviser kunne høres, og ekorn hoppet i trærne og lurte vel på hva som foregikk.

Øivind og Gunnar merket opp områder for pilkasting, hesteskokasting og kulespill (petanque), mens Kjellaug og Ingebjørg laget en løype med Quiz spørsmål festet på trær langs stien.

Deltakerne strømmet til og Olav ønsket velkommen med en kort orientering om programmet. Alle fikk en god kopp nytrukket kaffe med en særdeles velsmakende kanelbolle til.

Aktivitetene falt i god jord, med stor deltakelse og mange gode prestasjoner av deltakere opp til 96 års alder.

Mange la ut på Quiz løypa i det strålende været og vakker natur. Noen oppgaver var nok i vanskeligste laget siden arrangørene strevde med å finne det riktige svaret.

Frank og Odd mot Arild og Helge demonstrerte kulespill mens Olav forsøkte å forklare



spillet. Demonstrasjonen førte til at flere ville prøve seg, og moret både seg selv og tilskuerne.

Øivind ble tildelt premie for beste sammenlagt resultat fra kulespill sesongen 2025-2026. Resultatet viste at han ikke bare var god i kulespill, men at han også hadde deltatt nesten alle ganger i kulespillet på onsdagene.



Kjell Ivar og Svein Erik kom med en stor gassgrill og mye god mat. De rigget seg til og etter hvert ble det servert gril-lede burgere og pølser med potetsalat og grønnsaker til. Maten ble lovprist og

fortært i en svært trivelig atmosfære.

Mens maten ble inntatt ble det premiering av aktivitetene. Alle quiz- deltakerne fikk premie, sammen de tre beste i pil- og hesteskokasting.

I tiden etter denne sommerturen har mange tatt kontakt med styremedlemmer for å fortelle at de hadde hatt en veldig fin og god opplevelse av timene vi hadde sammen ved Dragsjøhytta.

LHL Ål på busstur

Av Kjell Torgersen

Årets tur var ein 4-dagars tur til Norges vestligste by – Florø. Turen gikk over Hemsedal - Songndal – Fjærland – med stopp ved Astruptunet i Jølster.



På ettermiddagen kom me til Florø som vart vår base desse dagane.

Eit høgdepunkt på reisa var dagsturen ut til øya Svanøy i Kinn kommune. I 1804 kjøpte Ole Torjussen Helling – fra Ål – Svanøy Hovedgård, som var eit krongods og storgard.

Dette var med hjelp av sin gode venn Hans Nilsen Hauge. Svanøy vart no eit sentrum for haugianerrøsla. Ole vart valgt på Stortinget og deltok på Eidsvoll i 1814.

Ein annan dag køyrde me nordover til Bremangerlandet. I det gamle fiskeværet Kalvåg

– ytterst mot havet - ligg fiskebua Knutholmen. Ein idyllisk stad for å få servert av havets goder.

Heimreisa vår var via turistvegen over Gaularfjellet med stopp i Leikanger, før siste etappe Aurland – Hol.



Magne ble inspirert av Nesbyen

Av Svein Olav Tovsrud

-Dette var gøy, nå forstår jeg hvorfor folk bor oppi her! Det utbrøt generalsekretær Magne Wang Fredriksen etter å ha møtt kommuneoverlege Nils Høva på Nesbyen. Det som gjorde spesielt inntrykk, var at Høva fortalte at han hadde fått telefon fra en nabo som var bekymret fordi gardenene hos en annen nabo ikke hadde blitt trukket opp om morgenen. -Hva gjorde du da, spurte Magne. -Jeg måtte jo undersøke det da, var svaret.

Onsdag 2. september i år hadde Magne Wang Fredriksen satt av hele dagen til besøk på Nesbyen. Leder i LHL Nesbyen, Marit Medalen og leder i Hal-lingdal Revmatikerforening, Eva Spildrejorde Aasen, var vertskap.

Nesbyen kommune er i en vanskelig økonomisk situasjon og har havnet på Robek-lista. kommunen er under streng kontroll av Statforvalteren. Det var bakgrunnen for et to timer langt besøk hos ordfører Anne Kari Eriksen. Hun har selv en alvorlig og sjelden lungesykdom og var veldig åpen for å lytte da de frivillige organisasjonene tydelig signaliserte at de ønsket å bidra.

-Dette må jeg ta med videre, sa ordføreren, frivillig innsats koster ikke noe.

I møte med'n Nils – innbygg-erne på Nesbyen kaller kom-muneoverlegen bare det – prøvde Magne forgjeves å lokke fram noe frustrasjon hos legen. Det fikk han ikke, «han



Magne med tydelig tema for møtet

Nils» hadde ikke noe han ville klage på. Også han lyttet villig til det representantene for LHL og Revmatikerforeningen hadde å si; «Hva kan vi bidra med?» Hans konklusjon var at det er mye å tjene på at offentlige og frivillige samarbeider.

