

Oversikt over Akershus-aktiviteter for slagrammede og pårørende 2018 per 1.1.2018

TILBUD FOR UNGE SLAGRAMMEDE OG PÅRØRENDE CA. 18-55 ÅR

Samtalegrupper/nettverkstreff: LHL Hjerneslag Ung Oslo, som dekker Oslo og Akershus, arrangerer blant annet **samtalegrupper/nettverkstreff** første torsdag i måneden. Mer informasjon på Facebook: lhlhjerneslagungoslo/. Kontaktpersoner: Anne Heimdal, mobil 918 65 290, Hilde Magelssen, mobil 908 73 466 eller Ann Solfrid Merula, mobil, 920 84 890.

FASTE SLAGKAFÉER/SAMTALEGRUPPER

Slagkafé/samtalegruppe siste tirsdag hver måned kl. 12.15: Uformell prat over kaffekopp, som ledes av Vidar Brovold, Saga Kafé, Jernbanegata 12B, Årnes, arrangør: LHL Nes. Kontaktperson: Ann Solfrid Merula, mobil 920 84 890.

TRIMTILBUD

Mandager kl. 12.30-13.30: Trening for slagrammede (lavterskeltilbud som passer alle), Måsan aktivitetssenter, Kjerulfsgate 38, Lillestrøm, arrangør: LHL Skedsmo. Påmelding: Svein Staalstrøm, mobil 913 30 327.

Mandager kl. 12.00-13.00 og 13.00-14.00: Varmtvannsbassengtrening, Skedsmotun bo- og behandlingssenter, Husebyveien 18, Skedsmokorset, arrangør: LHL Skedsmo. Søknad om plass: Kari Lunde, mobil 992 40 682 eller Inger Refstie mobil 906 82 535.

Onsdager kl. 16.00-17.00: Trening for slagrammede, trinn II (noe høyere fysisk nivå enn treningen på mandager), Måsan aktivitetssenter, Kjerulfsgate 38, Lillestrøm, arrangør: LHL Skedsmo. Påmelding: Svein Staalstrøm, mobil 913 30 327.

Torsdager kl. 19.00-20.00: Trim i varmtvannsbasseng, LHL-klinikkene Feiring, Årnesvegen 25/27, Feiring. Kontaktperson: Svein Erik Bakken, mobil 901 51 017.

Flere av LHLs lokallag har lignende eller andre trimtilbud som er åpne for alle diagnosegrupper som LHL representerer, inkludert slagrammede og pårørende. For direkte kontakt med ett bestemt lokallag, finn kontaktinformasjon her: <https://www.lhl.no/lokallag/akershus/>

Dersom du sokner til et av disse lokallagene så ta direkte kontakt med laget for å høre hva de har av tilbud, eller om det er tilbud du ønsker å starte i regi av lokallaget.

LHL Eidsvoll har blant annet **bowling mandager, linjegymnastikk onsdager**, samt møter på Gladbakk aktivitetssenter siste torsdag hver måned. Kontaktperson: Svein Erik Bakken, mobil 901 51 017.

LHL Ullensaker har blant annet **gågrupper mandager** (kontaktperson: Kristin Lyng Johansen, mobil 958 78 802) og **onsdager** (kontaktperson: Ole Morten Jahren, mobil 992 06 501), **sirkeltrening onsdager** (kontakt Nina Elisabeth Lilleaas, mobil 909 69 206) og **fredager** (kontaktperson: Kristin Lyng Johansen, mobil 958 78 802) og **bowling torsdager** (kontaktperson: Egil Vavik, mobil 918 16 642).

ÅPNE MØTER

LHL Aurskog/Høland planlegger flere **slagkaféer/åpne møter** i 2018.

Kontaktperson: Inger Heggen Olsen, mobil 906 19 574.

6. februar: Temamøte: Livet etter hjerneslag - samliv og deksualitet, Fredrikstad, arrangør: MSK Klinikken, Farmannsgate 2, Fredrikstad. Kontaktperson: Ann Helen Bakken, mobil 995 70 540.

