



Norges
Handikapforbund

REGIONNYTT

Medlemsblad for Norges Handikapforbund Øst, Akershus og Østfold

4 / 2023

20. årgang

oest.nhf.no



God jul og Godt Nytt År!

Norges Handikapforbund Øst Regionstyret

**Regionleder****Arild Karlsen**

Skytterveien 14, 1710 Sarpsborg

Tlf. 977 47 975

E-post: arild@karlsenpost.no

**1. Nestleder - Organisatorisk****Sverre Bergenholdt**

Vardeveien 30, 1555 Son

Tlf: 917 61 535

E-post: sverre.b@online.no

**2. Nestleder - Politisk****Ragnhild Skovly Hartviksen**

Saltnesbekken 27, 1642 Saltnes

Tlf: 957 75 546

E-post: ragnhsk@online.no

**Styremedlemmer****Runar Tønnesen**

Tlf: 482 63 222

E-post: runar.tonnesen@hbf.no

**Dagfinn Glad**

Elgveien 26 A, 1534 Moss

Tlf: 934 60 198

E-post: dagfinn.glad@mac.com

**Jan Thorstensen**

Elveveien 26, 1462 Fjellhamar

Tlf: 918 77 837

**Maren Huseby**

Ullerudåsen 11 A, 1447 Drøbak

Tlf: 417 61 685

E-post: dmumarenh@gmail.com

**Varamedlemmer****Saad Al – Jaderi**

Finstad Hageby 10, 1423 SKI

Tlf: 916 26 066

E-post: saad842@gmail.com

**2. vara: Sarah Naomi Lunner**

Bruveien 13 B, 1734 HAFSLUNDSØY

tlf. nr: 47363090

Epost: sarah.n.lunner@gmail.com

**3. vara: Tor-Erik Bjurstrøm**

Dokkveien 3, 1511 Moss

Tlf. nr: 41292121

Epost: tor-erik.bjurstrom@nhfmoss.no

**Representant for NHFU Øst****Eivind Åsheim**

Haugbro Terrasse 174, 1405 Langhus

epost: eivindaasheim@gmail.com

NHF Øst sin administrasjon:

Postboks 9219 Grønland, 0134 Oslo.

Besøksadresse:

Schweigaardsgate 12, 0185 Oslo

**Organisasjons- og ungdomskonsulent:
Fortiden ingen ansatt****Senierrådgiver/
Safo Øst koordinator 10%****Hanne Grimstvedt**

Jobb tlf: 940 32 887

E-post: hanne.grimstvedt@nhf.no

**Ann-Karin Pettersen****Regionkontorleder**

E-post: ann-karin.pettersen@nhf.no

Jobb tlf: 480 20 768

Vil du vite mer om hva regionstyret jobber med? Du kan finne protokollene her: <http://oest.nhf.no/om-oss/regionstyret/protokoller>

Innhold

- 3 Lederens spalte
- 4 Helt på Grensa
- 6 Tidligere en fradragspost – store sykdomsutgifter
- 7 Advokatspalte – Skattefradrag ved store sykdomsutgifter
- 8 Områdemøte Akershus og Østfold
- 10 Hva skal jeg si?
- 11 Hjemmusa og fjellmusa
- 12 LKB
- 13 Rally Mante Rudskogen
- 14 LKB Akershus Høyt og lavt
- 16 Stand utenfor stadion til Sarpsborg 08
- 17 Filmlansering
- 18 Sommeravslutning og medlemsmøte NHF Fredrikstad
- 19 Demonstrasjon for kvinnehelse
- 20 CRPD- kampen inn i ett nytt spor - får vi en avklaring i 2024?
- 21 Påvirkning- og likepersonsarbeid på Tanumstrand
- 22 Viken fylkeskommune
- 23 Informasjon fra kontoret
- 24 NHFs innspill til statsbudsjettet
- 25 Nytt lokallag i HBF
- 26-27 Minneord Gabriel og Evy Gunn Hultberg
- 31 Lokallag i Norges Handikapforbund Øst

REGIONNYTT

Informasjonsblad for
Norges Handikapforbund ØST
Årgang 19 – nr. 4 - 2023
Utkommer 4 ganger pr. år

Utgiver

Norges Handikapforbund Øst
Schweigaardsgate 12
0185 Oslo

Ansvarlig redaktør

Arild Karlsen
Regionleder
arild@karlsenpost.no

Redaktør

Ann-Karin Pettersen
ann-karin.pettersen@nhf.no

REDAKSJONSKOMITE

Arild Karlsen
arild@karlsenpost.no

Ansvarlig for annonser

Bell Media
Tollbugt. 115
3041 Drammen
Tlf: 480 05 424

Layout og trykk

BK Grafisk
Postboks 2076
3202 Sandefjord
www.bk.no

Forside:

Foto: Jan Arne Dammen

Lederen

Lokallagene har gjennom SAFO fremmet forslag til våre representanter i de ulike kommunale rådene for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Dette er viktig arbeid rundt om, og det er to ting som blir viktig for oss:

Vi må ha skolerte medlemmer og SAFO vil gi tilbud om det gjennom kurs og konferanser. Det er ikke en liten jobb som må gjøres som folkevalgt brukerrepresentant i de kommunale rådene. Stikkordene våre er samarbeid mellom brukerorganisasjonene om interessepolitisk arbeid, synliggjøring av våre standpunkter og tydelig oppbakking av våre representanter og vararepresentanter.

For oss blir det også en endring organisatorisk i form av at Viken er oppløst som fylke, og Akershus og Østfold oppstår innafor vårt område som to selvstendige fylker.

Det har også blitt mange endringer i den politiske styringen i kommunene våre. Det blåste en blå vind over landet og over området vårt. Det må vi bare forholde oss til, men oppgavene våre blir de samme selv om det blir nye mennesker vi skal snakke med.

Våre medlemmer har ikke forandret seg!

Våre medlemmer har de samme behov!

Våre medlemmer trenger;

**tiltak og tilrettelegging som fører til mer likestilling,
lettere hverdagsliv,
og ikke minst likhet i tilgang og tilgjengelighet.**

Universell utforming, BPA (Brukerstyrt personlig assistanse), arbeid og utdanning og deltakelse i kultur, idrett, fritid, folkehelse og samfunnsliv er stikkord i vårt interessepolitiske arbeid.

De fylkeskommunale- og kommunale rådene for mennesker med nedsatt funksjonsevne, er ett av flere redskap for å nå resultater. Vår hverdag blir ikke bedre av ord, men av handling og konkrete resultater. Det må vi flagge i rådene, og i kontakt med de som skal styre - både politikere og ikke minst administrasjonen.

Lykke til med arbeidet i rådene, og husk at kunnskap og skolering er et viktig redskap til å oppnå gode resultater og endringer.

Arild Karlsen
Regionleder

Arild Karlsen



HELT PÅ GRENSA

■ Tekst: Anne-Karin Johansen



Anne Karin Johansen

Gratulerer med dagen til NHF Halden/Aremark. 40 år i tjenesten for Handikapforbundet. 40 år er ingen alder for ett kommunelag. Lagene i de andre Østfold byene er sikkert eldre og kan skildre med en lengre historie.



Men vi i Halden har grunn til å være stolte da vi ble dannet av funksjonshemmede som ville gjøre noe for byen sin, og for hverandre. Halden hadde både ett vanførelag fra Rokke og vi hadde en handikapklubb. Handikapklubben ble lagt ned. Men rokkedamene levde vi godt med side om side helt til de gikk bort en etter en. Det vil ta tid å glemme mannekeng oppvisninger for ett fullt bedehus. Pengeinnsamling for å få trappeheis opp til bedehuset. De er en del av NHF sin historie og vi skal ikke glemme det.

Men de som dannet Halden handikaplag hadde ett ønske å komme seg ut og bli synlige. Samarbeidet med fylkeslaget var viktig for oss alle sammen. Hadde vi fellesmøter var det alltid en Haldenser til stede. Vi var aktive, og vi var synlige. Og uten at jeg selv var til sted så hørte jeg om syden turer, kurs og konferanser.

Gubben min var faktisk med på oppstarten. Jeg hadde nok med mitt og nyfødt barn, men han ble dratt med av ivrige folk som ønsket å gjøre noe. Vi hadde i Moss vært naboer med Gunnar Buvik og Ingelinn Olsen, så vi kjente NHF og det var naturlig for Svein å være med fra starten.

Etter tre år ble jeg overtalt av Ragnhild Skovly Hartviksen til å melde meg inn jeg også. Vi startet derfor ett ungdomslag i Halden, og vi jobbet side om side med handikaplaget. Møtene var stort sett temamøter, sang og musikk. Innimellom var vi med på aksjoner som vi tok med oss pressen på. Arkivbildene dere ser her er fra en tog aksjon og en kirkeaksjon. NSB kunne jo ikke ta oss med, og vi laget litt leven og på bilde ser dere både medlemmer av Haldenlaget, ungdommene og damene fra Rokke.



Dessverre kunne vi demonstrert, både mot togene og kirkene den dag i dag. Mange av trappene er der i dag også, selv om vi har vært med å tilrettelegge flere kirker i Halden.

Det kommunale rådet har vært ett hjerte barn. Vi kjempet for å starte det og vi har hatt fast plass siden, vi har ord på oss for å være inkluderende og at vi ikke sloss bare for våre egne rettigheter, men vi har et ønske om at alle skal få ett godt tilbud, dette var før vi brukte uttrykket universell utforming.

Fortsatt møtes handikaplaget en gang i måneden, og latteren sitter løst og vi koser oss. Vi hadde i 39 år fast tilholdssted i Busterrudgaten eldresenter, men cafeen der er lagt ned, og i det siste året har vi vandret litt rundt. Det tar tid til å slå røtter.

Det er ikke lett å ha nedsatt funksjonsevne i Halden kommune, arbeidsoppgavene er mange og vi sliter med dårlig kommuneøkonomi. Men vi har lært å være synlige - vi har lært at vi trenger hverandre. Vi er ikke de eneste som sloss for å få BPA. Men vi prøver å sloss sammen.

