



Lev Hele Livet

Medlemsblad for LHL Bergen

NR. 2 - AUGUST 2026

18. årgang





Medlemsbladet utgis av:

LHL Bergen
Vestre Strømkaia 7
5008 Bergen

E-post: lhl.bergen@lhl.no

Kontonr. 9521.12.40610

Redaksjonsutvalget:

Merethe Landaas
Per Inge Vannebo

Forsidefoto:

Hurtigruten.
Foto: Geir Amundsen

Trykk: Lura Trykkeri AS

Distribusjon: Bring

Opplag: 2300

Medlemsbladet kommer ut
med to nummer i året
(januar og august)

Ta godt vare på bladet!

All informasjon som vedgår
LHL Bergen, blir bekjentgjort
gjennom dette medlems-
bladet, via månedlig
nyhetsbrev på epost,
[https://www.lhl.no/lokallag/
lhl-vestland/lhl-bergen/](https://www.lhl.no/lokallag/lhl-vestland/lhl-bergen/)
og på Facebooksiden
LHL Bergen.

Ønsker du medlemsbladet elektronisk i stedet for papiirutgave?

Send mail til
lhl.bergen@lhl.no
med tema Medlemsbladet.



Styre og komitéer i LHL Bergen

STYRE

Per Inge Vannebo, styreleder	481 71 399
Merethe Landaas, nestleder og studieleder	488 82 316
Jannicke Andersen, kasserer	959 09 018
Sondre Odnæssveen, likepersonsansvarlig	920 58 298
Tove Bjordal, sekretær	900 77 874
Stig Eide, arrangementsansvarlig ..	900 75 326
Ingrid Wiig, styremedlem	412 12 201
Sølvi Isaksson, styremedlem	928 55 164
Cato H. Refsland, 1. varamedlem ..	915 78 934
Bjørn Gunnar Dåvøy, 2. varamedlem	975 80 347

VALGKOMITE

Jan Ingvar Bakke, leder	932 26 249
John Tore Simonsen	952 61 510
Terje Sætre	975 45 806
Vara: Asbjørn Monsen	924 08 206

REVISORER

Olaf Hammersland	992 37 719
Cato Isaksen	959 97 220

ARBEIDSUTVALG (AU) OG FINANSKOMITE

Per Inge Vannebo, leder	481 71 399
Merethe Landaas	488 82 316
Jannicke Andersen	959 09 018

LIKEPERSONSKOMITE

Sondre Odnæssveen, leder	920 58 298
Sølvi Endresen	928 43 688
Bjørn Gunnar Dåvøy	975 80 347
Lin Kristine Virkesdal	922 282 52

ARRANGEMENTSKOMITE

Stig Eide, leder	900 75 326
Bjørn G. Dåvøy	975 80 347
Jannicke Andersen	959 09 018
Ingrid Wiig	412 12 201
Mona Røyrvik	458 48 842
Terje Hugo Aarvik	413 27 483

KONTAKTPERSONER TURER

Bjørn G. Dåvøy	975 80 347
----------------------	------------

LHL HJERNESLAG UNG HORDALAND

Merethe Landaas, talsperson	488 82 316
-----------------------------------	------------

Årsmøtet 2026

Årsmøtet i LHL Bergen ble gjennomført 17. februar med 23 personer til stede. Årsberetning og regnskap for 2025 ble gjennomgått og enstemmig godkjent. Kasserer la frem budsjettet for 2026, mens styreleder la frem handlingsplan. Årsmøtegaven på kr. 25.000,- gikk i år til Åstveit helsesenter.

Terje Sætre og Terje Hugo Aarvik gikk ut av styret. Terje Sætre fikk overrakt blomst som takk for innsatsen (se bilde). Terje Hugo Aarvik var ikke til stede på møtet, men har fått overrakt blomst på et senere tidspunkt.



Prøv å unngå bruk av parfyme og etterbarberingsvann
ved aktiviteter og arrangementer i LHLs regi.
Slike «gode» dufter kan føre til problemer
for mange lungesyke.



Leder

Mange ganger hører vi i taler at frivilligheten er limet i samfunnet, og er samfunnets viktigste ressurs. Vi hører at frivilligheten er en del av løsningen på mange av utfordringene samfunnet møter.

Hva er det som gjør at frivilligheten omtales på denne måten av det offentlige? Fundamentet i frivilligheten og dens viktigste ressurs er engasjerte medlemmer.

Det er frivillig sektor som opp gjennom årene har vært den innovative og skapende kraft og har fylt hullene i samfunnet hvor det har vært store behov. Dette gjelder blant annet innenfor helsesektoren.

Her har det offentlige gjennom stadig strammere rammebetingelser sørget for at ideell sektor ikke har klart å konkurrere i forhold til offentlige og private kommersielle organisasjoner. Frivillige og ideelle organisasjoner er avhengig av forutsigbarhet og stabile rammer for å kunne bidra i samfunnet.

Som en av de frivillige og ideelle organisasjonene er LHL Bergen opptatt av bl.a. fysisk aktivitet som forebyggende arbeid og at det finnes nok rehabiliterende tiltak når du skrives ut fra sykehus. LHL Bergen er opptatt av at Bergen kommune ikke er god nok på å legge forholdene til rette for

rehabilitering når du er utskrevet fra sykehuset. Årlig må LHL Bergen søke om midler fra kommunen, som bl.a. er med på å subsidiere treningsgruppene som er i regi av lokallaget. I løpet av 2026/2027 vil gymsalen på Storetveit skole bli revet i forbindelse med rehabilitering av skolen, noe vi har måttet lese om i avisen. LHL Bergen blir ikke tilbudt erstatningslokaler når gymsalen blir revet. Vi må selv undersøke om det

er mulighet for å finne nye lokaler til våre treningsgrupper på Storetveit. Vi har derfor måttet begynne å se oss om etter samarbeidspartnere som kan stå for våre treningsgrupper.

