



# LHL

Stavanger, Sola  
og Randaberg

Digitalt medlemsblad

Prøveutgave nr. 1 desember 2024





## Kjære medlemmer!

Nå nærmer julen seg med stormskritt og mange av oss bruker mye tid til juleforberedelser og tradisjoner. Noen tradisjoner tar vi vare på, og andre vil vi fornye. Slik er det med medlemsbladet vårt også. Utgivelse på papir er over, og den digitale verden er kommet til oss også. Det er gjøres av økonomiske årsaker.

Styret har sett seg nødt til å endre på arbeidsoppgaver innad i styret. Dette har vi gjort for å lette på arbeidsoppgaver til enkelte styremedlemmer. Vi har da sett på den enkeltes kompetanse. Vi mener at denne endringen var nødvendig og at dette styrker dette styrets posisjon.

Vi har startet opp med bowling og brettspill som nye aktiviteter. Dessverre har ikke oppslutning vært helt som forventet. Vi ønsker derfor innspill fra dere medlemmer dersom dere har tips til aktiviteter som dere tenker kan være aktuelle.

Til slutt vil jeg ønske dere alle en riktig god jul og et godt nytt år.



## Velkommen

Velkommen til den aller første utgaven av vårt digitale nyhetsbrev! Grunnet høye kostnader har styret besluttet å gå over til en digital løsning. Styret ber om tålmodighet nå i starten, til redaksjonskomiteen får dreisen på dette. Styret/redaksjonen tar gjerne imot tilbakemeldinger, både positive og negative. Styret klar over at dette kan være en litt vrien overgang for noen. Styret har tro på at dette kan bli en god ordning, som også gir styret muligheten til å holde medlemmene våre mer fortløpende oppdatert på hva som skjer.

## Redaksjonsutvalget

Ansvarlig redaktør er Gry Tinnesand, teknisk ansvarlig er Eileen Young Haga, leder Egil Andersen og medlem Karen Tinnesand.

*Bilder og tekst tilhører LHL Stavanger, Sola og Randaberg, og kan ikke gjengis uten tillatelse.*

## Kontaktinformasjon:

LHL Stavanger Sola og Randaberg, Langflåtveien 29, 4017 Stavanger

Telefon 51 53 40 51, e-post [lhl.stavanger@lhl.no](mailto:lhl.stavanger@lhl.no)

Bankgiro: 9011 05 18012

Reisekonto: 9011 63 26859

Vipps nr: 126957

Gavekonto: 9011 05 18012

Organisasjons nr: 984082029

Grasrotandelen er registret under LHL Stavanger

**Følg oss på Facebook – Der kommer vi til å legge ut påminnelser om møter, turer og aktiviteter i laget. Adresse LHL, Stavanger, Sola og Randaberg.**

**Informasjon om LHL Stavanger, Sola og Randaberg finnes også på <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-rogaland/lhl-stavanger-sola-og-randaberg/>**



LHL  
Stavanger, Sola og Randaberg

## Innkalling til årsmøte 12.02.2025 kl 19.00

### LHL SSR kontor – Langflåtveien 29, 4017 Stavanger

Innkallingen skjer etter vedtektenes bestemmelser og frister, og inneholder følgende dagsorden:

- 1. Åpning**
- 2. Konstituering**
  - Godkjenning av innkalling og saksliste
    - Valg av møteleder
  - Valg av to til å underskrive protokollen
    - Valg av 4 til tellekorps
- 3. Godkjenning av årsberetning og regnskap jfr. Paragraf 18**
- 4. Behandling av innkomne forslag og uttalelser – herunder handlingsplan for kommende år**
- 5. Andre saker som styret fremmer**
- 6. Fastsettelse av budsjett**
- 7. Valg av styre**
- 8. Valg av representant til Fylkesårsmøte, og 2 vararepresentanter i nummerert rekkefølge.**
- 9. Valg av 2 personer til å kontrollere og signere regnskapet**
- 10. Valg av valgkomite bestående av leder, 2 medlemmer og vararepresentant**

Forslag som ønskes behandlet på årsmøtet må sendes til Egil Andersen, tlf. 916 84 761 [egil613@gmail.com](mailto:egil613@gmail.com) eller [lhl.stavanger@lhl.no](mailto:lhl.stavanger@lhl.no) innen 28 januar 2025.