Den 24. november skal vi ha fest. Vi skal på festningskroa og feire oss selv. Vi skal løfte glasset og klappe oss selv på skulderen, tenke med takknemlighet på de som gikk foran. Det er bare 3-4 stk av de som var med fra starten som sitter sammen med oss, tenker at de trenger en blomst. Vi har tre som har vært ledere, og vi har hatt en flott festkomite.



For denne dagen skal vi bare tenke på oss selv og hvor flinke vi har vært, så håper jeg at det blir mange flere tiår og grunner til å feire.

Gratulerer med dagen Halden Aremark.

Anne Karin Johansen
Helt på Grensa

Tidligere en fradragspost – store sykdomsutgifter

Utdrag fra - Åpent brev fra Sverre Bergenholdt - i regionnytt nr 01-2022.

«Å være funksjonshemmet i Norge i 2022 er ikke enkelt, mange har det direkte tungt, smertefullt og sliter med å komme seg gjennom dagen. Nattesøvnen er det også så som så med for mange. Hverdagen er ikke blitt enklere av at trygden (manges eneste inntekt) over år er blitt mindre og mindre, dette mens egenandeler og andre utgifter på sykdom er økt betraktelig.

Nå slår også strømregninga til, skaper nok en tung hverdagsbyrde. Ikke minst når man i tillegg til å fryse også trenger strømmen til nødvendige dagligdage hjelpemidler, ikke minst til ladning. Bedre er det ikke at vi for noen år siden mistet «fradragsposten i ligningen» for nettopp slike ekstrautgifter pga. sykdom eller funksjonshemming. Trygden reduseres samtidig som utgifter på sykdom øker kraftig. Kun våre folkevalgte kan se logikken vil jeg tro!

For noen år siden fant sted nok en «genistrek». Hvorfor skal funksjonshemmede og eldre få fradrag – kompensasjon for sine dyre og ofte livsnødvendige medisiner og hjelpemidler. Tidligere hadde vi en ordning som het «fradrag for store sykeutgifter og levekostnader. Det finnes ikke lenger. Etter min mening mer enn noensinne, mange innenfor målgruppen som i dag sitter og fryser, er isolert, de skulle nok gjerne kunnet brukt trygden sin til å sikre et mer levedyktig liv.»

I regionnytt nr 02-2022 svarte Dag Hongve, Enebakk på det åpne brevet fra Sverre Bergenholdt:

«I innlegget som omhandler stadig vanskeligere økonomiske kår for funksjonshemmede never han bl.a. at vi for noen år siden mistet «fradragsposten i ligningen». På dette punkteter nok ikke den gode Sverre helt oppdatert.

Rett nok finner vi ikke lenger post 3.5. 4 i skattemeldinga, men denne kan en skrive inn selv. På Skatteetatens nettsider finnes en orientering om hvordan dette særfradraget fremdeles kan brukes av noen berettigete personer: (<https://www.skatteetaten.no/person/skatt/hjelp-til-riktig-skatt/familie-og-helse/sykdomsutgifter/>)

«Bestemmelsen om særfradrag for store sykdomskostnader er opphevet fra og med inntektsåret 2012, men det er gitt overgangsregler som faser ut særfradraget og som vil gjelde inntil ny ordning er vedtatt.

Særfradraget fases ut

Stortinget har vedtatt en overgangsregel om å fase ut særfradraget for store sykdomskostnader som vil gjelde inntil ny ordning er vedtatt. Det betyr at overgangsreglene også gjelder for inntektsåret 2021. Reglene om utfasing innebærer at dersom du har fått særfradrag for store sykdomskostnader for inntektsårene 2010 og 2011, får du særfradraget også for inntektsårene 2012-2021 under forutsetning av at vilkårene for særfradrag er oppfylt.

For inntektsårene 2013-2021 skal særfradrag for store sykdomskostnader gis med 67 prosent av de fradragberettigede kostnadene» Ekstrautgiftene må utgjøre minst kr 9180,- pr.år (min tilføyelse)»

På neste side finner dere en artikkel fra advokatspalten vår om store sykdomsutgifter



Skattefradrag ved store sykdomsutgifter

■ Av Mona Næverdal, Senioradvokat, Advokatfirmaet Halvorsen & Co



Mange har store utgifter på grunn av sykdom. I mars/april 2024 kommer skattemeldingen og mange stiller seg sikker spørsmålet om man kan kreve skattefradrag for slike utgifter. Svaret kan du finne her.

En kort oversikt over nåværende regler – fra og med 2012

Bestemmelsen i skatteloven § 6 83 om særfradrag for sykdomskostnader ble opphevet med virkning fra og med inntektsåret 2012. Det ble ved lov 9. desember 2011 nr. 52 gitt en overgangsregel om utfasing av særfradraget for store sykdomsutgifter. Etter overgangsregelen skal skattyter som har fått særfradrag for store sykdomsutgifter etter skatteloven § 6 83 både for inntektsåret 2010 og 2011, gis særfradrag på samme vilkår fra og med inntektsåret 2012, men det er likevel satt begrensninger i forskrift. Overgangsregelen gjelder inntil den oppheves ved en senere lovendring. Utfasingsperioden var opprinnelig foreslått til tre år, men gjelder altså fortsatt etter mer enn 10 år.

Finansdepartementet har i forskrift 30. mars 2012 nr. 270 gitt nærmere regler om utfasingen av særfradraget. Etter forskriften § 3 gis særfradrag med 67 % av fradragberettede utgifter fra og med 2013. I Prop. 1 LS (2014– 2015) kap. 12 legges det til grunn at særfradraget skal videreføres på dette nivået inntil en ny ordning er ferdig utredet. Særfradraget for store sykdomsutgifter er videreført med nominelt uendret nedre beløpsgrense. Det er i forskriften § 2 også satt begrensninger i fradragformål, idet utgifter til følgende formål er unntatt:

- tannlege- og tannpleierhjelp
- påbygging, ombygging og tilpasning av bolig og uteområde, herunder fritidsbolig, garasje mv., og anskaffelse og montering av spesialtilpasset innredning i bolig mv.
- transport, herunder anskaffelse av kjøretøy og spesialutstyr i kjøretøy, drift og merbruk av kjøretøy

Det er også verdt å merke seg at dersom man har grunnstønad eller hjelpestønad fra NAV, trekkes disse stønadene fra i utgiftene, i den grad stønadene dekker de samme utgiftene. Et eksempel fra skatte-ABC er dette:

Skattyter har hatt diverse sykdomskostnader som gir rett til særfradrag. Kostnadene utgjør kr 21 000, inkludert kr 12 000 i pleiekostnader. Han har mottatt ordinær hjelpestønad på kr 11 460 til dekning av kostnader til tilsyn og pleie. Hjelpestønaden skal da redusere kostnadene som grunnlag for særfradraget. Netto sykdomskostnader som skal føres i skattemeldingen utgjør kr 9 540 som gir rett til et særfradrag på 67 % av dette beløpet, dvs. kr 6 391.

Jeg går ikke nærmere inn på de øvrige vilkårene for å få skattefradraget for store sykdomsutgifter.

Begrunnelsen i 2011 for å fase ut særfradraget:

Det som ble uttalt fra regjeringen i 2011 var blant annet følgende:

Som en erstatning for særfradragssystemet vil regjeringen bevilge penger til sykdomsutgifter over statsbudsjettets utgiftsside i stedet for skattesystemet.

Regjeringen har uttalt at de sammen med brukerorganisasjonene og skatte- og helsemyndighetene har kommet frem til at dagens ordning ikke fungerer tilfredsstillende, blant annet fordi den utelukker grupper som har så lav inntekt at de ikke betaler skatt.

Det har også vært usikkerhet rundt hvilke utgifter som er fradragberettiget, og hvordan man skal dokumentere utgiftene.

Regjeringen har sagt at de for 2012 i stedet ønsker å bruke penger på blant annet disse tiltakene:

- Økning folketrygdens refusjonstakster til tannbehandling.
- Styrking av Husbankens tilskuddsordning til etablering og tilpasning av bolig
- Styrking av folketrygdens bilstøtnadsordning for gruppe 2-biler for barn og unge.
- Diabetesforbundets arbeid med motivasjonsgrupper og å oppdage diabetes tidlig.

Hvordan man skal bruke tilgjengelige midler fra 2013 og fremover skal vurderes i dialog med brukerorganisasjoner. Det skal også settes i gang et arbeid for å klarlegge hvilke støtteordninger som dekker formål som særfradragssystemet har gitt støtte til.

Det fremgår av lovforarbeidene at sentrale høringsinstanser, herunder Norges Handikapforbund, uttalte seg kritisk til forslaget om utfasing av skattefradraget. Lov- og forskriftsendringen ble likevel gjennomført.

Stadig flere faller utenfor overgangsreglene

De som har blitt syke etter 2011 – eller ikke fikk godkjent skattefradrag ved store sykdomsutgifter i 2010 og 2011 – har ikke mulighet for å få dette skattefradraget. Stadig flere vil falle utenfor ordningen etter hvert som årene går.

OMRÅDEMØTE AKERSHUS OG ØSTFOLD

Områdemøte var varslet allerede i sommer. Endelig innkalling med påmelding kom i september etter høstkonferansen. Dessverre var det liten oppslutning for områdemøte i Akershus og dette møte ble derfor avlyst. Det var 20 påmeldte til områdemøtet som ble holdt i Sarpsborg. Av de 20 var 2 fra Akershus, de andre påmeldte var fra Østfold.

■ Tekst: Ragnhild Skovly Hartviksen
■ Foto: Runar Tønnesen

Regionleder Arild Karlsen ønsket velkommen. Han påpekte hvor viktig det var med dialogen mellom lokallagene og regionstyret, og at dette måtte bli bedre. Kommunikasjonen må gå begge veier, både oppover og nedover i organisasjonen.

Nestleder Sverre Bergenholdt ledet møtet. Områdemøtene var tidligere fast og viktig samlingspunkt som NHF Øst ønsker å få i gang igjen. Det var planlagt at det skulle være ett områdemøte i Østfold og ett områdemøte i Akershus, men på grunn av manglende påmelding fra Akershus måtte dette møte avlyses. Vi håper at de vil komme sterkere tilbake neste gang.

Det ble orientert fra NHFs Landsmøte hvor det også ble vedtatt at NHF skulle bygge opp et helsenettverk. Vil det bli også bli et regionalt helsenettverk?

