



# LHL i Viken

"Bladet vårt" Nr. 2 - 2020



# Sommerhilsen fra LHL Viken

Nå er det bare kort tid så er det ferie, en etterlengtet tid for mange. Ferie i Norge, verdens beste land. Men vi i LHL er også oppmerksomme på at det for mange er en vanskelig tid, med ensomhet og usikkerhet. Men la oss sammen tenke positivt. Oppsøk noen du er glad i, og som du kjenner. Det er alltid positivt med den gode samtalen.



Det er umulig og ikke minne hverandre om den vanskelige Korona tiden vi nå er preget av. Noen er syke, men vi håper og tror at det må gå godt. I LHL Viken er det rolige tider da stort sett all aktivitet ligger nede. Det er derfor viktig at vi ikke stivner og er altfor passive. LHL har utarbeidet flere trenings og aktivitetsprogram vi kan benytte oss av. Vi får gode meldinger om at medlemmene benytter seg av disse, og er glade for at det er medlemmer og ansatte som jobber for LHL.

Utvalget har etter årsmøte hatt 3 videomøter. Det har vært interessant å prøve en ny plattform for arbeidet. Det har tatt litt tid å sette seg inn i den nye formen, men etter at vi har jobbet på denne måten noen ganger fungerer det greit. Vi tror at dette vil være en plattform vi vil benytte oss av også etter at Korona er historie.

Mot slutten av august har vi planlagt et fysisk møte i Drammen. Vi gleder oss til det. Viktig at vi får noen timer sammen slik at vi kan bli skikkelig kjent med hverandre. Det er jo ingen ting som det personlige møtet der man kan møtes ansikt til ansikt over en kopp kaffe der man kan løse verdensproblemer. Jeg gleder meg til at vi kan møtes og knytte bånd.

Jeg vil utfordre deg. Har du tanker eller ideer som vi i utvalget kan jobbe med, så send melding til en av oss i utvalget.

Hadde vi unngått Korona var planen at jeg

skulle besøke mange lag i løpet av dette året. Slik er det ikke blitt, og det vil ikke bli det på lenge ennå.

På denne måten vil jeg ønske dere alle en riktig god sommer.

Med de beste sommerhilsener fra  
Håkon Stubberud

## LHL i Viken Bladet Vårt

ISSN 1892-0799

Utgiver: LHL Kongsberg

Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg

E-post: [redaksjonen@bladetvaart.no](mailto:redaksjonen@bladetvaart.no)

Årgang 28 – Nr. 2–2020      Opplag: 3200

Layout: Ola Tom Evje      Trykk: HG Media AS

Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS

### REDAKSJONSKOMITÉ:

Vera Jagland, [redaksjonen@bladetvaart.no](mailto:redaksjonen@bladetvaart.no)

Mobil 957 02 837

Roald Adolfsen, [redaktor@bladetvaart.no](mailto:redaktor@bladetvaart.no)

Mobil 920 80 624

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

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen

Forsidebilde: Kongsberg sentrum i sommersonn

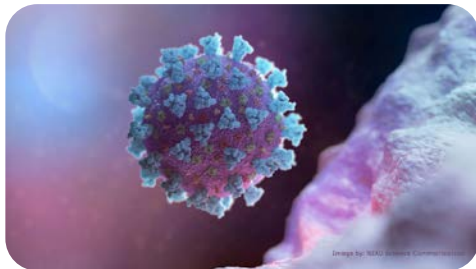
Foto: Roald Adolfsen

Neste nummer av Bladet Vårt: primo september.

Frist innsending av stoff: 20 august.



# LHL Førstehjelp har egen nettbutikk med smittevernprodukter for Korona



Tekst: Roald Adolfsen

LHL har opprettet en egen avdeling direkte underlagt pasientorganisasjonen med navn LHL Førstehjelp. Denne avdelingen driver nå en egen nettbutikk med fokus på førstehjelp, hjerterestartere og akuttmedisin. Her finnes en lang rekke relevante produkter fra godkjente leverandører som både privatpersoner og lokallag kan bestille.

Du finner nettbutikken på førstehjelp.lhl.no. Alt overskudd går direkte til pasientorganisasjonen i LHL.

Av Korona-relevante produkter som selges kan nevnes

- Blåttind flytende hånddesinfeksjonsmiddel
- Sterillium hånddesinfeksjon gel
- Vernebriller 3M Farenheit

- Less Engangsvisir
- Diverse engangshansker i ulike størrelser
- Kirurgisk munnbind klasse II (pakke à 50 stk). Smittevernmasker/munnbind er for øyeblikket utsolgt!

Prisene er helt OK, på linje med det man betaler i butikk eller på apotek.

## Hokksund Båt og Camping

Stryken, 3300 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 42 42 - [www.hokksund-camping.no](http://www.hokksund-camping.no)

## Hurum Mølle

3490 KLOKKARSTUA  
Tlf. 32 79 80 06

**KONGSBERG**  
**TRAFIKKSKOLE.NO**  
32 73 55 90  
Bil - MC - Moped - Tilhenger  
• Trafikallgrunnkurs

## KRLarsen as

Gravearbeider - Transport - Pukkverk - Deponi  
Tlf. 952 14 751  
[www.krlarsen.no](http://www.krlarsen.no)

## Maskinentreprenør Per Otto Tangen AS

Orebråteveien 15, 3512 HØNEFOSS  
Tlf. 900 87 588

**PB**  
**PIZZA  
BAKEREN**  
Modum  
46 88 75 90  
Åpent: Fre og ler 13-23,  
alle andre dager 13-22



**Midtkraft Strøm AS**  
Øvre Nedmarken 15  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 32 78  
[www.midtkraft.no](http://www.midtkraft.no)



Østfold Olje  
**Ragnar Larsen & Sønner AS**  
Engelsvikenv 158  
1628 ENGALSVIK  
Tlf. 69 33 91 80  
[www.ragnar-larsen.no](http://www.ragnar-larsen.no)

## Stordal Autosenter as



Service - Reparasjoner - EU-kontroll  
Vi reparerer alle bilmerker



Sper oss også om service  
og reparasjoner på BOBIL

**Bilverksted**

## SKARE & NES A/S



**SKARE & NES A/S**  
Tlf: 32 71 18 70  
Fax: 32 71 18 79  
3350 Prestfoss



Olav Ingstadsv 12  
1351 RUD  
Tlf. 67 17 19 30  
[www.ntm.no](http://www.ntm.no)

# Redaksjonen orienterer

Tekst: Roald Adolfsen

## Velkommen til første utgave av medlemsbladet for LHL Viken, "Bladet Vårt".

Hvis du ikke bor i tidligere Buskerud fylke stusser du kanskje på hvorfor dette bladet er Nr. 2 – 2020? Det har seg slik at LHL Buskerud har utgitt dette bladet og distribuert det til medlemmene i 28 år. Når nå Buskerud, Akershus og Østfold har blitt slått sammen til Viken fylke, har LHL besluttet samme struktur for LHL lagene. Som betyr at LHL Viken nå består av 40 lokallag tilhørende de 3 tidligere fylkene.

### Bladet Vårt i LHL Viken

Bladet Vårt har de siste årene vært selvfinansiert, dvs. vi har solgt annonser som har gitt inntekter nok til å finansiere utgiftene og distribusjonen. Vi i redaksjonen i Bladet Vårt ønsker nå å utvide nedslagsfeltet til å omfatte hele LHL Viken. Korona-situasjonen har dessverre gjort det litt vanskelig, særlig for dette nummeret og kanskje også de to neste numrene i 2020. På tross av dette har vi greid å selge nok annonser til å finansiere produksjonen av dette nummeret av Bladet Vårt, samt distribusjon av papirkopier til de medlemmene i Buskerud som til nå har fått papirkopier.

