



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. 4/25
33. årgang



Kjære alle LHL'ere!

Av Gitte Christine Korvann,
leder i LHL Akershus og sentralstyremedlem

Nå er definitivt vinteren her!

Er det mange av dere som merker det på pusten? Hørte på nyhetene i morges at nå er det igjen dårlig luftkvalitet. Dette skyldes kaldere vær, mer fyring og svevestøv fra veiene. Kvaliteten på luften vi puster påvirker direkte kroppens tilstand. For de av oss som har astma, KOLS eller andre luftveissykdommer, er det spesielt viktig at den luften vi puster inn er så ren som mulig. Det er faktisk slik at også friske kan utvikle lungesykdommer ved forhøyede luftforurensningsverdier.

Hva kan du selv gjøre? Ikke gå ut når det er for kaldt, eller ved høy forurensing. På LHL.no finner du informasjon om hva som er lurt å gjøre nå på vinteren.

Høstens LHL kampanje, Slagkraftig sammen!, gikk av stabelen fra 15.-28. september. Jeg har vært rundt i flere lokallag og blitt informert om alle som hadde temamøte, stands og informasjonsmøter

om hjerneslag. Selv ble jeg invitert til LHL Østfold for å være konferansier for et arrangement i Sarpsborg om «Tilbake til arbeidslivet etter hjerneslag». Det var en flott kveld hvor flere LHL'ere delte sine tanker og opplevelser. I tillegg var det en panelsamtale med representanter fra næringsliv, kommune og NAV. Flott kveld med mange gode innspill.

I oktober gjestet jeg LHL Vestfold og deres lagsamling, som representant fra sentralstyret. Det er alltid hyggelig å møte andre LHL lag og høre hvordan andre tenker. Gode ideer er flott å ta med seg tilbake. I november besøkte jeg LHL Lillestrøm. Det ble også en fin kveld.

Vi i fylkesstyret i LHL Akershus har sendt ut informasjon til alle lokallag om at styret har fordelt lagene mellom oss. Vi er



Gitte Christine Korvann

takknemlig for å bli kontaktet og kommer gjerne på besøk, om det er til lokallaget eller til et lagsmøte. I dette fine magasinet «Bladet vårt» finner dere kontaktinformasjon. Send gjerne epost til lhl.akershus@lhl.no.

Nå nærmer julen seg og kos dere sammen med familie og venner! Julen er også tiden for ettertanke. Er det noe jeg kan bli bedre på? Skulle jeg blitt flinkere til å trene litt mer? Spise litt sunnere? Det finnes mange gode tips og råd og de flotte sidene til LHL.no er vel verdt å lese. Mange av lokallagene har både gode kurs og gode aktiviteter som passer den enkelte. Bli med da vel!

Ønsker dere alle en fredelig julehelg og et riktig godt nytt LHL år!



LHL

<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-akershus/>
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-buskerud/>
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-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. 3/2025 ble:

LHL Nedre Eiker

Det var hard konkurranse i artikkelkonkurransen i Bladet Vårt nr. 3/2025, og LHL Nedre Eiker gikk av med seieren denne gang. Artikkelen var et referat fra lagets medlemsmøte i august med selve generalsekretæren, Magne Wang Fredriksen, til stede. Artikkelen refererte litt fra Generalsekretærens innlegg på møtet – viktig ting å fokusere på. Men en annen viktig og stor nyhet for laget var at de overrakte generalsekretærene en sjekk på kr. 100.000 til

til støtte LHLS arbeid sentralt. Pengene var det samme beløpet som ble overført fra LHL Øvre Eiker da de ble slått sammen med Nedre Eiker lag for en tid tilbake. 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 reportasjer 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 Nedre Eiker, og sender over pengene så snart vi har fått kontonummeret pengene skal inn på.



Bladet Vårt

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

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

Årgang 33 – Nr. 4–2025 Opplag: 3400

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: Nisser på tur. Foto Jan Arne Dammen.

Neste nummer av Bladet Vårt: Medio mars – Frist innsending av stoff: 1. mars 2026.

LHL og digitale verktøy

«Data er no' dritt!», «Nei, det her har jeg ingen interesse av!» Dette er to av de mest vanlige unnskyldningene for å ikke ville lære om data og ta i bruk digitale verktøy. Jeg har hørt dem mange ganger. Jeg tror selv at jeg har greidd å henge så noenlunde med og greier meg bra. Men da jeg var på kurset «Styrearbeid i den digitale verden», kom jeg i tvil. Jeg oppdaget at jeg har mye å lære.

Av Svein Olav Thovsrud, fylkesleder i LHL Buskerud

Det jeg først og fremst oppdaget var at måten jeg arbeider på som leder i LHL Sigdal og i LHL Buskerud, kan bli mye mer oversiktlig og strukturert. I «gamle dager» hadde vi møtereferater, bilag og regnskap i permer. Etter hvert tok vi til å lagre dem på harddisker og pc-er og syntes vi var veldig moderne. Ragnhild Rørvik – leder av kurset som jeg var på – lærte oss neste trinn: å lagre «i sky». Hm...er ikke det «fali' det a?» Nei, mente Ragnhild, det er tryggere enn på en harddisk eller pc, den kan bryte sammen. Det gjør ikke serveren «i sky». Og lagret der kan alle i styret gå inn og lese dokumentene, og de som har skrivegang, kan føye til sine merknader. Når et nytt styre overtar, overtar de bare den digitale tilgangen.

Et annet digitalt verktøy er møter på nett. Det er nesten flaut å innrømme det, men det har ikke vi i LHL Buskerud tatt i bruk ennå. Hm igjen....det må vi ta i bruk. Da kan vi spare både tid og penger. Den vanligste operatøren er Teams, men både Whatsapp, Zoom og Messenger kan brukes. Jeg understreker at de fleste styremøtene skal være fysiske møter, men noen møter kan vi ta som nettmøter.

Det tredje verktøyet jeg vil peke på i dag er sosiale medier, SoMe. Da tenker de fleste på facebook. Og den er det mange som bruker veldig bra. Men den har sine svakheter. Hvis vi f.eks. klikker på en annonse for et kosttilskudd, får vi opp haugevis av slike annonser neste gang vi åpner siden. Den amerikanske eieren av facebook, Meta, regis-



Svein Olav Thovsrud

trerer hva vi liker. Nå har det blitt utviklet et norsk alternativ, Hudd. Jeg har bare lastet ned appen og bør lære meg hvordan den kan brukes. Hjelp meg gjerne med det.

Jeg har ingen illusjon om at etter at dere har lest dette, så stuper dere inn i den digitale verden. Nei, la oss være realistiske. Noen er godt i gang, mens andre er helt blanke. Men jeg oppfordrer så sterkt jeg kan alle til å starte en prosess. På lagsamlingen vår i mars kommer dette temaet til å bli en hovedsak. Velkommen til det. La oss sammen ta i bruk flere av de digitale verktøyene.

PS.

Jeg vil med dette takke alle for et veldig godt og hyggelig samarbeid i 2025. La oss sammen skape et like godt 2026!

TAXI 03550
ROMERIKE

Byggmester Jonny Skaug & Sønn AS

Svalerødveien 17
1794 SPONVIKA
Tlf. 482 08 450

Norge trenger sterke pasientorganisasjoner.

Av Svein Olav Tovsrud – leder i LHL Buskerud.

-Vi må komme dit at vi – LHL – er en del av beredskapen her i landet. Nå blir pasientene skrevet raskt ut fra sykehus og reiser heim med mange spørsmål. De kan få hjelp av LHL. Generalsekretær Magne Wang Fredriksen var veldig tydelig da han holdt foredrag for lokal-lagene i Buskerud på Sole gjestegård den 10. oktober i år.

Det er behov for oss og vi kan hjelpe, men få vet at vi kan hjelpe. Det var et av generalsekretærens klare budskap. Han peker på særlig to måter vi kan hjelpe. Likepersonsarbeid og brukervedvirkning. En likeperson er et medmenneske som kan være en støtte og samtalepartner, ikke bare for den som er rammet av sykdom, men også for pårørende. Brukervedvirkning er i praksis å si ja til å være med i kommunale råd eller utvalg. Eksempel på det er Rådet for

mennesker med nedsatt funksjonsevne og Eldrerådet. På den måten kan vi påvirke de som styrer norsk helsepolitikk.

Oppfølgingen av hjertepasienter er ikke god, rehabilitering blir nedprioritert, sa Wang Fredriksen. Det kan gå så langt at helsetjenesten kneler. Sykehusene får for mye å gjøre. Generalsekretæren mener de frivillige organisasjonene sammen kan måtte overta læring og mestringsentrene på sykehusene.