Landsforeningene var veldig fornøyd med å høre at NHF skulle ha mere fokus på helse. De har også forhåpninger til at helseutvalget da skal følge med i timen på alt som vedrørende helse og at de ikke går glipp av høringer.

NHF Øst og vår felles fremtid

Det ble en kort info om statusen når det gjaldt nominasjon av rådsrepresentanter til kommunene og fylkene i Akershus og Østfold. Akershus fylkeskommune konstituerer seg 17. oktober. Østfold fylke er satt på vent fordi Moss kommune må foreta et omvalg (i skrivende stund så blir det omvalg i Moss kommune 27. november). Omvalget gjelder kun valg av representanter til Østfold fylkeskommune, altså ikke lokalt kommunevalg.

31.12.2023 går Viken Fylkeskommune over i historien. Da er vi tilbake med 3 nye fylker, Buskerud, Akershus og Østfold fra 01.01.2024.

Vår egen organisasjon – Fremtiden NHF Øst og NHF

NHF Øst organisasjonen blir mer og mer sårbare. Vi har de siste årene blitt færre medlemmer og tilgangen på nye medlemmer går ikke i takt med den nedgangen vi ser i NHF. Vi er mange eldre, og trenger derfor yngre medlemmer som kan fortsette det viktige arbeidet. Skal organisasjonen overleve må NHF ha / få flere medlemmer.

Noen landsforeninger har ny giv på gang (yngre medlemmer), men andre har vanskeligere for å få yngre og nye medlemmer. Rekruttering i hele organisasjonen er viktig framover, så her må alle leddene i organisasjonen ha dette på dagsorden.

NHF Øst er flink til å gi skoleringsstilbud til sine medlemmer, men trenger vi nye måter å skolere medlemmene våre på?

Samarbeid på tvers av lag og landsforeninger

Samspill og dialog mellom lokallagene og regionstyret / regionskontoret er viktig og blir bare enda viktigere framover.

Lokallagene må stimuleres til å søke samarbeid med andre funksjonsorganisasjoner i kommunen. Det viktige er at funksjonshemmede står sammen om de utfordringer kommunene står i. Alle var enige om at samarbeid er viktig, samarbeid mellom de ulike NHF lagene, mellom landsforeninger og NHF lag og samarbeid med andre eksterne



samarbeidspartnere. En av samarbeidsmåtene kan være å invitere til hverandres medlemsmøter.

NHF sentralt må stimulere til mer samarbeid med hele funksisbevegelsen lokalt. På møtet ble det etterlyst en liste over navn og kontaktadresse til hvem i NHF som kan de ulike temaene på de ulike fagfeltene.

Det var også et ønske om å ha enkle korte kurs og da gjerne dagskurs. Kurs som også kan holdes lokalt i nærmiljøet.

Mange av medlemmene i dag er opptatt av det sosiale og turer. Vi må tenke nytt for å få nye medlemmer. Det er mange som ikke vet om at det er et forbund som heter Norges handikapforbund, og at det er lokale lag som de kan engasjere seg i. Det er viktig at nye medlemmer blir godt mottatt og ivaretatt, men samtidig er det viktig at «gamle» medlemmer blir ivaretatt på en god måte. NHF Bærum har tilbud til medlemmene om at de kan hentes og bringes. Må kanskje møtetidspunktet endres?

Hvordan kan regionen ivareta lokallagene/landsforeningene? Er en av løsningen å ha møteplasser? Hvordan kan vi styrke samarbeidet og VI-følelsen?

Tidligere hadde NHF Øst en fadderordning mot lokallagene, er dette noe som bør sees på nytt? Skal Regionstyre reise rundt til lokallagene for å få en tettere kontakt / dialog med lagene?



Hva skal en si?

Medlemsmøte i NHF Sarpsborg med influensa, snø og slaps, men likevel kom folk. Det er ikke lett å formidle den gode stemningen som var på møtet gjennom noen ord i Regionnytt, men vi i styret er stolte over hva vi fikk til og medlemmene koste seg.

- Tekst: Kjell Øivind Hansen
- Bilder: Runar Tønnesen

Det er ikke ofte kjøkkengjengen og ryddegjengen er mer eller mindre ferdige før folk ville hjem.

Vi hadde besøk av kunstneren og maleren Gry Hege Henriksen. Ei dame med guts og tæl. Når sykdommen tar henne og hun må amputere begge armer og begge bein, og likevel gyver løs på et kunstnerliv med proteser og innsats, stahet og optimisme som viktigste verktøy i kassa.

Hun engasjerte og ikke minst inspirerte oss stort. Hun fortalte levende og ikke minst engasjerende om sin vei fra ingeniør i olja, gjennom sykdom, rehabilitering og opptrening med proteser til et liv som kunstner og snart særping. Hun skal flytte hit til Solbyen - Sarpsborg.

Praten med Gry Hege etter møtet ga nye ideer. Hva med kurs for våre medlemmer, og kanskje i samarbeid med HBF? Vi står på - samtaler og samhandler med Gry Hege og ser hva vi får til. Hun har sin kunstnerhytte på idylliske Furuholmen.

Ikke nok med det - Styret hadde vært på tiggerferd til ASVO i Sarpsborg som har en Cateringavdeling. De sponset oss med snitter. Gode høye snitter, og som vanlig eplekake fra Josefine. Ikke rart vi kosa oss og ikke ville gå hjem.

Det var stemning og hygge på medlemsmøte, men å kunne formidle dette med bokstaver og ord gjennom Regionnytt er kanskje litt vanskelig?



Hjemmusa og fjellmusa

Hentet ned fra Stille julenatt - Asbjørnsen og Moe's NORSKE FOLKEEVENTYR

Det var engang en hjemmusa og en fjellmus, de møttes i skogbrynet; der satt fjellmusa i et Hasle kjerr og plukket nøtter.

"Signe arbeidet!" sa hjemmusa; "skal jeg treffe skyldfolk her så langt ute i bygda?" sa hun.

"Det var så det," sa fjellmusa.

"Du sanker nøtter du, og drar til hus," sa hjemmusa.

"Jeg nødes til det, om vi skal ha noe å leve av til vinteren," sa fjellmusa.

"Hamsen er stor, og nøtta er full i år, så det kan monne i sulten skrott," sa hjemmusa.

"Det er vel det," sa fjellmusa, og talte om at hun levde vel og hadde det godt.

Hjemmusa mente hun hadde det bedre; men fjellmusa ble ved sitt, og sa at det var ingensteds så godt som i skogen og fjellet, og hun hadde det selv best. Hjemmusa sa at hun hadde det best, og dette kunne de ikke bli sams om. Til sist lovte de de skulle komme til hverandre i julen, så de fikk se og smake hvem som hadde det best.

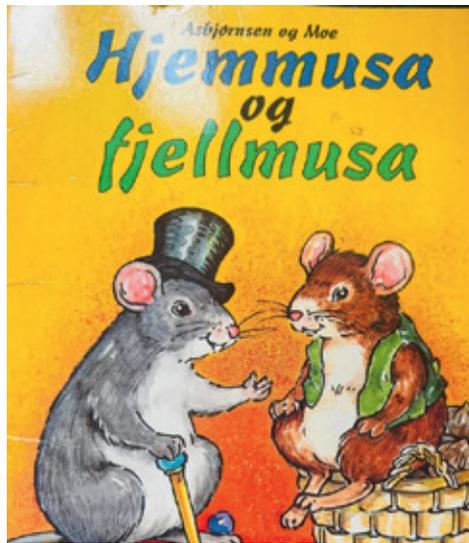
Hjemmusa var den som først skulle fare i julegjestebud. Hun fór gjennom skog og dype daler, for enda fjellmusa hadde flyttet ned til vinteren, var veien både lang og tung; det bar imot, og snøen var dyp og løs, så hun ble både trett og sulten før hun kom fram. "Nå skal det være godt å få mat," tenkte hun da hun var fremme.

Fjellmusa hadde krafset i hop nokså bra: det var nøttekjerner og sisselrøtter og andre slags røtter, og mye annet godt som vokser i skog og mark, og det hadde hun i et hull dypt nede i jorden, så det ikke frøs, og tett ved var et oppkomme som var åpent hele vinteren, så hun kunne drikke så mye vann hun ville.

Det var nok av det som var, og de åt både godt og vel; men hjemmusa syntes det var ikke mer enn nødtørfdig kost.

"Med dette kan en livnære seg," sa hun, "men det er ikke rart, er det. Nå får du være så snill å komme til meg og smake hvordan vi har det," ba hun.

Ja, det skulle hun, og det varte ikke lenge før hun kom. Da hadde hjemmusa samlet sammen av all den julekosten som konen i huset hadde spilt mens hun gikk og var ør i juletiden: det var ostesmuler og smørbitar og talg, og klingsmuler og rømmebrød og mye annet godt. I spillfatet under tønnetappen hadde hun drikke nok, og hele stuen var full av all slags godmat. De åt og levde vel, og det var nesten ingen bunn i fjellmusa; slik kost hadde hun aldri smakt. Så ble hun tørst, for maten var både sterk og fet, sa hun, og nå måtte hun drikke en gang.



"Det er ikke langt etter ølet, her skal vi drikke," sa hjemmusa og sprang opp på kanten av spillfatet og drakk seg utørst; men hun drakk ikke mere heller, for hun kjente juleølet og visste det var sterkt. Men fjellmusa syntes det var et herlig drikke, hun hadde aldri smakt annet enn vann, og tok den ene supen etter den andre; men hun kunne ikke med sterkt drikke; så ble hun drukken før hun kom ned av koppen, og så ble hun ør i toppen og fikk det i føttene, så hun tok til å renne og springe fra den ene øltonna og opp på den andre, og til å danse og tumle på hyllene mellom kopper og krus, og knistre og pipe som hun både var full og galen, og full var hun da også.

"Du må ikke bære deg som du var kommen ut av berget i dag," sa hjemmusa; "gjør ikke slik styr og hold ikke slikt leven; vi har slik hard fut her," sa hun.

Fjellmusa sa hun aktet hverken fut eller fant.