Dette vil kunne medføre andre treningsformer og flere treningsgrupper og kanskje også trening på dagtid.

Til høsten har vi mye interessant på programmet. Det blir blant annet tur til Løne på Voss for å spise smalahove i oktober, tur til Spania, lunsjtreff en gang i måneden, og vi avslutter høstsemesteret med julelunsj på Hotel Terminus. I tillegg til dette vil vi ha våre treningsgrupper.

Med ønske om en god høst.

 lig hilsen
PER INGE

Styrelederen har ordet

PER INGE VANNEBO



ADVOKATKONTORET FLØIEN

Advokat Monica Bryner og advokat Paal Anders Bjaarstad m/fl.
Fast eiendomsrett, bolig- og husleierett, arv, skifte, kontraktsrett, fremtidsfullmakt, eiendomsmegling, tomtefeste, byggesaker og arbeidsrett.
Samarbeidsadvokater for Huseiernes Landsforbund, med gode medlemsrabatter.

Kontor i Bergen sentrum, Fortunen 4. T. 55361150 – www.floien.com

REISEBREV FRA

Hurtigruten

TEKST OG FOTO: GEIR AMUNDSEN



12. april forlot MS Ricard With Bergen for 12 dagers rundtur langs Norgeskysten med 57 forventningsfulle LHLere om bord. Vi skulle innom totalt 34 havner på veien fra Bergen til Kirkenes og retur til Bergen.

Mariann Bekkenes Abbedissen var med som reiseleder fra Boreal. Hun hadde små, korte guidede turer i de byene vi hadde anledning til det. Liggetiden i de fleste havnene på turen var 15 minutter, i de større byene lå vi mellom 1 og 3 timer.

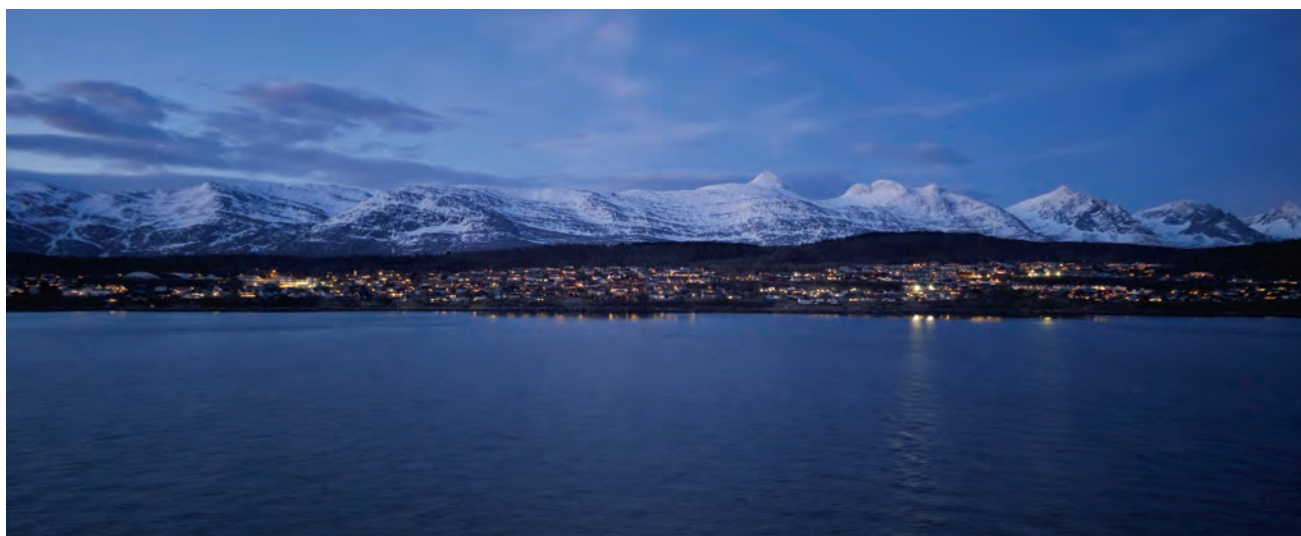
Vi forlot Bergen i lett overskyet vær, men allerede neste morgen, når vi nærmet oss Ålesund, skinte solen. Heldigvis skulle det flotte været følge oss hele veien.

Det var en hyggelig og sosial gjeng om bord slik at det var lett å knytte kontakt og prate med andre. Jeg hadde med meg en bok og noen magasiner som jeg hadde planlagt å lese på turen, når det ble kjedelig. Den gang ei, jeg fikk ikke lest en linje!

De som ønsket fred og ro kunne trekke seg tilbake til observasjonsdekket.

Turen bar videre nordover til Trondheim og Bodø og derfra inn i Arktis. Vi krysset den nordlige polarsirkel tidlig om morgenen. Hendelsen ble markert med en tradisjonell seremoni som fikk oss til å våkne; en øse med isbiter og isvann nedover ryggen. Til trøst fikk vi en god Cognac etterpå til å varme oss på.