Wang Fredriksen har gode kontakter på nasjonalt plan og er veldig tydelig i sine signal til både ministre og direktører. I sitt foredrag nevnte han en rapport fra HelseSørØst som handlet om rehabilitering. Den likte han svært dårlig, og han nølte ikke med å bruke uttrykk som «slett arbeid». Rapporten er direkte svak og kan være en fare for pasientsikkerheten, utdyper han. Og på spørsmål

om han våger å si dette til helseministeren var det enkle svaret: «Ja».

Vi som hørte på foredraget hans, fikk et nært og tydelig bilde av en engasjert generalsekretær med klare mål og ambisjoner. May Kværnstuen fra LHL Drammen og Lier sa at dette var den beste lagsamlingen hun hadde vært på. Magne Wang Fredriksen snakket enkelt og tydelig slik at hun forsto det.

Men greier da vi «på grasrota» å følge opp det sjefen vår ønsker? Ja, mener han, hvorfor skulle dere ikke greie det? Det er jo så mange dyktige mennesker ute i lagene. Ja, det er nok riktig det, men det skal gjøres en jobb. Og det er noen lag som sliter med å markere seg i samfunnet. Vi veit at det er behov for oss og vi veit at vi kan hjelpe, men det er for få som veit at vi kan bidra. Men vi som var på samlingen fikk i alle fall inspirasjon til å stå på videre.



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



Sammen gjør vi hverandre bedre

Tekst og foto: Fatemeh Shewan

LHL Kongsberg etablerte våren 2025 et tilbud for personer med afasi og deres pårørende. Ressurspersonene Torill Stangnæs, May-Wenche Grønboengen og logoped Stine Hauge tar imot kvinner og menn en torsdag i måneden for hyggelig samvær på Nymoensenteret. Stangnæs forteller at det har manglet et tilbud for afasirammende etter at Afasiforbundet i Norge ble lagt ned i 2022 og deretter gikk sammen med LHL.

Mange rammes årlig

Det er estimert at opptil 6000 mennesker blir rammet av afasi årlig. Afasi er en språkforstyrrelse som følge av skade eller sykdom i hjernen som medfører vansker med å bruke og oppfatte muntlig språk, samt å skrive og lese.

Medlemmene som møter opp på Nymoensenteret kan fortelle om ulike grunner til sin afasi, og at utfordringene kan også arte seg litt forskjellig. De forteller om å miste ferdigheter de hadde før som å synge, strikke, lese, skrive, forstå klokka, og ha en fysisk stemme som før i tiden, og å finne ordene.

- Det veldig viktig å finne det gode i livet, selv om tilværelsen endrer seg brått. Man må ha fokus på det sosiale, mener logoped Stine Hauge som også deltar på det månedlige samværet. - Det er mye god rehabilitering i å tørre å bruke språket, derfor blir det så viktig med denne møteplassen.

Pål Isaksen som for mange er kjent som tidligere innehaver



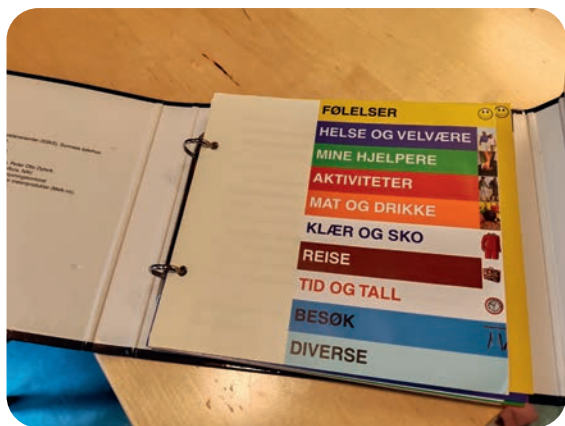
Nede fv. Elin, Liv, Mona, og Pål. Øverst fv. Tove, Hans Jørgen, Halvor, og ressurspersonene Torill Stangnæs, May-Wenche Grønboengen og logoped Stine Hauge

av Isaksen bokhandel på Kongsberg gjennom flere tiår, er en av de som har kjent på å få leseferdighetene redusert. Han har fremdeles stor tilgang på de bøker han ønsker fra butikken, men overskuddet til å lese har blitt mindre. Han forteller likevel at han fremdeles liker å lese krim og trekker frem Wilbur Smith, og raskt er det en annen herremann rundt bordet som

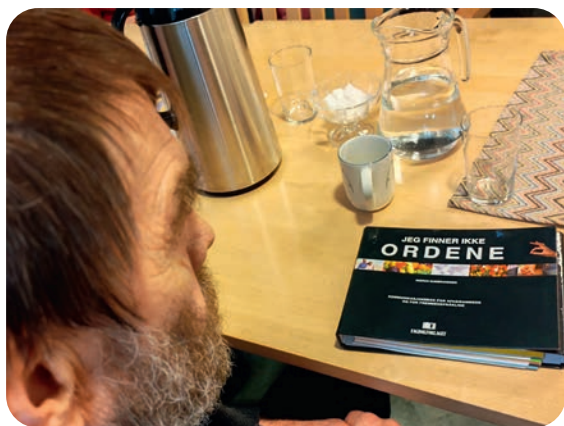
melder seg på samtalen om spenningsroman-forfatteren. Samtaleemner er det ikke vansker med å finne over kaffekoppen. Mange deler om seg og sitt, hva som er blitt annerledes og kanskje utfordrende.

Hjelpetiltak

Isaksens erfaring er at til tross for at det er mange velferds-goder i Norge, er det vanskelig å få



Ressurspermen er delt i hverdagstemaer og kan suppleres med ord og setninger man trenger.



Tidligere bokhandler Isaksen var ikke vanskelig å be om å skaffe den til gruppa.

oversikten med å finne frem til hjelp og støtte i hver-dagen. Selv om man finner noen, så lurer man på om det er mer der ute som man kanskje går glipp av.

Derfor vil denne torsdagsgruppa være svært viktig fremover.

Ressurspersonene, og også del-

takerne selv kan fortelle og tipse om materiell som dataprogrammer, apper med bilder og lyd støtte, og annet som kan hjelpe.

Journalisten i Bladet Vårt hadde med ressurspermen «Jeg finner ikke ordene», produsert av

Fagbokforlaget, som deltak-erne kunne vurdere om passet for seg. Permen er delt inn i hverdags-temaer med relevante bilder og ord, der den afasirammede selv, eller med hjelp, kan supplere med egne ord, uttrykk og setninger man trenger i sin egen hverdag.

MAGNUS CORNERS



Sindre (16) puster ut på Geilomo barne- og ungdomshabilitering

Tekst og foto: Fatemeh Shewan

I forrige nummer presenterte vi Geilomo barne- og ungdomshabilitering for barn med astma og andre kroniske lungesykdommer, eksem, allergi og/eller medfødt hjertefeil. Her er det plass til 26 barn i skolepliktig alder i hver av de om lag ti 4-ukers oppholdene årlig. Barna er innlosjert på tomannsrom i jente- og guttefløy med stue og aktivitetsrom. De følger undervisning på stedet, der Hol kommune driver undervisningen med sine lærere. Geilomo eies av Norges astma og allergiforbund (NAAF) og drives av Oslo universitetssykehus.

Tre unge veteraner

Sindre (16) og hans søsken er blant de omkring 250 barn årlig som har vært på opphold siden de gikk i 1. klasse. Nå er storebror myndig og ute av programmet, men i årevis har de vært en, to eller alle tre søsken sammen opptil 8 uker årlig. Det har bidratt mye til deres felles barndomsminner, og alle tre liker å være i aktivitet, noe som er vanskelig for dem i sykdomsperioder.

Sindre har en alvorlig, medfødt lungesykdom og komplisert sykehistorie, men med sin positive innstilling, forsøker han å gjøre det beste ut av sin tilværelse. - Jeg har mange minner fra Geilomo, og jeg husker kjempegodt koronatiden, da vi tre søsken hadde med både mamma og mormor siden vi ble delt i kohorter. Vi kunne bare vinke til de andre over gårdsplassen vinterstid og samtidig snakke med dem i mobilen i 4 uker,



Et pusterom i hverdagen: Sindre (16) flankert av sine søsken på 18 og 12 år, som alle har hatt jevnlig opphold på Geilomo barne- og ungdomshabilitering siden de gikk i 1. klasse. Til høyre, idrettspedagog Furuholmen.

forteller Sindre. Det er allerede 5 år siden, og Sindre har hatt mange opphold siden det.