Men katten satt på kjellerlemmen og lurte og hørte både snakket og ståket. Med det samme konen skulle ned og tappe i en ølskål og hun lettet på lemmen, smatt katten ned i kjelleren og slo kloen i fjellmusa; det ble en annen dans det. Hjemmusa smatt inn i hullet sitt, og satt trygg og så på at fjellmusa ble fastende med ett, da hun kjente kattedekloen.

"Å kjære min fut, å kjære min fut, vær nådig spar liv, skal jeg fortelle deg et eventyr," sa hun.

"Kom med det!" sa katten.

"Det var en gang to små mus," sa fjellmusa, og pep så sent og så ynkelig, for hun ville dra det ut så langt hun kunne.

"Så var de ikke alene," sa katten, både kort og tvert.

"Så hadde vi en stek vi skulle steke oss."

"Så svalt dere ikke," sa katten.

"Så satte vi den ut på taket, så den kunne svale seg vel," sa fjellmusa.

"Så brente du deg ikke," sa katten.

"Så kom reven og kråka og tok og åt den," sa fjellmusa.

"Så eter jeg deg!" sa katten.

Men i det samme smelte kjerringa igjen kjellerlemmen, så katten ble redd og slapp taket. Og vips! var fjellmusa oppe i hullet til hjemmusa. Derfra var det en gang ut i snøen, og fjellmusa var ikke sen om å komme på hjemveien.

"Dette kaller du å ha det vel, og sier at du lever best?" sa hun til hjemmusa. "Gud glede meg - det mindre da, fremfor slik en stor gård og slik en hank til fut! det var jo så vidt jeg slapp med livet."

Stand på rehab-uka på Ahus

26. Oktober 2023 deltok LKB Akershus på rehab-uken på Ahus. Vi stod i glassgata som er sykehusets knutepunkt og som binder alle avdelingene sammen. På den måten måtte alle forbipasserende krysse oss for å komme fram dit de skulle.

■ Tekst og bilde: Mona Lundby

Det var ca 8-10 interesseorganisasjoner som var representert. LKB Akershus stilte med ny rollups, beachflagg, foldere, ballonger til barna og fine rosa kulepenn. Det skal sies at når vi strakk ut hånden med en skinnende rosa kulepenn, ja da ble det bråstopp og vi hadde de i vår hule hånd. På den måten fikk vi «lokke» til oss flere for en god prat om hva LKB stod for, og hva vi gjorde for damer med bekkenleddsmerter.

Vi traff noen damer med bekkenleddsmerter, men av erfaring så ligger de fleste på rommet sitt og hviler etter fødsel og smerter. Men vi traff leger, jordmødre, studenter, pluss flere tilfeldige forbipasserende som ikke hadde hørt om oss, og tok villig med folder og penn opp til avdelingen sin.



Hilde G. Normann

Vi fikk også lagt inn noen gode ord om kvinnehelse til studentene som var på kurs.

Vi fylte opp brosjyrehyllene på Ahus' «møtepunkt» med vår nye folder og en av oss tok en tur opp på føde- og barselavdelingen og fikk levert mange foldere og kulepenn som ble lagt på venteværelse.

Vi kom også i kontakt med en lege fra bedriftshelse-tjenesten som fikk med seg mye materiell til sitt kontor og info hvor hun får tak i mere.

Vi synes det ble en fin dag, med gode samtaler og var fornøyd med å få vist oss fram til mange, og kanskje rekruttert nye medlemmer med en lang arm inn i avdelingene.

Vant pris på verdenskongress om bekkenleddhelse

11th Interdisciplinary World Congress on Low Back & Pelvic Girdle Pain ble arrangert i Australia i november.

■ Tekst: Handikapnytt nr 06-2023

Fra 1. til 4. november deltok Landsforeningen kvinnelig bekkenleddhelse (LKB) sin fagkoordinator Astrid Torgersen Lunestad og kommunikasjonsrådgiver Vibeke Helander Bolstad på kongressen, med både sammendrag i kongressboken og en kort muntlig presentasjon om brukermedvirkning. På siste dag fikk LKB anerkjennende pris for sin posterpresentasjon, blant over 100 andre presentasjoner.

LKB får ros for brukermedvirkning, foreningens innsats for deling av kunnskapsbasert informasjon, bygging av broer med fagmiljøene, og vårt filmprosjekt som viser gode teknikker for hensiktsmessig bruk av kroppen når du opplever svangerskapsbaserte bekkenleddsmerter. LKB presenterte sitt filmprosjekt som er utviklet sammen med fysioterapeut og forsker Britt Stuge og Faggruppen for



Fagkoordinator Astrid Torgersen Lunestad (til venstre) tildelte forsker Britt Stuge et reise- og forskningsstipend under kongressen. Her står de foran LKBs prisvinnende posterpresentasjon.

kvinnehelse NFF. Filmene finnes på nettsiden til LKB, bekkenleddhelse.no, både på norsk og engelsk.

Britt Stuge mottok også et reise- og forskningsstipend fra LKB sine lokallag.



Rally Mante Rudskogen

Både barn og voksne fikk testet sine kjøreegenskaper, når Borg MC inviterte oss og NHF Sarpsborg til Rudskogen den 14. oktober.

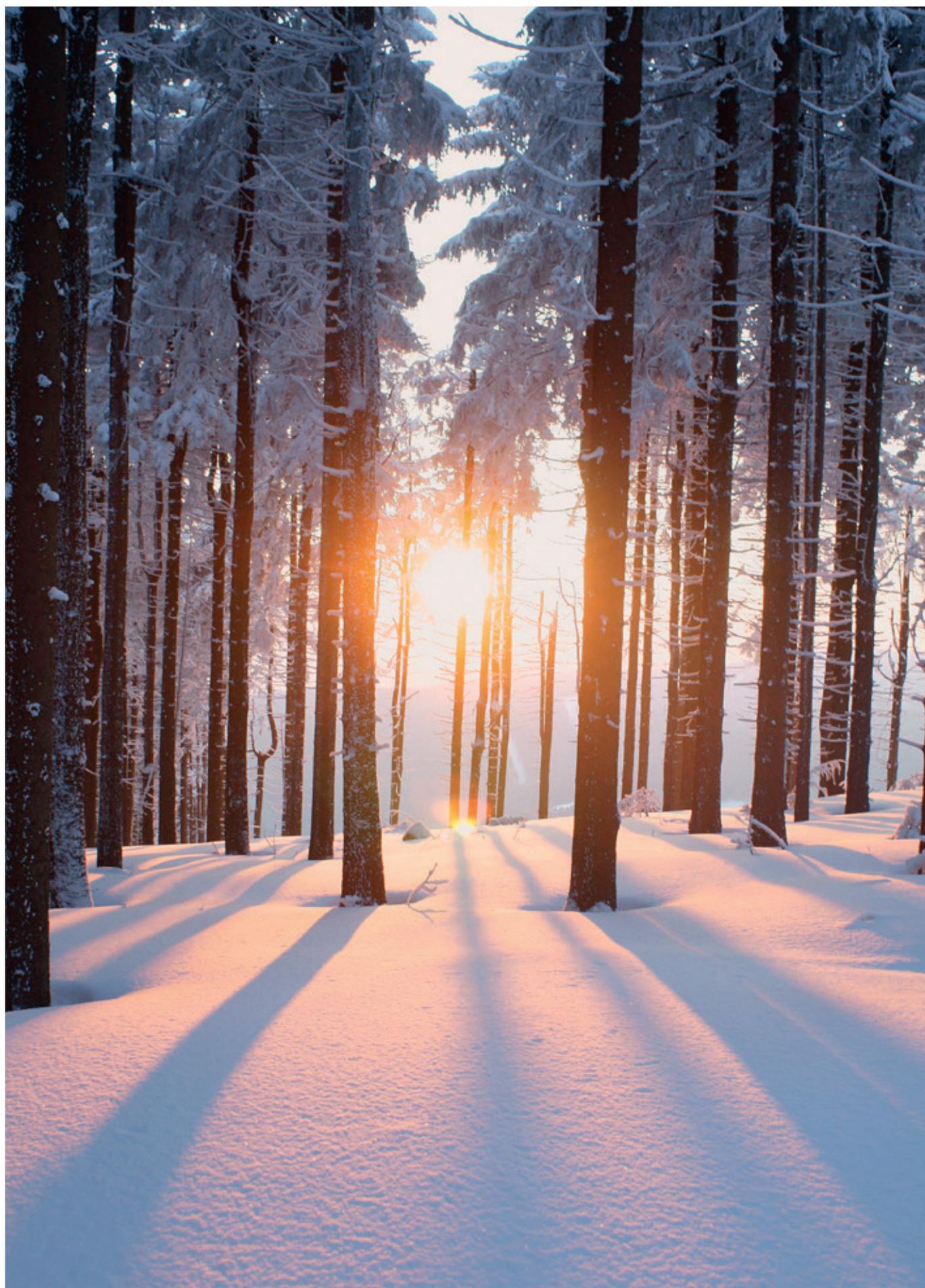
■ Tekst: Runar Tønnesen

Ved det praktfulle motorsport-anlegget er det også cross/enduro løyer. Denne lørdagen, hvor det var mye vind i området, fikk vi bli med Borg MC i en av disse løypene.

Fra Trøndlag hadde firmaet bak www.terrengen.no tatt turen for å la oss prøve Terrengen i løypene. De som testet Terrengen lyste etter at de hadde vært ute å kjørt.

Naturligvis ble det servert brus, pølser og varm drikke til de som ønsket det denne vindfulle høstdagen. Takk til Borg MC og samarbeidet med NHF Sarpsborg til dette arrangementet. Kan dette bli en ny paradirett?







LKB Akershus på Høyt og Lavt

Jeg har hatt gleden av å kunne delta på familiearrangement på Høyt & Lavt – med LKB-Akershus for andre året på rad. Barna har hatt flotte dager i klatreløypene. Mannen har hatt det helt ok mens han gjeter barna og kanskje helst skulle ønske at det var han som fikk utfordret seg i de litt mer krevende løypene. Jeg, derimot har hatt det helt fenomenalt og drar hjem sliten, men mest av alt full av ny giv. Nå skal jeg fortelle hvorfor.

