



Lev Hele Livet

Medlemsblad for LHL Bergen

NR. 1 - JANUAR 2026

18. årgang





Medlemsbladet utgis av:

LHL Bergen
Vestre Strømkaia 7
5008 Bergen
E-post: lhl.bergen@lhl.no
Kontonr. 9521.12.40610

Redaksjonsutvalget:

Erling Pedersen
Merethe Landaas
Per Inge Vannebo
Terje Hugo Aarvik

Forsidefoto:

Liavatnet i Åsane.
Foto: Merethe Landaas

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.



Styret i LHL Bergen. Bak fra venstre: Sondre Odnæssveen, Terje Sætre, Cato Refsland, Jannicke Andersen, Bjørn G. Dåvøy og Terje Hugo Aarvik.
Foran fra venstre: Merethe Landaas, Per Inge Vannebo, Sølvi Isaksson og Ingrid M. Wiig.

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
Terje Sætre, sekretær.....	975 45 806
Terje Hugo Aarvik, arrangementsansvarlig	413 27 483
Ingrid Wiig, lokalpolitisk ansvarlig	412 12 201
Sølvi Isaksson, markedsansvarlig..	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
Rune Kobbeltvedt	995 40 679
Asbjørn Monsen, vara.....	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
Terje Hugo Aarvik	413 27 483

LIKEPERSONKOMITE

Sondre Odnæssveen, leder	920 58 298
Sølvi Endresen	928 43 688
Bjørn Gunnar Dåvøy	975 80 347
Lin Kristine Virkesdal	922 282 52
Astrid Anne Fjeldstad	958 23 306

ARRANGEMENTSKOMITE

Terje Hugo Aarvik, leder.....	413 27 483
Bjørn G. Dåvøy	975 80 347
Terje Sætre.....	975 45 806
Ingrid Wiig	412 12 201

KONTAKTPERSONER TURER

Bjørn G. Dåvøy	975 80 347
Terje Sætre.....	975 45 806

LHL HJERNESLAG UNG HORDALAND

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

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.



GODT NYTT LHL-år

Vi kan se tilbake på året som har gått og konstatere at dette også har vært et godt og aktivt år for LHL Bergen. Hva vil skje i 2026? Det vet vi ikke, men vi vet at LHL Bergen har mange og gode arrangementer foran oss også i 2026.

Skjedde det noe nytt i 2025? Ja, i høst startet vi med lunsjsamlinger en gang i måneden som vi også vil fortsette med i 2026. Vi har vært heldige og fått med oss noen frivillige som hjelper oss med å gjennomføre disse treffene, slik at vi har hatt mulighet for å kunne starte opp med disse lunsjtreffene. Dette er etter styrets mening godt besøkte treff. Vi ser på hvordan vi kan gjøre disse mer interessante. Vi må alltid se etter nye muligheter for medlemmenes beste.

Vi har også startet et nytt treningstilbud i Fana i samarbeid med Idrett Bergen Sør. I tiden fremover vil det kunne skje at vi må se på trenings-tilbudene våre, på grunn av kommunens mulige budsjettreduksjoner. Vi vil derfor vurdere mulighetene for å inngå avtaler med forskjellige leverandører av treningstilbud. I april blir det tur med Hurtigruten, i regi av LHL Vestland. Vi håper at vi i 2026 skal ha ressurser i LHL Bergen til å planlegge en utenlandstur til høsten.

Omstilling er et ord vi hører mye om i arbeidslivet, vi må gjøre ting smartere hele tiden, men det er ingen som kan fortelle oss hvordan vi kan gjøre smartere ting - for å bli bedre. Det er bare søkelys

på endringer som gjør at vi skal jobbe raskere, og mer stress for den enkelte. Vi i styret i LHL Bergen har det siste året hatt flere diskusjoner om hva som kan forventes av oss som styremedlemmer. Hvor mye tid kan det forventes at vi skal bruke på frivillig arbeid i LHL Bergen? Det arbeidet som vi i styret gjør, gjør vi som frivillige på vår fritid. Mange ringer til oss i styret på kveldstid, i helger og lur på om en har kommet frem til LHL

Bergen. I LHL Bergen er det ingen ansatte, men det er styrets medlemmer og andre som gjør dette på sin fritid. Tenk over dette neste gang du tar en telefon til oss på kveldstid eller i helger.

Dette er ikke for å syte, det er ikke alltid at våre familier setter pris på telefoner om kveldene eller helgene. Send oss heller en e-post på lhl.bergen@lhl.no så får du svar fra oss.