-Opphold på Geilomo passer godt for meg, for hverdagen hjemme med logistikk, sykle til venner, komme seg til skole, og fritidsaktiviteter tar ofte for mye av kreftene selv om familien

hjelper til. På Geilomo er skole, soverom, matsal, svømmehall og gymsal nært og vennene er hele tiden rundt meg. Det er veldig gøy der, vi glemmer mobilen og gamer ikke slik vi ofte gjør hjemme når vi ikke er i form. Best liker jeg å være sosial og ha fysisk aktivitet, men

jeg liker de ansatte og legene som passer på oss.

Til tross for tilrettelegging og nærhet til alt, hender det ikke sjelden at Sindre i likhet med andre innlagte har fravær fra skolestua og flytter inn på rom hos foresatte en eller flere dager. -Likevel klarer jeg å være mer aktiv på Geilomo, selv om jeg merker at jeg er sliten når jeg kommer hjem, forteller han.

NAAF

Sindre er en god talsperson for Geilomo som eies av NAAF. -Siden jeg var liten har jeg, hele familien min med mormor og onkels familie, deltatt på seminarhelger med NAAF hvert halvår, der de voksne lærer om astma, allergi og lungesykdommer, og vi barna har aktiviteter som ski, svømming og klatring.

-Vi tre søsken med familie har også vært i to perioder på Helsesenteret Valle Marina på Gran Canaria som eies og drives av NAAF og der hadde vi også skole. Selv om man ikke møter akkurat de samme barna hver gang man er på opphold der, i Norge, eller på seminarer, er det en følelse av å være med i noe større om du skjønner. – Det er veldig viktig for mine nærstående som har mye ansvar rundt oss søsken, mener Sindre.

-På oppholdene lærer jeg om helse, trening, og å ordne livet nå

som jeg etter hvert blir voksen. Jeg har begynt på videregående skole i nabobyen og har rettighet til taxi fra dør til dør. Det er viktig for å få det til. -Perioder med fravær fra skole og aktiviteter, kan jeg ikke tenke for mye rundt. Jeg må bare ta dag for dag og legge ting bak meg. Jeg har blitt kjent med flere som er verre stilt enn meg, sier han.

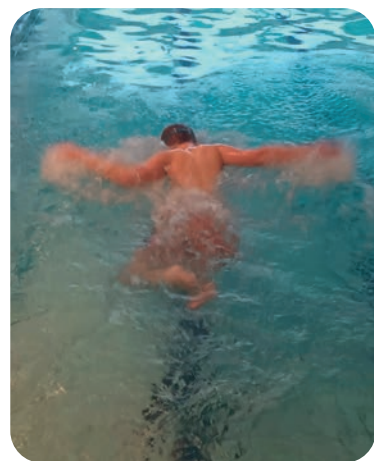
Ungdomsopphold

I tillegg til Geilomopphold for barn fra 1.-10 klasse året rundt, tilbys 1,5 ukes ungdomsopphold i august. For Sindres del medførte sykdom mye fravær fra skolen i 10. klasse og forvansket sanking av gode karakterer. – Det gikk likevel bra, kan han fortelle. -Jeg kom inn på 1. valget og starten av det som kanskje blir en IT-karriere? Det er mange yrker med mine helseutfordringer jeg ikke kan vurdere, og det blir heller ikke militære på meg. Men jeg kan jo likevel velge noe forsvarsrelatert som «drone-linje» og jobbe i Kongsberg Gruppen, sier Sindre, som har god tid på å bestemme seg.

-I tillegg til ungdomsoppholdet i høst, var jeg også sammen med søsteren min på vanlig Geilomo-opphold i den verste pollenperioden i vår. -Da tok jeg to tentamener på skolen der. Vi barna deles i aldersgrupper, og i ungdomsklassen var vi 14 elever. Det er mindre og roligere forhold,

og det er gode muligheter til å bli bedre faglig, forklarer Sindre.

-Jeg tok norsk og nynorsk-tentamen. Da jeg lurte på hvilken stil jeg skulle skrive, falt blikket mitt på veggen med et verdenskart, så jeg skrev en spennende historie om en person på en øde øy. Neste dag var det nynorsk-stil så jeg fortsatte bare å skrive på denne historien, men på nynorsk. Jeg synes jeg fikk det bra til, og kanskje læreren som skulle rette synes det var kreativt også. Personen var i alle fall heldig og kom seg bort fra øya, forsikrer Sindre som selv har ikke ønske om å komme seg bort fra Geilomo, men tvert imot heller behov for å komme seg dit, og trøster seg med at han får to ungdomsopphold til før han blir myndig.



Svømming i oppvarmet basseng. Alpint, trening i hall, kano og sykling er noen av aktivitetene som kan stå på ukeplanen, avhengig av sesong.

Årets høsttur med LHL Kongsberg til Prøysenhuset

Tekst og foto: Alf Erling Smørgrav, Leder i LHL Kongsberg



Jeg må innrømme at min kunnskap om Alf Prøysen, før vår tur til Prøysenhuset, var meget begrenset og basert på det jeg husker fra Barnetimen for de minste da jeg var liten gutt, og senere «Søndagsposten». Han var en kjær visesanger og forteller i radioen, og vi nynet på hans sanger hele dagen. Etter turen og foredrag med visesang ble vi alle innviet i hans mangfoldige liv og historie.

LHL Kongsberg sin høst tur startet som vanlig på Knutepunktet i Kongsberg, der de aller fleste av de +30 deltagere steg om bord.

«Grimnes Buss» sin splitter nye 48 seters turbuss, nylig døpt til «Blåmann», under en dåpsseremoni på hjemstedet, la vi i vei kl.08:30. Som dere ser av bildet så lever bussen opp til navnet.



Veien gikk via Hønefoss og Roa inn på Rv. 4 til Lygnasæter, hvor en enkel snacks ble servert før turen fortsatte via Gjøvik, over Mjøsbrua, og til Prøysenstua på Rudshøgda i Ringsaker kommune, i «gamle» Hedmark. Her ble vi stuet sammen i den gamle Prøysenstuas enestående storstue, og hadde et glitrende foredrag i ord og allsang, om Alfs liv og levnet av en musiker og forteller. Nedenfor har jeg forsøkt å sammenfatte hans fortelling i enkle ord.



Prøysenhuset, en husmannsplass, er Alf Prøysens fødested som var den 23. juli i 1914. Stedet er holdt i god stand med både utvendig kledning og innbo i samme stil som i år 1914. Alfs fødeseng står fortsatt i stua sammen med en rekke ting og bilder av familiemedlemmer. Plassen hørte til gården Hjelmstad, der faren til Alf arbeidet som husmann.



Faren het Olaf Andreassen (1880-1959) og kom fra Ringsaker. Mora hans het Julie Mathiasdatter (1879-1961) og kom fra Brøttum, nord for Ringsaker. Olaf og Julie giftet seg i 1907 og fikk to barn sammen: Margit (f.1907) og Alf. I tillegg hadde Julie dattera Marie fra før (f. 1902 - lausunge) siden hun ikke ville fortelle hvem faren var. I 1911 tok de til seg Olaf som fostersønn da han var 2 år gammel. Da Alf var liten, het han Alf Olafsen, men da han fylte 24 år i 1938 skiftet han etternavn til Prøysen etter plassen som familien bodde på.



Alf Prøysen gikk på Furu skole fra 1922 til 1929. Skolen lå noen km unna Prøysenstua. Han kunne både lese og skrive da han startet på skole og var i tillegg flink til å tegne, men sløyd og gym. passet ikke. En dag sa lærerinnen at de skulle skrive stil og Alfs tittel var «Jeg vil bli kunstmaler». Akkurat det ble han vel ikke slik vi kjenner ham. Etter han var ferdig med grunnskolen (7 år) ble han konfirmert høsten 1929. Etter dette fortsatte han på det, som

på den tiden het fortsettelses-skole (også kjent som Framhaldsskole) i Veldre (1929-1930). Etter dette gikk han den såkalte amtsskolen i Ringsaker og så søkte han på Statens håndverks- og kunstindustriskole i Oslo, men kom ikke inn. Der røyk idéen om og bli kunstmaler. Han måtte begynne å arbeide på gård som gjetergutt (for griser) og gårdsgutt. Dette var heller ikke helt vellykket til å begynne med, for han kom i skade for å glemme å lukke grinda, og noe slikt som 200 griser måtte deretter loses inn i innhegningen igjen.