■ Skrevet av vårt medlem: Frederica Maciel Larsen

Alle mennesker har tre grunnleggende psykologiske behov, ifølge selvbestemmelsesteorien. De behovene er:

- Selvbestemmelse (autonomi)
- Mestring (kompetanse)
- Tilhørighet

Samtlige behov blir satt på prøve av å leve med langvarige smerter og fysiske begrensninger. Det utfordrer ens opplevelse av autonomi, mestring og tilhørighet til arbeidskollegaer når man ikke kan fortsette i yrkesvalget sitt grunnet fysiske begrensninger. Det ble ikke som man hadde tenkt, men de tre grunnleggende psykologiske behovene har vi fortsatt med oss om vi står (delvis) i arbeidslivet eller utenfor.

Som medlem av LKB er jeg så heldig at jeg kan delta på familiearrangementer som er all-inclusive. De er virkelig tilrettelagte og alt er tatt hensyn til. Flere aktivitetsturer med familien i egen regi ender ofte opp med at jeg har brukt opp dagens kapasitet bare på å komme meg ut døra med unger, mat og utstyr på slep. Da er det en sann befrielse å kunne møte opp til dekket bord med LKB! Å møte familier i tilsvarende situasjoner styrker tilhørighetsfølelsen. Man er ikke alene i en tidvis krevende situasjon. Når jeg vet at arrangementet er tilrettelagt for mødre med langvarige smerter opplever jeg selvbestemmelse over at

dette er noe jeg også gjør for meg selv og ikke bare for barna. I klatreparker som Høyt & Lavt er det noe for nesten enhver fysisk forutsetning.

Her har jeg grepet muligheten til å klatre og utfordre meg på egen hånd. Det er partier jeg egentlig ikke tør å klatre. Det knyter seg i magen. Jeg har derimot lyst til å klatre vel vitende om at jeg kommer til å være glad for det etterpå. Det er mildt sagt ubehagelig når jeg tror jeg kommer til å dø hvis jeg faller ned fra x- antall meter over bakken. Hjernen min kobler fortsatt ikke at jeg er sikret med seler og karabinkroker. Jeg kommer meg på et vis igjennom løypene ved å si en blanding av positive ting til meg selv underveis. Og noen banneord.

I fjor klatra jeg en løype langt høyere enn det jeg er komfortabel med. I år gjorde jeg noe jeg aldri trodde jeg kom til å gjøre da jeg plutselig befant meg på vei oppover en stakk for å hoppe i fritt fall fra 23 meters høyde. Jeg som ikke tør å hoppe fra 5 metern i badeland engang. Men jeg gjorde det. Datteren til et av de andre medlemmene hadde akkurat hoppet og det inspirerte meg til å gjøre det samme. Og jeg gjorde det. Mestringsfølelsen av å ha fullført noe jeg egentlig ikke tør, den er enorm! Den setter oss fri og revitaliserer oss. Den energien tar jeg med meg videre i lang tid etterpå som mot og styrke til å møte nye utfordringer hverdagen måtte by på!

Stand utenfor stadion til Sarpsborg 08

Både NHF Sarpsborg og HBF i Østfold er opptatt av å være synlige i hverdagen.

■ Tekst: Kjell Øivind Hansen Bilde: Runar Tønnesen

Utstyrt med løpesedler, lykkehjul og godteri til barna stilte vi opp i forkant av Sarpsborg 08 sin kamp mot Rosenborg. Det er fint å kunne snakke med folk, vise oss fram og markedsføre oss. Vår aktivitet og vårt interese-politiske arbeid der folk er.

Det å være tilstede hvor ca 8000 andre mennesker er en hyggelig søndag er ikke dumt. Vi blir kjent, vi får fortalt om oss og vi synliggjør oss selv.

Sarpsborg 08 vant 5-2 - ikke dumt det heller.



Filmlansering!

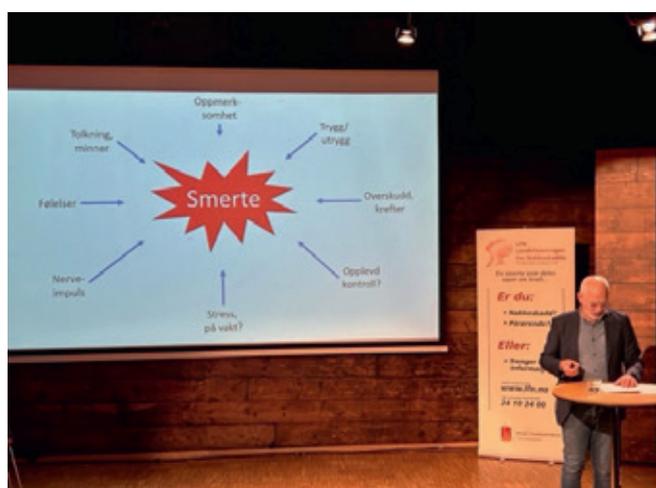
■ Jane Jensen og Viggo Sørensen

LFN Østfold deltok på filmlanseringen «Fra full fart til bråstopp og nakkeskade».

LFN Østfold har deltatt i prosjektet ved Viggo Sørensen og Jane Jensen. Filmen skal vises rundt på Helseforetak, rehabiliterings steder samt sosiale medier.

Vi fikk midler fra Helse Sør Øst via NHF Øst til å dekke reise til Bergen samt til kurset 9.12 og 10.12.2023 med samme tema.

Tusen takk for det!



Ujevnt fordelt tilbud for nakkeskade

Tekst fra Handikapnytt nr 06-2023

Hvordan kan man få hjelp etter nakkeskade, og hvordan møter ulike instanser pasientene? Dette var blant temaene på paneldebatten til Landsforeningen for nakkeskade (LFN) på Litteraturhuset i Bergen i september.

I panelet satt fagpersoner og representanter for LFN, og i debatten kom det frem at hjelpetilbud og spisskompetanse er ujevnt fordelt mellom landsdelene.

Debatten var en del av en konferanse hvor LFN også lanserte sine informasjonsfilmer om nakkeskade. Både filmene og paneldebatten kan du se på nettsiden til landsforeningen. www.lfn.no.

Sommeravslutning for NHF Fredrikstad

Vi inviterte medlemmene på en sommeravslutning på Slippen Restaurant med god mat og kake med kaffe.

Etter på gikk turen til Båthusfestivalen hvor vi fikk en god underholdning fra Guttæne. Det ble en god latter i salen. Alle gikk hjem med god tilbakemelding på at dette var en flott avslutning før sommerferien.

Anne-Lise Nilsen, Sekretær i NHF Fredrikstad



Medlemsmøte i NHF Fredrikstad

Vi hadde et medlemsmøte - åpent 20. september på Frivilligsentral sentrum i Fredrikstad. Tema for møte var om BPA – Brukerstyrt Personlig Assistanse.

Vi var så heldig å få besøk av Helle-Viv Helle Magnerud som snakket om livet med BPA, hvordan jobbe aktivt for en god BPA i kommunen. Hun snakket litt om CRPD (FN konvensjonen for mennesker med nedsatt funksjonsevne) og ABC for politikere.

Dette var et flott åpent møte hvor det ble mange diskusjoner rundt bordet. Medlemmene var engasjerte og kom med masse spørsmål.



Ann-Lise Nilsen, Sekretær NHF Fredrikstad

Demonstrasjon for kvinnehelse

Onsdag 18. oktober var det demonstrasjon foran Stortinget: Sammen for kvinnehelse – ta kroppen min på alvor!

■ Tekst: Handikapnytt nr 06-2023

Kvinnhelseutvalget la frem sin utredning «NOU 5:2023 Den store forskjellen» tidligere i år. Det ble debatter om at det skal satses mer på kvinnehelse. Stortinget har ikke klart å bli enig om Stortingsmelding på kvinnehelse, men de er enige om at regjeringen må komme til stortinget med en plan for behandling av kvinnehelse.

Statsbudsjettet som regjeringen la frem i oktober, viste at kvinner nok en gang er budsjettapere. Her var det ikke et tydelig nasjonalt løft til kvinnehelse. Demonstrasjonen er dermed viktigere enn noen gang! Sammen med 26 andre foreninger og organisasjoner var LKB med på demonstrasjon. LKB sin kommunikasjonsrådgiver Vibeke Helander Bolstad holdt appell på vegne av Kvinnehelsealliansen, og krevde:



Vibeke Helander Bolstad er kommunikasjonsrådgiver i Landsforeningen kvinnelig bekkenleddhelse og holdt appell foran Stortinget.

- Følg rådene fra Kvinnehelseutvalget sin NOU: Den store forskjellen.
- Vi vil se prioritering av kvinnehelse på revidert statsbudsjett allerede fra 2024.
- Økt fokus på kunnskap, forskning, tilbud og behandling.

– Kvinners stemme må bli hørt, slik at den enkelte ikke må stå alene. Jeg sier: Ta kroppen min på alvor, sa Vibeke Helander Bolstad.

Sommeravslutning i NHF Rygge og Råde

Vi hadde en koselig sommeravslutning på Balke Gård med god grillmat som husverten serverte og det ble kaffe og kake etter på.

Etter maten var det godt og få strekt på bena og turen gikk ut, noen gikk rundt på gården og fikk se mange flotte dyr som hester kaniner og høner. Alle var veldig fornøyde.

Anne-Lise Nilsen, Sekretær



CRPD-kampen inn i ett nytt spor - får vi en avklaring i 2024?

CRPD, eller likestillingskampen for funksjonshemmede løper videre. NHF er med i front av kampen, sammen med bl.a. SAFO og FFO, våre to store paraplyorganisasjoner for funksjonshemmede og en lang rekke andre diagnose- og enkeltorganisasjoner for funksjonshemmede.

Tenk, det er allerede gått 8 år siden FN (De Forentede nasjoner) i sterke ordelag kritiserte Norge, ga Norge sviende kritikk for vårt menneskesyn og vår klare diskriminering av funksjonshemmede. Dette skjedde i 2015, det går ikke fort her til lands kan man kanskje si. Bl.a. etterlyste FN et tydelig diskrimineringsvern – og de samme rettigheter som andre.