Vi vil sende 10 blader til alle lagene i Akerhus (lagsadresse- ne), så det blir mulig å dele ut på legekantor etc, samt bla i gjennom når dere en gang møtets på fysiske møter igjen. For resten av LHL Viken må vi foreløpig ty til lesing og/eller nedlasting på LHL Vikens sider Internett. Årsaken er at annonsesalget i sin nåværende form ikke greier å finansiere dette. Du finner PDF-kopi av bladene våre på Lokallag-sidene for LHL Viken.

### Innholdet i dette nummeret

Normalt er Bladet Vårt på 24-36 sider, avhengig av annonsemengde og stoffmengde. På grunn av Koronakrisen har det naturlig nok (og etter råd fra LHL sentralt) ikke vært særlig mye aktivitet i lagene siden forrige nummer av Bladet Vårt kom ut i mars 2020. Norge stengte rett og slett ned bare en dag eller to etter at forrige nummer gikk i trykken. Derfor har det vært lite stofftilgang for dette nummer. Vi beklager det, men vi håper å komme tilbake med et tykkere nummer neste gang. I dette nummeret finner du imidlertid kontaktinformasjon for alle lagene i LHL Viken.

### Fortell oss hva ditt lag driver med!

Vi ønsker å få stoff, dvs. skriftlige referater, fra f.eks.



lagsmøter, samlinger, sammenkomster o.l. fra aktiviteter som foregår i lagene deres.

Altså aktiviteter som foregår i lagene deres. Omtaler av trimaktiviteter, artikler om turer som laget arrangerer og andre aktiviteter som lagene driver med er også av interesse.

Send helst også med bilder som illustrerer det som er omtalt (f.eks. tatt med mobiltelefon).

Se side 2 for e-post adresser og telefonnummer til redaksjonen. Det trengs ikke å gjøres høytidelig – vi i redaksjonen kan hjelpe til med tips, rettskriving etc. Kanskje kan dere også inspirere andre lag til å ta opp lignende aktiviteter. Dette er gratis markedsføring av laget deres! Hvis laget skal ha en stand et sted, kan dere også forespørre oss om noen ekstra papirkopier som kan deles ut.

**Vi ønsker LHL-lagene i Akershus og Østfold velkommen som lesere, og håper dere etter hvert vil finne Bladet Vårt nyttig og interessant!**

# Nyeste Korona-retningslinjer fra LHL

Tekst og bilde: LHL (litt supplert av Roald Adolfsen)

**I tråd med myndighetenes råd åpner LHL opp for å kunne samle inntil 50 personer ved både innendørs og utendørs arrangementer. Flere lokallag i LHL legger til rette for at medlemmer igjen skal kunne treffes og komme seg ut på tur, noe som blir satt pris på.**

Retningslinjer ved fellesaktiviteter:

- Minst 1 meters avstand både ute og inne.
- På treningsgrupper innendørs skal det være maks 12 personer per gruppe, med 2 meters avstand mellom deltakerne.
- Følg smittevernråd om å vaske hender, hoste i armkrok og holde seg hjemme ved sykdom eller symptomer.
- Mulighet for vask av hender eller bruk av håndsprit i tilknytning til arrangementet.
- Vask av bordflater, stoler og annet utstyr før og etter bruk.
- Begrense bruk av kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra aktivitet, særlig i rushtid i tettbygde strøk.
- Deltagere som ikke er i samme husstand bør ikke bruke felles bil til/fra aktivitet.
- Arrangør er ansvarlig for at deltakerne overholder smittevernreglene. Det skal utnevnes en smittevernansvarlig for hver aktivitet/arrangement.

- Den smittevernansvarlige skal utarbeide deltakerliste med tanke på evt. smittesporing i ettertid.
- Arrangør må følge med på lokale smitteforhold, det kan være behov for lokale tilpasninger.

## Tilrettelegging av video- og telefonmøter

Selv om det nå gradvis åpnes opp for aktivitet i lagene viser vi full forståelse for tillitsvalgte og frivillige som ikke ønsker å delta på grunn av helsemessige årsaker. Det betyr at det må tilrettelegges for å delta på styre- og utvalgsmøter per telefon eller video.

## Veien videre

Myndighetene har signalisert at det fra 15. juni kan samles inntil 200 personer (dette ble iverksatt som annonsert). Ettersom LHL organiserer mennesker i risikoutsatte grupper er dette foreløpig ikke tillatt ved aktiviteter i LHL's regi. LHL følger løpende med på myndighetenes råd og vil justere retningslinjene når det blir aktuelt.

## Mer informasjon

LHL har en egen temaside om Korona. Denne finner du på <https://www.lhl.no/korona/>. Informasjonen der er veldig oversiktlig og grei. Anbefalt lesning.





## LHL Kongsberg startet utetrim da Korona-retningslinjene ble myket opp

Tekst og bilder: Roald Adolfsen



Styrketrening med strikk-gutta boys og trener Elsa



Styrketrening med strikk og god avstand

LOKALLAGSSTOFF

Da beskjeden om stengning av alle lokallags-aktiviteter kom fra LHL etter at Norge ble «stengt ned» 12. mars, kansellerte også LHL Kongsberg alle sine aktiviteter, inkludert trening og lagsmøter. Dette var det eneste vi kunne gjøre. Ingen visste selvfølgelig hvor lenge nedstengningen skulle vare – vi ble vel alle satt litt ut da dette skjedde.

Siden veldig mange av LHL's medlemmer er i risikoutsatte grupper, enten pga. høy alder og/eller pga. underliggende

sykdommer f.eks. hjerte & kar sykdom, lungesykdom, kreft e.l., var det viktig for oss å overholde smittevernradene både fra regjeringen og LHL sentralt.

### Åpning for mindre grupper i slutten av mai

Da regjeringen i siste halvdel av mai åpnet opp aktiviteter i mindre grupper (opptil 20 personer), benyttet vi i LHL Kongsberg sjansen til å starte utetrim der vi kunne overholde anbefalte smittevernrad. Vi er

så heldige i LHL Kongsberg at vi har en stor idrettsbane like ved vårt faste treningssted inne, så det var enkelt å få dette til. Vi brukte SMS-tjenesten og Facebook for å annonsere den nye aktiviteten, som ble ledet av vår faste triminstruktør, Elsa Giljan.

Utetrimmen startet opp 26. mai, og arrangeres hver tirsdag t.o.m. 23. juni. Deretter er vi enige om å ta en tur i skog og mark ca. 25. juni, og det blir til Hannibalbakken, Kongsbergs berømte hoppbakke fra



Treningsgruppa får instruksjer



Ulik stil på tøy og bøy øvelsene



gammelt av. Hoppbakken, som ikke lenger er i brukbar stand, ligger i et skogsområde ved den såkalte Korsveien, en kilometers gange fra Funkelia, Kongsbergs alpine skianlegg. Der har en gruppe ildsjeler de

siste par årene ryddet, bygget en gapahuk og flere benker med bord slik at folk kan ta dette i bruk som turområde. Vi gleder oss til dette!