Innimellom alle disse tilbakeblikkene, spilte vår guide opp med den ene godbiten etter den andre fra Alfs uendelige repertoar. Vi fikk utdelt tekster av sanger/viser og alle sang med. De aller fleste kunne teksten fra mange timer foran radioen på den tiden han herjet i barnetimen for de minste. Dere skal dog vite at Alf aldri skrev musikk til sangene sine selv, det var de mange andre som gjorde. Vi sang med på flere viser som; «J ø r g e n H a t t e m a k e r, Sønnavindsvalsen, Lillebrors vise, Soltrall, Griskokktrøsta, Visa hennes Staslin, Du skal få en dag i mårrå» og flere andre. I 1945, på St. Hansaften, ble han kjent med Else Storhaug fra Rena. De forlovet seg 17.

mai 1946, og giftet seg i juli 1948. De fikk to barn: Elin (f.1949) og Kjetil (f.1951). Dere husker sikkert at Elin også ble en kjent visesanger. Etter allsang og historien om Alf ble vi vist inn i det nye Prøysenhuset/museet hvor bilde av «Den Vesle Bygda» henger.



Hele rommet er et unikt lokale som er laget av kulissene fra Fantefilms spillefilm «Snekker Andersen og Julenissen: Den vesle bygda som glemte at det var jul». Når en går inn i «Den vesle bygda» kommer du rett inn på torget og blir automatisk en del av denne eventyrlige Prøysen fortellingen. Det var lett og la seg begeistre av de flotte husene som ligger tett i tett i den koselige bygda. Vi var en tur i pølsemakeriet og lot oss forundre over det enorme utvalget i isenkram-butikken og drømme oss bort i utvalget i bakeriet. (fortsetter side 12)

(Fortsettelse fra side 11)

Alf var mye syk på slutten, men arbeidet helt til det siste. Han døde av kreft på Rikshospitalet den 23. november 1970, 56 år gammel. Han ligger begravet i Æres lunden på Vår Frelses gravlund i Oslo.

Så langt Alf Prøysen. Nå gikk turen gikk videre mot Stange og Atlungstad Brenneri hvor dagens deilige middag ble inntatt sammen med husets drikke. Da jeg gikk opp mot disken og

spurte om å få kjøpt en akevitt, spurte han bak disken hvilken type jeg foretrakk. Hva kan du anbefale da spurte jeg tilbake. Vi har bare 33 forskjellige å velge mellom så bare si meg hva du foretrekker sa han. Jeg ba om en mild type, som jeg har glemt navnet på. Den smakte meget bra og ble etterfulgt av en til maten som også smakte fortreffelig.

Etter en fortært middag med dessert og kaffe var tiden inne til å snu nesa hjemover mot



Rikholdig utvalg

Kongsberg via E6 og Oslo. En kjempetur som jeg kan anbefale andre LHL lag å prøve. Dere blir helt sikre ikke skuffet. Takk.

LHL Ullensaker - foredragskveld 23. september

Av Trond Fjell, Sekr./LHL Ullensaker

Under den landsdekkende LHL kampanjen «Slagkraftig sammen» i uke 38-39 arrangerte LHL Ullensaker en foredragskveld tirsdag 23.sept i Ullensaker bibliotek på Jessheim.

Rammen for LHLs kampanje var å tørre å sette ord på hva vi som samfunn kan bli bedre på, og synliggjøre hvordan et slag ikke bare treffer pasienten, men også alle rundt. Hensikten var å gi verktøy, kunnskap, støtte og tilhørighet som hjelper både pasienter og pårørende til å mestre utfordringene og finne glede og mestring i en ny normal etter alvorlig sykdom.



Magne Wang Fredriksen - forteller entusiastisk om LHL

LHL Ullensaker var så heldige å få to foredragsholdere som sammen kunne sette noen ord på utfordringene som LHLs kampanje rettet søkelyset mot.

LHLs generalsekretær Magne Wang Fredriksen holdt et fengende foredrag med tittel: «Hva er LHL». Her forklarte han om LHLs

transformasjon fra å organisere og utføre kliniske helsetjenester som bl.a hjertekirurgi og tilbud om lungerehabilitering, til å bli en rendyrket landsdekkende pasientorganisasjon som arbeider for å bedre behandlings- og oppfølgingstilbudet til alle pasientgrupper som er tilknyttet LHL, inkludert slagpasienter og deres pårørende.

Etter en kort kaffepause overtok overlege dr.med Bente Thommesen ved Nevrologisk avd. AHUS podiet. Hennes foredrag hadde tittel: «Når slag rammer – litt om symptomer, moderne akuttbehandling og hvilke konsekvenser et slag kan føre med seg».

Hennes foredrag var særdeles interessant, både for de som egenhendig eller som pårørende hadde opplevd et slagtilfelle, men også for alle andre fremmøtte.

Bente kunne ut fra sin lange erfaring som spesialist på hjerneslag forklare på en lettfattelig måte hva som kan



Bente Thommesen - om hjerneslag

skje når et hjerneslag inntreffer, hvilke symptomer man må være oppmerksomme på, viktigheten av rask reaksjon og sykehusinnleggelse, og hvordan dette kan behandles med påfølgende rehabilitering. Hun gikk også inn på hva de mest nærliggende årsakene til hjerneslag kan være, og kom med klare råd om hvordan man ved å endre på egen livsførsel (kosthold, blodtrykk, og mosjon), samt oppfølging fra egen fastlege kan redusere risikoen for å få et hjerneslag betydelig.

Foredragene ble meget godt mottatt, og både Magne og Bente fikk mange oppfølgings-spørsmål fra de fremmøtte som etter tur ble fylldig besvart. Foredragenes kvalitet og innhold hadde nok fortjent flere tilhørere. Ullensaker bibliotek hadde velvillig stilt sine lokaler med stoler og tekniske hjelpemidler til rådighet for arrangementet. I tillegg var Ullensaker bibliotek behjelpelig med å promotere foredragskvelden på sine kanaler, noe som LHL Ullensaker er meget takknemlige for.

Kampanjen «Sprek med LHL» og tur rundt Nordbytjernet onsdag 24.sept

LHL har fastsatt 24. september som en årlig markering av hvor viktig det er å holde seg fysisk aktiv for å bevare helsen. LHL Ullensaker valgte i år å markere denne dagen ved å sette opp en stand med forskjellig informasjon ved badeplassen på Nordbytjernet og å utfordre de fremmøtte til å spasere rundt tjernet.

(fortsetter side 14)

(fortsettelse fra side 13)

Ordfører Ståle Lien Hansen tok seg tid til utfordringen imellom diverse møter i en travel hver-

dag. Det ble en riktig fin dag i det strålende været for de ca 30 deltagere og tilfeldige besø-

kende på vår stand. Lokallaget serverte deltagerne en liten kaffetår etter fullført runde.



Noen av deltagerne på årets markering sammen med Ordfører Ståle Lien Hansen. En rolig tur i nydelige omgivelser langs turstien

LHL Ringerike deltok med egen stand på Ringeriksdagen lørdag 6. september 2025

Standen ble rigget ved åtte tiden om morgenen for å være klar til åpning for publikum fra kl 0900. LHL Ringerike fikk tildelt plass sentralt på Torvet.

Standen ble under dagen meget godt besøkt og det ble informert om LHL virksomhet både lokalt og sentralt og det ser også ut til at vi vervet noen nye medlemmer til vårt lag. Det ble arrangerte gratis lotteri med to premier som er en handletur til Charlottenberg i Sverige som blir arrangert av LHL Ringerike til en verdi av kr 450.-. De to vinnerne er trukket ut og kontaktet.

Vi delte ut verve materiell og brosjyrer samt LHL rekvisita som



LHL Ringerike stand. Fra venstre: Jannicke Knutzon, Asbjørn Fægri, Styremedlem Kari Gigstad og Leder LHL Ringerike Kari Torgersen

brillesnorer, huskelapper med LHL logo osv, og fikk profilert oss på en god måte. Standen stengte kl. 1500 sammen med de øvrige som deltok på Ringeriksdagen.

Styret i LHL Ringerike vil rette en takk til de frivillige som bidro til å bemanne standen og var med på å gjøre dette til en vellykket dag for laget.

Referat lagsmøte LHL Ringerike

10.november 2025

Av sekretær LHL Ringerike

LHL Ringerike avholdt lagsmøte i Ullerål Kirke møtelokaler mandag 10.november.