Utfordringen i Norge er at her er politikken – verdiene – handlingene for og om funksjonshemmede forankret i helsepolitikk. Det er sykdom – lyte – feil eller mangler ved hver og en av oss som er årsaken til at vi blir diskriminert, satt utenfor det gode fellesskap i Norge. Er du rullestolbruker er du syk. Ja vel, en skade – sykdom kan ha forårsaket den enkeltes livssituasjon. Men er man syk, (forkjølet eller ute av stand til selv å ivareta seg selv) fordi man ser dårlig, hører dårlig, sitter i rullestol, bruker rullator, har angst, kognitive utfordringer osv.

Skal jeg ta bussen så er det vel ikke min helse det kommer an på, hodet er klart, jeg spiser selv, kler av og på meg, ønsker å delta i det offentlige liv, gå på teater – kino eller andre kulturtilbud, ta min utdanning, komme meg i jobb. Men dessverre bussen – toget er ikke tilrettelagt for meg, terskler / trapper finner vi over alt, ubevisste fastlåste holdninger og andre hindringer gjør meg funksjonshemmet – stopper meg. Hvorfor er f.eks. bussen i USA eller England tilrettelagt, men ikke i super- landet Norge.

Dette er kampen som NHF – NHFU – SAFO – FFO – NBF og alle de andre organisasjonene for funksjonshemmede jobber med hele tiden. Nå er tiden inne for handling, nå er det også vår tur til å bli likestilt, få likeverd, muligheter som alle andre. FN har sagt ifra, nå er det på høy tid å følge opp. Hva skjer, f.eks. at Norges Handikapforbund siden

2021 på oppdrag av DAM-stiftelsen og Sophies Minde stiftelsen i samarbeid med Universitet i Sør-Øst-Norge, film-skaperen Mats Bjerknes og mange andre har jobbet med et eget prosjekt, «Lindeveteranene».

Lindeveteranene er barn som på 1940 – 50 tallet fikk barnesykdommen Poliomyelitt og hvor mange startet sitt liv på institusjon, internatskole for vanføre barn etter poliomyelitt som det het den gang. Fikk skolegang og opptrening, var plassert på institusjonen det meste av året, langt vekk fra egne foreldre og hjemmemiljø. Vi ser tendenser til slik institusjonalisering også i dag her i landet. Barna som nå er godt voksne har levd et langt liv og Lindeprosjektet følger noen av disse helt frem til i dag. I prosjektet deltar, Universitetet – egen dokumentarfilm er laget og flere grupper / personer har levert sine innspill og erfaringer. Et unikt prosjekt, ifølge forskere på Universitet, trolig første gang vi klart og tydelig får høre stemmen til de dette berører personlig.

I 2024, kanskje allerede i blad nr. 1/24 håper jeg å komme tilbake, kunne si noe mer fra prosjektet. Kanskje peke på en del funn og erfaringer som her er avdekket. Gamle dagers institusjoner, tankegods, handlinger (ofte i beste mening), men som like fullt ingen vil ha tilbake. Like fullt ser vi i dag fortsatt slik diskriminering – utestengelse – usynliggjøring, kanskje i langt større omfang enn noen av oss tror er mulig. Her er nå både faglige rapporter – vitnemål fra flere av de berørte – egen film som også trekker tråder fra tidligere tider til nåtiden og mye mer er å finne. Jeg håper dette når ut, blir sett og hørt av mange. Og hver du sikker, jeg kommer tilbake med mer siden!

Sverre Bergenholdt



Påvirkning- og likepersonsarbeid på Tanumstrand

Helgen uke 38 var det igjen tid for å samles på foreldrehelg, og vi dro nok en gang til Tanumstrand etter ønske fra våre medlemmer.

Fredag etter ankomst var det oppdatering fra styre og ikke minst presentasjon av deltakere. Denne gangen var det også flere nye par som deltok, noe som styret ser som et positivt tegn.

Ved gjennomgangen viste styret til foreningens aktivitet og status for hvilke roller som er på valg ved neste årsmøte. Kvelden ble benyttet til en god tre retters middag på hotellet som falt i smak hos våre deltakere.

Lørdagen startet med noen timer hvor vi fikk gode tips og råd om hvordan man skal kunne påvirke den politiske ledelsen, og ikke minst den administrative ledelsen i kommunene og fylkeskommune.

Kjell Øivind Hansen fra NHF Sarpsborg og mangeårig politiker sto for denne seansen.

Etter en god lunsj ble det små justeringer i programmet, da en av de planlagte foredragsholderne ikke kunne stille. Vi som var der tok derfor opp diverse diskusjonstemaer ut fra erfaringer, så her ble det mye erfaringsutveksling og til slutt en god stund med likepersonsarbeid.

Også denne kvelden var det tre retters middag som hotellet hadde på sin plan, og deltakerne gikk også denne kvelden mette fra bordet, og fortsatte gode samtaler utover kvelden.

Søndag var det interessepolitikk som var hovedtema og var innom bla hvilke medlemmer som var innstilt fra oss til kommunale og fylkeskommunale råd. Det er fortsatt noen kommuner som har frist for å melde inn forslag til råd, så deltakerne fikk noe å tenke på. Viktig at vi sammen kan være aktive i flest mulig av våre kommuner i nye/gamle Østfold.

På spørsmål fra NHF- Øst og SAFO- Øst vedrørende hvordan man tenker at det vil være enklest for foreldregruppen å delta på kurs som varer mer enn en kveld, var svaret at de ønsket at kurs er over en helg.

Avslutningsvis ble det gjennomført evaluering av helgen, og det ble gitt mange positive kommentarer. På spørsmål om hvor en ønsker å reise ved neste tilfelle, ble styret oppfordret til å tenke på Tanumstrand også neste gang.

Viken fylkeskommune «pakker sammen» 31.12.-2023. 1. januar 2024 gjenoppstår fylkene Akershus, Buskerud og Østfold

Viken fikk en kort levetid, kun 4 år. Når så er sagt, 4 spennende år og en del nytt er kommet til. Ikke minst en større forståelse og erkjennelse av Universell utforming og deltakelse for alle. Dette gjenspeiler seg i bl.a. de plandokumenter som de nye fylkene «arver» og tar i bruk allerede 1. januar. Det skal bli spennende å se om hvordan Akershus og Østfold tar imot dette, følger opp videre. Men også noen store utfordringer står fortsatt uløst, bl.a. TT-ordningen og en langt bedre tilskuddsordning for brukerne i Akershus.

■ Av Sverre Bergenholdt

Buskerud og Akershus vil når dette leses være startet opp, lagt forholdene til rette for det som skal skje neste år. Ikke minst valgt Råd for mennesker med funksjonsnedsettelse i sine fylkeskommuner. Akershus vil i likhet med Viken fortsette med en Parlamentarisk styringsform (med eget fylkesråd eller «regjering2 om man vil, mens Østfold går tilbake til Formannskapsmodellen som man hadde tidligere. Østfold må i tillegg gjennomføre omvalg til sitt fylkesting, her er det derfor spennende å se hvem kommer inn i Fylkestinget – hvem skal bestemme i de kommende 4 år.

SAFO (Samarbeidsforum for funksjonshemmedes organisasjoner) og paraplyorganisasjonen til Norges Handikap-

forbund har fremmet sine kandidater til Råd for mennesker med funksjonshemninger allerede. Noen er sågar allerede oppnevnt, bl.a. fortsetter jeg som leder av Rådet i min hjemkommune Vestby i Akershus. I Akershus og Østfold er det NHF Øst som fremmer våre kandidater. Jeg regner med at i Regionnytt nr. 1/24 vil vi kunne presentere en egen oversikt over hvem som ble valgt av SAFO sine kandidater, er våre stemmer i rådene i Akershus og Østfold. Jeg tror vi kommer med i de fleste kommunene.

Derfor kjære rådkandidater - lykke til på reisen fremover og takk for at dere vil bidra til at fylkene – og kommunene ikke glemmer oss!



INFORMASJON FRA KONTORET

FUNKISUKA 2023 Fotoutstillingen "Deltakelse for alle"

Alle er en del av det samme samfunnet. Alle deltar på sin måte. Ute eller hjemme, sammen eller alene. På jobb. På tur. På sportsarenaen. I kjøkkenpratene. Vi deltar slik det passer oss best.

Takk til alle som viser sin aktive deltagelse gjennom denne fotoutstillingen, og takk til fotograf Knut Egil Wang! Utstillingen er en del av NHF-prosjektet Funkis-uka 2023, som handler om deltagelse. Prosjektet er finansiert av Bufdir.

Fotoutstillingen
"Deltakelse for alle" -
Norges Handikapforbund (nhf.no)



*Vi i administrasjonen og regionstyret i Øst ønsker dere alle sammen en riktig god jul!
Vi ses på kurs i 2024 og vi håper på mange bidrag til Regionnytt også i 2024!*

Ny landsforening i NHF – landsforeningen for skeive funkiser

Landsforeningen for skeive funkiser ble stiftet i september på sentralstyremøte.

Her et utdrag av velkomstbrevet som blir sendt ut til nye medlemmer i landsforeningen.
«Skeive funkiser arbeider med å skape gode møteplasser, kurs, politisk påvirkning og sosiale aktiviteter. Vi arbeider med kompetanseheving både internt og eksternt, samt politisk påvirkningsarbeid.

Landsforeningen for skeive funkiser har tre satsingsområder:

1. Skeive funkiser skal ha aktiviteter og tilbud som bidrar til å styrke rettigheter, levekår og livskvalitet i vår målgruppe.
2. Skeive funkiser skal styrke organisasjonen slik at den kan være en sterk og bærekraftig aktør i arbeidet med å bedre levekårene for skeive funksjonshemmede.

3. Skeive funkiser skal jobbe for å påvirke den politiske og samfunnsmessige utviklingen i retningen av vårt mål.

Skeive funkiser er ikke en samling av fagekspertene, vi er en sterk, uavhengig og samfunnsrettet forening som har til formål å arbeide for full likestilling, full deltagelse, mangfold, bedre rettigheter, levekår og livskvalitet blant skeive funksjonshemmede, også for de av oss som har flerminoritetsstatus utover å være skeiv og funkis.»

Pr dags dato har landsforeningen 37 medlemmer. De vokser stadig siden de ble stiftet.

Vi ønsker en den nye landsforeningen velkommen og ønsker dere masse lykke til.