For styret,

Egil Andersen

**Valg**

Årsmøte skal velge styre. Gi ditt bidrag. Vil du være med eller har du forslag? Snakk med valgkomiteen.

Gunnar Hønningstad, mobil 468 43 555, e-post [gbhstad@online.no](mailto:gbhstad@online.no)

Else Marie Øvrebø, mobil 900 91 731, e-post [else.ovrebo7@gmail.com](mailto:else.ovrebo7@gmail.com)



## VIKTIG: LHL SSR trenger gyldige e-post adresser.

Informasjon om aktiviteter og endring i aktiviteter i lokallaget vil normalt bli sendt på e-post til medlemmene og derfor trenger vi e-postadressen.

De som ikke mottar e-post fra sentralt og ikke e-post fra lokalt må oppdatere e-postadressen sin og eventuelt telefonnummer, og adresse.

Det kan gjøres ved å gå inn på min side på LHL.no eller sende informasjonen på e-post til [lhl.stavanger@lhl.no](mailto:lhl.stavanger@lhl.no).

En kan også ta kontakt med noen i styret på møter eller andre arrangementer og få hjelp til å legge det inn eller kun overrekke riktig informasjon slik at det kan bli lagt inn.

## Likepersonskurs:

I mars 2025 skal LHL ha kurs i likepersonarbeid.

Kunne du tenke deg å være med her?

Ta kontakt med styret, du kan ringe 51 53 40 51 eller sende en e-post til [lhl.stavanger@lhl.no](mailto:lhl.stavanger@lhl.no)

## Takk til Magne Hegdal:

Magne Hegdal – LHL Stavanger, Sola og Randabergs siste æresmedlem gikk bort nå i november.

Han satt mange år som sekretær i styret, han var også aktiv i reisekomiteen i mange år.

LHL SSR takker han for hans lange arbeid for laget.

I tillegg takker LHL SSR for all donasjon gitt i forbindelse med hans bisettelse.

Styret



*Magne Hegdal*

## Info fra reiseutvalget:

Det blir ingen påsketur i 2025. Det sees på en tur i Norge på 4 – 5 dager i mai eller juni 2025.



## Ønsker du å bli aktiv i laget?

Har du forslag på nye aktiviteter, delta på eksisterende aktiviteter så ta kontakt med styret.

Du kan ringe 51 53 40 51 eller sende en e-post til [lhl.stavanger@lhl.no](mailto:lhl.stavanger@lhl.no)

## Her er aktiviteter hvor vi trenger flere hender:

### Trimaktiviteter:

**Krakketrimmen/Fysisk aktivitet 1** trenger flere instruktører.

Dette er en aktivitet i Tasta bydelshus hver tirsdag kl 13:30.

Gi beskjed dersom du ønsker å bidra her.

**Vanntrim** trenger flere instruktører og livreddere.

Dette er en aktivitet som foregår i det varmebassenget i tastahallen hver torsdag kl 19:00.

Gi beskjed dersom du ønsker å bidra her.

Hovedkontakt er Gry Tinnesand, tlf 90779366.

LHL SSR vil betale for instruktørkurs for begge aktivitetene, men det vil ikke være mulig å gå på kurs før tidligst i august 2025. Dette er fordi kursene er under oppdatering og vil komme i ny utgave i 2025.

### Andre aktiviteter:

#### Lørdagstreff

Sosialt treff i kontorene i Langflåteveien 29, Mariero den 1. lørdag hver måned kl 11:00 til 13:00. Vi trenger hjelp til å holde aktiviteten i gang.