Bladet Vårt og LHL Kongsberg

vil med dette ønske alle lesere en riktig god sommer! Vær forsiktig, for dette Koronaviruset kan være livsfarlig for folk i vår aldersgruppe og med mulige sykdommer innenfor LHLs virksomhetsområde.



## LHL Gol og Hemsedal

**Her i LHL-Gol og Hemsedal har det vært stille nå i disse Korona tider.**

Nå som ting har roet seg litt vil vi starte opp igjen med styremøte i september og temamøte i oktober.

Trimmen våres på Skaga vil også starte igjen i september. Vi ønsker alle LHL'ere en kjempefin sommer.

Tekst: Gunhild Personbråten



## LHL Hole

**Hei, her kommer en oppdatering til alle LHL medlemmene våre i Hole.**

En rar verden vi lever i, men det har gått bra her i Hole. Sommeren har kommet for fullt, fuglene synger, på fjorden er det stolte svaner og ender med sine små. Vi for nyte det som er bra.

Det vil nok ta noe tid før vi kan ha våre møter. Frivilligsentralen har så vidt begynt å åpne, men bare for 15 stk om gangen, og ingen matservering.



Vi i styret tenker på dere alle, og håper dere har det bra. Når verden blir bedre skal vi få til noen fine turer, og gode møter.

Vi hadde jo begynt på basar, men den kommer i gang igjen så fort vi kan.

Dere vil få beskjed så snart alt er klart, men vi har ingen planer før langt ut på høsten/vinteren. Takker dere i Bladet Vårt. Flinke er dere og LHL Hole takker dere.

Ønsker dere alle en god Sommer.

Hilsen leder i LHL Hole Grethe Hagen og styret.



**Hallingdal Bergboring**

Yliven 7 - Gullhagen  
3570 ÅL

Tlf. 32 08 59 00  
[www.bergboring.no](http://www.bergboring.no)





**Styret i LHL Ringerike hadde mange planer for å markere lokallagets 70 års jubileum i 2020. Nevnes kan Sverige tur i april, Skibladner tur i mai og sommerfest i juni. Pga Korona situasjonen er alle LHL Ringerikes aktiviteter som lagsmøter, turer, trimaktiviteter avlyst inntil videre.**

Styret i LHL Ringerike har også foretatt en konkret og grundig vurdering av om det ville være mulig å arrangere den planlagte jubileumsturen til Valdres Høyfjellshotell 13. – 16. september.

Etter en totalvurdering, med

bakgrunn i dagens situasjon, at jubileumsturen involverer deltagere i risikogrupper, at det er knyttet usikkerhet til hva som vil være situasjonen i september (blant annet frykt for en ny smittetopp til høsten), ble det konkludert på styremøte i LHL Ringerike at jubileumsturen må avlyses i denne omgang.

Etter sommerferien vil vi gjøre en ny vurdering på om det likevel er smittevernforvarlig og praktisk mulig å avvikle en jubileumstur før nyttår, eller om turen skal bli utsatt ytterligere. Styret vil vurdere om det er mulig å få til en handletur til

Charlottenberg i oktober. LHL sentralt har i sine anbefalinger anmodet lokallagene å utsette møter, turer og aktiviteter inntil videre.

Dette er ikke en ønsket situasjon, men det viktigste er å ta ansvar for helse og "sikkerhet" til våre medlemmer og andre som ville blitt berørt av en slik tur. Vi ber om forståelse for beslutningen.

Vi ønsker imidlertid å kunne gi et tilbud om jubileumsfeiring på et senere tidspunkt.

Styret i LHL Ringerike ønsker alle en god og Corona fri sommer.

LOKALLAGSSTOFF



## SISTE FRIST FOR LEILIGHETER I VANNKANTEN

Fortsatt ledige leiligheter med orkesterplass til Drammensfjorden. Vestvendt og solrikt.



[engersandhavn.no](http://engersandhavn.no)

*når frisuren betyr noe.....*  
**FEMINA**  
Dame- og Herrefrisør

Søndre Torv 2  
3510 HØNEFOSS

Tlf. 32 12 14 67

<https://femina-frisor.no>





**Som alle har merket ble våren helt noe annet enn vi tenkte oss. LHL Øvre Eiker hadde bestilt og planlagt styreseminar på Lampeland hotell, det gikk i vasken.**

I vårt lag har alle vært friske så vidt vites og godt er det. På årsmøtet i februar fikk vi et

nesten helt nytt styre og det har jo ikke fått kommet i gang med arbeidet. Nå slår vi til med styremøte torsdag 18 juni, og tar opp planene for høsten.

I fjor inngikk vi et samarbeid med Øvre Eiker pensjonist forening om å trimme sammen. Dette skal vi nå evaluere.

Det nye styret er:  
Solfrid Andersen leder,  
Lillemor Sandberg sekretær,  
Mary Anne Lundemo styremedl,  
Gunn Munkhaugen Styremedl,  
Anne Berit Munoz styremedl.  
Tilslutt ønsker vi alle en riktig god sommer og håper vi sees på samling til høsten.

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

## Brevet du aldri sendte

Jeg mottok aldri  
Det brevet  
Du ikke skrev

Men mang  
En gang har  
Jeg latt tankene  
Spille meg et puss

Og selv tenkt  
Meg til hva du  
Ville ha skrevet

Jeg svarte aldri  
På det brevet  
Du ikke skrev  
Og ikke sendte

Så i min lille  
Verden tenker  
Jeg det slik at  
Du har det bra

M.j.k



# Elvelangs i Ål

## Støtta av Extra stiftelsen

Tekst og foto: Kjell Torgersen

**På Ål tek eit stort prosjekt på å ta form. I regi av Ål Idrettslag blir det laga ein flott gangsti langs elva.**

Den startar ved Ål Feriepark, går ned langsmed Hallingdalselva forbi sentrum og idrettsanlegget. Vidare langsmed Oppsjø før den ender opp etter ca. 3 km. Dette blir ein fantastisk fin rusleveg.

Det er sett opp grillhytte og benker.

Ein fin og universell fiskeplass er laga i eit fint stryk.

Det er eit kostbart prosjekt rekna til ca. 15 mill.

Men tilskot fra ulike bankar og fonds har omtrent finansiert dette.

Extra stiftelsen har støtta dette med kr. 800. 000,-

For at dei skal vera med på dette er det stilt store krav til nærheit – universell utforming og brukardeltaking i prosjektet.

Utpå hausten tenker me at arbeidet er fullført og at dette har fått si fulle form.

LHL Ål har på alle måtar støtta tiltaket.







## LHL Ål - etter 12. mars

Det vart også på Ål bråstans på alle våre aktivitetar den 12.mars

Tekst: Kjell Torgersen

Det var på høg tid for da hadde me koronaviruset like omkring oss. Både i Hol og Ål var det utbreidd smitte.

Til og med dødsfall og andre alvorleg tilfeller.

Mange her vart alvorleg skremde.

Me valgte å legge ned alle våre planer for våren og sumaren.

Så får føle oss litt fram og høyre på dei råda me får fra LHL og vår venn Espen.

Me får ha ei tru på at det går an å koma litt i gang att mot hausten.