Over den nordlige polarsirkel skinner sola døgnet rundt om sommeren, mens du om vinteren har store sjanser for å se nordlyset – Naturens kraft – noe som vi heldigvis fikk oppleve. Expeditionsteamet om bord sa at vi var heldige, for det var siste gangen denne sesongen at man fikk se nordlys, for herfra og ut overtar midnattssolen.





De av oss som er tidlig våken, fikk gleden av å se De syv søstre tidlig morgen i polarnatten.

Maten om bord var fantastisk. Jeg tror de fleste om bord fikk noen ekstra kilo på kroppen. Etter en god lunsj eller middag var det veldig lett å ta seg en tur på det som på folkemunne om bord ble kalt sovesal 1 (observasjonsdekk).

Nordkapp måtte også besøkes, dog i litt grått vær, men en flott opplevelse likevel. Vi ankom Kirkenes på dag 7 hvor vi snudde og satt nesen sydover igjen.



I Svolvær fikk vi se monumentet over fiskerkjerringen som skuer utover havet etter mannen; en påminnelse om alle fiskerne som har ofret livet på havet for å gi oss mat. I løpet av våre tre timer i Svolvær rakk vi til og med innom Ice Bar Lofoten hvor vi hadde med oss Harald Geir Haga fra LHL Vestland (fylkesstyret).

I Tromsø by night var vi på en flott midnattskonsert i Tromsø domkirke.

Underveis passerte vi mange Hurtigruter, noe som ble behørig feiret hver gang.

Dagene gikk fort, med fantastisk vakre naturopplevelser langs vår vakre kyst. Tiden løp liksom fra oss og plutselig var 12 dager over. Takk for turen!

BERGEN LOKAL:

NRK mellom de 7 fjell

TEKST OG FOTO: MERETHE LANDAAS



På lunsjtreffet 21. mai fikk vi besøk av Per Jon Odeen, tidligere mangeårig journalist i Bergens Tidende. 47 entusiastiske LHLere fikk presentert historien om hvordan radioentusiaster fikk i gang kringkasting av radiosendinger i Bergen allerede i 1926, kalt Bergen lokal. Om første prøvesendingen, der ingenting virket, ingen lyd, ingenting. Om hvordan de jobbet hele natten og neste dag og til sendt på kvelden, før det plutselig virket.

– og vel så det...

Da var det om å gjøre å få i gang litt musikk. En dixielåt var den første platen de fant. De fikk en skuespillerinne til å komme og lese En julefortelling. Og så var de i gang.

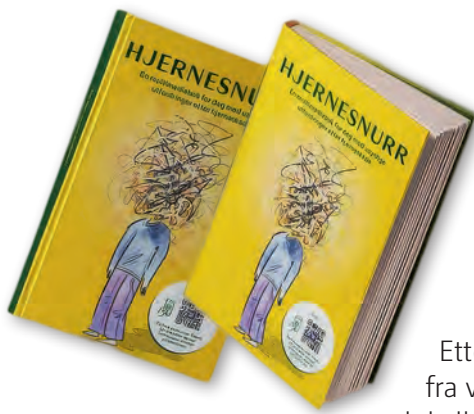
På denne tiden var alt direktesending. Det var store entusiaster som drev radioen. De var ute på gaten, i naturen, og klatret både høyt og lavt og til tiden ganske halsbrekkende steder for å lage reportasjer.

NRK startet i 1932. Men siden NRK på den tiden ikke hadde sending midt på dagen fikk Bergen lokal fortsette å sende egne lokalsendinger.

Per Jon Odeen fortalte om NRK-huset på Marienlyst, som ble bygget av nazistene under 2. verdenskrig. Delvis som soldatlasarett og delvis som radiohus. Etter krigen overtok så NRK et komplett radiohus. Også senere har Bergen vært frempå med nye ting, som Norge Rundt – distriktenes magasin. Her var (og er) tanken at distriktskontorene selv skal lage reportasjene og stille med programledere. Et program som er populært og fungerer på samme måten den dag i dag.

Per Jon er en engasjerende foredragsholder med mange gode anekdoter som krydret historien, men både kjente og mindre kjente journalister involvert.





Hjernesnurr

TEKST OG FOTO: MERETHE LANDAAS

Etter invitasjon
fra vårt nabo-
lokallag LHL

Afasiforeningen Bergen og omegn tilbrakte vi kvelden den 5. mai på Hovedbiblioteket i Bergen. Et tilnærmet fullsatt auditorium fikk denne kvelden først med seg innledning fra lokallagets leder Yngve Seterås før vi fikk en nærmere presentasjon av boka Hjernesnurr.

LHL Afasiforeningen i Bergen og omegn har blant annet fokus på å gjøre begrepet Afasi kjent i befolkningen. Hva er så afasi? Afasi er en språkforstyrrelse som følge av sykdom eller skade i hjernen. Det innebærer vansker med å bruke eller oppfatte muntlig språk, samt vansker med å lese og skrive. Her kan du lese mer om afasi:

<https://www.lhl.no/afasi/>

Yngve Seterås innledet med viktigheten av å bruke begrepet afasi når man snakker om mennesker som har afasi. Spesielt pressen er flink til å bruke andre ord, til å dekke over hva det faktisk er snakk om. De skriver gjerne at personen «kan ikke (eller vil ikke) uttale seg pga. sykdom». Ingen nevner at personen det gjelder har hatt hjerneslag og afasi, og dermed ikke er i stand til å uttale seg. Afasi går ikke over med en paracet, så personen kan ikke uttale seg i morgen eller neste uke heller. Personer som er rammet av afasi har samme demokratiske rett til å si sin mening som andre. Å anonymisere tilstanden afasi er å anonymisere mennesker, sier Yngve.

