



**LHL**  
KRISTIANSAND

**50**  
ÅR  
**1974-2024**



- Livskvalitet

## SYMBOLER I LHL

LHL har gjennom sin historie brukt flere symboler for å markere foreningen. De første årene frem til 1970-årene var et kjede med ringer på brungul bakgrunn hovedsymbolet. Det skulle fortelle at de som var rammet av tuberkulose og hjertesykdommer ikke sto alene, men var bundet sammen med venner og familie for å bekjempe sykdommen som hadde rammet dem.  
Motto for organisasjonen var: *For helse og arbeid.*

Senere ble bokstavene LHL (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke) hovedmotivet. Først i rødt på mørkegul bakgrunn og noen år senere, omkring 1980, i hvitt på rød bakgrunn. På begge disse logoene ble det plassert en stilisert lotusliknende blomst i grønt ved siden av bokstavene. Lotusblomsten er et symbol på livskraft, skapelse og renhet og faller sammen med organisasjonens intensjoner.

Dagens logo fra 2013-2014, er et stilisert hjerte og en lunge sammen med bokstavene LHL i mørk lilla på hvit bakgrunn.



## FRA TUBERKULØSES HJELPEORGANISASJON (THO) TIL LANDSLAGET FOR HJERTE- OG LUNGESYKE (LHL). FORLØPEREN FOR LHL

LHLs forløper ble stiftet i 1943, midt under krigen, under navnet Tuberkuløses Hjelpeorganisasjon (THO). Tuberkulosen var den gang en folkesykdom. På 1940-tallet ble rundt 10 000 nordmenn syke hvert år.

Problemene tuberkulosepasientene hadde, skapte et behov for en organisasjon som kunne kjempe for deres interesser og rettigheter. En av de største utfordringene var å overkomme folks frykt for smitte og den påfølgende utestengingen fra samfunnet.

THO kjempet fram mange viktige sosialpolitiske saker. De første målene som ble nådd var bedre behandlingstilbud og levekår, arbeids- og trygderettigheter og bygging av yrkesskole for funksjonshemmede.

Utover i 1950-årene ble tuberkulosen i Norge nesten helt borte takket være nye medisiner som like etter krigen kom fra USA. Den nære forbindelsen mellom hjerte- og lungesykdom førte til at organisasjonens arbeidsområde ble utvidet. I 1961 skiftet THO derfor navn til Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke (LHL).

## 1951. THO KRISTIANSAND

Men før det skjedde, ble det stiftet lokallag av THO i hele landet. Også i Kristiansand fikk foreningen et lokallag. En del interesserte møttes den 3. mars 1951 i Ynglingeforeningens lokaler for å gjøre forberedelser til å danne et lokallag, og en uke senere ble Kristiansand og Omegns lokallag av THO stiftet. Jørgen Steinsland ble valgt til formann, Ole Holm kasserer, Hans Hegland sekretær med Erling Anthoniessen og Lilly Torp som styre-medlemmer. Hovedhensikten med laget var etter Christianssands Tidendes reportasje blant annet å innføre trygd for tuberkuløse rekonvalesenter.

Utover i 1950-årene drev lokallaget med godt besøkte møter hvor det var orienteringer om tuberkulosesykdommen, foredrag og filmforevisninger. I en reportasje i Fædrelandsvennen står det at «*Det var synd at det ikke var flere enn 150 mennesker (som) var møtt frem til møtet*». Det forteller likevel litt om den store interessen det var de første årene. Imidlertid, etter hvert som tuberkulosen ble borte i det norske samfunn, ble møtevirksomheten i Kristiansand og Omegns lokallag også mindre.

## 1974. LHL KRISTIANSAND. DE FØRSTE ÅRENE.

Den 14.02.1974 ble Kristiansand og omegns lag stiftet på nytt som en fortsettelse av THO. Og det er denne dagen og året som er utgangspunktet for årets jubileumsfeiring. Sekretær i LHL sentralt, Håvard Gohli, var kommet fra Oslo for å delta i stiftelsen. Knut Hasle ble lokallagets første leder. Medlemstallet var ved stiftelsen 65 personer. Det første årsmøtet ble holdt i Maskinistforeningens lokaler.

### I Fædrelandsvennen for 26. april 1974 står det i en reportasje:

«LHL debuterer i foreningslivet. Kristiansands lag av LHL hadde nylig sitt første ordinære lagsmøte. Laget ble startet i februar i år. Trygdespørsmål var temaet for kveldens program ved sekretær Jon Repstad. Ettersom det hersker stor uvitenhet om trygdelovens bestemmelser, ble det en meget givende orientering. Tilhørerne fikk informasjonen på en både instruktiv og morsom måte og mye kom frem som ikke medlemmene hadde kjennskap til. Kristiansand Damekor – Arbeidernes Sangforening fremførte en del påskesalmer og også lettere sanger. Alt i alt et vellykket møte.»