Styret i LHL Bergen er opptatt av å utvikle de tilbudene som vi har til våre medlemmer, innenfor de ressursene som vi har tilgjengelig. Vi trenger flere frivillige for å holde hjulene i gang, slik at de som er aktive med å legge forholdene til rette for våre medlemmer ikke sliter seg ut.

Med ønske om et Riktig Godt Nyttår.

Styrelederen har ordet

PER INGE VANNEBO



lig hilsen

PER INGE

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

Gruppetrening våren 2026

Treningsgruppene er et tilbud til alle våre medlemmer, uansett diagnose. Våre instruktører er fysioterapeuter og/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 nå trening på 4 nivåer; vanngym, nivå 1/stoltrening, nivå 2 og nivå 3. Nivå 1/stoltrening var nytt tilbud fra i høst. Her bruker man stol som hjelpemiddel i treningen, noen øvelser sittende på stol og resten stående. Dette er en treningsgruppe som vil passe for de fleste. Trening på nivå 2 tilbyr vi nå både på Storetveit og på Danckert Krohn.

Treningsgruppene starter i uke 2 (5.-9. januar). Gruppene har i år varierende sluttdato.

VIKTIG INFORMASJON: Bergen kommune har varslet innskjerping i bruk av skolenes gymsaler i mai måned. Gruppene som trener på skoler er derfor satt opp med treningstid ut april måned. Får vi mulighet til å trene på skolene i mai vil vi utvide semesteret uten ekstra kostnad for deltakerne.



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	650,-	1.150,-	3
Stoltrening Slåtthaug	Tirsdag	11.15 – 12.00	400,-	900,-	1
Storetveit skole gr. 1	Tirsdag	17.00 – 18.00	400,-	900,-	2
Storetveit skole gr. 2	Tirsdag	18.00 – 19.00	650,-	1.150,-	3
Sporty Bergen Paradis gr. 1	Onsdag	12.00 – 13.00	1.450,-	1.950,-	Vanngym
Sporty Bergen Paradis gr. 2	Onsdag	13.00 – 14.00	1.450,-	1.950,-	Vanngym
Løvås skole gr. 1	Onsdag	17.00 – 18.00	650,-	1.150,-	3
Løvås skole gr. 2	Onsdag	18.00 – 19.00	650,-	1.150,-	3
Nordnes skole gr. 2	Onsdag	18.00 – 19.00	650,-	1.150,-	3
Haukelandshallen	Torsdag	17.00 – 18.00	650,-	1.150,-	3
Rolland skole	Torsdag	19.00 – 20.00	650,-	1.150,-	3
Danckert Krohn	Fredag	11.00 – 12.00	400,-	900,-	2

*Alle priser er pr. halvår.



Sprek med LHL-dagen 24. september

Sprek med LHL dagen er et nytt tilbud til medlemmene.

Målet med en slik dag er å aktivisere medlemmene uten at det skal være vanskelig for medlemmene å ta seg fram. LHL Bergen markerte dagen med to alternative turer. I Åsane møtte de som ville være med utenfor hovedinngangen til IKEA. Turen der gikk via Heiane, rundt Liavatnet og tilbake til IKEA.



Noen gikk i åpent lende.

I Fyllingsdalen møtte deltakerne opp ved bybanestoppet og gikk gjennom gang- og sykkel tunnelen. Denne tunnelen er 3 kilometer lang og går parallelt med bybanen. Den er blitt meget populær som en treningsarena. Du kan gå, sykle eller løpe tørrskodd.

Ikke mange hadde møtt opp, men dem som var med hadde et sosialt treff i IKEA-kafeen og Cafeen i 2. etasje i Oasen.



Andre tok turen i tunnel.

Bocciagjengen

Ett av tilbudene LHL Bergen har til medlemmene sine er å spille Boccia. Siden sommer og høst har en entusiastisk gjeng vært samlet for å spille. Boccia er et utendørsspill for to eller flere personer eller lag. Spillet foregår slik at man kaster kuler for å komme nærmest en liten målball som er kastet på forhånd. Denne ballen kalles grisen.

Boccia er blitt et veldig populært spill og spilles mye i Europa. Spillet er utviklet i Italia. Mange utvandrere har tatt spillet med seg til andre land, slik at det er nærmest blitt verdensomfattende spill. Populært blant dem som er med.



Man må komme nærmest "grisen" – den hvite kula for å vinne.



Kula kastes fra et avtalt punkt.

Med entusiasme for å bidra til resultater

Cato Refsland har alltid hatt et stort og sterkt lederen. Det å skape resultater gjennom samarbeid har alltid vært en stor drivkraft i han. Liker å se resultater og ta del i arbeidet.