## Faste aktiviteter i Langflåtveien 29, Mariero:

### Lagsmøter:

Hver andre onsdag i måneden har LHL SSR lagsmøte kl 19:00.

Det er ikke møter i juni, juli og august.

Her er det vanligvis varierende underholdning og loddsalg. Alle medlemmer og venner er velkomne.

Inngangs pris kr. 50,- Dette dekker et lodd og lett bevertning.

### Lørdagstreff:

Hver første lørdag i måneden har LHL SSR sosial treff kl 11:00.

Det er ikke treff i juni, juli og august.

Her er det av og til aktiviteter eller så er det sosiale viktigst. Alle medlemmer og venner er velkomne.

Aktiviteten er gratis.

### Bingo:

Hver siste mandag i måneden er det bingo kl 18:00.

Her spilles det bingo og under kaffepausen så snakkes det.

Bingoen er vår mest populære sosiale aktivitet.

Ikke bingo i juni, juli, august og desember.

Pris pr brett kr 100,-. Dette gir 12 spill.

Rundstykker og kaffe kan kjøpes.

### Hobbyklubb:

Hver første mandag i måneden samles en til strikking/brodering og sosialt trekk kl 17:30.

Kontaktperson for denne aktiviteten er Marit Lura tlf 911 06 559.

### Bowling:

Hver siste torsdag i måneden kl 11:00. Møtested er Lucky Bowl i samme bygg som kontoret.

Pris pr. runde er kr 49,- og det spilles normalt en runde. Etter runden går de som vil til kontoret, hvor det blir et sosialt treff etterpå.

Kontaktperson er Tore Waage tlf 915 18 183

## Faste Trimaktiviteter for alle medlemmer:

### TurTrim

Hver onsdag hele året møtes en gjeng ved parkeringsplassen i Tjodolf gate 53 kl 11:00.

Parkeringsplassen ligger like ved der Gamlingen lå før den ble flyttet.

Avhengig av været og hvem som møter går vi enten den lange veien rundt Mosvannet til Kaféen i Gamlingen eller den korte turen bort til samme sted.

De som ikke orker eller ønsker å gå kan møte direkte ca kl 11:20 på Kaféen i Gamlingen.

Sosialt samvær på kafeen i ca 1 time før vi går tilbake til der vi startet fra.

Det er ikke turer på helligdager, eller når kafeen på Gamlingen er stengt.

Kontaktperson er Brit Kvia, tlf. 976 07 643.



Gamlingen Kafe – hvor vi møtes for sosialt samvær

### Kraketrim/Fysisk aktivitet 1

Hver tirsdag i Tasta Bydelshus, Eldfiskbakken 7, 4028 Stavanger kl 13:00.

Ikke trim i jule og sommerferie.

Her møtes en gjeng for sosialt samvær og trim.

Trim aktiviteten er LHL program fysisk aktivitet 1.

#### **Kort om programmet:**

Programmet har moderat til lav intensitet, og er i hovedsak basert på treningsprinsipper for dem med redusert funksjonsnivå, uavhengig av om det skyldes lungesykdom, hjertesykdom eller andre årsaker. Programmet kan passe for de fleste, og treningseffekten avhenger av hvor hardt en tar i. Øvelsene gjøres sittende på stol eller stående. Det inneholder oppvarming, kondisjon- og styrkeøvelser, uttøying og avspenning.



Gerd Synnøve Håvesen  
instruerer

Etter trimmen er det en sosial samling med kaffe og drøs. Terminen avsluttes med en sosial sammenkomst med mat og kos.

Kontaktperson er Gerd Synnøve Håvesen, tlf 916 85 674

## Vanntrim

Hver torsdag i Tastahallen, Helsebasseng, Fredtunveien 10, 4036 Stavanger kl 19:00.

Ikke trim i jule og sommerferie.

Her møtes en gjeng til trim i varmt basseng.