I Norge utdannes det ca. 100 logopeder hvert år fordelt på fem studiesteder. Dette er 50 logopeder

mindre enn det det er behov for. Likevel er utdanningene stadig truet med nedlegging, kun på grunn av økonomi på universitetene.

Kveldens gjest var Lin Iren Giske Andersen, tidligere leder i LHL Hjerneslag Ung Rogaland. Lin Iren er utdannet journalist og har blant annet bakgrunn fra NRK. Lin Iren ble rammet av hjerneslag bare 42 år gammel, uten synlige skader. Det viste seg raskt at hun hadde fått skader etter sitt hjerneslag. Det var bare ikke mulig å se de. Ødelagt korttidshukommelse, ekstremt sensitiv for lyder og inntrykk, sint og sliten og gråt fort er eksempler Lin Iren kommer med. Lin Iren har brukt mange år på å finne måter å fungere bedre på. Så fant hun på at hun kunne slå sammen sin journalistkompetanse og sin hjerneslagkompetanse til å lage et verktøy som kan hjelpe andre i samme situasjon som henne selv.

Men når mange slagrammede har problemer å lese, eller problemer med at ord ikke fester seg, så må man finne på noe nytt. Da ble boka Hjernesnurr født. Hjernesnurr er en interaktiv bok, et multimedieverktøy for deg med usynlige utfordringer etter hjerneslag. Ved første øyekast ser det ut som hvilken som helst bok, men den har en QR-kode der man får tilgang til en verden av tekst, film, tegneserie, lydfiler og podkaster. Da kan man få tilgang til stoffet på den måten man lettest klarer å tilegne seg det. En del av stoffet i boken er laget med humor. Lin Iren mener at humor gjør det lettere å le av livet. Spennende er det også at boken kan oppdateres og fornyes selv etter at du har kjøpt boken. Den er altså et levende verktøy.



«Arbeidsmauren» Bjørn

TEKST OG FOTO: PER INGE VANNEBO

Alt arbeid i LHL Bergen er bygget på frivillighet. For å kunne tilby så mange forskjellige aktiviteter som vi gjør i LHL Bergen, er vi avhengig av at personer som ønsker å bidra i aktivitetene våre melder seg. Bjørn Gunnar Dåvøy (75) er en av våre frivillige. Bjørn er en person med stor omtanke for sine medmennesker. Han vet ikke hva godt han kan gjøre for at andre skal ha det bra. Derfor har Bjørn engasjert seg i LHL Bergen.

Bjørn Gunnar Dåvøy meldte seg inn i LHL Bergen i 2015. Han syntes LHL var den rette pasientorganisasjonen å engasjere seg i, ettersom han er både lunge- og hjertesyk. Bjørn er et menneske du kan stole på. Han har alltid et godt ord å si til deg. Han smiler, er i godt humør og har glimt i øyet.

Hva er det som gjør at Bjørn engasjerer seg som frivillig – likeperson - i LHL Bergen?

Bjørn forteller at han får energi av å ha andre mennesker rundt seg og gjøre kjekke ting for andre. Det er ikke mange av aktivitetene i LHL Bergen du ikke treffer Bjørn på.

Han er med på gruppetrening på Løvås skole. Men han får ikke vært med hver uke, da han også har oppfølging av likepersonene på hjerte- og lungeavdelingene på Haukeland, som er til samme tid som treningsgruppen.

På mandagene finner du Bjørn som ansvarlig for mandagsbowlingen på Vestkanten. Også her kolliderer tiden noe ganger, da Bjørn som vara-medlem til styret må på styremøte. Bjørn har vært en del av styret i LHL Bergen siden 2019.

Deltakerne på mandagsbowlingen skryter av Bjørn, som en person som skaper god stemning og et godt miljø. Bowlinggruppen stortrives på Bowling1 Vestkanten og uttrykker at semesteret gjerne skulle vært lenger. Det spilles fire runder med bowling. Etter to runder er det pause med kaffe og lefse, og selvsagt gode samtaler rundt bordet. Kommer du med bil kan du registrere deg på bowlingen, så får du utvidet tid på gratis parkering.

En annen fritidsaktivitet vi har i LHL Bergen er Boccia. Denne aktiviteten finner sted i Lynghaug-parken i Fyllingsdalen. Hvem tror du det er som har ansvar for denne aktiviteten.? Ja, du gjetter riktig - det er Bjørn som er ansvarlig for denne aktiviteten også. Boccia er et spill som Bjørn har med seg fra Spania. I årene 1978 – 1983 var Bjørn reiseleder for Ving i Spania. Han påpeker flere ganger at han får energi av å snakke med andre mennesker.



Bjørn på bowling.



Bjørn på boccia.



Noe av det kjekkeste Bjørn gjør er å være reiseleder på LHL Bergen sine turer, spesielt hvis de går til Spania, men han liker seg også som reiseleder på dagsturene til LHL Bergen.

På lunsjtreffene våre treffer du også Bjørn. Han setter opp bordene, rydde lokalene, tar imot gjestene og hjelper til på kjøkkenet. Han forteller gjerne litt om likepersonstjenesten eller aktivitetene våre før vi spiser. På høstbasaren er han også viktig. Han er en gledesspreder og deler ut



Bjørn på lunsjtreff.

gevinster med godt humør og en liten kommentar til hver.