**BK Logistics AS**  
+ 47 911 70 224



**Mestergull**

OLAF E. OLSEN

NEDRE TORGGATE 4 | DRAMMEN | TLF. 32 83 25 47  
GULSKROEN SENTER | DRAMMEN | TLF. 32 83 23 23

**Vaskehaller.com**

Grorudvegen 46  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 415 11 166

**FINNESTAD  
PLANTESKOLE AS**

TOTALLEVERANDØR I FRONTANLEGGSPLANTER  
MOB: 908 32 425    E-POST: JGDGNEB@ONLINE.NO

**ARGUS KREDITT AS**

Løser mer - koster mindre

Kartverksveien 7, 3511 HØNEFOSS  
Tlf. 32 11 69 90 - [www.arguskreditt.no](http://www.arguskreditt.no)



Vi tilbyr

- Mekanisk vedlikehold
- Automasjon
- Hydraulikk
- Konsulenttjenester

90 63 47 90

[espen.pedersen@nios.no](mailto:espen.pedersen@nios.no)

**Central  
GARAGEN AS**

Landfalløya 7, 3020 DRAMMEN  
Tlf. 32 27 77 00 - [www.centralgaragen.no](http://www.centralgaragen.no)



Verkstedveien 52 - 3516 HØNEFOSS  
Tlf. 32 17 97 50 - [www.hro.no](http://www.hro.no)

**KARLSRUD  
BETONGPUMPING A/S**



Thonsveien 68, 1816 SKIPTVET  
Tlf. 69 80 91 30 - [www.karlsrud.as](http://www.karlsrud.as)

**TREKO**

Rotorveien 15, 3514 HØNEFOSS - Tlf. 32 12 92 48  
Stakittgjerde, porter, levegger og støyskjerm.  
Se våre produkter på [www.treko.no](http://www.treko.no)



3630 RØDBERG  
Tlf. 480 85 477  
[www.noreloft.no](http://www.noreloft.no)

**A/S BOKFØRING**

Kindsveien 1, 3533 TYRISTRAND  
Tlf. 32 14 04 70  
E-post: [bokforing-tyrstrand.no](mailto:bokforing-tyrstrand.no)

**MEDI BUSKERUD**  
HELSEARTIKLER

Rosenkrantzgata 11, 3018 DRAMMEN  
Tlf. 32 80 80 80 - [www.medibuskerud.no](http://www.medibuskerud.no)

**www.Bilplaneten.no**



**Brenderup**

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



Sentrum 2  
3630 RØDBERG  
Tlf. 32 74 50 60  
[www.nore-energi.no](http://www.nore-energi.no)



**DRAMMEN KJØL  
OG FRYS AS**

Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • [www.dkf.no](http://www.dkf.no)  
Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • [magne@dkf.no](mailto:magne@dkf.no)

**GOL Campingsenter  
Apartment AS**

\*\*\*\* HELÅRS CAMPING - HYTTER - KRO - PENSJONSOPPHOLD  
HALLINGSTAMPEN FRILUFTSBAD  
TLF: 32 07 41 44

**ISOenergi**

BEST PÅ BLÅSEISOLERING  
[isoenergi.no](http://isoenergi.no) • ☎ 97 76 90 35

**Kias Reklame**



Vålerveien 65, 1597 MOSS  
Tlf. 69 20 58 50 - [www.kias.as](http://www.kias.as)

**Oddvar Oygard as**

PUKKVERK - MOBILKNUSING - TRANSPORT

[www.pukkverk.no](http://www.pukkverk.no)

**Drammen kommune  
eiendomsutvikling AS**

Grønland 53, 3045 DRAMMEN  
Tlf. 951 59 331

**Oddbjørns Vann og Gass**

Hemsedalsvegen 2801  
3560 HEMSEDAL  
Tlf. 992 97 890



**Eiker Tak & Membran AS**

Hellebekkveien 4, 3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 918 65 715  
[www.eiker-tak-membran-as.business.site](http://www.eiker-tak-membran-as.business.site)



**SKG**

Spesialister  
innen profilert  
emballasje

SKG Emballasje AS | [www.skg.no](http://www.skg.no)

# KRYSSORD


Vinnere forrige nr. av Bladet Vårt.

1. Elbjørg Larsen, Bratomvn. 1 A, 3408 Tranby

2. Bjørg Stensrud, Ringeriksvn. 637, 3410 Sylling

3. Anne Marie Heiberg, Olavsgt. 13 B, 3612 Kongsberg

Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.

			SØLV-VINNER	YRKES-UTØV-ERE	HYLE-TUTÉ	DRA	LHL-SEL-SKAP	TA-LIVET AV	PADLE-ENGST-ELSE
				MYNT-ENHET				BY OG ELV	
				HOSKER IKKE DEKA				EURO-PÈERE	
SYK-DOM	↓	HØY UT-MERK-ELSE I LHL	HVAL-ART	KORN-SORT SVARTE		HØYTID-ELIG MESTER-SKAP			
↳					BRUN-STIG	LITEN GUTT OVER-FALL			DYR I NAT-UREN
		SKJE-MATISK TEGNING					RESON-ANS KRØTTER-OVERGANG		
STOR-BEKK				STIL I POPMUSIKK CORONA ER DET		ASIAT	FINSK KOMMUNE STRIN-MEL		
	↓	VOKS							KJ. TEGN KALIAM
↳		TAR IGDEN SIGNET, STEMPEL							
TOE-TRINN			FOR-HEN-VÆR-ENDE	DEKKE TIL	LED-ERE	↳			SEL-SKAPS-FORK.
FAST-SETTE					SLAGG, RUST				↑
↳						AMERI-KANSK MYNT		FLATE-MÅL	
								SARM	
ROMER-TALL 5	↓	LØS-ARDE-ER				TOPP-KORT		STAND-ARDISER-INGS-ORGAN	
									→

Kryssord laget av: Rolf Bangseid


Løsningen for kryssord nr. 1-2020

Navn: \_\_\_\_\_

Adr.: \_\_\_\_\_

Poststed: \_\_\_\_\_

**Frist for innsendelse av kryssord er 20. august 2020**  
**Merk konvoluttent "Kryssord nr.2-2020"**  
 Det vil bli trukket ut 3 vinnere som hver får 5 hjertelodd.  
 Adresse for innlevering er:  
**LHL Kongsberg, Postboks 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg**

										
	P	F	E	I	R	I	N	G	K	L
	R	A	S	R	A	S	E	R	I	I
	E	A	K	A	S	I	E	N		
	S	K	O	M	A	K	E	R	E	N
L	O	R	T	U	E	R		D	U	K
E	A	N	S	P	B	I	R	O	A	K
U	L	V	A	I	D	S	A	N	K	N
O	A	S	E	S	L	K	E	N	T	N
A	K	S	E	N	F	U	L	L	M	A
S	E	I	D	L	K	L	E	R	E	B
↑	E	R	T	E	B	E	L	G	I	S
C	E	D	N	E	A	G	E	R	E	D