Innkalling til kveldens lagsmøte ble annonsert i «Det Skjer» Ring Blad, på SMS og på LHL Ringerike hjemme og - Facebook side

Det var godt fremmøte, 72 personer inklusive styre og invitert foredragsholdere var på plass da møtet begynte kl.1730

Leder Kari Torgersen ønsket gjest Marita Bjerke, gamle og nye medlemmer velkommen til kveldens møte

Videre orienterte hun om kveldens program og om neste lagssamling som er julelunch på Klekken Hotell 8.desember kl.1200. Påmelding til julelunch på dagens møte

Jule lunchen ble fulltegnet i løpet av kvelden

Videre gikk hun over til kveldens tema som var: Hjerneslag, - årsak, symptomer, forebygging og behandling – hva med livet etterpå? v/slagsykepleier og helsefaglig rådgiver i LHL: Marita L. Bjerke

Astrid Dahlen fortalte også om egen erfaring med hjerneslag LHL har fokus på hjerneslag denne høsten, og kveldens møte omhandler emnet Leder takket for foredraget som var meget informativt og overrakte en oppmerksomhet til begge foredragsholdere

Kveldens bevertning var ett produkt av kjøkkenkomiteen suppe m/tilbehør, mineralvann, kaffe og kaker

En stor takk til de som beman-
net kjøkkenet og «ryddekomiteen»

Som avslutning på kvelden var det trekning av kveldens lotteri. Inntektene fra loddssalget gir et fint tilskudd til lagets økonomi

Møtet avsluttet kl.2100 ved leder i LHL Ringerike, som ønsket alle en fortsatt god høst- og ønsket alle vel hjem i en regnfull november kveld

Neste lagssamling er årsavslutning og jule lunch på Klekken Hotell 8.desember kl.1200



Slagsykepleier Marita L. Bjerke fra LHL og Leder LHL Ringerike Kari Torgersen



Foredragsholdere fra v/Astrid Dahlen og Marita L. Bjerke

Nok en vellykket lagsamling i LHL Buskerud

Tekst og foto: Turid Hjertaas

Samlingen ble avholdt på Sole Gjestegård i Noresund.

Etter en meget velsmakende lunsj, kunne fylkesleder Svein Olav Tovsrud ønske velkommen til 30 påmeldte, ivrige deltakere fra lokallagene i Buskerud (kun ett lag hadde forfall).

Til tross for at LHL sentralt har sluttet å finansiere mer enn en samling i året, ser vi i Buskerud viktigheten av fortsatt og ha to samlinger. LHL Buskerud har derfor vedtatt å finansiere en ekstra, og antall påmeldte viser at behovet er der.

Lagene orienterte om arbeidet lokalt. Det ble lagt vekt på likepersonsarbeidet, og Marit Medalen orienterte om hva som er gjort. En vellykket egen samling av likepersoner. Den største vanskeligheten er å få forståelse og kunnskap ut til de kommunale helsemyndighetene. Men det finnes gode eksempler på det motsatte, med samarbeide med andre; som hjerteskolene i Ål og «Bygdebilen» i Nore og Uvdal. Det er viktig med lokale tilpasninger.

Brukermedvirkning er et annet viktig satsningsområde, Turid Hjertaas ga en kort orientering om seminaret som ble avholdt forrige uke. I dette arbeidet er



Generalsekretær Magne Wang Fredriksen

samarbeidet med FFO viktig. Studieforbundet FUNKIS var et av hovedtemaene. Seniorrådgiver Odd Erik Randen ga oss en grundig gjennomgang. Det viser seg at altfor få av våre lokallag benytter seg av muligheten til å få kurstilskudd fra Funkis, faktisk bare 3 i fjor. Randen gikk grundig gjennom søknadsprosessen, og bisto flere praktisk. Men her kunne vi ha trengt lenge tid. Han anbefalte å gå til hjemmesiden til Funkis, funkis.no – Tilskuddsportalen. Vi var velkomne til å kontakte ham

direkte hvis vi trengte det. LHL Buskeruds egen studieleder er også tilgjengelig for å hjelpe, og evt. avholde kurs.

Etter en god og lærerik arbeidsøkt, kunne vi samles til en nydelig middag i dr. Carlsons gamle stue.

Dag 2 startet med IT-guruen vår Frank R. Slettebakken. Det er en kjennsgjerning at mange av oss sliter med å bruke data-verktøyene som er tilgjengelige i LHL.

Eksempelvis er det over halvparten av lokallagene i Buskerud som ikke bruker lagets e-

post. Dette vanskeliggjør at informasjon når frem. Her må vi bli flinkere, og Frank kan hjelpe oss.

Han gikk gjennom «Min side» som alle med styreverv har tilgang til. Her ligger mye informasjon om laget, blant annet medlemslister med de som kan kontaktes, enten ved SMS eller e-post (privat e-postadresse vises ikke pga. sikkerhetshensyn).

SMS koster noe og har en begrenset tegntilgjengelighet, e-post er gratis.

Kurs og aktiviteter som legges inn i aktivitetskalenderen, kan også inneholde påmeldte. Da får vi grupper som kan kontaktes.

LHL sentralt har inngått samarbeide med firmaet Styreweb. Det gir bl.a. tilgang til et regnskapsprogram som LHL betaler for, men også andre hjelpemidler som maler for styremøtteinnkalling, protokoller, rapporter med mer.

Facebook var også et tema. Det er en nyttig kanal, men krevende med oppfølging. Frank anbefaler at vi bruker ham som en administrator i tillegg til oss selv. Han er også behjelpelig med å sette opp hjemmesider for oss.

En flott gjennomgang, som vi nok vil komme tilbake til ved en senere anledning.

Siste post, men ikke mindre

viktig, var vår nye generalsekretær Magne Wang Fredriksen. Han presenterte seg selv og sin bakgrunn på en måte så vi følte vi ble kjent med ham. Magne understreket at det viktigere enn noen gang med gode helseorganisasjoner. Helsestjenesten har ikke tid til å gi nok informasjon, derfor er det viktig at LHL er istand til å gi god informasjon om sykdommer, både til de syke og til pårørende.

Offentlig og frivillig samarbeid - likepersonsarbeid er kanskje lettere å få frem til helsevesenet når vi ikke lenger er konkurrenter, med drift av egne tilbud. Vi skal arbeide for å ha god nok kunnskap om «våre» sykdommer, hjerte, lunge, hjerneslag og afasai.

Afasi ble synliggjort for oss, ved at en av våre deltagere led av det, han var helt uten språk. Hans kone informerte oss på en rørende måte hvordan dette fungerte og påvirket dem, og hvordan LHL kan bidra.

Magne er sterkt opptatt av posisjonering av LHL. Vi skal bli ledende innen helse. Etter vedtak på Landsmøtet, skal vi prioritere 5 punkter:

- * Øke medlemsmassen
- * Øke antall frivillige
- * Bli mer synlige lokalt og sentralt
- * Bli ledende bidragsytere, fag-

lig innen våre målgrupper

* Utvikle/gjennomføre prosjekter som ivaretar demografiske endringer

Vi trenger sterke brukermedvirkere så vi kan påvirke, vi ser:

- * Hjerter i kø
- * Vaksinasjonsprogrammet som bør utvides
- * Lang behandlingstid med å frigi mye medisiner
- * For lange avstander til livsviktig hjertebehandling
- * Kols bør få et pakeforløp
- * Rehabiliteringstilbudet er for dårlig i kommunene

Likeperson og brukermedvirkning skal bli en del av kommunene. Helseforetaksmodellen bør kanskje vurderes. Dette er bare stikkord, det var selvsagt mye mer.

Mange ting å gripe fatt i, men med en slik sprudlende og inspirerende leder, kommer vi til å nå langt.

En utrolig givende og inspirerende dag som får oss til å brette opp ermene og stå på for LHLs arbeid videre. NY GLØD.

Vi skal prioritere videre kurs i brukeermedvirkning, likepersonsarbeid, bruk av styreweb, aktivitetskalender og Funkis.

Vi avsluttet med en deilig lunsj. Sole Gjestegård skuffer ikke, nydelig mat, fantastisk service, hyggelige priser og en vakker beliggenhet her i høstsolen.

Helse og livsglede i fokus for LHL Bærum

Tekst: Sigmund L Løvold Foto: Rigmor Ødegård

LHL Bærum har gitt sin første hjertestarter til kulturhuset Presterud gård på Bekkestua. Gaven ble i høst fulgt opp med kurs og opplæring i førstehjelp og hjertestart.