LHL Kristiansand hadde jevnlig sammenkomster for publikum de første årene. Møtene ble ofte holdt i Maskinistforeningens lokaler og ble annonsert i byens aviser. Som regel var det også et kåseri på disse møtene og informasjon om hjerteinfarkt og andre hjertesykdommer. LHL Kristiansand så det som sin viktigste oppgave å arbeide for å øke befolkningens kjennskap til hjerteproblemer og hvordan førstehjelp kan ytes når sykdommen inntreffer, og ikke minst trening for rehabilitering. I 1977 begynte derfor LHL Kristiansand med trimtrening på Tordenskjolds gate skole.

## 1975. TRENINGSSENTER PÅ SYKEHUSET

Det var en stor dag da Sentralsykehuset i Kristiansand, i samarbeid med LHL Kristiansand, i begynnelsen av november 1975 kunne åpne landets første treningssenter

med ergometersykler i Baneheia bak sykehuset. Blant deltakerne ved åpningen var allmennpraktiserende lege William R. Glad, som også var formann i LHL Kristiansand. «*Dette har jeg ventet på i 21 år*». Hjertesukket kom fra Astri Arntsen idet hun plasserte seg på en ergometersykel og trådte noen stillestående kilometer inne i svarte fjellet, forteller Fædrelandsvennen 6. november. Astri Arntsen fra LHL Kristiansand skal også ha sin del av æren for at det nye treningssenteret er kommet i stand. Sammen med de andre styremedlemmene i Kristiansand og Omegn avdeling av LHL var hun med å ta initiativet til dette senteret. De kjente problemet bedre enn andre, de fleste av dem er selv hjertepasienter. Og det er viktig å notere seg at dette ikke bare skal betjene Kristiansandsområdet, men hele Vest-Agder fylke, avslutter Fædrelandsvennen.

## 1976. LHL'S IDENTITETSKORT

Blant mange andre tiltak som skulle hjelpe de hjertesyke var innføring av LHLs ID-kort. Som en service ovenfor denne gruppen på 100 000 personer med hjertefeil i Norge tilbyr Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke identitetskort og -merker som de hjertesyke til enhver tid kan benytte, ble det fortalt i en Kristiansandsavis. ID-merket bæres i kjede rundt halsen. Særlig i nødstilfelle kan disse kortene være til stor nytte. Mange hjertesyke kan få anfall av svimmelhet og har lett for å besvime. I slike tilfeller er det viktig at andre straks får opplysninger om at det er en syk de har med å gjøre og hurtig kan komme til lege og sykehus. (Fædrelandsvennen 13.01.1976).

## 1977. STYREMEDLEMMER

De første årene hadde LHL Kristiansand mange medlemmer i styret. I 1977 ble følgende styre valgt: Formann Knut Wold, viseformann Liv Garmann Askvold, kasserer Thora Wold, sekretær Tollef Kittelsen, styremedlemmer Erling Hansen, Ivar Jensen Hamre og Henrik Kaino, varamenn Astrid Arntsen, Olaf Sørensen og Edel Pedersen.

## 1979-1983. LHL KRISTIANSAND - EN HANDLEKRAFTIG OG DYNAMISK FORENING

Under ledelse av formennene Liv Garmann Askvold og Hans Torkelsen hadde LHL Kristiansand en aktiv og spennende periode i årene rundt 1980. De gamle protokollene forteller at i 1981 behandlet laget 190 saker i løpet av 17 styremøter.

## 1981. TOBAKKS RØYK PÅ MEDLEMSMØTE

På LHL Kristiansands årsmøte 21. januar i 1981 la Abraham Tønnesland frem følgende forslag om røykeforbud:

**«Det innføres røykeforbud under alle LHLs sammenkomster. I stedet blir det en røkepause, hvor den som føler for en røk kan gå ut på gangen og nyde den».**

Dette røykeforbudet ble vedtatt med 29 mot 21 stemmer, 2 stemmer var blanke, men etter at en misforståelse var avklart, der Abraham Tønnesland gjorde det klart at han i sitt forslag mente LHLs medlemsmøter, ble følgende tilleggsforslag fra Liv Garmann Askevold enstemmig vedtatt:

**«Røykeforbudet gjelder medlemsmøtene. Et hvert annet møte eller aktivitetsmøte bestemmer for seg selv».**

I ettertid er det nesten utrolig at tobakksrøyking, så sent som i begynnelsen av 1980-årene, kunne bli diskutert på denne måten blant hjerte- og lungesyke,

## 1978-1985. HJERTEBROEN TIL ENGLAND OG HJERTEKLINIKKEN PÅ FEIRING 1989

Det var i 1970-årene for få åpne hjerteoperasjoner i forhold til behovet på norske sykehus. For å bøte på dette forholdet som var livsviktig for mange pasienter og medlemmer av Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, etablerte LHL i 1978 en hjertebro til England. I 1978-79 ble det i alt sendt 21 pasienter. Den første pasienten skal ha vært fra Kristiansand. I løpet av de årene tiltaket varte fikk over 2000 mennesker hjelp fra LHLs hjertebro og LHL brukte omkring 20 millioner kroner på prosjektet. Utgiftene ble i sin helhet dekket av LHL, dels ved innsamlede midler, dels ved lånte midler. Først i 1985 ble det bevilget statlige midler til hjertebroen.