NHFs innspill til statsbudsjettet

Stortingskomiteene har hatt høringer om statsbudsjettet. Norges Handikapforbund har påpekt hvor det trengs penger for å sikre funksjonshemmedes velferd og likestilling.

■ Tekst og bilder: Hentet fra Handikapnytt nr 6-2023

Budsjettforslaget som regjeringen la frem 6. oktober, vil gjøre det dyrere å være funksjonshemmet. Derfor har vi blant annet sagt til Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget at egenandeler på helse- og omsorgstjenester må fryses, i tillegg til at habilitering og rehabilitering trenger å styrkes.

I vårt notat til komiteen skriver vi at habiliteringstilbudet for funksjonshindrede barn og voksne styrkes.

Dette er et viktig helseområde som har blitt nedprioritert politisk over for lang tid. Barne- og voksenhabiliteringene i helseforetakene må få et kvalitetsløft slik at vi får en mer likeverdig habiliteringstjeneste rundt om i landet. Habiliteringstilbudene må være livsvarige for kroniske skader eller sykdommer og må tilby systematisk oppfølging av den enkelte.

Nok en runde om aktivitetshjelpemidler

Grunnstønadene må også økes. De som kan kreve det, er politikerne i Arbeids- og sosialkomiteen, som også har fått vår anbefaling om å rettighetsfeste funksjonsassistanse og ikke minst gi overslagsbevilgning til aktivitetshjelpemidler. I år som i fjor gikk potten til aktivitetshjelpemidler tom tidlig på vinteren, og mange funksjonshemmede aksjonnerte foran Stortinget nylig for å øke potten betydelig.

Nærskole for alle

Flere regjeringer har hatt en plan om at alle grunnskoler skal bli universelt utformet innen 2030. Det skjer ikke hvis regjeringen fortsatt lar være å sette av penger til det. Derfor har vi sagt til Utdannings- og forskningskomiteen at rentekompensasjonsordningen for skolebygg må gjeninnføres. Ordningen går ut på at kommuner får kompensert rentekostnader knyttet til investering i skolebygg.

Eldre bygg trenger heis

Kommunalkomiteen har fått innspill fra NHF om at regjeringen må følge opp stortingsvedtaket fra juni om en mer treffsikker bostøtteordning.

Slik lød stortingsvedtaket:

«Stortinget ber regjeringen i statsbudsjettet for 2024 fremme forslag om endringer i bostøttereguleringen som gjør ordningen mer treffsikker for husholdninger med lave inntekter og høye bostøtter.»



Forbundsleder Tove Linnea Brandvik (til venstre) har vært i flere komiteehøringer om statsbudsjettet i høst, i likhet med representanter for andre organisasjoner for funksjonshemmede.

NHF mener det er stort alvor i at regjeringen velger å ikke følge opp et klart stortingsvedtak, som skulle gi nødvendig hjelp for noen av de mest økonomiske utsatte i landet.

Vi ber også om at heistilskuddet gjeninnføres med 100 millioner i friske midler fra 2024. Heistilskuddet gir støtte til montering av heis i eksisterende leilighetsbygg.

Vi vil reise

Alle må kunne reise kollektivt. Derfor krevet NHF at både jernbanen og kollektivknutepunktene blir universelt utformet. Det må også kollektivknutepunktene. Dette er blant våre innspill til Transportkomiteen. Vi krever dessuten at TT-ordningen styrkes.

Vi mener Stortinget må be regjeringen sørge for at en egen plan for universell utforming av jernbanen inngår i Nasjonal transportplan, med spesifisering av tidsfrister, ikke bare for tiltakene, men også for finansiering og rapportering av utviklingen. Stortinget må også be regjeringen kreve at alle nye tog skal være universelt utformet, slik at man blant annet sikrer tilgang til togene, og alle deler av togene, uten hjelp av andre.

Vi krever videre at TT-ordningen styrkes, slik at den sikrer reell bevegelsesfrihet for dem som bruker ordningen i hele landet.

Vil du lese mer?

På nettsiden www.nhf.no finner du lenker til notatene som vi har sendt til Stortinget, med komplette lister over våre krav til et bedre statsbudsjett. Du finner lenkene i nettartikkelen som ligner denne, med tittelen «NHF har gitt innspill til statsbudsjettet 2024».

Nytt lokallag i HBF

Idet Handikappede Barns Foreldreforening (HBF) runder 35 år, er et nytt lokallag i ferd med å etablere seg.

■ Tekst og bilde: fra Handikapnytt nr 06-2023

Trine Eidem er ny tillitsvalgt i HBF og i gang med å starte opp igjen lokallaget på Innlandet. Fra før er HBF til stede med lokallag i Trøndelag, Hordaland, Rogaland, Agder, Østfold, Buskerud/Vestfold, Akershus og Oslo. I tillegg har det nylig vært informasjonsmøte i Tromsø, hvor foreningen også håper å komme i gang med lokal aktivitet.

Organisasjonsbygging var blant temaene da lokallagslederne i HBF var samlet i Oslo i slutten av oktober. På samlingen snakket de også om barnekoordinatorordningen, som det er viktig å følge opp i hver enkelt kommune. Og selvsagt feiret foreningen seg selv og sitt 35-årsjubileum!



Linn Kamilla Nesheim fra HBF Agder og HBF-leder Annette Jensen feiret landsforeningens 35-årsjubileum sammen med lokallagsledere, styremedlemmer og gjester i oktober. (Foto: Morten Broks)

Siljes minnebowling 3. september 2023

Den 31. mai 2023 gikk Silje Hauland Johansen bort. Familien og styre i HBF Østfold ønsket å minne Silje med en av aktivitetene som vi normalt møter flest familier, og valget falt da på bowling.

Den 3. september møtte familien og medlemmene opp på Sarpsborg Bowlingsenter for å minnes Silje.

Styret sitter igjen med en god opplevelse, og tilbakemeldingen fra familien var også god etter denne dagen sammen med flere medlemmer og familier.

Etter noen runder med bowling ble det litt å spise for de som kom.

I HBF Østfold håper vi får treffe Siljes familie også ved andre anledninger i fremtiden.





Minneord – GABRIEL

Det var med tungt hjerte vi mottok budskapet om at Gabriel Wilhelmsen Hoff, gikk bort onsdag 15. november etter en tid med sykdom.

Gabriel har vært en bauta for likestillingskampen og virkelig vært med å forme Norges Handikapforbunds ungdoms (NHFU) politikk. Han startet sin reise i NHFU Øst i 2016, og har vært en viktig bidragsyter der hele veien. I 2018 tok han det store steget inn i sentralstyret til NHFU som 2. nestleder – en posisjon han hadde over to perioder før han tok steget opp som leder.

Gabriel satt i styret til vårt ungdomsforbund NHFU Øst, og han var økonomiansvarlig 2021 og frem til han gikk bort. Gabriel tiltrådte som representant for NHFU Øst - inn i regionstyret etter at hans kjære Maren gikk inn som styremedlem etter å ha vært ungdomsforbundets representant.

Gabriel var en person som samtlige hadde tillit og en man alltid lett kunne slå av en prat med. Gabriel var engasjert iblant annet el-innebandy, var glad i musikk og hadde en smittsom latter.

Vi i NHF Øst opplevde Gabriel som en kjærlig person som satte sine nærmeste høyt. Vi har mistet en foregangsperson i kampen for likestilling, men vi vil fortsette kampen i Gabriels ånd sammen med våre ungdommer. Vi er så takknemlig for at vi har fått arbeidet sammen med han. Gabriel har vært på en del kurs sammen oss i Øst, og vi har hatt mye hyggelig samvær.

Vi er dypt takknemlige for det arbeidet Gabriel gjorde for funksjonshemmedes rettigheter, og for den ledere og medarbeideren han var.

– Tankene våre går til Maren og den øvrige familien. Vi kommer til å savne samtalene og jobbingen sammen med han, hans underfundige humor og hans varme vesen.

Vi tar med oss minnet videre og bruker det i vår videre kamp, sier hun.

Vi lyser fred over Gabriels minne.

Norges Handikapforbund Øst



Minneord Evy Gunn Hultberg

Det er med stor sorg vi har mottatt beskjeden om at Evy Gunn Hultberg har gikk bort 7. november. Evy var primus motor i NHF Halden Aremark i mange år. Ingen av oss som driver i dag kan huske at ho ikke har vært med. I en periode var ho leder og ho har hatt mange roller i styrer og utvalg. Evy var også aktiv i Fylkeslaget før regionaliseringen. Hun var styremedlem i regionstyret til NHF Øst fra 2005 til 2011 - også her satte hun spor, og vil huskes av mange.

Ofte er det sånn at vi som driver handikap-politisk arbeid får ett hjerte barn. For Evy var dette Landsforeningen for polioskadde. Her jobbet hun for sentralstyret og regionen.

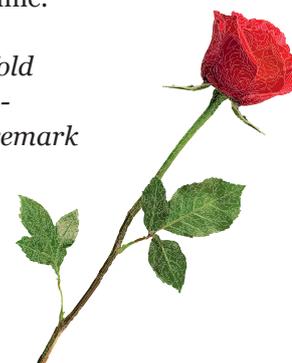
Diagnosearbeidet og ikke minst likemanns-arbeidet var noe hun snakket varmt om. Vi i poliologet vil savne en aktiv medspiller som skjønnte viktigheten av å se enkeltmenneske. Ingen jobb var for liten for Evy, ho strikket sokker til julelotteriet og ho var med i besøks-

komiteen. Alle i lagene kjente Evy, og vi kommer til å se at det vil bli flere huller å fylle etter henne.

Hvil i fred nå Evy og takk for jobben du gjorde - vi skal fortsette arbeidet ditt, med likemanns-arbeid og brukermedvirkning. Både NHF Halden Aremark og poliologet vil savne deg, og plassen din blir tom i lang tid.

Våre tanker går også til Odd som i dag sitter igjen. Du var ofte ved Evy sin side, og var ofte med når vi møtes. Ta vare på de gode minnene sammen med Evy Gunn sine barn og barnebarn. Dere opplever i dag et stort savn. Ta vare på hverandre i sorgen så lyser vi fred over Evy Gunn Hultberg sitt minne.

*Berit Eira - LFPS Østfold
Anne Karin Johansen -
Leder NHF Halden Aremark*



VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!