Det var ikke trengsel for å komme inn på kveldens åpne møte i Kulturhuset Banken. Men de som møtte fram fikk se en engasjert Magne Wang Fredriksen. Riksrevisjonen har slaktet måten vi driver rehabili-

tering på, sa han. Jeg har diskutert mye med regjeringen om at de ikke bruker private sentre som kan mye om rehabilitering. I praksis overfører de da rehabiliteringen til kommunene. Og ordfører Kari Anne Eriksen var helt enig. Rehabilitering må ligge på spesialisthelsetjenesten, sa hun. Vi kan ikke vente at kompetansen om det finnes alle steder.

To politikere som lyttet med interesse var Audun Aasheim og Nils Rodegård. Vi har et godt helsevesen, sa de, men det er



Audun Aasheim lyttet ivrig til generalsekretæren



Magne Wang Fredriksen og Anne Kari Eriksen fant tonen

toppstyrt. Sats på grasrota, lytt til de som har skoa på.

-Men hadde dette besøket noe å si for en kommune med dårlig råd?

-Ja, absolutt, svarer ordfører Eriksen. Vi må dra sammen, vi skal få til rehabiliteringssammen med frivillige.

Jeg reiste hit for å lære hvordan

det er å leve her, oppsummerte Magne Wang Fredriksen. Jeg reiser herfra inspirert, ordet «trivsel» fra kommuneoverlegen er noe jeg tar med meg.

MAGNUS CORNER

Høst. Ild

eg kan
føle din
kalde pust
av høst

når alt av
dags ljøs
ligg og søv

ljose. i månen
klarer du ikke
og kvele
med din
vind

ljose fra
månen
lyt skinne

heilt til
nattens
mørke

Saakte
Ebber ut

I en døsige
morgen
Sol

Foto: M. J. K

Brukere påvirker hverdagen

Av Sigmund L Løvold, LHL Bærum

Over hele landet kan de mange LHL-lagene ha sitt å si når beslutninger fattes.

Neste høst er det lokalvalg. Vi får nye kommunestyre og nye fylkestyre. Med på lasset følger oppnevning av offentlige styre, råd og utvalg, der det i stor grad er lovpålagt at man skal ha med representanter fra brukerne. LHL er en av leverandørene i denne prosessen, og LHL-medlemmer i en rekke av våre lokale lag er aktive medlemmer av slike organer.

Når vi skriver om dette nå, er det fordi prosessene frem mot valget allerede er i gang. De politiske partiene peker ut sine folk som skal bekle valglistene. Underskogen av styre, råd og utvalg tar form. Vi er vant med at man for eksempel i USA har store utskiftninger etter et valg, det såkalte «Spoil»-systemet. Men det er faktisk mye det samme som skjer i Norge, både etter stortingsvalg – og nå etter lokalvalgene i 2027.

Det er paraplyorganisasjonen Funksjonshemmedes fellesorganisasjon (FFO) som er utpekt som hovedleverandør av brukerrepresentanter til en rekke styre, råd og utvalg på flere områder. FFO består av 92 medlemsorganisasjoner med om lag 400.000 medlemmer. Det gjør FFO til landets klart største paraply for funksjonshemmede, kronisk syke og deres pårørende. LHL er blant medlemmene i FFO.

Bli med i bestemmelsene!

På sine nettsider oppfordrer FFO våre lokale lag om å bli med når toget nå forlater stasjonen på vei mot lokalvalgene.

– Hvordan ser din ideelle kommune ut? Og hva synes du at en god kommune bør være for innbyggere med funksjonsnedsettelse? Det kan du være med å bestemme, sier FFO.

Både i LHL og i flere andre organisasjoner er det en viss usikkerhet om hva brukermedvirkning er. Vi er vant til begrepet likeperson, en som ikke er en fagperson, men et medmenneske som bruker egne erfaringer fra en vanskelig livssituasjon, sykdom eller diagnose til å hjelpe andre i samme situasjon. En brukermedvirker er noe annet.

Brukermedvirkning

Er du medlem av et LHL-lag, så er du også med i FFO og kvalifiserer som mulig brukermedvirker. Det handler ikke om å hjelpe fra person til person. Det handler om å gi retning for velferdsstaten.

På engelsk kalles det Empowerment. Brukerne skal ha innflytelse på hvordan samfunnets tjenester utformes og drives. Og det er ikke noen symbolsk rolle. Brukermedvirkningen skal være reell og ha betydning for virksomheten. Som et eksempel kan man se på Eldrerådet i Bærum kommune. Der er 6 av 10 medlemmer av rådet hentet fra bruker-organisasjoner, og de har også 3 varamedlemmer i bakhånd.

Du kan selv se hvordan dette er i din kommune. Årsberetningene ligger på kommunenes hjemmesider ...



Sigmund L Løvold er medlem av styret for LHL Akershus med brukermedvirkning som sitt ansvar. Foto: Rigmor Ødegård

Nærmere LHLs fagområder kan være Brukerrådet for sykehusene. Som et eksempel har brukerråd for sykehuset i Drammen som hovedoppgave

* «å ta initiativ til å fremme saker av betydning for pasientene og pårørende, og skal være et forum for tilbakemelding på erfaringer pasienter og pårørende har gjort seg i møtet med Drammen DPS.