– Dette er ett av de mange tiltakene vi i LHL Bærum legger mest vekt på for våre medlemmer, sier styreleder Per Bjørseth. Han viser til at fysisk aktivitet og livsglede betyr mye i hverdagen. Mange har lange og ensomme dager, ikke minst senhøstes og på vinterstid. Da er det fint med sosiale tilbud og hjelp til å holde formen.

– I løpet av de siste par årene opplever vi økt interesse blant medlemmene for fysiske aktiviteter. Vi kunne sikkert gjort mye mer på området, ikke minst med tilbud om turer i nærområdet. Men vi har begrenset kapasitet, så vi satser på samarbeid med profesjonelle aktører, sier Bjørseth.

LHL Bærum har fra høsten doblet tilbudet om vanntрим og økt antallet timer i gruppetrening. I tillegg har laget satt i gang en prøveordning med individuell trim i helsestudio. Tilbudet ble fulltegnet på rekordtid.

Møter medlemmene

LHL Bærum har over 700 medlemmer og er et av de

største og mest aktive lokallagene i Akershus. Hovedfokus er på fysiske aktiviteter. Men laget har også månedlige møter på Bekkestua og uformelle kaffetreff, der medlemmene kan ta opp saker som opptar dem.

Per Bjørseth er opptatt av at helse og livsglede får næring, ikke bare gjennom fysisk aktivitet, men like mye i samspill med andre. Dørstokk-milen kan være lang på begge områder.

– LHL Bærum har «åpent hus» første tirsdag i hver måned. Vi inviterer medlemmene til treff på Bekkestua bibliotek, serverer kaffe og vafler – og krydrer samtalen med innspill om våre aktiviteter. Først og fremst er vi opptatt av hva medlemmene bringer til torgs, deres bekymringer og deres ønsker for hva laget kan bidra med.

I tillegg til disse uformelle treffene arrangerer LHL Bærum månedlige foredrag om aktuelle tema.

– Vi har stor glede av samarbeid med LHL sentralt for å finne gode emner, men vi er i

første rekke klar over at medlemmene er mer opptatt av samfunnet rundt seg og spørsmål i tiden enn prat om egen sykdom, sier Bjørseth. Han viser til høstens møterekke som eksempel:

• **Torsdag 21. august**
o Norges nasjonale turistveier
Foredrag ved Trine Kanter Zerwekh

• **Torsdag 18. september**
o Hvordan kan vi styrke rehabiliteringen i Norge?
Foredrag ved redaktør for Et bedre liv, Tommy Skar, LHL

• **Torsdag 23. oktober**
o Brannvern i hjemmet
Foredrag ved Monica Sagen

• **Torsdag 20. november**
o Fra frø til tekstil
LIN – en av verdens eldste kulturplanter
Foredrag ved Hanne Gjendem

Turer og utflukter

Turer og utflukter med LHL Bærum har gjennom årene vist seg å være kjærkomne tilbud. Om man har problemer med helsen, er det betryggende å være med laget på utflukter og

lengre turer, der opplegget er tilrettelagt for alle deltakerne.

– Vi får stadig tilbakemelding om at turen har vært givende og passe anstrengende. Det forteller oss at deltakerne kommer hjem i bedre form enn de var da de dro, smiler Bjørseth.

Fin våravslutning

Et godt eksempel på vellykkede turer er den årlige buss-turen for medlemmene til Østfold og Vestfold. I vår var

Rød Herregård i Halden mål for turen gjennom Østfold. De 29 deltakerne ble presentert for et klenodium tett knyttet til Anker-familien, et velkjent navn fra hjembygda.

– Vi var vel ikke forberedt på at Rød-gården var så vakker og så godt vedlikeholdt. Og hageanlegget alene er jo et besøk verdt, sier Bjørseth. De tilreisende fra LHL Bærum fikk høre at hagen er flittig brukt av

lokalbefolkningen som turområde og for lufting av hunder.

Besøket på Rød Herregård ble bare så alt for kort, mente deltakerne, der de stabled seg tilbake inn i bussen på vei over til Vestfold. Men lunsjen om bord i fergen døyvet skuffelsen over ikke å ha fått nok tid i Halden.

– Vi får sette av mer tid ved neste anledning, lød det fra baksetet.



Medlemmene av LHL Bærum ble imponert over Rød Herregård, her ved inngangspartiet før omvisning i de rikt møblerte rommene.

Med LHL Bærum til Peer Gynt på Gålå

Tekst: Sigmund L Løvold Foto: Rigmor Ødegård



Fullsatt buss ved avgang fra Kolsås. To dager med LHL Bærum til Peer Gynt på Gålå.

Ikke mindre var begeistringen da LHL Bærum tjuvstartet høstsesongen med tur til kulturfestivalen og forestillingen Peer Gynt på Gålå. Med fullstet buss gikk ferden via Lygnasæter, hvor det ble kaffestopp, opp Gudbrandsdalen og de bratte

kneikene til Fefor Høifjellshotell. Her ble de møtt med suppe, kaffe og kaker før det var intimkonsert fulgt av middag. Og ennå stod det beste igjen! – Snart var vi blant 2.000 andre publikummere på Gålå-arenaen. Gråværet var i ferd

med å vike plassen for sol og blå himmel. Mads Ousdal og ensemblet trollbandt oss frem mot solnedgangen og Mor Åses død. Storslått rørende. Intet mindre, sier Bjørseth. – Med tussmørket rundt oss og varme klær over knær og skuldre



Sol og godvær feide skyene over Gålåvatnet av veien og bidrog til magiske øyeblikk i 1.000 meters høyde på sensommeren.

gikk det slag i slag på scenen. Glemte tid, men ikke sted. Blankt vann og høy himmel satte Peers ynkelige figur i globalt perspektiv. Solveigs sang skar oss i hjertet. Og vi trakk et hikst idet Mads vadet, dypere og dypere, ut i vannet – og til slutt var å skimte kun som et lite hode langt der ute! Applausen ville ingen ende ta.

Peer Gynt på Gålå har vært spilt på arenaen ved enden av Gålåvatnet siden 1989, og festivalen har vokst seg helt i

toppen blant Norges friluftsteatre. Ikke minst spiller naturen med som levende kulisse, og det har gjennom årene vist seg at opplevelsen er like magisk i regn som i strålende sol!

– Våre glade medreisende forlenget opplevelsene med et besøk til Lillehammer kunstmuseum på hjemveien. Først da vi nærmet oss hjemlige trakter, dukket skyer og regndråper opp på nytt. En eventyrlig tur i regi av LHL

Bærum, slike opplevelser som setter problemer med hjerter og lunger på vent – og som gjør livet rikere, sier Bærum-sjefen. Det er fokus på livsglede som inspirerer styret i LHL Bærum.

– Våre medlemmer vil ikke grave seg ned i egne problemer og sykdommer. De kommer til vårt lag for å oppleve samvær, få nye impulser, nye opplevelser, nye bekjente. Vi er glade for at vi kan bidra med det, sier styreleder Per Bjørseth i LHL Bærum.



Medlemmene av LHL Bærum tok opp deler av to benkerader på arenaen som rommer over 2.000 tilskuere.

**Dunamis
Technology AS**

Torget 2
1767 HALDEN
Tlf. 69 68 49 00

Svalinn AS

Nye Vakåsvei 64
1395 HVALSTAD
Tlf. 66 77 50 00

System 1 AS

Ringtunveien 2
1712 GRÅLUM
Tlf. 906 20 068



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

Norbygg AS

Bjørnstadmyra 12
1712 GRÅLUM
Tlf. 69 33 95 40

**Kraftriket
Telemark**

Numedalsvegen 1920
3623 LAMPELAND
Tlf. 32 76 07 00

**Norefjell
Hyttetervice**

Skinnestoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300



**Saga Regnskap
Drammen**

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

**Lyseng
Billakkering**

Norderhovsgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220



Haugesgate 9
3019 DRAMMEN
Tlf. 32 82 81 60

**Frank
Kristiansen AS**

Drøbakveien 466
1449 DRØBAK
Tlf. 940 19 950



Buskerud Olje AS

Geithusveien 69
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 77 99

Skannlog AS

Ulvenveien 111
0665 OSLO
Tlf. 23 24 97 20

Blinken AS

Østkilen 4
1621 GRESSVIK
Tlf. 907 01 100

**Kvikk
Installasjon AS**

PB 7 Linderud
0517 OSLO
Tlf. 920 62 701

Guriby Elektroentreprenør AS

Løxaveien 11
1351 RUD
Tlf. 67 17 78 50
Mobil 950 37 338

**Powertech
Service as**

Ringeriksveien 20
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 908 89 070