 <p>Kringstad 3350 PRESTFOSS Tlf. 982 65 435</p>	<p><b>Multiconsult</b></p> <p>Storgata 35 1607 FREDRIKSTAD Tlf. 69 38 39 00 <a href="http://www.multiconsult.no">www.multiconsult.no</a></p>	<p><b>Montasje og vedlikehold</b></p> <p>Korsegårdveien 48 1809 ASKIM Tlf. 913 36 931</p>	 <p>Vålerv. 157 1599 MOSS Tlf. 69 24 11 30 <a href="http://www.mtf.no">www.mtf.no</a></p>	<p><b>Rørlegger Haugen</b></p> <p>Blåbærsvingen 5 3360 GEITHUS Tlf. 906 52 269</p>
 <p>En del av kretsloppet</p> <p>Hovinmøvegen 158 2067 LILLESTRØM Tlf. 22 80 08 00</p>	 <p>LIVE LIFE YOUR WAY</p> <p>Tuneveien 10 1710 SARPSBORG Tlf. 69 15 39 00</p>	<p><b>Pam Refrigeration AS</b></p> <p>Flatebyveien 8 1792 TISTEDAL Tlf. 69 19 05 55</p>	<p><b>Ørje Dekk og Motorservice</b></p> <p>Storgata 84 1870 ØRJE Tlf. 69 81 10 49</p>	<p><b>Søm &amp; Idestua DA</b></p> <p>Sentrumsvegen 120 3550 GOL Tlf. 32 07 42 29</p>
	 <p>Brukte bildeler – vrakpart</p> <p>Tlf. 63 87 05 50 <a href="http://www.bilopphogging.no">www.bilopphogging.no</a></p>	 <p>1621 GRESSVIK Tlf. 473 00 011</p>	<p><b>Øvre Østfold Regnskapskontor AS</b></p> <p>Gulbringa 1 1825 TOMTER Tlf. 69 92 22 52</p>	<p><b>Eiker Tak og Blikk AS</b></p> <p>Jonsebrøttet 8 3057 SOLBERGELVA Tlf. 454 85 711</p>
<p><b>REMA 1000</b></p> <p><b>Lierstranda</b></p> <p>Lierstranda 93 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 94 90</p>	<p><b>Toms Elektrotavler</b></p> <p>Mølleveien 4 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 32 79 60 07</p>	<p><b>Råde Vertshus</b></p> <p>Mosseveien 16 1640 RÅDE Tlf. 69 28 57 25</p>		<p><b>Walther Kristiansen AS</b></p> <p>Arbeidergata 26 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 27 02 40</p>
 <p>Støttumveien 7 1540 VESTBY Tlf. 64 95 63 80</p>	<p><b>Maskin Entreprenør Tor AS Heggelien</b></p> <p>Tunhovdvegen 63 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 41 33</p>	<p><b>YX Klokkarstua</b></p> <p>Åsheimveien 32 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 32 79 88 10</p>	<p><b>Magnetun Maskindrift</b></p> <p>Tuppeskogen 3550 GOL Tlf. 901 58 664</p>	<p><b>Mirawa Restaurant</b></p> <p>Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85</p>
<p><b>Son Osteopati Vegard Fjærli</b></p> <p>Kolåsveien 4 1555 SON Tlf. 917 03 770</p>	<p><b>ANONYM STØTTE</b></p>	<p><b>Dyrlege Else Randi Bjørnstad</b></p> <p>Sigdalsveien 685 3340 ÅMOT Tlf. 900 98 877</p>	<p><b>A. Kjenaas Transport AS</b></p> <p>Enga, 3622 SVENE Tlf. 32 76 21 02</p>	 <p>3536 NORESUND Tlf. 32 15 00 00</p>
<p><b>Hellik Teigen A/S</b></p> <p>Loesmov 1 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 27 00</p>	<p><b>Rua bygg &amp; Takst</b></p> <p>Nordre Ruavei 7 3614 KONGSBERG Tlf. 916 93 669 <a href="http://www.ruabyggogtakst.no">www.ruabyggogtakst.no</a></p>	<p><b>Lyseng Billakkering</b></p> <p>Norderhovsgata 23 3512 HØNEFOSS Tlf. 919 12 220</p>	 <p><b>avd. Hokksund</b></p> <p>Sundmoen Næringsområde 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 26 80</p>	 <p>Hans Kiærsgt. 1A 3003 DRAMMEN Tlf. 32 20 86 50</p>
 <p>Tollbugata 87 3041 DRAMMEN Tlf. 900 60 126</p>	 <p>1830 ASKIM Tlf. 69 68 10 00 <a href="http://www.io.kommune.no">www.io.kommune.no</a></p>	<p><b>Parlock AS</b></p> <p>Ringeriksveien 171 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 44 77</p>	<p><b>Jahr Bilservice A/S</b></p> <p>Jarv., 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 56 08</p>	<p><b>Salong Alf Andersen</b></p> <p>Nedre Storg 16 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 24 31</p>
<p><b>Alva Regnskap AS</b></p> <p>Stasjonsveien 84 1746 SKJEBERG Tlf. 995 27 248</p>	<p><b>Juel Johansens Bilruiter</b></p> <p>Rådalsv. 16 1663 ROLVSØY Tlf. 69 33 51 39</p>	<p><b>Skar Industriservice AS</b></p> <p>Åsaveien 93 3531 KROKKLEIVA Tlf. 905 80 232</p>	<p><b>Alliance Røyken AS</b></p> <p>Bråsetveien 3 3440 RØYKEN Tlf. 31 28 56 00</p>	 <p>3516 HØNEFOSS Tlf. 909 62 992</p>
<p><b>Assemblin Norge</b></p> <p>Bjørnstadmyra 7 1712 GRÅLUM Tlf. 09 03 00</p>	<p><b>Fredrik Kristoffersen</b></p> <p>Stenbøljordet 10 1832 ASKIM Tlf. 908 30 730</p>	<p><b>Spekeloftet AS</b></p> <p>3560 HEMSEDAL Tlf. 32 06 02 93 Mobil 461 73 310</p>	<p><b>Bilco Hønefoss AS</b></p> <p>Asbjørnsens gt. 19 3513 HØNEFOSS Tlf. 32 17 05 70</p>	<p><b>Haug Regnskapslag SA</b></p> <p>Stasjonsgata 83 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 50 50</p>