7. februar: Pårørendekonserten "Fortell" med **Jan Schwencke**, Sandvika Teater, kl. 19.00-21.00, arrangør: Arrangør: LHL Asker / LHL Hjerneslag i samarbeid med Jan Schwencke, LHL Bærum, Pårørendealliansen og Bærum kommune, Friskliv og mestring. Billettsalg: <https://baerumkulturhus.no/en-hyllest-til-hverdagsheltene>.

15. februar: LHL-kafé "Fra hjertet til hjernen" med blant andre professor i nevrologi, hjerneforsker og forfatter **Espen Dietrichs**, spesialist i indremedisin og forfatter **Helge Istad** og rocker og trubadur **Arild Hagen**, Oslo Kongressenter, kl. 18.00-20.00, arrangør: LHL og LHL Hjerneslag. Kontaktperson: Tommy Skar, mobil 905 06 449.

5. mars: Lagsmøte om folkesykdommen hjerneslag og LHL Hjerneslags tilbud til slagrammede og pårørende med generalsekretær **Tommy Skar**, Seniorsenteret (Hospitalet), Niels Carlsensgate 20, Drøbak, arrangør: LHL Drøbak/Frogn. Kontaktperson: Jørn Pettersen, mobil 900 94 469.

5. mars: Åpent møte om hjerneslag, Måsan aktivitetssenter, Kjerulfsgate 38, Lillestrøm, arrangør: LHL Skedsmo. Påmelding: Svein Staalstrøm, mobil 913 30 327

21. mars: Slagkafé med lege og stipendiat **Maren Ranhoff Hov**, Norsk Luftambulans og "**Slagdama**" Ragnhild Mork, Rakkestad, arrangør: LHL Østfold. Kontaktperson: Håkon Stubberud, mobil 907 94 727.

14. mars: Slagkafé om kommunens oppfølgingstilbud for slagrammede og pårørende, Finstادتunet, Kråkstadveien 45, Ski, kl. 14.00-16.00, arrangør: LHL Follo og LHL Hjerneslag. Kontaktperson: Tommy Skar, mobil 905 06 449.

3. april: Slagkafé, arrangør: LHL Nannestad og Gjerdrum. Kontaktperson: Mona Margrethe Engell, mobil 976 31 877.

April (kan bli flyttet): Samling for informasjon og erfaringsutveksling for slagrammede barn og ungdom og deres pårørende (trolig 6.-7. eller 7.-8. april),

Gardermoen-området, arrangør: LHL Hjerneslag. Kontaktperson: Tommy Skar, mobil 905 06 449.

12.-13. april: Pårørendekurs, Stavanger-området, arrangør: LHL Hjerneslag.
Kommentar: Mulig å søke om plass. Søknad om plass: hjerneslag@lhl.no.
Kontaktperson: Marita Lysstad Bjerke, mobil 401 07 987.

22. august: Slagkaféen "Hjelp – jeg har blitt pårørende til en slagrammet" med **Ann Solfrid Merula** (gode tips og råd til andre i samme situasjon), Finstادتunet, Kråkstadveien 45, Ski, kl. 18.00-20.00, arrangør: LHL Follo og LHL Hjerneslag.
Kontaktperson: Tommy Skar, mobil 905 06 449.

11. september: Åpent møte om våre vanligste hjertesykdommer med spesialist i indremedisin og forfatter, **Helge Istad** (blant annet om atrieflimmer som risikofaktor for hjerneslag), Servicesenteret, Kirkeveien 3, Ski, kl. 18.30. Kontaktperson: Tommy Skar, mobil 905 06 449.

14.-15. september: Samling for unge slagrammede og pårørende, Gardermoen-området, arrangør: LHL Hjerneslag. Søknad om plass: hjerneslag@lhl.no.
Kontaktperson: Iselin Løvhøiden, mobil 466 64 500.

17. oktober: Slagkafé om afasi og hvordan leve med språkvansker ved Afasiforbundet i Norge, Finstادتunet, Kråkstadveien 45, Ski, kl. 14.00-21.00, arrangør: LHL Follo og LHL Hjerneslag. Kontaktperson: Tommy Skar, mobil 905 06 449.

Flere aktiviteter kommer utover i 2018.