Trim aktiviteten er LHL program Bassengtrening / Vanntrim



Vanntrim

### **Kort om programmet:**

Vanntrimprogrammet har moderat til høy intensitet, og man benytter vannets egenskaper for å få treningseffekt. Øvelsene gjennomføres hovedsakelig stående og gående i vannet, og inneholder både oppvarming, kondisjon - og styrkeøvelser, uttøying og avspenning.

På denne aktiviteten er det begrenset plass så alle som ønsker å starte på denne aktiviteten eller ikke har deltatt det siste året må ta kontakt med Gry Tinnesand, tlf 907 79 366 for å høre om det er plass.

## Aktivitet for medlemmer bosatt i Sola Kommune:

### Gladtrimmen Sola:

Trim i Stangelandsenteret, mandager kl 13:00 – 14:00 og fredager kl 10:00 – 11:00.

Ikke trim i jule og sommerferie.

For påmelding og kontakt Eileen Young Haga, tlf 976 00 306.

### **Dette er viktig når du deltar på en av trim aktivitetene til LHL SSR:**

*Hver enkelt har selv ansvar for å avpasse treningen ut ifra egne forutsetninger, både i forhold til generell fysisk yteevne og dagsform. Er du i tvil om hvor hardt du kan trene, kontakt lege før igangsetting av trening.*

*Dersom du trenger assistanse, må du ha med egen assistent. For vanntrimmen hvor en har kjønnsdelte garderobes må assistenten være av samme kjønn.*

**NB! Ikke bruk parfyme og etterbarberingsvann ved aktiviteter og arrangementer i LHL's regi. Slike «gode» dufter kan føre til problemer for lungesyke og allergikere.**



## Bingo 25. november 2024:

Mandag den 25 november var det mørkt og det regnet i bøtter og spann, så alle lurte på hvor mange som ville komme på bingoen.

Etter hvert som det nærmet seg start, måtte en finne fram flere stoler og en måtte sitte tetter sammen rundt bordene.

Til slutt var det over 50 stk. som spilte bingo, noe som er ny rekord.



Arnfinn trillet kuler og Arne leste tallene og alle fikk med seg det de sa, og noen heldige fikk bingo. Det var tilmed en ekstra runde denne gang.

## Lørdagstreff 6. september 2024:

Denne lørdagen holdt Per Langeland et kurs/repetisjonskurs bruk av hjertestarter.

Laget eier en kurs hjertestarter og denne ble brukt under kurset.

Oppmøte var ikke det største så alle fikk plass i styrerommet, hvor undervisningen ble utført.

Det var et vel gjennomført kurs.

### For informasjon:

LHLSSR har fått hengt opp en hjertestarter nede i gangen i Langflåtveien 29, slik at alle brukerne av huset kan bruke den dersom det er nødvendig.



## Lagsmøte 10 september 2024

På dette møtet fortalte Eileen Young Haga om organdonasjon og om sine erfaringer som hjertetransplantert.

Foredraget var interessant og godt. Det fikk flere til å tenke på om de kunne bli organdonor, siden hun også spesifiserte at alder eller sykdom ikke er noen hindring for å donere organer.

Ellers var det som vanlig sosial samling med kaffe og rundstykker før kvelden ble avsluttet med salg av loddpinner.



*Eileen Young Haga*

## Lagsmøte 9 oktober 2024

Vi hadde på besøk Trond Gundersen, som sammen med Martin Kristensen på rytme lagde god stemning.

Ellers var det som vanlig sosial samling med kaffe og rundstykker før kvelden ble avsluttet med salg av loddpinner.

## Lagsmøte 13 november 2024

Vi hadde besøk av Ståle Tveit Strømsvold på gitar. Han fikk virkelig møtedeltagerne med seg med sin dyktighet på gitar og som sanger. Alle var fornøyde med underholdningen.

Eller var det som vanlig sosial samling med kaffe og rundstykker før kvelden ble avsluttet med salg av loddpinner.