Du kan også treffe Bjørn på stands. Når LHL Bergen har stands på kjøpesentre er Bjørn gjerne den første til å melde seg. Det er alltid kjekt å treffe folk og kunne være med å informere om LHL.



Bjørn på Byvandring.

Bjørn kaller seg selv for en arbeidsmaur. Han liker ikke å administrere, men er opptatt av å gjøre et godt arbeid for LHL Bergen. Kan du tenke deg å bli en av Bjørn sine arbeidskamerater i LHL Bergen, så er du hjertelig velkommen.

Vi henstiller til våre medlemmer om å registrere seg med grasrotandelskoden når du leverer inn tippeseddelen. Det er en enkel og meget praktisk måte å skaffe inntekter til LHL Bergen uten at det koster deg noe.

Grasrotandelen går ikke utover innsatsen eller premien din. LHL Bergen er registrert i Frivillighetsregisteret og vårt organisasjonsnummer er

971 426 632



Dersom du ikke har organisasjonsnummeret eller strekkoden tilgjengelig når du spiller er det nok å gi beskjed til kommisjonæren at du vil støtte ditt lokallag **LHL Bergen** – uten at det koster deg noe. Da vil det bli registrert på ditt kort så lenge du selv ønsker det.



BYVANDRING

Fra Skuteviksbryggen til Fredens bolig

TEKST OG FOTO: STIG EIDE

28. mai var det byvandring med Jo Gjerstad. Han fortalte de 57 fremmøtte om Skuteviksbryggen og dens historie. Med et glimt i øyet fortalte han om hvor vakre og intelligente de som vokste opp i Skuteviken var. De var minst 20% vakrere og mer intelligente enn de fra Laksevåg. Gjerstad er vokst opp nærheten av Skuteviken og synet hans bærer nok preg av dette. Skuteviksbryggen er blant Bergens eldste, bevarte brygger, og er bygd på 1200-tallet. Den ble rehabilitert i 1865.

De hygieniske forholdene ble svært dårlig når byens befolkning økte. Bergen Renholdsverk ble etablert i 1881 og det ble plassert ut kagger som «Nattmannen» byttet ut om natten. Fra Skuteviksbryggen ble de skipet ut til Pudrettfabrikken i Breiviken. Pudrett er gjødsel laget av avføring (fra mennesker) og blandet med kalk, vann og torvstrø.

Vi krysset så veien til den andre siden hvor slakterne hold til. Det var mange «små» slaktere som slaktet og bearbeidet kjøttet og flere hadde lært yrket i utlandet, spesielt Tyskland. De lærte å lage pølser av god kvalitet. Slakteren bodde i en bolig med slakteriet like ved, mange er nå omgjort til garasjer og liknende. Det var omkring 30 «slakterbaroner» på 1800 tallet i Bergen.

Det var mesteren som hadde høyest status og nederst på rangstigen var stutleieren.

Deretter gikk vi mot Bøkkergaten. Her bodde bøkkeren som lager tønner og annen emballasje av tre. Vi beveget oss videre mot Skutevikens smalgang gjennom et smitt. Dette er smalere enn et smau og to personer kan ikke passere hverandre.

Så gikk turen til Balaklavasvingen, krysset Stølegaten/Helgesens gate/Ladegårdsgaten. Navnet kommer fra vertshuset Balaklava. Her ble det skjenket brennevin og det var mye bråk pga. byens mest tvilsomme vertshus og bordell. Bergenserne konsumerte på denne tiden 16 liter brennevin i året.

Byvandringen endte ved Fredens bolig eller Graven på Eidemarken som var assistentkirkegården for Korskirken. Biskop Johan Nordahl Brun innviet gravplassen i 1809. Planene om å bygge en kirke i området ble ikke gjennomført. I 1968 ble gravene fjernet og området omgjort til en park. Krohnengen skole ble bygget som en moderne barneskole i 1880.





SOMMERTUR TIL

Skjerjehamn

TEKST: JANNICKE ANDERSEN/MERETHE LANDAAS - FOTO: JANNICKE ANDERSEN



Kaffe og svele på fergen hører med.

Etter en forholdsvis dårlig vår med både kaldt og vått vær, var det heldigvis opplett og bra vær for sommertur 2. juni. Hele 50 forventningsfulle medlemmer stod klar på Busstasjonen og i Åsane for tur med ny buss og hyggelig sjåfør.

På vei over Nordhordlandsbroen fortalte vår faste reiseleder Bjørn Dāvøy om broen. Den er nemlig den lengste av sitt slag; hengebro koblet sammen med en flytebro. Videre gikk turen nedom raffinieriet på Mongstad før vi tok fergen Leivåg -Sløvåg. På Skjerjehamn viser funn av steinalderboplasser i 1923 at det har bodd folk i uminnelige tider. Allerede på 1600-tallet ble øya registrert som handelssted, og var tidlig ett viktig knutepunkt for skipstrafikken til og fra Bergen, strategisk plassert ved innløpet til Sognefjorden.

På begynnelsen av 1900-tallet var Skjerjehamn en av Vestlandets største havner. Rundt 1930 hadde stedet opptil 30 ukentlige båtanløp, inkludert 17 forskjellige rutebåter. Havnen fungerte som omlastingsstasjon for varer og passasjerer.