Etter hvert ble det organisert hjertebroer til utlandet i regi av ulike fylkeskommuner, og i 1986-87 vedtok Stortinget å bevilge midler til opptrapping av hjertekirurgi i Norge. Men opptrappingen gikk langsommere enn forventet. Behovet for åpne hjerteoperasjoner ble beregnet til 3200 per år i Norge, mens det i 1987 kun ble utført ca. 1850 operasjoner. I tillegg ble 1000 pasienter operert i utlandet. I 1986 fremmet LHL forslag om å erstatte hjertebroen med en egen hjerteklinikk på Feiring i Eidsvoll kommune. Klinikken ble opprettet i 1989. Det var naturligvis LHL sentralt som drev frem hjertebroen og Feiringklinikken, men lokallagene som LHL Kristiansand, støttet helhjertet dette arbeidet og bidro til at det ble vellykket.

## 1991-2007. BRØVIG GÅRD BORETTSLAG

Et av de større prosjektene LHL Kristiansand har hatt er opprettelsen av Brøvig Gård borettslag. Det var formann Hans Torkelsen som hadde ideen til dette prosjektet. Borettslaget skulle være et moderne boalternativ for eldre og funksjonshemmede. I samarbeid med Kongsrud ble det bygd 44 boliger i ytre Vågsbygd. Alle leilighetene var beregnet for funksjonshemmede, og kunne være to etasjers boliger med heis, to-roms, tre-roms og fire roms leiligheter. I tillegg var det et felleshus, vaktmester og trygghetsalarm for de som trengte det. Første byggetrinn ble påbegynt i 1991 og tre år senere var det blitt et boligområde til 20 millioner kroner. Aktivitetshuset sto ferdig i 1994. Dette var det LHLs avdeling i Kristiansand, Brøvig Gård Borettslag og LHL sentralt som sto bak. Etter hvert ble det økonomisk belastende for LHL Kristiansand å være med på driften av prosjektet, og laget arbeidet i mange år for å komme ut av Stiftelsen LHL Aktivitetshus Brøvig Gård. Dette klarte laget imidlertid i 2007, men tapte en god del penger på det.

## 1998-2000. LHL KRISTIANSAND UNDER ADMINISTRASJON

I Fædrelandsvennen 18. mars 1998 står det at «*Det er ingen hemmelighet at det har vært en del turbulens i Kristiansand LHL i en del år. Den har delvis gått på uenighet om prioriteringer og hvordan foreningen skal drives*». Det endte med at forbundsstyret i Oslo besluttet å suspendere formannen i LHL Kristiansand. Resten av styret svarte med å nekte gjenvalg og LHL Kristiansand sto dermed uten styre. Fylkeslaget i LHL fikk da i oppdrag fra forbundsstyret i Oslo å bistå med å finne frem til et nytt styre slik at alle aktiviteter kunne bli avviklet som vanlig. Det ble etablert et interimsstyre på årsmøtet 20.10.1999 som fungerte frem til årsmøtet i 2000. Det ble da valgt et ordinært styre.

## 1999. HJERTE OG LUNGESYKES DAG PÅ ØVRE TORV

Tross de administrative problemene arbeidet likevel LHL Kristiansand videre. Laget hadde for eksempel en stand på Øvre Torv i Kristiansand i mai 1999. Ordfører Bjørg Wallevik skrev under kontrakt med LHL og fulgte dermed opp ordfører-stafetten som ble startet i Oslo i januar samme år (1999). Laget hadde også møte med ordføreren etter dette for videre samarbeide. Laget fikk også besøk av LHL-bussen denne dagen. Publikum kunne få målt blodtrykket, teste lungefunksjonen og få måle oksygenopptaket. Lagets medlemmer solgte vafler og kaffe. «Været var dårlig, men innsatsen og resultatet vellykket», heter det i årsberetningen. LHL-dagen var i flere år en fast markeringsdag for LHL.

## 2008-2009. STOR AKTIVITET

Etter reportasjer i avisene virker det som det var stor aktivitet i LHL Kristiansand i årene 2008 og 2009. En annonse 7. september 2009 fra LHLs servicetorg forteller at det var mulig å få gratis advokathjelp, gratis samtale med fysioterapeut, gratis råd om helse, mosjon og mat, sykepleier som gir gratis rådgivning, tar pustepøver, måling av blodtrykk, blodsukker og kolesterol i LHLs kontorer i Tollbodgaten 2.