*Ståle Tveit Strømsvold*

## Nystartet aktivitet Bowling – siste torsdag hver måned!

Vi er jo så heldige at vi har Lucky Bowl Mariero til nabo, og der har vi arrangert bowling for LHL SSR siste torsdag i måneden.

Alle møter kl 11:00 på Lucky Bowl og samlet blir det kjøpt en runde. Pris pr runde pr. person er kr. 49,- som er meget billig.

Bowlingen har pågått noen ganger nå og oppmøtet har foreløpig ikke vært så mange, men vi håper at flere slenger seg med!

Det er lov å komme for det sosiale også, det er bare kjekt med en heiagjeng!

Etter bowlingen samles en til videre sosial aktivitet på kontoret som ligger i samme bygg.



## Julekranskurs:

Et vellykket julekranskurs ble holdt, onsdag 27 november.

Kursholder Svein Iversen lærte oss teknikken, både med selve kransen og gode tips for pynting.

Det var god stemning rundt bordene, og fornøyde deltakere ruslet hjemover med hver sin krans.



Etter kurset ble det ryddet opp og det gis en stor takk til en knallbra ryddegjeng, som fikk oppgaven med å fjerne alle barnålene og annet rot.

Denne type kurs bør en vurdere om en skal gjenta neste år?

Kom med tilbakemeldinger til styret.



## Samling for styre og utvalg på Kronen Gaard

8. og 9. november var styre og utvalg i LHL SSR samlet på Kronen Gaard i Sandnes. Målet for helgen var både å få oppsummert året som har gått, se på veien videre, og være sosiale.

Vi startet med lunsj, før studieleder Tore gikk gjennom utvalgene vi har nå, leder Egil gikk gjennom årsberetningen, og Eileen fortalte litt om status for likepersonarbeidet vårt. Styret har sett behov for å gå gjennom utvalgene og se på både sammensetning og oppgaver, og dette ble gjort både i plenum og som gruppearbeid.

Fredagskvelden ble selvfølgelig avsluttet med bingo, og i år testet vi en delvis digital variant. Det fungerte bra, med Kirsten som bingoverter!

Etter frokosten på lørdag var det morgentrim, før gruppene presenterte noe av det de kom frem til dagen før. Konklusjonen ble vel at utvalgene fungerer bra som de er, men at det er behov for litt justeringer på noen av dem.

Det oppfordres herved til å melde seg, om man ønsker å være med i et utvalg og bidra fremover! Særlig lørdagstreffene trenger flere ansvarlige.

Vi benytter anledningen til å takke utvalgene og våre frivillige for innsatsen i 2024, og håper alle går på med friskt mot for 2025!



## Julelunsj for hjerte- og lungetransplanterte

Julelunsj for hjerte- og lungetransplanterte i LHL Transplantert, ble holdt tirsdag 3. desember, på Egon i Sandnes.

Her var det deltakere fra Bryne, Gjesdal, Sandnes, Stavanger, Randaberg og Sola.



## LHL sin sensommertur til Salou/Cambrils, Spania

I år falt valget på Norsk Tur som reiseoperatør, og Hotel Cesar Augustus, som er et 3-stjerners hotell. I etterpåklokskapens navn, så ser vi at vi skulle gått for høyere standard, og valgt nabohotellet med 4 stjerner.



*Hotellet vårt Cesar Augustus*

Vi møtte opp til avreise fra Sola med og landet i Barcelona etter en behagelig flytur. I Barcelona var det dessverre noen som hadde bestilt assistanse, som ikke fikk dette, og veien ut til bussen var lenger enn vi var forberedt på. Dette er noe vi må være oppmerksomme på til neste gang vi skal på tur. På flyplassen møtte vi vår reiseleder, Carina Pettersson, alle fikk greie rom når vi ankom hotellet.