Etter en periode med forfall tok fiskeoppdretter, gründer og forretningsmann Ola Braanaas i 2005 over stedet, og Skjerjehamn er i dag Firda Seafood sitt visningscenter for havbruk. Braanaas har restaurert det tradisjonsrike gjestgiveriet og landhandelen, og bygget opp igjen stedet som et populært reisemål og kulturknutepunkt.



Skjerjehamn er i dag også kjent for den kontroversielle statuen av kong Olav V, laget av billedhuggeren Knut Steen. Statuen var opprinnelig bestilt av Oslo kommune, men ble avvist på grunn av utformingen. Braanaas kjøpte statuen og avduket monumentet i 2007, i forbindelse med den første Utkantfestivalen som arrangeres der hvert år.

Lunsj fikk vi servert i restaurant Pakkhuset, nede på den gamle dampskipskaia. Herlig lokalprodusert laks med hollandaisesaus, poteter, gulrøtter og hvit asparges. Til dessert fikk vi pannacotta med skogsbær.

Etter mat og historiefortelling var det tid for å se seg om på egenhånd. Praten gikk livlig. Det var en fornøyd gjeng som satte seg i bussen og begynte på hjemveien. Været holdt seg helt til vi kom til Sløvåg, da kom regnet. Det ble opplyst om programmet for høsten og mange ga uttrykk for at de gleder seg til ny tur i oktober.

QUIZ

1	Hvilken dato utdeles Nobels fredspris?	16. desember	10. desember	28. november
2	I hvilket år døde John Lennon?	1976	1984	1980
3	I hvilket land ligger byen PETRA?	Jordan	Israel	Egypt
4	I hvilken kommune ligger Sjusjøen?	Alvdal	Rendalen	Ringsaker
5	Hvor mye er romertall M?	1000	50	500
6	Hvilken by kommer Andreas Torkildsen fra?	Kristiansand	Arendal	Grimstad
7	Hvilken idrett forbinder du med Espen Jansen?	Fotball	Stup	Turn
8	I hvor mange OL har O. E. Bjørndalen deltatt?	6	7	5
9	Når åpnet den nye broen over Svinesund?	2001	2009	2005
10	Norge slo Brasil 2 – 1 i VM i fotball - men når?	1993	1998	1996
11	Verdens største havn i 2005 målt i mill. tonn?	Singapore	Rotterdam	Shanghai
12	Hva heter verdens fjerde største øy?	Ny-Guinea	Madagaskar	Borneo
13	Hva slags drikk er Perrier?	Mineralvann	En type Øl	En type Gin
14	I hvilke år debuterte Emil H. Svendsen i OL?	1998	2002	2006
15	Hvilket symbol har Vietnam i flagget sitt.?	Firkant	Stjerne	Ring
16	Hvilken er Europas lengste elv?	Donau	Volga	Ural
17	Morgan Kane – hvilket år ble han født?	1855	1864	1872
18	Hva heter den nest største byen i Tyskland?	Köln	München	Hamburg
19	Er du født på Julaften - hvilket stjernetegn?	Vannmannen	Steinbukken	Skytten
20	Hva måler vi med en transportør?	Vinkler	Avstander	Hastigheter
21	Når døde Einar Gerhardsen?	1982	1987	1989
22	Hva heter Danmarks lengste Elv?	Gudenå	Kongeå	Odense å
23	Året F. Nansen gikk på ski over Grønland?	1882	1896	1888
24	Columbus oppdaget Amerika i ?	1508	1492	1468
25	Når ble folketrygden innført i Norge?	1967	1963	1972
26	Hva heter verdens største innsjø?	Kaspihavet	Viktoriasjøen	Aralsjøen
27	Hva er det kjemiske symbolet for Gull?	AG	AU	SN
28	Hvilken bergart brukes til curlingsteinene?	Fyllitt	Marmor	Granitt
29	Hva er det italienerne kaller prosciutto?	Type fisk	Type Skinke	Type Ost
30	Hva er kynologi læren om?	Hunder	Fugler	Fisk



Gruppetrening høsten 2026

– med både endringer og nyheter!

Treningsgruppene er et tilbud til alle våre medlemmer, uansett diagnose. Våre instruktører er fysioterapeuter, har utdanning innen idrett/kroppssøving eller har treningskurs fra LHL, og nivå er basert på LHLs ulike nivå.

Det er begrenset antall plasser på hver gruppe, og førstemann-til-mølla prinsippet gjelder. Blir gruppen du ønsker deg fulltegnet før du får meldt deg på, må du velge en annen gruppe.

LHL Bergen tilbyr gruppetrening til musikk på tre nivå; nivå 1/stoltrening, nivå 2 og nivå 3.

ENDRING: Gruppene som tidligere holdt til på Storetveit skole er nå flyttet til Sporty Paradis – obs ny dag og tid. Begge disse er nå nivå 3.

I tillegg har vi nå to **NYHETER** fra høsten. Dette er Styrkepuls på Slåtthaug og Spinning på Sporty Paradis.

Treningsgruppene starter i uke 36 (31.august-4. september). Siste trening før jul, samt eventuelle fridager står under hver enkelt gruppe i aktivitetskalenderen.

Følg lenken her for å komme til LHL Bergen sin aktivitetskalender for 2026:

<https://link.lhl.no/3ga68Cw>

Du går så inn på den gruppen du vil delta på og finner påmeldingslenken til Checkin. Du melder deg på selv, og velger betalingsmåte. Du er påmeldt når du får opp «Din bestilling er gjennomført».