I en annen annonse som blir kalt «Aktivitetskalender 2009», omtaler laget mange aktiviteter. Lungetrim med fysioterapeut på Salto, Spicheren (kontakt Gerda Marcussen), erfaringsgruppe for oksygenbrukere. (kontakt Torill-Eva Digre). Vantrim i varmtvannsbasseng i Kristiansand Svømmehall (Elsa Sonja Thorsen), hjertetrim med fysioterapeut (kontakt Nils Olav Odden), hjertetrim (kontakt Gerda Terese Aas). Dans deg glad med LHL på Samsen (kontakt Anne Lise Schaldemose) og stavgang i Baneheia (kontakt Bjørnar Flatebø).



## 2009. SVINEINFLUENSA OG MANGEL PÅ VAKSINEDOSER I KRISTIANSAND

Ved sterke influensautbrudd og pandemier har eldre, hjerte- og lungesyke alltid vært i risikogruppen og har stått laglig til for problemer. «10 000 vaksinedoser er alt Kristiansand får i første og andre omgang, og det er ifølge smittelege Dagfinn Haarr ikke nok til risikogruppen i byen», forteller Fædrelandsvennen. Dette er beklagelig og ille for dem som er utsatt. I LHL har forbundet advart mot store møter mens pandemien sprer seg. Varamedlem til styret i LHL Kristiansand, Jørgen Andersen har ikke fått vaksine, og holder seg unna store forsamlinger. «Jeg tror de som er mest bekymret er de lungesyke. De holder seg mest hjemme nå», sier Sonja Sigrindnes, kasserer i LHL Kristiansand til avisen. LHL var selvfølgelig svært opptatt av svineinfluensaens forløp og forbundet advarte mot store møter.

Under Covid-19 pandemien fra 2020 til 2022 ble disse forholdene bare enda vanskeligere for hjerte- og lungesyke. Mange var bekymret og redde for utviklingen og for å gå ut blant folk. Sykefraværet var høyt i samfunnet, og 3. mars 2022 kunne man lese i Fædrelandsvennen at det var 40 covidpasienter innlagt på Sørlandet sykehus. Aldri tidligere hadde det vært så mange. Heldigvis kom det denne gangen mange vaksinedoser både sentralt og lokalt til Kristiansand.



## 2009: FRIVILLIGHETENS HUS OG 2013: FYLKESHUSET I TORDENSKJOLDS GATE

Det var en spennende tid da 12 organisasjoner gikk sammen om å danne Stiftelsen Frivillighetens Hus (FH) i Solbergveien 14 innerst mot Baneheia. Røde Kors var viktig i denne prosessen, men LHL Kristiansand var også med blant organisasjonene som flyttet inn i de nye lokalene.

Etter 2010 var Frivillighetens hus blitt LHLs storstue. Her var det gode kontorlokaler for laget, treningsanlegg med dusjmuligheter, og så gode muligheter at LHL hadde to trimkvelder hver uke, både mandag og torsdag. Bygningen rommet også møterom hvor laget kunne holde konferanser, møter og selskaperlig samvær. Jan Kristian Strømme var formann i disse årene og Per Abrahamsen en viktig medarbeider.

Men ingenting vokser inn i himmelen. I april 2013 slo stifterne med de etter hvert 30 lagene og 10 000 medlemmene seg selv konkurs. Leieinntektene fra de ideelle organisasjonene i bygget dekket aldri utgiftene selv om de og LHL betalte markedspris. LHL måtte igjen ut på markedet.

«Vi lever i spenning om hva som skjer fremover. Men konkursen kom ikke akkurat som lyn fra klar himmel. Vi har lenge visst at økonomien har vært anstrengt», sier Nils Olav Odden, nestleder i LHL Kristiansand til Fædrelandsvennen 24. april 2013.

Det ble tunge dager å flytte fra Solbergveien, men alt har en løsning og etter hvert ble det Fylkeshuset («Det gamle sykehuset») som ble LHLs nye faste holdeplass og kontor for noen år fremover. Samtidig ble kvartal 6 mye brukt til møter og samlinger, og flere trimgrupper ble flyttet til Kongens Senter.

## 2020-2024: LHL KRISTIANSAND DE SISTE TI ÅRENE

De siste årene har vært gode for LHL Kristiansand under Gerda Terese Aas og Owe Kvalvaags ledelse. Aktiviteten har vært høy i treningsanleggene, i varmtvannsbassenget, på lange og korte lagsturer i buss med likesinnede, på tirsdagsturene i Bymarka og på årsmøter, tema-møter og festmøter. Det var gledelig for oss at Afasiforeningen gikk inn i LHL Kristiansand i 2023. LHL Kristiansand lever i beste velgående i jubileumsåret med god økonomi.