VIKERSUND
Tlf. 32 78 99 11



VIKEN LÅS OG SIKKERHET
Tlf: 418 67 000 • post@vikenls.no
www.vikenls.no

Norsk EI-Entreprenør A/S

Enebakkveien 302
1188 OSLO
Tlf. 23 39 35 00

**Brødrene Stigen AS
SKOGSENTREPRENØR**

Lykkjaveien 4, 1960 Løken
Tlf. 99107435/99460711

Graff Gartneri AS

Husebyveien 6
3480 FILTVET
Tlf. 32 79 64 31

Itavdeling1 AS

Kobbervikdalen 67
3036 DRAMMEN
Tlf. 901 96 949

Origo Leilighetshotell AS

Vinjes gate 2
3018 DRAMMEN
Tlf. 32 89 80 40

Helge Bakken AS

Klemmavegen 4
3550 GOL
Tlf. 482 29 533

**Nyhus
Transport AS**

Roaveien 6
3534 SOKNA
Tlf. 414 56 705

**Romerike
Glass A/S**

Nesgata 2
2004 LILLESTRØM
Tlf. 63 80 44 60



**HALLINGDAL
BETONG as**

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

Rua bygg & Takst

Nordre Ruavei 7
3614 KONGSBERG
Tlf. 916 93 669
www.ruabyggogtakst.no

**Tangen
Transport AS**

Gravfossveien 1A
3360 GEITHUS
Tlf. 451 57 070

Hurum Sport AS

Åsveien 4
3475 SÆTRE
Tlf. 988 86 434



**DRAMMEN
FJERNVARME**

Jacob Borchs gate 4
3012 DRAMMEN
Tlf. 924 83 535



**HELSET
ELEKTRO AS**

Baker Østbys vei 1
1351 RUD
Tlf. 466 12 000

**Kongsberg
Containertransport AS**

Skrubmoen 17
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000



 AKTIV VEIDRIFT AS / ENTREPRENØR Dråpen 6 3036 DRAMMEN Tlf. 32 85 50 40	Solberg Hage & Anlegg as Sarpsborgveien 87 1640 RÅDE Tlf. 977 73 147	SalatMestern AS Pancoveien 16 1624 GRESSVIK Tlf. 69 36 10 30	Ravnsborg Gartneri og Hagesenter Jahrenbakken 3 3484 HOLMSBU Tlf. 908 79 486
Enebak Maskinstasjon Brevigveien 224 1912 ENEBAKK Tlf. 905 72 015	 AN Bygg Ringrostveien 11 2032 MAURA Tlf. 63 99 77 90	Lille Mekaniske AS Industriveien 119H 2072 DAL Tlf. 958 42 621	Thoresen AS Flisekompaniet Hønefoss Tyrimyrveien 12 3515 HØNEFOSS Tlf. 32 12 81 30
Simostranda Stav og Laft AS Kollerudveien 80 3340 ÅMOT Tlf. 926 15 947	Melba VVS AS Tvetenveien 30B 0666 OSLO Tlf. 900 46 534	Selbak Rør A/S Stabburveien 7 1617 FREDRIKSTAD Tlf. 994 50 531	Sivilarkitekt MNAL Inge Motzfeldt Gamle Ringeriksvei 58 1357 BEKESTUA Tlf. 482 52 026
Oven Rørleggerservice Oven 1580 RYGGE Tlf. 900 42 872	Borgen Byggservice AS Veslefrikks vei 8 1388 BORDEN Tlf. 940 21 746	Slemmestad Autosenter AS Slemmestadveien 606 3470 SLEMMESTAD Tlf. 31 28 13 43	
Nils Ivar Braathen AS Horgenveien 37 3303 HOKKSUND Tlf. 913 94 618	EiendomsMegler1 Sør-Norge AS Hauges gate 2 3019 DRAMMEN Tlf. 32 26 64 00	Grimsrud Anlegg AS Mælen 66 3039 DRAMMEN Tlf. 901 62 239	Kingsrød Transport AS Statsminister Torpsvei 57 1738 BORDENHAUGEN Tlf. 407 09 500
Borger AS Kartverksveien 7 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 11 00	Uteanlegg AS Tomtaveien 9 1449 DRØBAK Tlf. 476 11 200	Grefsen Eiendom AS Henrik Bulls veg 48 2069 JESSHEIM Tlf. 63 98 64 00	EiendomsMegler 1 Sør-Norge AS Vikersundgata 29, 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 76 65
Nøstetangen Entreprenør AS Dyrge 52 3303 HOKKSUND Tlf. 406 01 010	Aktiv Økonomi Consult as Kolbotnveien 5 1410 KOLBOTN Tlf. 66 80 28 60	Buskerud Rør & Flis AS Skrubbmoen 2 3619 SKOLLENBORG Tlf. 901 06 441	 SAFEROAD post@saferoad.no 0 60 80 saferoad.no
Østlandske Asfalt AS Kulandslia 14 1479 KURLAND Tlf. 480 08 751	Holmen AS Bilgummiverksted Smalvollveien 6 0667 OSLO Tlf. 22 65 11 99	Trio Betong AS Drammensveien 269 3420 LIERSKOGEN Tlf. 917 78 621	Østlandske Entreprenør Service AS Jyllandveien 29 1816 SKIPTVET Tlf. 64 95 84 00
 BYGGMAKKER EIKER Prestebråtan 11 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 25 70	 Montér Asker Trelast AS Skytterveien 121 1386 ASKER Tlf. 66 77 19 00	 NTM TRAILER & TIPP AS Olav Ingstadsvei 12 1351 RUD Tlf. 67 17 19 30	 Elektriker Ost Gamle Riksvei 49C 3057 SOLBERGELVA Tlf. 900 54 965
			 FOLLO TAXI Ring 06485



LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Buskerud

LHL Drammen og Lier

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

LHL Gol og Hemsedal

Ragnhild Vik
Gymnasvegen 4 H, 3550 Gol
Tlf. 97 58 12 63
lhl.gol@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. 92 81 74 61
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.nore-uvdal@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@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
wpladsen@altiboxmail.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**

Anne Carine Børresen
Gjellumstubben 5
1389 Heggedal
Tlf. 95 25 10 04
lhl.asker@lhl.no

LHL Aurskog-Høland

Inger Olsen
Postboks 12, 1941 Bjørkelangen
Tlf. 90 61 95 74
lhl.aurskog-holand@lhl.no

LHL Bærum

Per Albert Bjørseth
Kantarellveien 4, 1352 Kolsås
Tlf. 90 58 94 77
lhl.barum@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 Lørenskog

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

LHL Nannestad og Gjerdrum

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

LHL Nes

Inger-Lise Gunhildrud
Spireavegen 53, 2150 Årnes
Tlf. 91 59 40 21
lhl.nes@lhl.no

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.oppegaard@lhl.no

LHL Rælingen Enebakk

c/o Odd Henrik Jensen
Bjerkeliveien 49
2005 Rælingen
Tlf. 91 66 39 99
lhl.raelingen.enebakk@lhl.no

LHL Skedsmo og Fet

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

LHL Sørums

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 Askim og omegn

Liv Holt
Hestehagen 105
1816 Skiptvet
Tlf. 90 05 41 85
lhl.askim@lhl.no
liv.holtlivholtliv-holt@outlook.com

LHL Cardio Club

Nils Are Magerøy
Lillegaard 7, 1618 Fredrikstad
Tlf. 91 65 74 80
lhl.CardioClub@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
Postboks 21, 1640 Råde
Tlf. 97 98 62 30
lhl.RyggeogRade@lhl.no

LHL Sarpsborg

Petter Lilleby
Blessomveien 44
1709 Sarpsborg
Tlf. 90 82 42 55
lhl.sarpsborg@lhl.no

LHL Afasiforeningen Østfold

Mobil: 95 03 63 03
E-post:
LHL.Afasiforeningen.ostfold@lhl.no

**Kvanhøgd
Turistsenter**

Golsfjellet
3550 GOL
Tlf. 32 07 39 57

**Tømrrermester
G Sætheren AS**

Hensmoveien 32/34
3516 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 50 90