* «Brukerrådet er et rådgivende organ for ledelsen ved Drammen DPS i saker hva angår tjenestetilbud til både pasienter og deres pårørende, og skal avgi høringsuttalelser i slike saker.

* «Rådet skal bidra i Drammen DPS sitt strategiarbeid, ved utarbeidelse av mål og i budsjettprosesser. Videre skal rådet være et samarbeidsforum mellom avdelinger, bruker-organisasjoner og brukerutvalget i Vestre Viken.

* «Brukerrådet behandler ikke saker som gjelder enkeltpersoner.»
(sitat fra hjemmesiden)

FFO trenger innspill

Det offentlige trenger brukerrepresentanter på en rekke områder. Det er ikke bare eldreråd og brukerråd ved helseforetak, men også råd for personer med funksjonsnedsettelse, ungdomsråd og andre. Utvalg skal bemannes med brukerne i viktige roller. Oppgavene er mange og varierte. Og brukerrepresentantene SKAL IKKE være fagfolk.

Det er som oftest FFO som blir spurt om å bidra med forslag til medlemmer av offentlige styrever, råd og utvalg. FFO sender da ut forespørselen til sine medlemsorganisasjoner, i vårt tilfelle LHLs fylkeslag ved styreleder. Styrelederen videreformidler henvendelsen til fylkets lokale lag. – Det er altså medlemmene av lokallagene som selv avgjør om noen tar utfordringen!

I våre små- og ganske oversiktlige – lokalsamfunn finner det offentlige også gjerne brukerrepresentanter på egen hånd. Eller ressurspersoner stiller opp etter eget initiativ når oppgavene kommer. Men det er ikke hovedregelen. Her ligger utfordringen til de lokale LHL-lagene. Leser du denne artikkelen og tenker at dette er en utfordring DU gjerne ser nærmere på, så tar du kontakt med din styreleder. Sammen finner dere ut av om du kan stå på den listen som FFO har over sine ressurspersoner.

Hvem er du?

Du er samfunnsinteressert, følger med på saker som berører flere enn deg, gjerne grupper og områder



På dette bildet av Eldrerådet i Bærum ser vi Ragna Berget Jørgensen, nestleder i LHL Bærum, som nummer to fra venstre. Foto: Bærum kommune

som påvirkes av politikerne og det offentlige tiltak.

Du tenker at innspill fra «mannen (hen) i gata» kan bidra til at det tas bedre beslutninger, at viktig informasjon når frem til dem som må ta avgjørelser på vegne av oss alle.

Du mener at det er en styrke for samfunnet, lokalt og nasjonalt, at tiltak og beslutninger forankres i befolkningen – at politikerne lytter og tar hensyn til behovene rundt seg. Du tror at vedtak som fattes i det offentlige, blir bedre mottatt av dem som berøres, når man vet at tiltaket har forankring, ikke bare i et parti, men i befolkningen generelt.

Du er overbevist om at brukermedvirkning er med på å lære opp politikere, byråkrater og andre. Samtidig gir det innsikt i det offentlige mange dilemma, politiske avveininger, prioriteringer.

Du vet at det hjelper samfunnet at flere bryr seg om hva som skjer, hvilke beslutninger som tas, hvilke tiltak som prioriteres. Og hvordan. Ingen venstrehåndsoppgave

Den som blir spurt om å være brukerrepresentant, får sjelden spørsmål om medlemskap i LHL eller andre

foreninger, selv om det nærmest er en forutsetning at man tilhører en av FFOs 92 organisasjoner.

Forventningene til en brukermedvirker handler om å ha et helhetlig syn, relevante erfaringer, kunne bidra i utviklingen av virksomheten. Man må kunne snakke på vegne av mange, ikke bare fremme egne særinteresser. Og man må kunne vise til kunnskaper og ferdigheter som gjenspeiler at man forstår sin rolle og systemet rundt det aktuelle rådet. De fleste organisasjoner har selvsagt også taushetsplikt under gitte forhold.

La det være sagt. Brukermedvirkeren må regne med å bruke tid og krefter på oppgaven. Men å være brukermedvirker gir også en følelse av mening, mestring og fellesskap ved at man omsetter egne erfaringer og innsikt til noe positivt for andre. Det er utrolig givende å se konkrete resultater – som at et skjema blir enklere å forstå, et tilbud blir mer tilgjengelig, eller at ansatte endrer holdninger. Og du får æren av å snakke på vegne av dem som ikke har overskudd eller mulighet til å rope høyt selv.

Volkswagen inngår samarbeid med LHL

Av Jan Arne Dammen

- Skal leve opp til mottoet «Norges mest populære arbeidsplass på fire hjul».

Økt trygghet

For svært mange av Volkswagens nyttekjøretøykunder er bilen en rullende arbeidsplass. Med en hjertestarter lett tilgjengelig om bord, ønsker Volkswagen å bidra til økt trygghet i arbeidshverdagen – både for føreren og for omgivelsene.