# AKTIVITETER GJENNOM 50 ÅR

## INNENDØRS TRIM OG GYMNASTIKK - EN HOVEDAKTIVITET FOR LHL KRISTIANSAND

Helt siden LHL Kristiansand begynte sin virksomhet har aktivitet og fysisk trening vært en viktig del av tilbudet til hjerte- og lungesyke i foreningen. Allerede i de første årene etter 1974 var trimgrupper i gang med ulike former for mosjon. Treningen ble utført i forskjellige gymnastikksaler på byens skoler. En av dem var Tordenskjolds gates gymnastikksal. Også Sentralsykehusets gymsal med ergometersykler ble hyppig benyttet. Etter år 2000 har treningen foregått mange steder. I flere år var Kongens Senter viktig for hjertetrimmen med Milly Henriksen som instruktør. Treningssalen på Brannvakta har vært den som klart har vært benyttet mest, men i kortere og lengre perioder har vi drevet aktiv trim i andre gymnastikksaler, som i Gimlehallen, på Grim skole og Frivillighetens hus.

Treningen skjer ved lette gymnastiske øvelser, mens vi løper, jogger og hopper, eller ligger på matte og driver styrketrening for armer, ben og magemusklene, med eller uten manualer. Balanseøvelser er også en viktig del av trimmen. Det har alltid vært flest menn på LHLs trimkurs, men enkelte damer har vært med oss. Gjennom alle årene har vi hatt kvalifiserte instruktører som vet hvilke øvelser som er best for oss. I 2024 er vi tilbake i Brannvakta og blir trent av Ruben Fredriksen som har instruert oss siden 2018.



*For de av våre medlemmer som er spesielt interessert i historien om Trimgruppa i LHL, ligger det på Statsarkivet i Kristiansand to små protokoller med trimgruppas aktiviteter mellom 1990 og 2003.*



## VANTRIM I KRISTIANSAND SVØMMEHALL OG I AQUARAMA

Fra tidlig på 2000-tallet har LHL arrangert vantrim i varmtvannsbassenget i Kristiansand svømmehall, populært kalt «varmtvannstrimmen». Årsrapporten for 2009 forteller at det var 12-14 personer i bassenget hver gang det året. Alderen på deltakerne var mellom 55 og 75 år. I alt var det vantrim 40 mandager med til sammen 544 badetimer.

Rapporten forteller videre at «Vi svømmer, går, har litt tøy og bøy hver for oss mens praten går. Noen benytter seg av boblebadet. Av og til har vi ballspill i bassenget». Svømmerne hadde også sosialt samvær med grøttest i Bakgården. Leder av vantrimmen var i flere år Else Sonja Thorsen assistert av Knut Sannes.

Det nye badeanlegget Aquarama åpnet i mars 2013 og overtok badevirksomheten for Kristiansand svømmehall. Aquarama med sitt nye, moderne badeanlegg og andre fasiliteter, ble og er, fremdeles en flott arena for våre tilfredse vantrimmere. LHLs medlemmer trives godt i det 38 grader varme vannet. Bassengtrimmen er behagelig for både sjel og legeme. Anne Beatrice Mukeshimana, Gerd Hjønevåg og Knut Sannes har vært instruktører de siste årene.





*Turgruppa er fortsatt aktiv og har plass til alle som ønsker å være med på turer i Kristiansand og omegn.*

## OKSYGENGRUPPA

I flere år på begynnelsen av 2000-tallet hadde LHL Kristiansand en egen oksygengruppe for lungesyke og pårørende. I 2009 hadde gruppa åtte møter på Kongens Senter med samvær og enkel bevertning. Alderen på deltakerne var fra 50 til 84 år. Etter sommeravslutningen var gruppas medlemmer på restaurantbesøk. For mange av gruppas utøvere var dette den eneste måte å få sosialt samvær utenom møtene og derfor svært viktig for den enkelte.

## TURER MED OG UTEN STAVER

Fra begynnelsen av 2000-tallet har LHL Kristiansand også hatt en turgruppe, populært kalt «Stavgruppa» eller «Gådilten». I 2011 forteller Sonja Sigridnes, som den gangen ledet dilten, at gruppa hadde fast fremmøteplass og tidspunkt, og det har fungert tilfredsstillende, men med varierende fremmøte. Turene var lagt til Baneheia.

Turgruppa har fortsatt på 2020-tallet hver tirsdag hvis været passer. Tore Markussen leder gruppen som nå går turer i forskjellige områder i Kristiansand og omegn.

## BUSSTURER OG ANDRE AKTIVITETER

**Bussturer har i alle år vært en populær og sosial aktivitet for lagets medlemmer. Det er jo en kombinasjon av å komme seg ut til nye steder, samtidig som de hjerte- og lungesyke får kontakt og lærer nye mennesker å kjenne.**

LHL Kristiansand har arrangert bussturer til nære og fjernere strøk, til inn- og utland, til historiske steder, museer og landskapsmessige perler.