TEKST OG FOTO: ERLING PEDERSEN

Følelsen av å gjøre noe og å få ting gjort ligger sterkt i Cato Refsland. Han sier selv at han har stor glede av å være til hjelp i LHL. En organisasjon som har hjulpet ham mye vil han nå gi tilbake til i form av frivillighet. Som sagt ønsker han å ta del i et ansvar som gjør livet bedre for andre og ham selv.

Og ansvar er han godt vant med. 79 åringen forteller at yrkeskarrieren begynte i marinen i Horten på 60-tallet. Etter seks år dimitterte han som fenrik, hvor 1. og 2. styrmannsskolen hadde vært en del av utdannelsen – Som ung var drømmen å seile på de 7 hav. Det ble med drømmen. Oslo-gutten traff ei jente fra Laksevåg og dermed ble Bergen fast stasjon.

Fra båtsmann til konserndirektør.

Med fast stasjon på land tok karrieren en annen retning. Sivil utdanning ble foretrukket og Bedriftsøkonomisk institutt – BI – ble neste stopp. Etter hvert ble han bedriftsøkonom og startet en ny karriere i Norema – systeminnredninger. – Der ledet jeg avdelingen for yrkesbygginnredning. Systemvegger og himlinger var hovedproduktene, forteller han. Etter 14 år i Norema gikk turen videre til Manpower, som er et bemannings-selskap for de fleste bransjer og yrker. Alt fra temporær bemanning til faste stillinger.



Med naturlig autoritet og brennende iver ble budskapet om LHL formidlet

I hele 29 år var dette hans arbeidsplass. Han avanserte til regiondirektør med ansvar for Stavanger, Bergen og helt opp til Tromsø. Etter en tid ble han konserndirektør med nasjonale ansvarsområder. Han oppsummerer sitt yrkesliv til å ha bidratt med: «Å forsvare Norge, bygge Norge og bemanne Norge». Ubeskjeden som han er i sin oppsummering etter et 55 år langt arbeidsliv.

Arbeidspress

Det var kanskje arbeidsbelastningen som gjorde at han fikk sitt første infarkt. Han har fått fire hjerteinfarkt med påfølgende innleggelse, blokkering og stenting i 2007–2015–2017 og 2019. I 2008 deltok han på hjerterehabilitering ved Haukeland Universitetssykehus. Programmet var spesiallaget for hjerterpasienter. «Legene på Haukeland reddet livet mitt, ved rehabiliteringen fikk jeg livet tilbake. Jeg fikk tilbake troen på livet etter det store infarkt jeg fikk i 2007 som forårsaket varig skade på hjertet. Altså er jeg per definisjon hjertesyk, men nå etter 18 år føler jeg meg utrolig frisk på alle måter.» sier en glad Cato Refsland.

LHL fikk han kunnskap om under rehabiliteringen, så da var veien kort til å komme i kontakt med LHL for å melde seg på trening fra høsten 2008, og han fikk se hvor viktig dette var. «I tillegg leste jeg meg opp på LHL og hva de gjorde. Så da meldte jeg meg til tjeneste», sier Refsland.

– I 2010 meldte han seg som Likeperson. Det er nå 15 år siden og han holder på enda. I 2018 ble han valgt som styremedlem i LHL Bergen. I 2020 gikk han ut av styret, etter sitt siste hjerteinfarkt, og like etter stengte Norge ned på grunn av pandemien. Vi så at Covid ødela mye for oss. Alt ble mer eller mindre nedstengt og de fleste aktiviteter stoppet opp. «Det var en trist tid», sukker Refsland. Imidlertid kom han tilbake til styret i 2023.



Fremdeles ansvarsbevisst

Lysten til å bidra slipper ikke taket selv om han nærmer seg 80 år. Har sagt ja til en ny periode i styret og er fremdeles likeperson. I tillegg er han med å hjelper på medlemsmøter, bowlingen og står på LHL-stands. Han er også en gang i måneden på Haukeland universitetssykehus sin hjerte-rehabilitering, og holder foredrag for mennesker som er behandlet for hjerteinfarkt.

- 15 til 20 nye ansikter hver gang. Det tyder på at det dessverre, fremdeles, er mange som får hjerteinfarkt. Årsaken skal jeg ikke gå inn på, men det er bra at de velger et slikt opptreningsprogram, for det er veldig viktig.
- LHL framover?
- Det ser veldig bra ut. At medlemsmassen øker forteller at LHL bidrar til et bedre liv for mange. I tillegg er det mange dyktige frivillige og styret har mye energi. Så det ser lyst ut, sier Refsland.