– Vi vet at mange av våre kunder er ute i felt hver eneste dag. Vi kaller bilene våre Norges mest populære arbeidsplass på fire hjul, og da følger det et ansvar med. Det jobber vi hver dag med å leve opp til, og en hjertestarter i bilen gjør arbeidsplassen tryggere, sier Eirik Kristoffersen, direktør i Volkswagen Nyttekjøretøy Norge i en pressemelding.

- Kan redde liv

Hjertestarteren som tilbys gjennom samarbeidet er laget for å være robust, enkel å bruke og leveres med norsk taleveiledning. Den har sju års batterilevetid, er militærtestet for vibrasjon, støt og fall, og er FDA-godkjent samt CE og ISO-sertifisert. LHL er eksklusiv importør i Norge.

- Hjertestans kan ramme hvem som helst, og det kan skje hvor



Eirik Kristoffersen, direktør for Volkswagen Nyttekjøretøy, viser frem hjertestarteren med en ID. Buzz

som helst. At Volkswagen Nyttekjøretøy nå ønsker å gjøre hjertestarter lett tilgjengelig for tusenvis av sjåfører over hele landet, kan i praksis redde liv. Vi er stolte over å bidra med kunnskap, utstyr og opplæring, sier Even Gulbrandsen, innvikts- og markedsjef i LHL.

Lett tilgjengelig

Hjertestarteren blir montert på skilleveggen i kupéen for lett tilgjengelighet og stabil temperatur. Bilene klargjøres ved Harald A. Møllers anlegg på Bekkelaget og leveres ferdig montert med hjertestarter til kundene.

- Omtrent 3 000 personer for-søkes hvert år gjenopplivet etter plutselig hjertestans utenfor sykehus i Norge. Når hjertet stopper, er de første minuttene avgjørende. Selv med en godt utbygd ambulansetjeneste vil det alltid gå tid før profesjonell hjelp er fremme. Derfor er god hjerte-lungeredning og rask tilgang til hjertestarter blant de viktigste faktorene for å redde liv. At Volkswagen Nyttekjøretøy gjør hjertestarter tilgjengelig som tilvalg i sine varebiler, er et konkret tiltak som kan styrke beredskapen både på arbeidsplassen og ute i samfunnet, sier John Olav Nicholson,

kommersiell leder i LHL Førstehjelp.

Blir synlig

Kunder som bestiller hjertestarter, får også et klistremerke som gjør det synlig at bilen har livreddende utstyr om bord.

- Det er ikke bare kundene våre som får en ekstra trygghet her. Vi er alle tjent med at det er kortest mulig vei til nærmeste hjertestarter, så de synlige klistremerkene skal gi en ekstra trygghet både for sjåfør, kollegaer og publikum, sier Kristoffersen.



Eirik Kristoffersen, direktør for Volkswagen Nyttekjøretøy, viser frem hjertestarteren med en ID. Buzz Harald A. Møller Volkswagen Nyttekjøretøy og LHL går nå sammen om å tilby hjertestarter som tilvalg i alle nye varebiler – inkludert Norges mest solgte varebil, ID. Buzz Cargo.

Til minne om Hans Majestet Kong Harald V

Det er med stor sorg vi har mottatt budskapet om at Hans Majestet Kong Harald V er død.

Gjennom et langt liv i tjeneste for Norge har Kong Harald vært en samlende skikkelse, i både glede, sorg og krevende tider. Han møtte mennesker med varme, klokskap og nærhet.

På vegne av LHLs medlemmer og hele organisasjonen sender vi våre varmeste tanker og dypeste medfølelse til kongefamilien og alle som sto ham nær.



Kong Harald V | Foto Ola Vatn Det kongelige hoff

LHL Østfold styrker likepersonsarbeidet: – Vi skal være der folk faktisk trenger oss

Av Rolf Aikio

Forskere ved STAMI har fulgt skiftarbeidere og dagarbeidere i industribedrifter over seks år. De har undersøkt om skiftarbeid kan påvirke risikoen for hjerte- og karsykdom.



F.v. Rolf Aikio (leder i LHL Østfold)), Siren M. Foss (Likepersonskoordinator i LHL Østfold), Tone Pettersen (leder i LHL Sarpsborg), Arne Hippe (brukermedvirkningsansvarlig i LHL Østfold)



F.v. Tone Pettersen (leder i LHL Sarpsborg), Rolf Aikio (leder i LHL Østfold) og Irene Skaret Sørensen (Sentraladministrasjonen)

ØSTFOLD: LHL Østfold trapper kraftig opp satsingen på likepersonsarbeid i fylket. Med faste likepersoner på Sykehuset Kalnes, et nytt samarbeid med Helsehuset i Sarpsborg og en voksende hjertekafé på Matsova, ønsker organisasjonen å gi støtte, trygghet og kunnskap til mennesker som står midt i sykdom og usikkerhet.

– Vi skal være der folk faktisk trenger oss – når livet er vanskelig, når diagnosen er fersk, og når hverdagen skal bygges opp igjen, sier regionleder i LHL Østfold.

På Sykehuset Kalnes: – Ingen skal stå alene etter et hjerteinfarkt

Sykehuset Kalnes er et av landets mest moderne sykehus, men mange pasienter opplever at tiden etter et hjerteinfarkt, hjerneslag eller lungediagnose er preget av usikkerhet. Derfor har LHL Østfold etablert et fast likepersonstilbud på sykehuset.