Det er litt usikkert når disse bussturene begynte, men av protokollene går det frem at i 1981 var det medlemstur til Risør om våren og Brokefjell hotell om høsten, med god deltagelse. Denne flotte tradisjonen med bussturer for medlemmer, familie og deres bekjente har fortsatt helt til det siste.

Noen eksempler:

I 2008 ble det arrangert dagsturer til Nordberg fort på Lista og til Evje og steinsamlingen der. I 2014 gikk det en tre dagers tur til Gøteborg og i 2023 ble det gjennomført to turer over flere dager med til sammen 79 deltakere. Den ene, «Flor og Fjære», gikk med buss fra Kristiansand opp Setesdal og over fjellet til Rogaland. Den andre til Blaafarveværket på Hadeland. Bussen hadde heis for rullestolbrukere. Det var 34 personer med på denne flotte turen. LHL Kristiansand har støttet og sponset deltagerne økonomisk.

Nestleder Gerda Terese Aas har vært primus motor for disse turene de siste årene.



*Flor og Fjære.*



*Blaafarveværket.*

## MEDLEMSMØTER, TEMAMØTER OG ÅRSMØTER

Det har vært fin og god praksis for styrene i LHL Kristiansand at laget hvert eneste år har invitert til medlemsmøter og temamøter flere ganger om året. Disse møtene startet allerede i stiftelsesåret. Hovedhensikten med møtene har vært å holde kontakt mellom styret og det enkelte medlem, men også for å gi informasjon til medlemmene om hjertesynes rettigheter og nye tilbud fra helsevesenet. Av den grunn har kåserier, og foredrag gjerne med film, vært sentrale. På møtene har mange aktuelle saker blitt tatt opp.

På et møte 28. august 1979 ble det for eksempel diskutert problemer hjertesynke har i dagliglivet og hvilke hensyn hun eller han bør ta til sykdommen. 26. mars 1981 holdt Landsforeningens representant et interessant og opplysende foredrag «Om trygder og skatteforhold». Jon Robstad holdt kåseri om «Funksjonshemmede og deres rettigheter». I januar 1999 holdt overlege Rostrup et kåseri «Om Lungesykdommer» i Byhallen i LHLs regi og en måned senere holdt Rolf Ulstein foredrag om «Følelsesmessige reaksjoner ved kroniske sykdommer» på Kongens Senter. Siden fortalte ernæringsfysiolog Sissel Olsen om «Riktig kosthold og ernæring for hjerte og lungesyke». Det har med andre ord blitt holdt utallige interessante foredrag opp gjennom årene for medlemmene om aktuelle sykdommer og hvordan man best kan leve med dem.

Men ikke alle foredragsholdere har snakket om alvorlige medisinske problemer. I mars 1980 fortalte redaktør i Fædrelandsvennen, Johannes Seland, «Om episoder og sannferdige opplevelser fra et langt liv», og Kåre Zakariassen kåserte noen måneder senere «Om alvor og skjemt», og «gjorde kvelden til en av dem vi sent vil glemme», som det står i referatet.

Disse medlemsmøtene har gjennom årene vært holdt på ulike møtesteder. Fra begynnelsen, på midten av 1970-årene, var de fleste møtene lagt til Maskinistforeningens lokaler i Henrik Wergelands gate. Senere ble mange medlemsmøter og temamøter arrangert på Elevine ved Rundingen, Mållaget i Festningsgaten og i Starthallen på Marviksveien, som LHL i flere år hadde en leieavtale med, og også i Byhallen når emnet var beregnet for et større publikum. I senere år har mange møter vært holdt i Frivillighetens hus og de siste årene på Kongens Senter. Sang og musikk har fulgt møtene, og særlig den første tiden var det ofte en kort andakt. På de fleste medlemsmøtene var en eller annen form for lotteri og/eller bingo en del av programmet. Dette var tidligere svært viktig for lagets økonomi.

LHL Kristiansand har selvfølgelig gjennom alle de 50 årene innkalt til årsmøte ved årets begynnelse og lagt frem, årsberetning, regnskap og diverse rapporter.



## FESTMØTER, JUBILEUMSMØTER OG JULEMØTER

Hjerte-, lunge- og afasipasienter har like behov som alle andre for glede og hygge. Det er derfor ikke til å undres over at ulike typer festmøter har vært arrangert med ujevne mellomrom av LHL Kristiansand. Et eksempel på det er Trimfesten som ble holdt i Starthallen 27. februar 1981. I referatet fra festen står det at:

*Om lag 60 festkleddede damer og herrer var møtt frem. Og festen ble i alle deler vellykket, takket være trimgruppens iherdige arbeide. Bordet var pyntet så det var en fryd å se. Men først ble det en oppvarming med polonese og marsj som seg hør og bør på en «trimfest». Viseformann Bjarne Iglebekk ønsket så alle velkommen til bords. --- Så kom de deiligste smørbrød på bordet, selv Ingrid Espelid Hovig kunne umulig gjort det bedre. Kaffe i massevis og praten gikk rundt bordet, og alle så ut til å hygge seg. ---*