Å være likeperson er naturlig.

Trekningsliste Høstlotteriet LHL Bergen - trekning 18.11.25 kl. 14.00

Gevinst		Vinner
1 Hotel Ullensvang	Weekendopphold for 2 pers. inkl. frokost og middag	Ingvar Øijordsbakken
2 Fjordline	Cruise Bergen–Hirtshals for 2-4 pers i innv st. lugar	Mads Monsen
3 Fjordline	Cruise Bergen–Hirtshals for 2-4 pers i innv st. lugar	Geir Edmund Bogetveit
4 Haaheim Gaard	3-retters middag for 2 voksne	Jorunn Matre Smørdal
5 Alver Hotel	Familiekoldtbord for 2 voksne (sønd)	Per Ove Sele
6 Strikket babykjole		Egil Kristian Hjeltestad
7 LHL Bergen	Gavekort vanngym 1 semester	Reidunn Moberg
8 LHL Bergen	Gavekort gruppetrening 1 semester	Eivind Kåre Lunde
9 Eva Trio - ildfaste former - sett		Birte Siri Bjørnås
10 Egon	Lunsj for 2 personer	Erling Pedersen
11 Egon	Lunsj for 2 personer	Rune Frank Hansen
12 Egon	Lunsj for 2 personer	Mary Elisabeth Sandstad
13 VilVilte	Gavekort for 1 voksen og 1 barn	Tore Sævrås
14 Escape Hunt	Gavekort	Sverre Wie
15 Comfort hotel Bergen Airport	Gavekort frokost for 2 pers.	Tom Bruvik
16 Comfort hotel Bergen Airport	Gavekort frokost for 2 pers.	Lin Scholten Didriksen
17 Comfort hotel Bergen Airport	Gavekort frokost for 2 pers.	Arild Gjerstad
18 Comfort hotel Bergen Airport	Gavekort frokost for 2 pers.	Marthe Ingvild Skåden
19 Comfort hotel Bergen Airport	Gavekort frokost for 2 pers.	Roald Ole Vik
20 Thon hotel Rosenkrantz	Gavekort frokost for 2 pers.	Ingeborg Helvik
21 Gavesett Rituals		Morten Davanger
22 Ulriken 643	Gavekort 2 pers. t/r	Tordis Hanna Hesjedal
23 Voss resort	1 stk gondolkort t/r	Gunnstein Akselberg
24 Den nationale Scene	Gavekort 2 pers	Steinar Egil Virkesdal
25 Høyt og lavt klatrepark	Gavekort	Arne Helge Halvorsen
26 Åsane bowling og eventsenter	Gavekort	Wenche Nielsen
27 Voss Active klatrepark	Gavekort	Jon Haugen
28 Rosendahl termokanne		Åse Helen Kvamsdal
29 Smørbrødgrill		Asbjørn Dag Totland
30 Vannflaske Magnor		Otto Emil Sulen
31 Vannflaske Magnor		Ole Stang Tertnes

Byvandring på gammelt rettersted

Amalie Skram er i nå-tid en av de mest kjente Nordnesbeboerne. Lokalhistoriker Jo Gjerstad fortalte mye om hennes livshistorie under LHLs byvandring, eller bydelsvandring. Som at Amalie Skram vokste opp på Nordnes, så var det også en del mennesker som endte sitt liv på samme halvøyen. Halvøyen var kjent for å ha to rettersteder, Kristiansholm og Nordnes.

Begge retterstedene lå godt synlige i innseilingen til byen. Dette var for at tilreisende skulle se at det ikke lønnet seg å gjøre forbrytelser her. Alt fra 1100-tallet hadde disse retterstedene et rykte. Sigurd Slembe meldte seg i 1136 hos kong Harald Gille i Bergen og ville ha hans bekreftelse på at de begge var sønner av Magnus Barfot. I stedet beskyldte Harald Gille sin mulige halvbror for å ha deltatt i drapet på Haralds gode venn, Torkjell Fostre Sumarlidason, på Orknøyene. Det ble reist dødssak mot Sigurd for dette, og etter råd fra lendmennene ble Sigurd lokket ut i en båt en kveld. Han ble rodd «sør til Nordnes» og engstet seg for at dette kunne være svik, så han klarte å hoppe over bord, svømme i land og gjemme seg i

det som i dag kalles «Sigurd Slembe-hola» i Mjølkeråen.