Du kan få rabatt (på den rimeligste gruppen) hvis du deltar på flere grupper. I kvittering for påmelding er det oppgitt rabattkode, som du kan bruke når du melder deg på neste kurs.

Sted	Ukedag	Klokkeslett	Pris medlem*	Pris ikke medlem*	Nivå
Nordnes skole gr. 1	Mandag	17.00 – 18.00	550,-	1.050,-	3
Stoltrening Slåtthaug	Tirsdag	11.15 – 12.00	250,-	750,-	1
Sporty Paradis	Tirsdag	17.00 – 18.00	550,-	1.050,-	3
Styrkepuls Slåtthaug	Onsdag	12.00 – 13.00	550,-	1.050,-	Styrke
Sporty Paradis gr. 1	Onsdag	12.00 – 13.00	1.100,-	1.600,-	Vanngym
Sporty Paradis gr. 2	Onsdag	13.00 – 14.00	1.100,-	1.600,-	Vanngym
Løvås skole gr. 1	Onsdag	17.00 – 18.00	550,-	1.050,-	3
Løvås skole gr. 2	Onsdag	18.00 – 19.00	550,-	1.050,-	3
Nordnes skole gr. 2	Onsdag	18.00 – 19.00	550,-	1.050,-	3
Sporty Paradis	Torsdag	12.30 – 13.30	550,-	1.050,-	3
Haukelandshallen	Torsdag	17.00 – 18.00	550,-	1.050,-	3
Spinning Sporty Paradis	Torsdag	17.20 – 18.00	550,-	1.050,-	Spinning
Rolland skole	Torsdag	19.00 – 20.00	550,-	1.050,-	3
Danckert Krohn	Fredag	11.00 – 12.00	250,-	750,-	2

*Alle priser er pr. halvår.

Evig aktiv – med Idrett Bergen Sør

TEKST OG FOTO: MERETHE LANDAAS



Det siste året har vi i LHL Bergen tilbydd stol-trening i samarbeid med Idrett Bergen Sør. Treningen foregår i klubbhuset til Smørås idrettslag på Slåtthaug, og det er godt med parkeringsplasser rett utenfor. Nærmeste bybanestopp er Skjoldskiftet.

Det har vært få deltakere på denne treningsgruppen, noe vi synes er litt rart, med tanke på at vi har en godt voksen medlemsmasse. Treningen har fokus på kondisjon, styrke og balanse, og man kan bruke stol som hjelpemiddel hvis man ønsker det. Noen av øvelsene er også sittende. Denne treningsgruppen passer ikke bare for eldre, men

også for deg som av forskjellige grunner har nedsatt styrke i beina og ønsker opptrening. Vi har snakket med noen av deltakerne på gruppen for å høre hva de synes. Inger: «Dette er veldig god trening, spesielt på balanse. Det er sakte og illustrativ instruksjon og man får tid til å få kontakt med muskulatur og ta bevegelsene helt ut.» Sondre: «Det er to instruktører som bytter annenhver uke. De kjører hvert sitt program, noe som gir god variasjon i treningen.»

Høres dette ut som noe for deg?
Da er du velkommen på trening!

Oksygen på
utenlandsreise



Kostnadsfri ordning
for oksygenbrukere

«Jeg har reist mange ganger med hjelp fra dere.
Føler meg **alltid trygg** på reisen.
Tusen takk for all hjelp.»
- Hilsen Anna



MEDITEK
Tlf. 380 98 900
reise@meditek.no
www.meditek.no

**Murmester
Petter Pettersen AS**
Skranevegen 107
5252 SØREIDGREND
Tlf. 55 34 41 40

**TRANSPORTOPPDRA
BERGEN**
Leirvikåsen 39 B
5179 GODVIK
Tlf. 55 15 41 40

**Drevelin
Ortopedi AS**
Møllendalsbakken 11
5009 BERGEN
Tlf. 55 20 64 60

Helgesen Tekniske Bygg AS
Reigstadvegen 1
5281 VALESTRANDSFOSSEN
Tlf. 56 19 34 00

**Elto
Regnskap AS**
Storebotn 72C
5309 KLEPPESTØ
Tlf. 56 15 61 68

A/S J. LUDWIG MOWINCKELS REDERI
P.O. Box 4070, Dreggen, 5835 Bergen
Tlf. 55 21 63 00 • www.jlmr.no

EM SYSTEMER
Conrad Mohrsveg 9C
5068 BERGEN
Tlf. 55 36 39 00
Mobil 911 72 846

**AB ADVOKAT
BERGEN**
Advokat
Line Hvidtsten Ingebrigtsen
Torgallmenningen 3B, 5014 BERGEN
Tlf. 975 85 004
Epost: lhi@advokatbergen.no
advokatbergen.no
-spesialist i arverett

Skjoldal AS
Kleivadalen 12
5261 INDRE ARNA
Tlf. 55 53 99 99

**Scienta
Consult AS**
Øvre Fyllingsveien 89
5146 FYLLINGSDALEN
Tlf. 908 41 829



ARRANGEMENTER LHL BERGEN HØSTEN 2026

For alle arrangementer med påmelding vil det være digital påmelding via vår nye arrangementsportal Checkin. Link til påmelding vil ligge i arrangementskalender nederst på vår hjemmeside <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-vestland/lhl-bergen/> samt sendes ut i nyhetsbrev på epost når påmeldingen åpner. Vennligst ta kontakt på lhl.bergen@lhl.no hvis du ikke mottar nyhetsbrev.