Julemøtene i LHL Kristiansand var spesielt populære for 40 år siden. I Fædrelandsvennen står det 10.12.1980:

*På grunn av den store tilslutningen til disse arrangementene så laget seg nødt til å begrense deltagerantallet til 150 personer for å makte å avvikle en så stor tilstelning. En vakker pyntet sal var fylt til siste plass da formannen Liv Garmann Askevold ønsket velkommen. Hans Torkelsen åpnet med andakt over emnet «Tanker om julen». Deretter fulgte Lucia-opptreden. Det ble servert en deilig middag av et innøvd personale med Kai Eriksen i spissen, så vanket det kaffe og kaker, frukt og konfekt. --- Den festlige kvelden ble avsluttet ved 23-tiden.*

Den store tilslutningen fortsatte også senere:

*På julemøtet i 1982 kom det 175 personer, biskop Utnem holdt juleandakt og flere av medlemmene underholdt med musikk.*

Vi må heller ikke glemme 40 års jubileumsfesten for ti år siden på First hotell i Kristiansand hvor vi spiste asparges og spekemat til forrett, oksefilet og fløtegratinerte poteter til hovedrett og hjemmelaget karamellpudding til dessert.

De siste årene har LHL Kristiansand arrangert julemøtene med foredrag og tre-retters middag på Caledonien Hotel.

## MEDLEMSTALLET GJENNOM 50 ÅR

I et referat fra et medlemsmøte i Starthallen den 26. mars 1981 står det: På tross av elendig vær var det fullt hus, et synlig bevis på at medlemmene trives og slutter opp om laget og dets målsetning. På et annet medlemsmøte på Kongens Senter 18. september 1996 møtte 58 medlemmer, mens det en måned senere, også det på Kongens Senter møtte 35 personer frem.

Oppmøtet på de forskjellige medlemsmøtene, temamøtene og årsmøtene har selvfølgelig variert svært gjennom lagetets 50 år alt etter interessen for kåseriet, foredraget, filmen og hvilke personer som har presentert de emnene som er blitt tatt opp. Flest medlemmer har det vært på møter som har behandlet hjerte- og lungesykdom, kols - sykdommer som angår alle medlemmene.

Da LHL Kristiansand ble stiftet i 1974 var det som nevnt 65 medlemmer som meldte seg inn i foreningen. I år 2000 hadde laget 508 betalende medlemmer. I 2013 var medlemstallet rundt 400 og i 2022 var medlemstallet på 530, men er i jubileumsåret redusert til 480. Pandemien er en av grunnene til dette.

## LHL KRISTIANSAND KONTORADRESSE

Det er vanskelig å få full oversikt ved hjelp av de gamle protokollene hvor lagetets «kontor» har ligget til ulike tidspunkt. I den første tiden dukker Henrik Wergelands gate opp og har antagelig sammenheng med Maskinistforeningens hus der. Markensgate er også nevnt, og Tollbodgaten 2, 2. etasje. Fra omkring 1990 er Brøvig Gård Aktivitetshus lagetets adresse. Fra 1999 til 2001 ble den flyttet til Vestre Strandgate 32 (Vestre Torv), så fra 2002 til Tollbodgaten 2, 4. etasje. Her hadde også LHL Vest-Agder sitt kontor. Fra 2009 ble Frivillighetens Hus lagetets adresse (Solbergveien 14). Da tiden i Frivillighetens Hus var forbi i 2013, ble kontoradressen flyttet til Fylkeshuset i Tordenskjoldsgate. I jubileumsåret 2024 finner vi adressen på nettet uten fast fysisk plass: [lhl.kristiansand@lhl.no](mailto:lhl.kristiansand@lhl.no) eller Postboks 8336, Vågsbygd, 4676 Kristiansand S.



Owe Kvalvaag, leder

## LHL KRISTIANSANDS STYRE I JUBILEUMSÅRET

Leder: Owe Kvalvaag | Nestleder: Mary Ann Møyholm  
Styremedlemmer: Gerda Terese Aas, Anne Beatrice Mukeshiman, Ådne Brekka (vara)  
IT-ansvarlig: Jorunn Karlsen | Referent: Hilde Nylund

## ÆRESMEDLEM



Anders Jørgen Andersen,  
æresmedlem



Hans Torkelsen,  
tidl. æresmedlem

## FESTKOMITÉ 50 ÅRS JUBILEUMSFEST

Leder: Owe Kvalvaag, Gerda Terese Aas, Anne Beatrice Mukeshimana,  
Knut Sannes og Jan Henrik Munksgaard

### Kilder

Statsarkivet i Kristiansand. Privatarkivet D/1521 LHL Kristiansand (møte- og medlemsprotokoller, journalbøker o.a.)  
LHL Kristiansand: Styreprotokoller og årsmøteprotokoller 2020-24  
LHL NYTT. Informasjon fra LHL i Aust-Agder og Vest-Agder. 2008  
Fædrelandsvennen. Aviser fra 1974 til 2024  
Mons Lie: Hvor grønt var gresset på den andre siden av hjertebroen. Tidsskrift for den norske legeförening. 1997  
Jan L. Svenningsen: Utvikling av norsk hjertekirurgi. Legeföreningen  
Wikipedia  
Samtaler med Anders Jørgen Andersen, Nils Olav Odden, Knut Sannes, Gerda Terese Aas og Owe Kvalvaag.