Halshugging, henging og bålbrenning

Sigurd Jorsalfares datter, Kristin Sigurdsdatter, fikk en sønn som ble kalt Harald med sin fetter Sigurd Munn. Kristins mann, Erling Skakke, bekymret seg for at stesønnen Harald skulle konkurrere om kongeverdigheten med hans egen sønn med Kristin, Magnus Erlingsson, som var blitt hyllet som konge alt som femåring. Erling Skakke lot derfor stesønnen føre over til Nordnes, der han ble halshugget tidlig på 1170-tallet.

Lendmannen Audun Huggleiksson ble hengt på Nordnes i 1302, og Bergens første hekseprosess, mot biskopens enke Anne Pedersdotter endte med at hun ble brent på bål her i 1590. Bergens siste halshugging (i 1876) fant sted her med rundt 5 000 tilskuere, og boddelen Theodor Larsen svingte øksen.

Kloster og Amalie Skram

Ellers er Nordnes kjent for Klosteret og bostedet til Amalie Skram. De eldste delene av bebyggelsen skriver seg fra kong Øysteins tid, da Munkeliv kloster ble reist i tiden 1107–10, noe som gjør det til et av landets eldste klostre. Kong Øystein iverksatte dette mens broren Sigurd Jorsalfare var på pilegrimsferd til Det hellige land. Til klosteret hørte Mikaelkirken, en stavkirke som lå omtrent der fotgjengerovergangen på Klosteret befinner seg nå. Svært mange kirker i denne tiden ble oppkalt etter erkeengelen Mikael, og hans helligsteder ble ofte lagt på høyder. Her var Nordnes-ryggen godt egnet. Klosteret fikk navnet St. Mikaelsklosteret, og kong Øystein gav munkene gods i områdene Nordnes og Sydnes som hadde tilhørt kongedømmets odel. Et vernebrev fra kong Magnus Lagabøte i 1264 stadfester klosterets rett til «Nordnes og Sydnes med oppsettingsplasser for skip og veideredskaper og andre tilliggende herligheter».

Når det gjelder Amalie Skram så fikk deltakerne et innsyn i hennes livshistorie og forfatterskap.



Amalie Skram bodde i sine barneår på Nordnes.



Berthe Amalie Alver ble født 22. august 1846 i Bergen, og ble døpt i Bergen domkirke 27. september 1846. Hun hadde åtte søsken, men bare fire av dem levde opp, fire gutter. Faren, Mons Monsen Alver, var innflytter fra Alversund og drev en forretning i kjelleren i huset de bodde i. Moren, Ingeborg Lovise Sivertsen, var datter av en skomaker i Bergen. Hun debuterte som romanforfatter med Constance Ring i 1885 i kommisjon hos Olaf Huseby & co. i Kristiania og hun betalte trykkeutgiftene selv. Amalie Skram var naturalist og opptatt av classeskiller, kvinneundertrykkelse og dobbeltmoral. Hun ønsket blant annet å klarlegge om psykiske problemer kom av arv og miljø, og hvordan den moderne levestilskapsen kunne misbrukes. Den såkalte «medlidenhetens estetikk» står sentralt i store deler av det hun har skrevet. Skram har også skrevet om barn, om hvor avhengige de er av de voksne rundt seg og hvordan forskjeller i gutte- og jenteoppdragelsen fører til ulike kjønnsroller.

Forfatterskapet hennes er i sterkere grad enn hos andre diktere fra 1880- og 1890-årene preget av en dyp pessimisme. Denne pessimismen har likevel med seg et klart kritisk perspektiv, der kritikken mot tingliggjøring, umenneskeliggjøring og kvinneundertrykking i det fremvoksende kapitalistiske samfunnet står sentralt.



Minneplate over falne Nordnesgutter.

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.

Rehabiliteringssenter med høy kompetanse

Litt tilbaketrukket fra hovedveien til Åsane fra Bergen sentrum ligger Åstveit Helsesenter. Senteret tilbyr spesialiserte rehabiliteringstjenester, og har medarbeidere med høy kompetanse innen rehabilitering. Åstveit Helsesenter har tilbud til pasienter som har/ har hatt hjertesykdom, lungesykdom, hjerneslag og ervervet hjerneskade, kreft, nevrologiske og nevromuskulære sykdommer, brudd, ortopedi og slitasjeskader i skjelett, muskel- og bløtdelessmerter.



Innbydende inngangsparti til senteret.

Helsesenteret, tidligere Sjømennenes Helseheim, stod ferdig i 1955. Det hadde som formål å motta sjømenn av alle grader, aktive og pensjonerte, som av helsemessige grunner hadde behov for rekreasjonsopphold i rolige, trygge omgivelser under medisinsk kontroll. Åstveit Helsesenter ble stiftet i 2005 etter at private kjøpte institusjonen fra Sjømannshjelpen.