Likepersonene er frivillige som selv har erfaring

med sykdommen – og som vet hvordan det føles å stå midt i krisen.

– Når du ligger på sykehuset, er det mye du ikke tør å spørre om. Da er det en enorm trygghet å møte noen som har vært gjennom det samme, sier en av likepersonene.

Tilbakemeldingene fra pasienter og pårørende er tydelige: samtalen gir ro, håp og realistiske forventninger til tiden etter utskrivelse.

På Helsehuset i Sarpsborg: – Et lavterskeltilbud som treffer bredt

LHL Østfold har også styrket tilstedeværelsen på Helsehuset i Sarpsborg, der mange innbyggere kommer for rehabilitering, oppfølging og veiledning.

Her møter likepersonene både hjertepasienter, lungesyke, slagrammede og pårørende.



Hjertekafè-møte i LHL Sarpsborg

– Helsehuset er et knutepunkt. Hit kommer folk som er i en sårbar fase. Vi gir dem tid, støtte og erfaringer som helsepersonell ikke alltid kan gi, sier regionlederen.

Samarbeidet med Helsehuset gjør det mulig å fange opp mennesker tidlig – før usikkerhet, frykt eller isolasjon får feste.

Hjertekafeen på Matsova:

– Fellesskap som gir mot og mestring

På Matsova i Sarpsborg samles mennesker med hjerte- og lungesykdom til hjertekafé – et sosialt og faglig møtepunkt som har vokst kraftig det siste året.

Her får deltakerne:

- erfaringsutveksling
- faglige innlegg
- samtaler med likepersoner
- sosialt fellesskap
- trygghet i hverdagen

– Hjertekafeen er et sted der folk senker skuldrene. Her kan du snakke om det som er vanskelig, men også le, lære og bygge nye vennskap, sier en av frivillige vertene.

Flere deltakere forteller at kafeen har vært avgjørende for å komme tilbake til en normal hverdag etter sykdom.

Likepersonsarbeid som redder livskvalitet

LHL Østfolds satsing bygger på en enkel idé: mennesker som har vært gjennom sykdom, kan hjelpe andre på en unik måte.

F. v. Bente Thoreby
(likeperson),
sykepleier Martine,
Rolf Aikio
(leder LHL Østfold)



– Likepersoner gir noe helsevesenet ikke kan gi: erfaring. De vet hvordan det føles å være redd, usikker eller alene. Den tryggheten er uvurderlig, sier regionlederen.

Organisasjonen ser nå økende etterspørsel etter likepersoner i hele Østfold.

Fakta: LHL Østfolds likepersonsarbeid

- Faste likepersoner på Sykehuset Kalnes to timer tirsdager og torsdager inne på avdelinger.
- Samarbeid med Helsehuset i Sarpsborg, her er vi en gang i uka.
- Hjertekafé hver torsdag kl. 11.00 på Matsova
- Tilbud for hjerte- og lungesyke, slagpasienter og pårørende
- Frivillige med egen sykdomserfaring
- Lavterskel, gratis og åpent for alle
- Planlegger likepersonssatsing også i Moss, Halden, Fredrikstad og indre Østfold. Sier Siren Antonsen, ansvarlig for likepersonarbeidet i Østfold.
- Tone Pettersen er ansvarlig for å lage turnuslister.
- Har evalueringmøter med ledelsen to ganger i året med svært så gode tilbakemeldinger.

Konklusjon

LHL Østfolds satsing på likepersonsarbeid gjør en konkret forskjell for mennesker som står midt i sykdom og rehabilitering. Med tilstedeværelse på Kalnes, Helsehuset og Matsova bygger organisasjonen et nettverk av trygghet, kunnskap og fellesskap – akkurat der behovet er størst.



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.liel@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
Bjørndalslia 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 års-
møtet 2024 besluttet ned-
lagt. 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 Korvann
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

Tone Merete F. Pettersen
Cicignonsgata 27
1606 Fredrikstad
Tlf. 97 76 97 31
lhl.sarpsborg@lhl.no