<b>KB Tangen Transport AS</b> Tangen 3538 NEDRE EGGEDAL Tlf. 413 34 346	 Lørenfare 1 B 0580 OSLO Tlf. 23 18 08 80	<b>Brødr Løver AS</b> Vikersundgata 26 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 33 70	<b>TKS utvikling AS</b> Hofsosveien 36 B 3517 HØNEFOSS Tlf. 932 66 836	<b>Transport Trond Weum</b> Formov 3340 ÅMOT Tlf. 908 59 515
<b>Eirik Nørgaard</b> Hamarbispens vei 220 3531 KROKKLEIVA Tlf. 476 88 995	<b>Apotek 1 Askim</b> Eidsbergveien 7 1830 ASKIM Tlf. 69 84 41 40	<b>Jostein Lobben Kran og Transport</b> Åsterudveien 154 3340 ÅMOT Tlf. 913 28 575	<b>Ravnsborg Gartneri og Hagesenter</b> Jahrenbakken 3 3484 HOLMSBU Tlf. 908 79 486	<b>Byggmester Knut Bjørge</b> Berglia 18 2056 ALGARHEIM Tlf. 975 71 044
 Tlf. 47 63 33 85	<b>Maskinimport AS</b> Bergås terrasse 119 3057 SOLBERGELVA Tlf. 959 42 548	<b>Veggli Bil og Maskin AS</b> 3628 VEGGLI Tlf. 922 93 142		<b>Revisorkollegiet AS avd. Kongsberg</b> Nymoens Torg 11 3611 KONGSBERG Tlf. 32 72 28 80
 <b>Vy Buss AS</b> Vestliven 3, 3570 ÅL Tlf. 32 08 60 60	<b>Morten Juliussen Krantransport AS</b> Brekkerødv 1 1782 HALDEN Tlf. 922 16 554	<b>Gullingsrud turbuss AS</b> Ligarden 155 3540 NESBYEN Tlf. 481 00 637	<b>Nordre Hollerud Gård</b> Hollerudveien 9 3533 TYRISTRAND Tlf. 975 33 676	 <b>Klokkarstua</b> Åsheimveien 32 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 992 74 977
<b>Sand Gård</b> Storengene 2/4 3483 KANA Tlf. 924 88 904	 - byggtreprenør - Svinesundveien 334 1788 HALDEN Tlf. 941 56 100	<b>Quality Management Consultants AS</b> Grevlingstien 4 3470 SLEMMESTAD Tlf. 32 28 17 31	<b>Auto Consult as</b> Verksveien 7 3330 SKOTSELV Tlf. 32 75 64 21	<b>Ei Ringen AS</b> Torsbyeveien 1 3370 VIKERSUND Tlf. 918 07 918
<b>Hurum Bilsenter AS</b> Åsveien 14 3475 SÆTRE Tlf. 454 73 090	<b>Tannlege Gisle Lauvstad</b> Storg 1 A 1850 MYSEN Tlf. 971 30 701	<b>AS Kongsberg Tomteselskap</b> Dyrmyrgata 35 3611 KONGSBERG Tlf. 476 70 108	<b>Kortnes Gartneri AS</b> Baneveien 118 3405 LIER Tlf. 900 60 360	<b>Hage og Anlegg Vestby AS</b> Tømtveien 196 1540 VESTBY Tlf. 948 45 984
<b>ANONYM STØTTE</b>	<b>Stein Jacobsen invest AS</b> Levretoppen 61 1346 GJETTUM Tlf. 906 05 745		<b>Odd Bergan AS</b> Langodden 26 3629 NORE Tlf. 32 74 51 71	<b>Brema AS</b> Minne Industriområde 2092 MINNESUND Tlf. 958 42 621
  <b>Enger &amp; Hedlund AS</b> 3003 DRAMMEN Tlf. 911 05 911	<b>Active Services AS</b> Sagaveien 66C 1555 SON Tlf. 930 04 146	<b>MEDISINSK YOGA DRAMMEN</b> <p>Mediyoga er en terapeutisk yogaform som er spesielt utviklet for helsevesenet og rehabilitering. Mediyoga er en yogaform som kan passe for alle, også de med fysiske eller psykiske begrensninger. Mediyoga er fint som forebygging. Det er enkle fysiske øvelser som kan tilpasses individuelt i en fin kombinasjon med pust og konsentrasjonsteknikker. Mediyoga programmene kan utføres på stol om ønskelig og ved behov.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress og utbrenthet</li> <li>- Hjerte, lunge/astma/kols</li> <li>- Angst/depresjon</li> <li>- Opptrening etter skade/sykdom</li> <li>- Ledd/muskelpager</li> <li>- Fibromyalgi</li> <li>- Kreft</li> <li>- ME</li> <li>- Annet</li> </ul> <p>Er dere en bedrift eller forening og ønsker timer/grupper tilpasset deres behov, ta kontakt:</p> <p>Timer/grupper holdes blant annet sentralt i Drammen.  Telefon 95735753 eller mail: <a href="mailto:m-feydt@online.no">m-feydt@online.no</a> - <a href="http://medisinskyogadrammen.no">medisinskyogadrammen.no</a>  facebook: medisinsk yoga drammen</p>		
<b>AT INT AS</b> Jacob Borksgata 6 3012 DRAMMEN Tlf. 32 89 80 80	<b>Brødrene Brandshaug A/S</b> Ødegårdsbakken 1 3470 SLEMMESTAD Tlf. 977 76 010			
<b>Vidvei Eiendom AS</b> Skareveien 100 3359 EGGEDAL Tlf. 900 73 701	 www.obas.no			



### LHL Drammen/Lier

May Kværnstuen  
Nøstevn. 2, 3400 Lier  
Tlf. 41 63 24 23  
lhl.drammen-lier@lhl.no

### LHL Gol/Hemsedal

Ragnhild Vik  
Gymnasvegen 4h  
3550 Gol  
Mob 975 81 263  
lhl.gol@lhl.no

### LHL Hol

Kjell Persson  
Brusletto. 23 B,  
3580 Geilo  
Mob: 41 30 27 25  
lhl.hol@lhl.no

### LHL Hole

Grethe Hagen  
Viksvn. 2, 3530 Røyse  
Tlf. 41 61 91 34  
lhl.hole@lhl.no

### LHL Kongsberg

Rolf Haukland  
Harriet Backers gt. 6a  
3615 Kongsberg  
Tlf. 92 82 33 51  
lhl.kongsberg@lhl.no

### LHL Krødsherad

Anna Kristine Wiker  
Nedre Bjertnesveien 26  
3536 Noresund  
Tlf: 97 17 61 36  
lhl.krodsherad@lhl.no

### LHL Modum

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

### LHL Nedre Eiker

Knut Tore Maudal  
Skoleveien 4,  
3055 Krokstadelva  
lhl.nedreeiker@lhl.no

### LHL Nesbyen

Marit Medalen  
Klypevegen 40, 3540 Nesbyen  
Mobil 45 61 78 42  
lhl.nesbyen@lhl.no

### 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

Håkon Skjolden  
Heimannsåsen 11,  
3470 Slemmestad  
Mob: 90 67 34 03  
lhl.royken@lhl.no

### LHL Sigdal

Svein Olav Tovsrud  
Bergrud, 3350 Prestfoss  
Tlf. 91 35 70 63  
lhl.sigdal@lhl.no

### LHL Øvre Eiker

Solfrid Andersen  
Øvre Skistad vei 59,  
3300 Hokksund,  
Tlf. 95 86 32 26  
lhl.ovreeiker@lhl.no

### LHL Ådal

Wenche Pladsen  
Hedalsvei 131  
3524 Nes i Ådalen  
Tlf. 41 31 35 24  
wpladsen@altiboxmail.no  
lhl.aadal@lhl.no

### LHL Ål

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



# LHL

Følg oss på LHL sine nettsider:  
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/>

**LHL Asker**

Postboks 51, 1371 Asker  
Tlf. 95 25 10 04  
lhl.asker@lhl.no

**LHL Bærum**

Att. Are Helseth,  
Linderusvn. 1353 Bærum Verk  
Tlf. 91 74 47 70  
lhl.baerum@lhl.no

**LHL Aurskog-Høland**

Postboks 12,  
1941 Bjørkelangen  
Tlf. 90 61 95 74  
Lhl.aurskog-hoeland@lhl.no

**LHL Drøbak og Frogn**

Att. Jørn Pettersen  
Klommesteinveien 15,  
1440 Drøbak  
Tlf. 90 09 46 69  
Lhl.droebak@lhl.no

**LHL Eidsvoll**

Puttetjernvegen 3D,  
2074 Eidsvoll verk  
Tlf. 94 86 56 99  
Lhl.eidsvoll@lhl.no

**LHL Follo**

Postboks 495, 1401 Ski  
Tlf. 98 06 82 03  
Lhl.follo@lhl.no

**LHL Lørenskog**

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

**LHL Nannestad og Gjerdrum**

Att. Magne Håvard Kogstad  
Kogstad 22, 2022 Gjerdrum  
Tlf. 90 91 94 34  
lhl.nannestad-gjerdrum@lhl.no