Helsesenteret tilbyr rehabiliteringsopphold for pasienter både som døgnopphold og som dagopphold. For hjertepasienter og lungepasienter gis det tilbud om enten et døgnopphold eller et dagopphold. For personer med følgetilstander etter hjerneslag gis det tilbud om døgnopphold hvor pasienten bor ved institusjonen under hele oppholdet.

Pasientene som kommer til Åstveit er henviste fra fastlege og spesialisthelsetjenesten. Søknad om opphold sendes via Regional vurderingseining for rehabilitering.

Daglig leder Tone Kallekleiv forteller at det er viktig at pasientene som kommer til dem er motiverte for behandlingen de skal gjennom. Pasientene går gjennom kartlegging og ulike tester for vurdering av deres helse, funksjonsnivå og behov for oppfølging gjennom oppholdet. I løpet av rehabiliteringsoppholdet er det tett

program hvor pasientene gjennomfører individuell trening, gruppetrening og ulike undervisninger.

Det er viktig å gi pasientene kunnskap om sykdommen og også andre verktøy som kan hjelpe dem til mestring. Mange ansatte i de ulike faggruppene har videreutdanning innen kognitiv terapi. Kognitiv terapi brukes som et verktøy i individuell oppfølging, og er også en del av undervisninger. Pasientene lærer mestringsstrategier i forhold til daglige aktivitet, fysisk aktivitet, sosial -og arbeidsdeltakelse, forteller daglig leder.

Ved ankomst helsesenteret blir pasientene møtt av medarbeidere med høy kompetanse. Det tverrfaglige teamet består av legespesialister, sykepleiere, hjelpepleiere/ helsefagarbeidere, fysioterapeuter, ergoterapeuter, idrettspedagog og klinisk ernæringsfysiolog. Åstveit Helsesenter har døgnbemannet sykepleieravdeling som sørger for forsvarlig omsorg og oppfølging gjennom døgnet.

Det tverrfaglige teamet setter, sammen med pasienten, et mål for oppholdet. Med utgangspunkt i dette blir det laget en behandlingsplan som vil være førende for rehabiliteringen gjennom oppholdet. Denne planen vil også være et nyttig verktøy når pasienten kommer hjem.

Det tverrfaglige teamet tilpasser pasientenes individuelle rehabiliteringsprogram etter pasientenes kapasitet. Alle får et individuelt tilpasset treningsprogram som de gjennomfører sammen med terapeut eller på egenhånd etter avtale med terapeut.

Rehabiliteringen skjer gjennom hele døgnet. Dette gjennom trening i ADL (aktivitet i dagliglivet) og også ved veiledning og opplæring i medisinske prosedyrer og medikamenthåndtering. Behandlernes overordnede mål er å bidra til økt



Medarbeidere med høy kompetanse. Fra venstre: fysioterapeut Dorothee Schulz, daglig leder Tone Kallekleiv, overlege Elin Thorsen, spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering og sykepleier Linda G. Fammestad.

selvstendighet og bedret funksjon for den enkelte pasient.

Rehabiliteringssenteret har et innholdsrikt tilbud med individuelt tilpasset treningsprogram, faste undervisninger og gruppetreninger ukentlig som passer for alle pasientgrupper. Pasientene kan delta på undervisninger som herteinformasjon, fysisk aktivitet, søvn, røykeslutt, stress og mestring, fallforebygging, rehabiliteringsundervisning, aktivitetsregulering og sunn kost. De kan delta på gruppetrening som kondisjonsgruppe, balansegruppe, hertetreningsgruppe, turgruppe, håndgruppe og mediyoga. Pasientene settes opp på aktiviteter etter ønske og behov. Pasientenes tilstand og funksjon varierer mye. Det er derfor viktig med tett og god oppfølging hvor man tilpasser behandlingen individuelt.

Senteret har et meget bra tilbud til hjertepasienter, lungepasienter og hjerneslagpasienter. Disse menneskene er tungt inne i LHLs medlemsregi. Mange har brukt senteret og tilbakemeldingene fra dem er bare positive. Senteret har fantastiske muligheter for fysisk aktivitet. Idyllisk med gode treningsfasiliteter, nærhet til sjøen og flott natur.



Moderne treningsrom tilbys pasientene.