LHL Afasiforeningen Østfold

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

**PowerTech
Engineering AS**

Gråterudveien 5
3036 DRAMMEN
Tlf. 995 76 937

**Hellik Teigen A/S**

Loesmov 1
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 25 27 00

**Ullensaker kommune**

ullensaker.kommune.no

**Sverre Haugli
Bilforretning AS**

Storgata 26
3510 HØNEFOSS
Tlf. 32 14 03 00

**Bravida Norge AS
avd Romerike**

Balder allè 2
2060 GARDERMOEN
Tlf. 63 92 87 90

**Liavaag
Eiendom AS**

Nedre Storgate 19
3015 DRAMMEN
Tlf. 400 02 328

**Saga Regnskap
Drammen**

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

**Hurum
Elektro AS**

Østre Strandvei 1
3482 TOFTE
Tlf. 32 79 89 10

**Nannestad
kommune**

nannestad.kommune.no

**AS Gjerde- og
Sikringsservice**

Frognertlinna 3
2022 GJERDRUM
Tlf. 67 14 28 36

JANOME**DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG**

Eget syverksted - Åpent etter avtale

Gry Aamodt • Bævergrendveien 240 • 992 28 004 • www.kaskle.net

**Skedsmo bud &
vare AS**

Industrivegen 22
2069 JESSHEIM
Tlf. 63 94 38 80

Skigeilo AS

Vesleslåtvegen 11
3580 GEILO
Tlf. 32 09 00 00

**Nils Ivar
Braathen AS**

Horgenveien 37
3303 HOKKSUND
Tlf. 913 94 618

**Anleggsgartner
Bjørn-T. Bjerknes**

Mob. 918 67 504



Meieriveien 7, 3023 DRAMMEN

**Skiptvet Mur og
Betong AS**

Askimveien 492
1816 SKIPTVET
Tlf. 970 07 546

**Torp Mekaniske
Verksted AS**

Sulfatveien 28
1658 TORP
Tlf. 69 35 13 10

**Fredheim
Maskin AS**

Myrer skog 1
1820 SPYDEBERG
Tlf. 69 80 88 30

Brødrene Ødegård Maskindrift AS

Rosenborgveien 11
1630 GAMLE FREDRIKSTAD
Tlf. 69 34 92 97

REMA 1000**LØKEN**

Tlf. 63 85 01 00

**Reenskaug
Hotel Drift AS**

Storgata 32
1440 DRØBAK
Tlf. 64 93 36 79

**Mestergull****OLAF E. OLSEN**

Nedre Torgate 4 | Drammen | Tlf. 32 83 25 47
Gulskogen Senter | Drammen | Tlf. 32 83 23 23

Astec AS

Kapellveien 18
1410 KOLBOTN
Tlf. 22 72 23 55

**Kraftriket
Telemark**

Numedalsvegen 1920
3623 LAMPELAND
Tlf. 32 76 07 00

Itavdeling1 AS

Kobbervikdalen 67
3036 DRAMMEN
Tlf. 901 96 949

Bratvold Boligventilasjon AS

Sandakerveien 363
3519 HØNEFOSS
Tlf. 901 97 554

**Tangen
Transport AS**

Gravfossveien 1A
3360 GEITHUS
Tlf. 451 57 070

**Walther
Kristiansen AS**

Arbeidergata 26
3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 27 02 40

**Norefjell
Hytteservice**

Skinnestoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300

Ravnsborg Gartneri og Hagesenter

Jahrenbakken 3
3484 HOLMSBU
Tlf. 908 79 486

**EL-PROFFEN**

Gamle Riksvei 49C
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 900 54 965

**Hemsedal og Gol
Hytteservice AS**

SVØVEGEN 15
HULBAKVEGEN 168
3560 HEMSEDAL
Tlf. 464 32 923/900 11 481

**BIOSIRK**

NORGE
Smihagan 25
2323 INGBERG
Tlf. 917 71 400

ACCEPT ✓
SERVICEPARTNER

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

Uteanlegg AS

Tomtaveien 9
1449 DRØBAK
Tlf. 476 11 200

Skreddersydd innredning
til hjem, restaurant, kontor



JH INTERIØR
GODT HÅNDVERK - PERSONLIG PRIEG
Showrom: Industrigata 17
3414 Lierstranda - tel 32 24 25 40

jhinterior.no

STANGESKOVENE

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

Trio Betong AS

Drammensveien 269
3420 LIERSKOGEN
Tlf. 917 78 621

Norma AS

Industriveien 2
1481 HAGAN
Tlf. 22 07 13 00

Hokksund Camping AS

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

Østlandske Entreprenør Service AS

Jyllandveien 29
1816 SKIPTVET
Tlf. 64 95 84 00

Østlandske Asfalt AS

Kulandslia 14
1479 KURLAND
Tlf. 480 08 751

Funder Renovasjon AS

Fjellsveien 123B
3035 DRAMMEN
Tlf. 32 81 36 61

Graff Gartneri AS

Husebyveien 6
3480 FILTVET
Tlf. 32 79 64 31

**DRAMMEN
FJERNVARME**

Jacob Borchs gate 4
3012 DRAMMEN
Tlf. 924 83 535

Center Revisjon AS

Tuneveien 97
1712 GRÅLUM
Tlf. 69 10 44 30

FFF Hage og Miljø AS

Follestad Industriområde
3474 ÅROS
Tlf. 31 29 26 30

Romerike Glass A/S

Nesgata 2
2004 LILLESTRØM
Tlf. 63 80 44 60

**HB HALLINGDAL
BETONG as**

3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013
www.hallingdalbetong.no

interoptik
Weggersen

Vikersundgata 31
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 88 99

Grimsrud Anlegg AS

Mælen 66
3039 DRAMMEN
Tlf. 901 62 239

Fiskum Bygg A/S

Kongsbergveien 736
3322 FISKUM
Tlf. 32 75 04 00

Øvre Østfold Regnskapskontor AS

Gulbringa 1
1825 TOMTER
Tlf. 69 92 22 52

Terje Markussen Transport

Krokstadjordet 8
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 938 17 731