BOCCIA i Lynghaugparken annenhver tirsdag kl. 17.00 – i perioden 18.08 – 27.10

Vi møtes i Lynghaugparken rett nedenfor Rema 1000. Ingen påmelding.

LUNSTREFF – 25. august – 30. september – 27. oktober – 19. november – 28. desember

Lunstreffene som vi startet med høsten 2025 har så langt vært en stor suksess.

For å drifte disse treffene er vi avhengig av frivillige. Hvis du kan tenke deg å hjelpe til, er det bare å melde seg. Noen av treffene vil være med foredrag. 25. august kommer politiet og snakker om nettsikkerhet. 27. oktober kommer Dr. med. Bjørn Bjorvatn (søvnspesialist) og snakker om søvn. Treffene er gratis for medlemmene, men vi trenger at du melder deg på pga. innkjøp av mat. Maks. 40 plasser.

Se nyhetsbrev og aktivitetskalenderen for mere informasjon og påmelding.

OBS at klokkeslett kan variere!

MANDAGSBOWLING – mandager kl. 11.00 på Bowling 1 Vestkanten

i perioden 31. august til 7. desember (obs ingen bowling 5. oktober pga. skolefri)

Pris kr. 170,- pr. person for 4 serier bowling, kaffe og lefse. Ingen påmelding.

FREDAGSBOWLING – fredager kl. 12.00 på Åsane Bowling og Eventsenter

i perioden 28. august til 4. desember (obs ingen bowling 9. oktober og 6. november pga. skolefri)

Pris kr. 180,- pr. person for 4 serier bowling, kaffe og vaffel. Ingen påmelding.

UKE 37/38 – TUR I FYLLINGSDALEN OG ÅSANE

Mer informasjon i nyhetsbrev og i aktivitetskalenderen

BYVANDRING med Jo Gjerstad - torsdag 24. september kl. 17.00 - Nygårdsparken

Oppmøtested og påmelding via Checkin kommer i nyhetsbrev, samt i vår aktivitetskalender.

TUR TIL SPANIA – Costa del Sol – Hotel Alay - 8.-22. oktober

Påmelding direkte til Vitus reiser tlf. 90166999.

HØSTTUR TIL SMALEHOVETUNET PÅ VOSS – torsdag 29. oktober

Mer informasjon og påmelding kommer i nyhetsbrev og aktivitetskalenderen.

HØSTBASAR – tirsdag 17. november kl. 18.00

Mer informasjon kommer i nyhetsbrev og aktivitetskalenderen.

JULELUNSI PÅ HOTEL TERMINUS – torsdag 26. november

Mer informasjon og påmelding kommer i nyhetsbrev og aktivitetskalenderen.

Revisor Vest AS

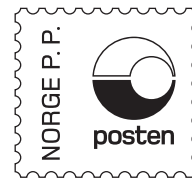
Idrettsvegen 144
5353 STRAUME
Tlf. 56 32 38 48



ComPower
Lønningsflaten 30
5258 BLomsterdalen
Tlf. 55 20 90 50



Litlåsvegen 197
5954 MONGSTAD
Tlf. 56 16 76 50



Avsender: LHL Bergen, Vestre Strømkaien 7-9, 5008 Bergen

Hjelp oss!

Har du meldt flytting og glemt å gi oss din nye adresse? LHL Bergen får ofte blader i retur, derfor henstiller vi medlemmene til å sjekke om vi har rett adresse.

Du kan oppdatere adressen via MinSide eller send ny adresse til lhl.bergen@lhl.no

NYHETSBREV PÅ EPOST

Hver måned sender vi ut nyhetsbrev på epost til alle våre medlemmer som har registrert eposten sin i medlemsregisteret. I nyhetsbrevet får du oppdaterte nyheter om aktivitetene våre. Du finner også lenke til digital påmelding til de aktivitetene der du må melde deg på.

Mottar du ikke nyhetsbrev fra oss? Send oss en epost på lhl.bergen@lhl.no slik at vi får oppdatert epost-adressen din.

LIKE- PERSONS- TJENESTE PÅ SYKEHUS / INFO

Haukeland universitetssykehus

Vi er på hjerteavdelingene, lungeavdelingen og slagposten
hver onsdag kl. 17.00 – 19.00.

ReHabiliteringsklinikken på Nordås hver 3. onsdag kl. 17.30 – 19.00
– se oppslag på avdelingen.

Haraldsplass Diakonale Sykehus

Vi er på Medisin 3 (hjerte, lunge og hjerneslag)
hver onsdag kl. 17.00 – 19.00

Likepersonansvarlig: Sondre Odnæssveen – tlf. 920 58298
Epost: likeperson@lhlbergen.no

Likepersonslinjen



Har du behov for å snakke med noen som har vært i eller er i samme situasjon som deg? Lurer du på hvordan andre taklet den første tiden med sykdom? Hvordan er hverdagen med sykdom?

En likeperson er en som har egenerfaring med sykdom, som pasient eller som pårørende.

Telefon: **22 79 90 90** – Åpen: hverdager kl. 10–21

- Tastevalg 1: Slagrammet og afasi
- Tastevalg 2: Hjerte
- Tastevalg 3: Lunge
- Tastevalg 4: Andre diagnoser LHL ivaretar
- Tastevalg 5: Pårørende