EM SYSTEMER

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

Helgesen Tekniske Bygg AS

Reigstadvegen 1
5281 VALESTRANDSFOSSEN
Tlf. 56 19 34 00

Kalvenes VVS

Langarinden 1
5131 NYBORG
Tlf. 55 36 66 44



Litlåsvegen 197
5954 MONGSTAD
Tlf. 56 16 76 50



TRANSPORTOPPDRAK
BERGEN
Leirvikåsen 39 B, 5179 GODVIK
Tlf. 55 15 41 40

Elto Regnskap AS

Storebotn 72C
5309 KLEPPESTØ
Tlf. 56 15 61 68



ComPower
Lønningsflaten 30
5258 Blomsterdalen
Tlf. 55 20 90 50

Skjoldal AS

Kleivadalen 12
5261 INDRE ARNA
Tlf. 55 53 99 99

Revisor Vest AS

Idrettsvegen 144
5353 STRAUME
Tlf. 56 32 38 48



Ytre Arnavegen 100
5261 INDRE ARNA
Tlf. 55 24 93 33

Apotek 1 Stord

Hamnegata 11
5411 STORD
Tlf. 53 45 60 30
stord@apotek1.no



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



@Sildelaget

Norske fiskerier gir
verdiskaping langs kysten
og sjømat til verden.



ARRANGEMENTER LHL BERGEN VÅREN 2026

For alle arrangementer med påmelding vil det være digital påmelding via vår nye arrangements-portal Checkin. Link til påmelding vil ligge i arrangementskalender nederst på vår hjemmeside <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-vestland/lhl-bergen/> på [lhl.no](https://www.lhl.no) samt sendes ut i nyhetsbrev på epost når påmeldingen åpner.

MANDAGSBOWLING – mandager kl. 11.00 på Bowling 1 Vestkanten i perioden 19. januar til 25. mai (obs ingen bowling 30. mars, 6. april og 25. mai pga. skolefri)
Pris kr. 170,- pr. person for 4 serier bowling, kaffe og lefse. Ingen påmelding.

FREDAGSBOWLING – fredager fra kl. 12.00 på Åsane Bowling og Eventsenter i perioden 9. januar til 29. mai (obs ingen bowling 30. januar, 27. februar, 03. april, 1. mai og 15. mai pga. skolefri)
Pris kr. 170,- pr. person for 4 serier bowling, kaffe og vaffel. Ingen påmelding.

LUNSJTREFF

Lunsjtreffene som vi startet med i høst, har så langt vært en stor suksess. På siste treffet var der 17 mennesker, og det meldes om god stemning.

For å drifte disse treffene er vi avhengig av frivillige. Om flere vil være med å gjøre en jobb, er det bare å melde seg. Info om dager i vårhalvåret kommer i nyhetsbrevet over nyttår.

ÅRSMØTE i LHL Bergen tirsdag 17. februar kl. 18.00

Vanlige årsmøtesaker, se egen innkalling.

FØRSTEHJELPSKURS med hjertestarter – mandag 13. april kl. 18.00

Kurs i grunnleggende hjerte/lungeredning samt hjertestarter. Kursleder: Per Bårdsen. 20 plasser. Bindende påmelding. Lenke til påmelding via Checkin kommer i nyhetsbrev.

TEMAMØTE i mars/april

Vi er nå i kontakt med Bergen brannvesen om å holde et kurs med oss om forebyggende brannvern, særlig med tanke på eldre mennesker. Vi er lovet at noen kommer, men endelig tid og sted blir bestemt når vi får vite hvem som kommer til oss. Info og påmelding kommer i nyhetsbrev.

TUR MED HURTIGRUTEN – Bergen/Kirkenes t/r - Avreise fra Bergen 12.april

Fellestur for LHL Vestland. 12 dagers rundreise. Påmeldingsfristen er gått ut.

BOCCIA i Lynghaugparken annenhver tirsdag kl. 17.00 - i perioden 21. april til 9. juni

Vi møtes i Lynghaugparken rett nedenfor Rema 1000.

BYVANDRING med Jo Gjerstad – torsdag 28. mai kl. 17.00

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

SOMMERAVSLUTNING – dagstur til vakre Skjerjehamn – 2. juni

Vi reiser i egen buss fra Bygarasjen, via raffineriet på Mongstad (vi ser på dette fra bussvinduet), ferge fra Leirvåg til Sløvåg og videre med buss frem til Skjerjehamn (som ligger i den vakre skjærgården i Gulen kommune). Her blir vi servert middag, går oss en liten rundtur i hagen til stedet og får et foredrag om oppdrettsnæringen. Dette blir en flott og lærerik tur. 50 plasser. Mer informasjon og lenke til påmelding kommer i nyhetsbrevet i april mnd. Hold gjerne av dagen!