Det var lagt opp til tre fellesturer, pluss en tur med Carina i lokalområdet. Første utflukt gikk til Prades og Siruana. Dette var steder som lå oppe i fjellene, i opptil 700 meters høyde. I Prades gikk vi en rundtur i de smale gatene og hadde en kaffe på stedets torg. Carina imponerte med sine fantastiske kunnskaper. I Siruana fikk vi servert en god hjemmelaget Lunsj i en familiedrevet restaurant Deretter bar det tilbake til hotellet gjennom en fantastisk natur.

Neste utflukt gikk til Montserrat. En fantastisk plass, hvor vi besøkte klosteret. Dessverre

hadde vi regnvær denne dagen, og det la en demper på turen, men alle var fornøyde likevel. Men regnet førte til flom i gaten utenfor hotellet, og flere opplevde lekkasje inn på rommene. Ansatte på hotellet måtte komme for øse, men noen måtte også bytte rom flere ganger.



*Øsing av resepsjonen etter regnværet*

Siste tur gikk til nabobyen Tarragona, som hadde flotte strender og en fin middelalderby. I byen hadde de sin egen La Rambla, etter modell fra Barcelona. Ikke helt det samme. Salou/Cambrils er et fint feriested med fantastiske strender, lang og flott strandpromenade, gode spiseplasser, masse butikker så her er det noe for alle.

Vi burde nok reist litt lenger sør i Spania på denne årstiden, og vi savnet de gode og varme kveldene. Men vi hadde en fin tur, med gode venner som tar vare på hverandre.



*Kåres 88 års dag!*

## Siste nytt fra styret

av Eileen Young Haga

Styret i LHL SSR avholder stort sett ett styremøte i måneden. Vi hadde ferie i juli.

Vi er godt i gang med semesteret, og vi har blant annet hatt oppstart av en ny aktivitet: Bowling på Lucky Bowl, i samme bygget som lokalet vårt på Mariero. Foreløpig har det vært litt få deltakere, så vi håper at flere slenger seg på etter hvert! Bowling er siste torsdag i måneden, kl. 11. Ta gjerne kontakt for mer informasjon!

For å få ned kostnadene våre, ønsker styret å bruke e-post som hoved kommunikasjon med medlemmene våre. SMS koster oss veldig mye pr. utsending. Ikke alle har en e-postadresse i profilen sin på LHL, og vi ber om at flest mulig får ordnet dette. Man kan legge inn e-postadresse ved å logge inn på «Min Side» på LHL sine nettsider, eller ta kontakt med styret.



Fra venstre: Egil Andersen, Gry Tinneland, Eileen Young Haga, Tore Waage, Kirsten Brauer og Tone Larsen.

Vi arrangerte et datatreff på kveldstid for de som ønsket hjelp til å få ordnet dette, men der dukket det bare opp to personer. Det er nok kanskje optimistisk av oss å håpe på at det betyr at resten ordner seg selv ...

Ellers har styreleder Egil deltatt på fylkesmøte, og LHL SSR har stått på stand på flere arrangement i Sola kommune i høst. Det er viktig at vi benytter disse mulighetene til å få vist oss frem. Så langt i år har vi fått over 150 nye medlemmer, så vi får håpe det bærer frukter.

Vi har også planlagt årets samling for styre og utvalg, som i år blir på Kronen Gaard i Sandnes. Der håper vi å få organisert utvalgene våre bedre, og forhåpentligvis får en del avklaringer på hvilke oppgaver de forskjellige utvalgene har.

Nok en styreperiode mot slutten, og vi forbereder seg til årsmøtet i februar 2025.

Om noen er interesserte i å stille til valg til styret i LHL SSR, så kan de melde fra til leder i valgkomitéen, Gunnar Hønningstad tlf 468 53 555 e-post [gbhstad@online.no](mailto:gbhstad@online.no). Det er alltid behov for noen som har lyst til å gjøre en innsats, og styret trenger folk med forskjellig kompetanse!

Før vi kommer så langt, så har vi julen foran oss, og vi benytter anledningen til å ønske alle våre medlemmer en fredelig julefeiring!

Vennlig hilsen

Styret i LHL Stavanger Sola og Randaberg