**Bjørnstad
Bygg AS**

Storgata 34
1890 RAKKESTAD
Tlf. 913 93 826

**Lars E. Strand Malermester
og Entreprenørforretning AS**

Hvamsvingen 11B
2013 SKJETTEN
Tlf. 901 26 631

**Andersson &
Kjærnsmo AS**

Nedre Rommen 5
0988 OSLO
Tlf. 22 10 86 10

**Backe
Romerike AS**

Aspertunet 5
2040 KLØFTA
Tlf. 63 98 33 20

**Storyline
Studios AS**

Wedel Jarlsbergs vei 36
1358 JAR
Tlf. 477 75 555

Midt i Veien Transportservice AS

Tyrhjellveien 92
1960 LØKEN
Tlf. 456 70 390

**Mesterbygg
Moss AS**

Varnaveien 31
1526 MOSS
Tlf. 69 23 32 50

Bilpleiesenteret AS

Gigstads Vei 11
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 67 80



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

MHTech AS

Henrich Gerners gate 14
1530 MOSS
Tlf. 996 98 341

**Aabø-Evensen & Co
Advokatfirma AS**

Karl Johans gate 27
0159 OSLO
Tlf. 24 15 90 00

Bokhylle-spesialisten AS

Industrigata 17
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 908 78 233

REMA 1000**LIERSTRANDA**

Tlf. 32 84 94 90

Bratvold Boligventilasjon AS

Sandakerveien 363
3519 HØNEFOSS
Tlf. 901 97 554

Øvre Østfold Regnskapskontor AS

Gulbringa 1
1825 TOMTER
Tlf. 69 92 22 52

**Røgeberg
Maskin AS**

Ankersg. 16
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 18 18 80

**ÅRNES**

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



Forskningsveien 3 B | 0373 OSLO | Tlf. 469 75 500

Son VVS AS

Elgveien 2
1555 SON
Tlf. 934 48 809



BEST PÅ BLÅSEISOLERING

isoenergi.no ☎ 97 76 90 35

O.K.Lie AS

Bingsveien 475, 3330 Skotselv
Tlf. 99 28 85 50 • E-post: post@ok-lie.no

**Proline
Norge AS**

Caspar Storms vei 14
0664 OSLO
Tlf. 815 00 898



Rabben 16
1640 RÅDE
Tlf. 908 31 429

**Advokatfirmaet
Halvorsen & Co**

Storgata 36, 2000 LILLESTRØM
Tlf. 64 84 00 20

**Origo
Leilighetshotell AS**

Vinjes gate 2
3018 DRAMMEN
Tlf. 32 89 80 40



STUDIO SIGDAL DRAMMEN

**Borgan
Kjøkken og Bad**

Tordenskiolds gate 26
3044 DRAMMEN
Tlf. 32 88 88 90
Mobil 476 80 614

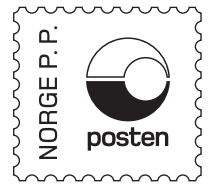
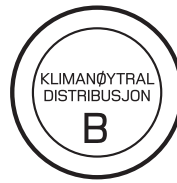
**BIOSIRK**

NORGE
Smiuhagan 25
2323 INGEBERG
Tlf. 917 71 400

**Steg Entreprenør as**

Apalveien 1
3360 GEITHUS
Tlf. 32 78 36 06

Brødr. Gonnæs ANS Bygata 2 3530 RØYSE Tlf. 913 73 211	 JIB SERVICE AS Tlf. 47 63 33 85 Egil Hålands vei 14B 3055 KROKSTADELVA	 interoptik Veggersen Vikersundgata 31 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 88 99	Walther Kristiansen AS Arbeidergata 26 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 27 02 40
Årnes Revisjon AS Seterstøvegen 4 2150 ÅRNES Tlf. 63 91 28 50	Prestholt Geitestøl Høgehaugvegen 23 3576 HOL Tlf. 920 37 514	Kolbotn Elektro AS Kapellveien 6B 1410 KOLBOTN Tlf. 66 82 19 00	 smart TRAFIKKOPPLÆRING Vestre Brugate 12, 3300 HOKKSUND Tlf. 936 34 444
Norbark AS Drammensveien 228 3420 LIERSKOGEN Tlf. 900 44 939	Powertech AS Gråterudveien 5 3036 DRAMMEN Tlf. 995 76 937	Kulelagerhuset AS Teglværksveien 9 B 3413 LIER Tlf. 32 24 41 80	 konomi-deler AS Bjørnstad Industriområde 1713 GRÅLUM Tlf. 69 10 23 00
 Skreddersydd innredning til hjem, restaurant, kontor JH INTERIØR GODT HÅNDVERK - PERSONLIG PREG Showrom: Industrigata 17 3414 Lierstranda - tel 32 24 25 40	Nettec AS Kolbotn 14 1410 KOLBOTN Tlf. 66 81 06 40	 Assiden Rør AS Varedekket kvalitet Aronsvei 39, 3029 DRAMMEN Tlf. 32 82 00 50	Anleggsgartner Marius Gatevold AS Jakslandåsen 279 3440 RØYKEN Tlf. 957 25 265
Rælingen Graveservice AS Wessels veg 12 2005 RÆLINGEN Tlf. 918 77 899	Enøk Systemer AS Bredmyra 6A 1739 BORGENHAUGEN Tlf. 974 64 074	 Klokke Klokke Tlf. 32 79 88 10	Norsk Elkontroll AS Rundtom 11 3055 KROKSTADELVA Tlf. 400 87 700
Spekeloftet AS 3560 HEMSEDAL Tlf. 32 06 02 93 Mobil 461 73 310	Sentrum Apotek Hønefoss Storgata 2 3510 HØNEFOSS Tlf. 32 12 76 00	 IRBY ELEKTRO Loe bruk 14 3300 HOKKSUND Tlf. 915 49 789	 FNB FREDRIKSTAD NÆRINGSBYGG Pancoveien 8 1624 GRESSVIK Tlf. 966 60 400
Brække Eiendom AS Tollbug 115 3041 DRAMMEN Tlf. 32 81 66 00	AS HAMATEC Ramstadløkka 1 1850 MYSEN Tlf. 69 89 84 20	Nordicgsa AS Flyspeditørenes Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90	BeslagTEKNIKK as Kobbervikdalen 75 3036 DRAMMEN Tlf. 32 21 02 88
 Sigdal kommune sigdal.kommune.no	Reolteknikk AS Majorvegen 12 2030 NANNESSTAD Tlf. 63 93 52 00 www.reolteknikk.no	 price Nybruveien 7 3055 KROKSTADELVA Tlf. 32 23 10 80	CRUX Bergfløtt behandlingssenter Bergfløtdveien 69 3404 LIER Tlf. 32 22 68 00
Center Revisjon AS Tuneveien 97 1712 GRÅLUM Tlf. 69 10 44 30	Darren Saines Hagedesign Sandsvegen 2 2067 JESSHEIM Tlf. 907 77 324	Rolf Andreassen AS Sivløkka 4 1664 ROLVSØY Tlf. 905 45 021	
 AREOL BRUKT LAGERINNREDNING Areol Innredninger AS / Gamle Dalsveg 144 - 2032 Maura / 99 11 21 50 / post@areol.no			 Arbeidet utføres av KRISTIANSEN BYGGSERVICE Nybygg • Tilbygg • Rehabilitering • 915 43 864



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

Beredskapsbåt

Tekst og foto: Jan Arne Dammen

Vi gratulerer Geilo Røde Kors med ny beredskapsbåt av typen SeaRanger. Den ser ut som en blanding mellom en båt og vannscooter og er godt egnet i grunt vann. Båten som vil styrke beredskapen i hele Hallingdal var en gave til Geilo Røde Kors fra Skue Sparebank.



Dåpstale av ordføreren



Med røyk og sirener ble båten trukket fram

Det var ordfører i Hol kommune Sigrid Simensen Ilsøy som var gudmor.

Hun hadde ikke sett for seg å kunne få døpe en båt i fjellkommunen da hun tiltrådte som ordfører, men synes det var en stor ære.

-Uværet Hans i august 2023

viste hvor viktig beredskap og samhandling er når alvorlige naturhendelser skjer. Bare i år har vi opplevd flere hendelser der nettopp en slik båt ville bidratt positivt.

Hjelpekorpsset har hatt personell på kurs, så dette blir en stor ressurs i Hallingdal, sa hun.

Geilo er det første Røde Kors-laget i Norge som har en slik båt. Fra før er det bare marinejegerne og politiet som har slikt verktøy. Båten SeaRanger er den ultimate First Responder, altså den som er først på stedet.



LHL

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

Etter hvert som nye utgaver publiseres, vil ovennevnte lenker peke til sist utgitte nummer. Og her finner du også lenke til å laste ned tidligere utgaver av Bladet Vårt.