Arv og testamente

Foredragssalen i Litteraturhuset i Bergen var nær fullsatt da LHL sammen med syv andre organisasjoner hadde invitert til foredrag om arv og testamente. Dette er tydeligvis et tema som opptar mange mennesker.

TEKST: ERLING PEDERSEN

Temaet var arvelovens regler om fordeling av arv og opprettelse av testamente. Et tema som opptar mange mennesker. Mer enn 90 personer var møtt fram og mange gav uttrykk for at temaet er omfattende og skulle vart lengre enn den knappe timen som foredraget varte. Advokat Hedda Marie Evensen tok tilhørerne gjennom arvelovens regelverk om fordeling av arv og opprettelse av testamente.

Hun snakket om hvem loven gjelder for og definisjonene i loven. I mange tilfeller er det fordelingen av arv som skaper splid i de fleste familier. Retten til arv har arvelaterens slektninger og eventuelt ektefelle. Arvelateren kan innenfor lovens rammer fastsette en annen fordeling enn den som følger av loven. Ønsker man en annen fordeling må du opprette testamente, sa Evensen.

Arvegangsklasser

I foredraget kom hun også inn på de ulike arvegangsklassene som er nedfelt i loven. I utgangspunktet skal arv fordeles likt mellom arvelaters barn. Evensen snakket også om fjernere livsarvinger. Hun anbefalte sterkt at folk satte seg inn i de ulike paragrafene i arveloven. Hun var klar på at loven kunne virke komplisert, men anbefalingen var at man burde og måtte be om bistand.



To av medarrangørene fra LHL. Fra v.: Ragnhild Eidsgaard Akre-Aas og studieleder Merethe Landaas.

- Dette kan være avgjørende for at et godt familieforhold skal opprettholdes. Har man gått til det skritt å lage et testamente, bør man oppbevare det på en sikker plass. For en rimelig penge tar Tingretten vare på slike papirer, sa Evensen.



Foredragssalen var full.



Foran årsmøtet:

Valgkomiteen i gang

LHL Bergen holder sitt årsmøte 17. februar 2026. Til årsmøtet er det alltid – som normalt – en del saker som skal behandles.

Sakene som er på menyen er viktige saker, men også noen spennende saker. Blant annet valg er omfattet med stor interesse. Det skal velges styre, representant og vara til fylkesårsmøtet, personer til å kontrollere og signere regnskapet og valg av valgkomite med vararepresentanter.

To av valgkomiteens medlemmer, Jan Ingvar Bakke og John Tore Simonsen var i full gang med papiersortering av kandidater i slutten av november. På spørsmål om hvor langt de er kommet i arbeidet svarer de at de er godt i gang med arbeidet.

- Vi har hatt møter på telefon. En del innspill har vi fått, men vi ønsker flere. Vi er egentlig kommet langt i arbeidet for vi kom tidlig i gang, sier Bakke.

Begge er usikre på om kandidatene er brukbare, men noen har de merket seg.



Fra venstre: Jan Ingvar Bakke og John Tore Simonsen. Rune Kobbeltvedt var ikke tilstede.

- Personer som kan tenke seg et verv blir innkalt til møte. Vi må se på alder, diagnose og kunnskaper. Det er jo viktig at de vet hva LHL er og hva det står for. Vi har visse behov og er du i 70-80 årene ønsker vi at disse kandidatene har et minimum av datakunnskap, sier Bakke.

Det er spennende tider vi går i møte.

ÅRSMØTE for LHL Bergen

avholdes tirsdag 17. februar 2026 kl. 18.00

Vestre Strømkaien 7, 3. etg.

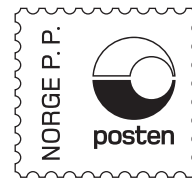
Saksliste:

- Konstituering med godkjenning av innkalling og sakliste
- Valg av møteleder, protokollunderskrivere og referenter
- Godkjenning av årsberetning
- Godkjenning av regnskap
- Behandling av innkomne forslag og uttalelser
- Fastsettelse av budsjett og handlingsplan
- Andre saker som styret fremmer
- Valg av styre
- Valg av representant og vara til fylkesårsmøtet
- Valg av 2 personer til å kontrollere og signere regnskapet
- Valg av valgkomite bestående av leder, 2 medlemmer samt 1 vararepresentant.

Forslag som ønskes behandlet på årsmøtet må være styret i hende 2 uker før møtet.

Bergen, 10. desember 2025

Styret i LHL Bergen
Vestre Strømkaien 7
5008 Bergen
lhl.bergen@lhl.no



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