CRUX Bergfløtt behandlingssenter

Bergfløttveien 69
3404 LIER
Tlf. 32 22 68 00

ditt apotek Rødberg

— tettere på

Mandag-Fredag: 09-17 Lørdag: 10-14

@dittapotekrodberg

Langebru Gjestegård AS

PB 294
3301 HOKKSUND
Tlf. 32 75 47 00

Elektriker Øst
Din personlige elektriker

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

**EL-ENTREPRENØR
FINN HAUGEN A/S**

Arbeidergata 11, 3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 23 14 50

HAALAND
Takst & Boligveiledning AS

- Teknisk rådgivning
- Tilstandsrapport
- Forhåndstakster
- Arealmåling

Åssiden 100
1860 Trøgstad

☎ 922 64 215

gard@haaland-takst.no
www.haaland-takst.no

Darren Saines Hagedesign

Sandsvegen 2
2067 JESSHEIM
Tlf. 907 77 324

TAXI 03550
ROMERIKE

Kongsberg Containertransport AS

Skrubmoen 17
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000

**FOLLO
TAXI**
Ring **06485**

**Kvanhøgd
Turistsenter**

Golsfjellet
3550 GOL
Tlf. 32 07 39 57

**Lyseng
Billakkering**

Norderhovsveien 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220



Gressgangen 4
3300 HOKKSUND
Tlf. 977 22 770

**BORGER**

en del av Unicare

Kartverksveien 7, 3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 11 00

**Unicare
Bakke AS**

Iddefjordsveien 885
1765 HALDEN
Tlf. 69 17 26 00



Gjetergata 20
3015 DRAMMEN
Tlf. 951 82 952

**Robust
Elektro AS**

Nils Hansens vei 14 E
0667 OSLO
Tlf. 916 67 080

Astrup AS

Haavard Martinsens vei 34
0978 OSLO
Tlf. 22 79 15 00

**Buskerud
Rør & Flis AS**

Skrubmoen 2
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 901 06 441

MHTech AS

Henrich Gerners gate 14
1530 MOSS
Tlf. 996 98 341

**Løvenskiold
Gran AS**

Gransveien 54
0758 OSLO
Tlf. 24 14 54 90

**SAFEROAD**

post@saferoad.no

☎ 0 60 80

saferoad.no

**AS Ringerikes
Blad**

Kvernberggata 5
3510 HØNEFOSS
Tlf. 32 17 95 00

DaMi AS

Østre Strandvei 78
3482 TOFTE
Tlf. 960 49 015

**Elstøen
Salatgartneri AS**

Bønnesveien 440
3530 RØYSE
Tlf. 32 16 18 00

Midt i Veien Transportservice AS

Tyrihjellevien 92
1960 LØKEN
Tlf. 456 70 390

Knut Haneborg AS

Søndre Mangen vei 1623
1930 AURSKOG
Tlf. 478 84 071

FASVO AS

Pancoveien 9
1624 GRESSVIK
Tlf. 69 35 10 70

**Ringerike
Miljøservice AS**

Hensveien 180
3516 HØNEFOSS
Tlf. 400 05 500

**Coop Extra Klekken
Klekken Mathus AS**

Øvre Klekkenvei 53
3514 HØNEFOSS
Tlf. 32 13 25 90

GTS AS

Bruslettetvegen 5
3580 GEILO
Tlf. 32 09 32 16

Bilpleiesenteret AS

Gigstads Vei 11
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 67 80

**Lie Sport og
Fritid AS**

Sentrumsvegen 110
3550 GOL
Tlf. 32 07 40 27



Ringtrostveien 11
2032 MAURA
Tlf. 63 99 77 90

Poweron AS

Betongv 12
3302 HOKKSUND
Tlf. 32 89 00 00

**Vansjø
Boligbyggelag**

Varnaveien 34
1523 MOSS
Tlf. 952 66 200

Shape & Fitness Club

Kapellveien
1452 NESODDTANGEN
Tlf. 66 96 08 23

Eivind Moen AS

Horgenveien 179
3303 HOKKSUND
Tlf. 992 06 350

Boligbyggelaget Usbl

Arbeidersamfunnets plass 1
0181 OSLO
Tlf. 22 98 38 00

**LUNDBY
OG RYGG**

Langes gate 7
3044 DRAMMEN
Tlf. 915 51 020



Olav Ingstadsvei 12
1351 RUD
Tlf. 67 17 19 30

**Klokke**

Åsheimveien 32
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 32 79 88 10

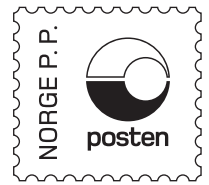
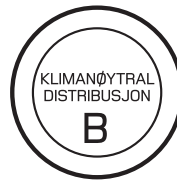
REGNBUEN - en del av
GJENVINNING AS Follo Truckteile