**LHL Nes**

Postboks 96, 2151 Årnes  
Tlf. 92 82 80 51  
Lhl.nes@lhl.no

**LHL Nittedal Hakkadal**

Kallbrennerveien 6,  
1487 Tøyenhaugen  
Tlf. 95 17 47 57  
Lhl.nittedal-hakkadal@lhl.no

**LHL Oppegård**

Kruttmølleveien 15,  
1414 Trollåsen  
Tlf. 91 32 15 20  
Lhl.oppegard@lhl.no

**LHL Rælingen Enebakk**

Ekornveien 36, 2014 Blystadlia  
Tlf. 90 18 43 24  
Lhl.raelingen-enebakk@lhl.no

**LHL Skedsmo og Fet**

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

**LHL Sørums**

Asavegen 8, 1920 Sørumsand  
Tlf. 97 08 31 08  
Lhl.soerum@lhl.no

**LHL Ullensaker**

Skogmosletta, 2052 Jessheim  
Tlf. 90 83 03 15  
Lhl.ullensaker@lhl.no

**LHL Vestby**

Postboks 149, 1541 Vestby  
Tlf. 90 92 17 68  
Lhl.vestby@lhl.no

**LHL Askim og omegn**

Osveien 292,  
1890 Rakkestad  
Tlf. 92 43 96 97  
Lhl.askim@lhl.no

**LHL Cardio Club**

Engelsvikveien 21,  
1628 Engelsvik  
Tlf. 90 20 14 49  
Lhl.CardioClub@lhl.no

**LHL Fredrikstad**

Pancoveien 7, 1624 Gressvik  
Tlf. 41 24 06 56  
Lhl.fredrikstad@lhl.no

**LHL Halden**

Os Alle 13, 3. etg.  
1777 Halden  
Tlf. 95 77 00 77  
Lhl.halden@lhl.no

**LHL Moss og omegn**

Postboks 78, 1501 Moss  
Tlf. 90 74 80 09  
Lhl.moss@lhl.no

**LHL Rakkestad**

Storgata 3, 1890 Rakkestad  
Tlf. 90 79 47 27  
Lhl.rakkestad@lhl.no

**LHL Rygge og Råde**

Postboks 21, 1640 Råde  
Tlf. 91 84 94 55  
Lhl.RyggeogRade@lhl.no

**LHL Sarpsborg**

Postboks 27, 1701 Sarpsborg  
Tlf. 93 45 19 46  
Lhl.sarpsborg@lhl.no



<b>Hurum Sport AS</b> Åsveien 4 3475 SÆTRE Tlf. 988 86 434	<b>Snekker Glenn Toth</b> Sandveien 8 3475 SÆTRE Tlf. 970 89 206	<b>Malermester Bjørn Tore Stenersen</b> Skalpeliveien 47 3535 KRØDEREN Tlf. 970 39 325	<b>Helle og Jonsson AS</b> Navarhaugen 3 3475 SÆTRE Tlf. 917 29 735	<b>Mt Klima AS</b> Tyrimyrvæien 2 3515 HØNEFOSS Tlf. 32 10 97 00
<b>LPG Mjøndalen</b> Orkidehøgda 11 3050 MJØNDALEN Tlf. 905 36 890	<b>Billakksenteret AS</b> Lierstranda 138 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 24 21 50	<b>EiendomsMegler 1 Modum</b> Vikersundgata 29 3371 VIKERSUND Tlf. 32 78 76 65	<b>Fiskum Bygg A/S</b> Kongsbergveien 736 3322 FISKUM Tlf. 32 75 04 00	<b>Snekker Knut E. Bottolfs</b> Haugerud 3536 NORESUND Tlf. 416 07 546
<b>Sigdal Maskinforretning AS</b> Nerstad Industriområde 3 3350 PRESTFOSS Tlf. 979 91 990	<b>Terje Markussen Transport</b> Skogliveien 8 3055 KRØKSTADELVA Tlf. 938 17 731 <i>Varetransport hele Østlandet</i>	 Jacob Borchs gate 5 3012 DRAMMEN Tlf. 924 83 535 <a href="http://www.df.no">www.df.no</a>	<b>Flesberg Elektrisitetsverk AS</b> Numedalsvegen 1920 3623 LAMPELAND Tlf. 32 76 07 00	<b>Bardølgård Installasjon ANS</b> Jokstad 3350 PRESTFOSS Tlf. 952 53 877
<b>Lund &amp; Reistad AS</b> Finnerudskogen 625 3350 PRESTFOSS Tlf. 32 71 03 91	<b>Modum Gulvslipeservice</b> Sjulsveien 17 3370 VIKERSUND Tlf. 928 29 279	<b>Drammens Tidende</b> Strømsø Torg 9 3044 DRAMMEN Tlf. 32 20 40 00 <a href="http://www.dt.no">www.dt.no</a>	<b>Alliance Optikk Optiker Hogstad AS</b> Christian IV. des gate 10 3616 KONGSBERG Tlf. 32 73 04 00	<b>Gol Motorpark &amp; Aktivitetsservice AS</b> Eiklesvegen 27 3550 GOL Tlf. 950 90 000
<b>Drømmehytta AS</b> Prestegardsvikje 4 3628 VEGGLI Tlf. 905 27 877	<b>Norenc Norge AS</b> Teglewerksveien 99 3057 SOLBERGELVA Tlf. 66 99 55 33	<b>FFF Hage og Miljø AS</b> Follestad Industriområde 3474 ÅROS Tlf. 31 29 26 30 <a href="http://www.fff.as">www.fff.as</a>	 Gressgangen 4 3300 HØKKSUND Tlf. 977 22 770	<b>Mikkelsplass Ski og Skigard AS</b> Brennovegen 77 3540 NESBYEN Tlf. 456 00 773
<b>Hære Sveis og Vedlikehold</b> Skoleveien 16 3055 KRØKSTADELVA Tlf. 911 01 897	<b>ALL-regnskapservice AS</b> Strandgata 3 1724 SARPSBORG Tlf. 69 14 84 25	<b>T.F. Maskin AS</b> Follestadveien 28 3474 ÅROS Tlf. 958 74 499	<b>Fiskum Plate &amp; Sveiseverksted AS</b> Kongsbergveien 791 3322 FISKUM Tlf. 32 75 06 77	<b>Lucidum AS</b> Grønland 60 3045 DRAMMEN Tlf. 462 66 524
 Martha Sundlandsgate 20 3048 DRAMMEN Tlf. 32 85 50 40	 Teiealleen 7 2030 NANNESTAD Tlf. 63 99 99 10 <a href="http://www.johsgranås.no">www.johsgranås.no</a>	<b>Kurt og Pål Kristoffersen AS</b> Rundtom 12 3055 KRØKSTADELVA Tlf. 32 87 65 09	<b>Optiker Trond Weggersen AS</b> Vikersundgata 31 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 88 99	<b>ANONYM STØTTE</b>
<b>Uvdal Snekkerverksted AS</b> Uvdalsvegen 712 3632 UVDAL Tlf. 32 74 30 51	<b>Autolakk as</b> Årvoldskogen 41 1529 MOSS Tlf. 69 26 28 50	<b>Modena Flisgiganten AS</b> Brastadveien 58 3425 REISTAD Tlf. 32 24 44 10	<b>Slemmestad Optikk AS</b> Rortunet 3470 SLEMMESTAD Tlf. 31 28 29 54	<b>Sjølie Bygg og Maling AS</b> Votndalsvegen 377 3570 ÅL Tlf. 412 38 324
<b>B H Ramberg AS</b> Svend Haugs gate 11 3013 DRAMMEN Tlf. 32 26 74 00	<b>Nyhus Transport AS</b> Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705	<b>Nils Løff AS</b> Skrubboen 3619 SKOLLENBORG Tlf. 32 76 33 50	<b>TG-Bygg AS</b> Nye Havdalsvegen 54 3580 GEILO Tlf. 901 98 802	 Hvervenhov 47 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 10 30 00
<b>CRUX Bergfløtt behandlingscenter</b> Bergfløttveien 69 3404 LIER Tlf. 32 22 68 00	<b>Mesterbygg Ringerike AS</b> Tyrimyrvæien 2 3515 HØNEFOSS Tlf. 32 12 03 20	<b>Bygg og Tørmester Hans Petter Krane</b> Falkeveien 19 3475 SÆTRE Tlf. 970 98 482	<b>Haglebu Turistheim AS</b> Haglebu 3359 EGGEDAL Tlf. 32 71 33 10	<b>Helge Bakken AS</b> Klemmavegen 4 3550 GOL Tlf. 482 29 533