Foto: Anders Jørgen Andersen, Knut Sannes, Gerda Terese Aas, Geir Tveit Jacobsen  
Tekst: Jan Henrik Munksgaard

## LHL KRISTIANSANDS VIRKSOMHETER I JUBILEUMSÅRET 2024

LHL Kristiansand er i jubileumsåret 2024 en aktiv og spennende forening med 480 medlemmer og med mange aktiviteter, treningsgrupper, virksomheter, møter, samvær, reiser og service for medlemmene. Blant alle aktivitetene er disse de viktigste:

### Treningsgrupper:

**Hjertetrim.** Hver mandag fra kl. 18.00-19.00 er det hjertetrim med fysiske øvelser under instruksjon av en kvalifisert instruktør. Omtrent ti medlemmer deltar hver uke og det er plass til flere. I 2024 forgår treningene i Brannvaktas gymnastikksal ved Klynga.

**Kolstrening.** Fysisk aktivitet for personer med kolsproblemer. Treningen er lagt til Frisklivs-senteret på Kjøita, også her med kvalifisert instruktør. Aktiviteten finner sted to ganger i uken, hver mandag kl. 16.30 og torsdag kl. 17.30. Begge øktene varer en time.

**Bassengtrim (vantrim).** Organisert aktivitet i varmtvannsbasseng på Aquarama. Vannet holder 38 grader under treningen. Aktivitetene i vann er utarbeidet av flinke instruktører. Treningene er lagt til mandag kl. 10.00 og onsdag kl. 20.00 og varer en time. I gjennomsnitt møter 12-15 medlemmer til aktivitetene og hvert kurs er så godt som fulltegnet.

**MediYoga.** I det siste året har foreningen startet trening i MediYoga. Dette er en moderne yoga-form utviklet spesielt for terapeutisk bruk og har egne ansvarlige instruktører. Aktiviteten forgår hver mandag fra kl. 15.30-16.30 på Kongens Senter.

**Tirsdagsturer.** Rusleturer med eller uten staver i Bymarka, i Kristiansand sentrum eller andre nære områder. Formålet er enkel aktivisering for alle som kan gå rolig et par kilometer. Rusleturen hver tirsdag avtales ukentlig. Antallet varierer etter vær og føreforhold. Lokalkjent medlem er organisator og turlleder.

**Petanque.** I jubileumsåret vil foreningen starte en petanquegruppe. Petanque er et spill hvor stålkuler kastes mot et mål. Også kalt «boccia». Alle medlemmer er velkomne. Spillet vil foregå ytterst på Tangen.

**I tillegg til disse fysiske aktivitetene organiserer LHL Kristiansand i løpet av året en del andre virksomheter og aktiviteter.**

**Bussturer.** Foreningen arrangerer som regel en eller to bussturer i året for medlemmene. Bussturene kan vare i en eller to dager og går til nære områder eller til utlandet.

**Torsdagskafé.** Samtalegruppe hver første torsdag i måneden fra kl. 11.00-13.00 på Kongens Senter.

**Temamøter.** LHL Kristiansand arrangerer ett eller to temamøter i året med foredragsholder som informerer medlemmene om interessante emner om slag/afasi eller hjerteproblemer.

**Julemøte.** Hvert år i desember inviterer styret medlemmene til middag, foredrag og hyggelig samvær på et av byens hoteller.

**Brukerkontoret.** LHL Kristiansand har i år som i mange tidligere år hatt frivillige på brukerkontoret ved Sentralsykehuset

**Årsmøte.** LHL Kristiansand avholder årsmøte hvert år i februar måned på Kongens Senter.



LHL

## LHL NORGE I DAG FORMÅL OG ARBEIDSOPPGAVER

LHL jobber for mennesker med hjerte-, kar- og lungesykdom, allergi, hjerneslag, afasi - og deres pårørende.

LHL er et medlemsbasert og en ideell pasientorganisasjon, med nærmere 54 000 medlemmer, 250 lokallag, 10 interessegrupper og 11 nettverk over hele landet. Gjennom folkeopplysning, politisk påvirkning, forskning, rådgiving, fellesskap og frivillighet har LHL siden 1943 bidratt til å gi folk et bedre liv.

## VI GRATULERER LHL KRISTIANSAND MED 50-ÅRS JUBILEET



VÅGSBYGD

Rolf's Elektro