CONTAINERUTLEIE

Din lokale
avfallspartner

Tlf: 64 86 31 03
follotruckteile.no

Skala Robotech AS Industrigata 6 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 24 06 00	TESS as Industrigata 8 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 40 00	Elektroforum AS Åsveien 5 3475 SÆTRE Tlf. 916 51 094	Oppegård Eiendomsmegling AS Strandliveien 4 1410 KOLBOTN Tlf. 67 20 47 50	Kolbotn Eiendomsmegling AS Kolbotnv 8 1410 KOLBOTN Tlf. 934 81 410
Villa Skaar Jevnaker Kingeveien 59 3520 JEVNAKER Tlf. 61 31 40 00	Hokksund Betong AS Solbergveien 106 3302 HOKKSUND Tlf. 32 25 09 00	Wear Entreprenør AS Heggumhøgda 5 3440 RØYKEN Tlf. 906 06 680	Hjermundrud Entreprenør Hedenstadveien 400 3618 SKOLLENBORG Tlf. 934 06 560	
Hotell Refsnes Gods AS Godset 5 1518 MOSS Tlf. 69 27 83 00	 Ullensaker kommune ullensaker.kommune.no	Thoresen AS Flisekompaniet Hønefoss Hvervenmoeveien 29 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 81 30	BVS Blikkenslagerservice AS Ringeriksveien 1132 3330 SKOTSELV Tlf. 971 21 876  Flexit • Enervent • Nibe • mfi. «Fordi du fortjener det beste»	
 Hurdal kommune hurdal.kommune.no	 IRBY ELEKTRO Løe bruk 14 3300 HOKKSUND Tlf. 915 49 789	EiendomsMegler 1 SØR-NORGE Hauges gate 2 3019 DRAMMEN Tlf. 32 26 64 00		
HS retail Drammen AS Solfjellveien 75 1389 HEGGEDAL Tlf. 480 03 088	Lien Transport og Veiservice AS Sponeveien 23 3370 VIKERSUND Tlf. 940 93 585	WePe Regnskap AS Bjørkeveien 20B 1940 BJØRKELANGEN Tlf. 63 85 41 70	Byggmester Espen Aas Larsen AS Sætrebakken 5 3475 SÆTRE Tlf. 415 20 847	
Centec Norge AS Strøket 8 1383 ASKER Tlf. 66 75 81 60		Heimevask Ferdatur AS Krags gate 12 B 3616 KONGSBERG Tlf. 908 06 911	 Vålerv. 157 1599 MOSS Tlf. 69 24 11 30	
Nyhus Transport AS Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705	Hurum Dekk & Bilglass AS Åsveien 4 3475 SÆTRE Tlf. 32 79 19 99	Engens Oljesenter AS Næringsparkvegen 22 2320 FURNES Tlf. 62 54 07 70	Einar Høstbjør Holleby Gods Hollebyveien 310A 1708 SARPSBORG Tlf. 69 14 88 79	
Origo Leilighetshotell AS Hauges gate 2 3015 DRAMMEN Tlf. 482 98 078	Comfort F Jørgensen AS Jernbanegata 10 1767 HALDEN Tlf. 69 17 86 10	Brødr. Gonnæs ANS Bygata 2 3530 RØYSE Tlf. 913 73 211	Nyhus Transport AS Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705	
 Forskningsveien 3 B 0373 OSLO Tlf. 469 75 500		 Hallingstuen Geilov. 3580 GEILO Tlf. 32 09 12 30/50		
 Autorisert Regnskapsførerselskap Postboks 116, 1941 Bjørkelangen Tlf.: 95 25 90 22				



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

«Hele Norges Bestefar»

Av Jan Arne Dammen

Kong Harald betydde mye for mange. Fredag 28. august gikk Hans Majestet Kong Harald V bort, 89 år gammel. Jeg hadde gleden av å oppleve han på bl.a. idrettsarrangement, første gang under NM i 2006 på Kongsberg. Det var alltid smil og latter og god stemning rundt han.

Et spesielt øyeblikk fra SKI NM på Konnerud i 2020, gjorde inntrykk. Der viste han at han VAR hele Norges bestefar. Denne februar dagen skinte sola fra skyfri himmel, men det var kaldt, veldig kaldt.

Først ble Kongen ønsket velkommen av Fylkesmann i Oslo og Viken, ordføreren i Drammen og visepolitimester samt skipresident Erik Røste. De unge skiløperne til Konnerud II hadde stilt seg opp i god tid for å overrekke blomster og



Hele Norges Bestefar

gaver. Som sagt var det kaldt og spente og frosne tok de imot Kongen.

Martin Amadeus Nurminen bukket dypt og det første Kongens sa gjorde inntrykk på meg.

-Neimen så kald du er på henda da gutt, sa han og holdt han lenge og vel i handa, som en god bestefar, før han hilste

på de andre. Foruten Martin er det Magnhild Hoen-Lund, Isack Syvertsen og Hannah Martine Berg, som fikk gleden av å kjenne varmen fra Kongens hånd.

Et lite øyeblikk fra en kjær og folkelig konge som jeg vil ta med meg.



LHL

<https://www.lhl.no/akershus/>
<https://www.lhl.no/buskerud/>
<https://www.lhl.no/ostfold/>