**Sundbrei Transport AS**  
Tiltaksvegen 821  
3570 ÅL  
Tlf. 481 71 721  
sundbreitransport.com

  
3629 NORE  
Tlf. 992 67 920

  
Dyrmyrg. 4  
3611 KONGSBERG  
Tlf. 400 03 635  
www.bedriftsplassen.no

**Jokstad Vilt og Tamt AS**  
Søre Jokstad gård, 3350 PRESTFOSS  
Tlf. 908 42 982



Apalveien 1  
3360 GEITHUS  
Tlf. 32 78 07 00

**Feelgood Rundtom AS**  
Gamle Kongeveien 14  
3040 DRAMMEN  
Tlf. 975 48 043

**ANONYM STØTTE**



**Alarmanlegg  
Brann og innbrudd  
Kameraovervåking**

☎ 400 79 900  
✉ post@omasecurity.no

**GRATIS BEFARING**

**Drammen Billakering  
Karlson**  
Kirkeveien 71  
3402 LIER  
Tlf. 920 99 995

**Gave og utstyr AS**  
Myren 19, 3570 ÅL  
Tlf. 32 08 56 68

**Sole Gjestegård as**  
Krøderfjordveien 1610  
3536 NORESUND  
Tlf. 32 15 04 00

  
VARMER & BAD

**Åssiden Rør AS**

Aronsvei 39, 3029 DRAMMEN  
Tlf. 32 82 00 50 - Mobil 900 72 489  
E-post: borjohns@online.no  
Web: www.aassidenror.no



Vannrett kvalitet

**Norefjell  
Hyttetjeneste**  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 32 14 85 14

  
**avd. Hokksund**  
Sundmoen Næringsområde  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 32 25 26 80

**Knut Ulberg  
Transport AS**  
Båsheim  
3350 PRESTFOSS  
Tlf. 913 80 447

**Kvanhøgd  
Turistsenter**  
Golsfjellet, 3550 GOL  
Tlf. 32 07 39 57

**Gol Stål AS**  
Liagardsvegen 252  
3550 GOL  
Tlf. 32 07 42 77

**Skogstjernen  
Familiebarnehage AS**  
Båntjernveien 42  
3514 HØNEFOSS  
Tlf. 976 71 369



Møt Fremtiden med et Lierhus!  
Vebjørns vei 1, 3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 32 24 05 30 - www.lierhus.no

**Finn Hunstad A/S**  
Svinndalveien 7  
1593 SVINNDAL  
Tlf. 69 28 60 32

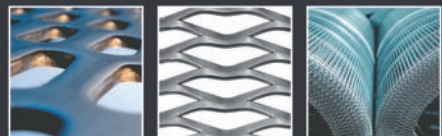
**Langebru  
Gjestegård AS**  
3301 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 47 00

**Siv Ing  
Braathen-Sømme AS**  
Svelvikveien 65D  
3039 DRAMMEN  
Tlf. 997 86 477

**Kjærringholmen  
Familiecamping**  
Ovenveien 22  
1580 RYGGE  
Tlf. 901 07 721

**Geir Gaaserud**  
Knivedalen  
3330 SKOTSELV  
Tlf. 992 07 421

**Vis Luftteknikk AS**  
Skrubmoen 11  
3619 SKOLLENBORG  
Tlf. 32 72 20 00



**PERFORERTE PLATER OG STREKKMETALL PÅ LAGER.  
VI SKREDDERSYR OGSÅ ALTI!**

Spiraltrapper, rettåpstrapper, ledere  
Gitterstær, forskrapister, trappetrinn  
Perforerte plater, strekkmetall, gitter  
Metallfasader, arkitekturmesh, vevet duk



Hyggenvæien 35, 3440 Reyken. Tlf. +47 31 28 78 88. post@nijemetall.no. www.nijemetall.no

**Brødr.  
Gomnæs ANS**  
Bye Gård  
3530 RØYSE  
Tlf. 913 73 211

**Handelsbanken  
Drammen**  
Bragernes Torg 4 A  
3017 DRAMMEN  
Tlf. 32 21 91 00

**Pizzabakeren  
Krødern**  
Glesnesmoen  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 481 01 578

**Bete Asfalt AS**  
Sigdalsveien 1431  
3350 PRESTFOSS  
Tlf. 32 69 90 19

**Hetschline AS**  
Peckels gate 12 A  
3616 KONGSBERG  
Tlf. 32 73 25 25

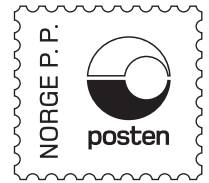
  
Rakkestadv 1  
1814 ASKIM  
Tlf. 69 83 80 10

**Numedal Produksjon AS**  
Næringsparken, 3628 VEGGLI  
Tlf. 32 74 60 60

**REMA 1000**  
**Osloveien**  
Osloveien 10  
3511 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 92 50

**Hokksund  
Auto AS**  
Skotselvv 2  
3302 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 51 51

**Andreas Bottolfs  
Verksted AS**  
Heggveien 9  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 84 81



Returadresse:  
LHL Buskerud  
Pb. 27 Gamlegrendåsen  
3607 Kongsberg



## LHL Astma og allergi

### Tips til deg som har pollenallergi

- Start med allergitabletter (antihistaminer) og forebyggende nesenspray en uke før forventet pollensesong. Begynn med øyedråper med en gang du kjenner kløe i øynene.
- For best effekt av allergimedisinen, må du ta den daglig gjennom hele pollensesongen, selv på dager du ikke har symptomer.
- Unngå hard fysisk aktivitet ute når det er mye pollen i luften.
- Bruk briller og maske/tørkle for å unngå pollen i luftveier og slimhinner på øyne.
- La nesehårene gro – de fanger pollen og hindrer dem i å nå slimhinnene i nese og lunger.
- Pollenkorn legger seg på alle flater – tørk og vask derfor oftere enn vanlig og skift tøy når du har vært ute.
- Pollen fester seg i hår og skjegg. Dekk derfor til håret når du er ute, skyll nesen og vask hår og ansikt når du kommer hjem.
- Pollen fester seg også i pelsen til kjæledyr. Børst eller skyll pelsen før de kommer inn.
- Lufting bør gjøres før sola står opp, da er det mindre pollen i luften. I regnvær er luften fri for pollen.
- Ikke ta med pollensesongen til sengs – dusj gjerne og skift putevar daglig.