SUNNHET TIL FOLKET
KIWI mini pris



KIWI PLUSS



DU FÅR HVER 2.
BRND-, TAMPONG- ELLER TRUSEINNEGG-PAKKE GRATIS
KIWI mini pris



DU FÅR HVER 2.
Libero, Pampers, Lillego' bleiepakke GRATIS
KIWI mini pris

KIWI mini pris
Kjøp kjapt, trygt og billig

KIWI PRISLOFTE
"VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!"

FOLLO TAXI

På veien for deg!

Ring 64 85 68 68

Taxibestilling kan nå også gjøres med vår nye app.



Gå inn på våre hjemmesider:
www.follotaxi.no
for å laste ned appen.

Eller finn den i din app store:



 **STATSBYGG**

UNIVERSELL UTFORMING I OFFENTLIGE BYGG

Bygg for alle er Statsbyggs nettsted med informasjon om universell utforming i våre offentlige bygg som universiteter, museer, trafikkstasjoner med mer.

Prøv selv på byggforalle.no

Foto: Ledelinjer ved Høgskolen Innlandet, Hamar Statsbygg/Trond Isaksen



Vi bygger for en bedre fremtid!

HAB ANLEGG & BYGG



hab.no

 **QUALITY AIRPORT HOTEL GARDERMOEN**
BY NORDIC CHOICE

Lokevegen 7 | 2067 JESSHEIM | +47 63 92 61 00 | q.gardermoen.booking@choice.no | www.choice.no

nettec
Nettec AS
Kolbotnvn. 36, 1410 Kolbotn
Tlf. 66 81 06 40 • www.nettec.no

Moss Ortopedisk Klinikk AS
 **Ortopediske hjelpemidler**

Vi ligger sentralt i Moss

Vi tilbyr måltaking, tilpassing og justering av blant annet:

- Benproteser
- Ortoser
- Ortopedisk fottøy

Tlf 69 25 00 35
Prinsens gate 9, 1530 Moss
www.moss-ok.no



«Mange gode dager med BPA»
Gyri Mentzoni, mor til Audun

Lurer du på om ditt barn kan ha rett på BPA?

Våre rådgivere er alltid tilgjengelige og kan svare på alt du måtte lure på.

stendi
assistanse

ASKER



Eltera
Elektro • Tele • Data • Gårdebetjening
www.eltera.no
Tlf. 90 24 01 00

P PRIVATMEGLEREN
SOLLI & PARTNERE

Askerveien 49, 1384 Asker
Telefon: 40 00 23 32
www.privatmegleren.no/asker

AURSKOG-HØLAND



SIDEN 1849
hsbank.no



- Din lokalbank på Romerike
Telefon 63 85 44 40

Aurskog | Bjørkelangen | Jessheim | Sørumsand | Årnes

EIDSVOLL



Tlf. 63 95 89 00



RÅHOLT

Vi støtter NHF Eidsvoll

Eidsvoll Auto.
Reparerer alle biler

Vi utfører - reparasjon og service på de fleste bilmerker
Ta gjerne kontakt i dag for ytterligere informasjon
vedrørende priser og annet!
Tlf. 63 95 17 90 • www.eidsvollauto.no



inspiredaccess
www.saltosystems.no

ENEBAKK



ENTREP.MASKINUTLEIE AS
46 88 00 00/ENTREPMASKINUTLEIE.NO

ENEBAKK



www.heiaas-regnskap.no

LØRENSKOG



MEMO Elektro AS
Solheimsvn. 36, 1473 Lørenskog
Tlf. 67 91 94 44 • memoelektro.no



COCA-COLA NORGE

NANNESTAD



Entreprenørselskapet Johs Granås AS
2030 Nannestad, Tlf. 63 99 99 10
firmapost@johsgranas.no

NITTEDAL



ga-meknett.no



norskindustrivask.no

OPPEGÅRD



LARMERUD
Tørservice as
66 89 29 00
Bad og vvs senter. 24 timer rørvakt.
Åpent: 10-17, (10-18) Tors, (10-15) Lørdag
Sofiemyrveien 6, 1412 Sofiemyr
www.larmerud.no



PRIVATMEGLEREN
KVADRAT

SKEDSMO



advonico.no

SKEDSMO



AUT. INSTALLATØR - LILLESTRØM
EL-PROFFEN
T: 40 49 49 92
www.saetherelektriske.no



Effektivt og enkelt >>>



Bølerveien 61, 2020 Skedsmokorset
Tlf: 67 17 30 00 | entreprenorservice.no
firmapost@entreprenorservice.no

ULLENSAKER



Tlf: 03550 | firmapost@taxiromerike.no
taxiromerike.no



ROMERIKE - BALDER ALLÈ 2, 2060 GARDERMOEN
TLF 02407 - WWW.BRAVIDA.NO



BYGGER PÅ GODE IDÉER



www.darrensaines.no

VESTBY



Sagaveien 66C • 1555 Son
www.activeservices.no



Vestby Storsenter



Lokallag i Norges Handikapforbund Øst

AKERSHUS:

LARS Øst/Oslo (region NHF Oslo)
(Landsforeningen for Ryggmargsskadde)
Leder: Ingrid Njerve
Messepromenaden 3, 0279 Oslo
e-post: ingrid.njerve@lars.no

LFN Oslo og Akershus
(Landsforeningen for Nakkeskadde)
Leder: Åse Olsen
Nannestadveien 339, 2032 Maura
Tlf: 63 99 88 48/971 12 021
e-post: aas-ols@online.no
Hjemmeside: www.lfnakershus.no

LFS Oslo og Akershus
(Landsforeningen for Slagrammede)
Leder: Øyvind Gerhardsen
Erich Mogensøns vei 22, 0594 Oslo
Epost: oyvindger@yahoo.no
Tlf: 993 99 346

NHF Bærum
Leder: Trude Skaseth
Glassverkveien 85, 1363 Høvik
e-post: trudeskaseth@gmail.com

NHF Eidsvoll
Leder: Aina Irene Søberg
Ludvikbakken 2, 2080 Eidsvoll
Tlf: 988 09 218 / 63 96 56 52
e-post: nhfeidsvoll@gmail.com /
esoerber@online.no

Enebakk (lokallag nedlagt)
Kontaktperson: Robert Fostaas
Potsboks 110, 1917 Ytre Enebakk
Tlf: 452 48 024
e-post: robedel6@gmail.com

NHF Lillestrøm og omegn
Leder: Merethe Sørensen
Fjellsetveien 117
2019 SKEDSMOKORSET
Tlf.nr: 922 96 003
Epost: merethesmail@hotmail.com

NHF Lørenskog
nedlagt 30.6.2022

LFA Akershus/Oslo (region NHF Oslo)
(Landsforeningen for Amputerte)
Leder: Arve Birkeby
Aamodthellinga 2 D – 2008 Fjerdingby
Tlf: 922 63 344
e-post: arge@altibox.no

HBF Akershus
(Handikappede Barns Foreldreforening)
Leder Robert Fogh
Tumyrveien 56A, 1482 Nittedal
Mobil tlf: 922 51 186
Epost: akershus@hbf.no eller
robert.fogh@gmail.com

LFPS Akershus
(Landsforeningen for Polioskadde)
Sekretær: Helene Kjølstad
Framveien 9, 1472 Fjelhamar
Tlf: 971 10 207
e-post: post@lfps-akershus.no
Hjemmeside: <http://lfps-akershus.no>
(privat: helene.kjolstad@gmail.com)

LKB Akershus
(Landsforeningen kvinnelig bekkenleddhelse)
Leder: Mona Lundby
Rud terrasse 3 B, 2005 Rælingen
Tlf: 928 97 498
e-post: akershus@lkb.no
(privat: mo.lundby@gmail.com)

Nittedal / Hakadal (lokallaget nedlagt)
Kontakt: regionskontoret NHF Øst

NHF Nes og Ullensaker
Leder: Kristen Salberg
Høielia 6, 2150 Årnes
Tlf. nr: 92084018
Epost: salberg@babo.no

NHF Vestby/Ås
Leder: Arne Th. Bergersen
Brevikbråtevn. 23, 1555 Son
Tlf: 64 95 92 89 / 970 60 259
e-post: atberger@online.no

NHFU Øst (Østfold og Akershus)
(Norges Handikapforbunds Ungdom):
Leder: Maren Huseby
Ullerudåsen 11A, 1447 Drøbak
Tlf: 417 61 685
e-post: dmumarenh@gmail.com

ØSTFOLD:

ALF Østfold
(Arbeidsmiljøskaddes Landsforening)
Kontakte NHF Øst

LFA Østfold
(Landsforeningen For Amputerte)
Leder: Kari Jansen
Åsengvn. 7, 1793 Tistedal
Tlf: 69 19 23 69 / 480 74 125
e-post: kariaa.jansen@gmail.com

LFPS Østfold
(Landsforeningen For Polioskadde)
Leder: Berit Eira
Nesveien 44 A, 1513 Moss
Tlf. nr: 40401247
Epost: beira4711@gmail.com
Hjemmeside: www.lfps-ostfold.no

LKB Østfold
(Landsforeningen kvinnelig bekkenleddhelse)
Leder: Evelyn Baklund
Kvartsveien 29, 1488 Hakadal
Tlf. nr: 41255881
Epost: ebaklund@yahoo.no

NHF Fredrikstad
Leder: Jan Kenrick Glad Jackson
Åbyggev. 5, 1636 Gamle Fredrikstad
Tlf: 454 53 468
e-post: kenrick@jackson.kz

NHF Indre Østfold
Leder: Arne Lein
Ibsens gate 15, 1831 Askim
Tlf. nr: 90796598
Epost: arnelein52@gmail.com

NHF Moss og omegn
Leder: Dagfinn Glad
Elgveien 26 A, 1534 Moss
Tlf: 934 60 198
e-post: dagfinn.glad@mac.com

HBF Østfold
(Handikappede Barns Foreldreforening)
Leder: Runar Tønnesen
Tlf.: 482 63 222
e-post: ostfold@hbf.no
Post: HBF Ø c/o Fredrik Fjeld Johansen,
Syrinveien 3 A, 1636 Gamle Fredrikstad

LFN Østfold
(Landsforeningen For Nakkeskadde)
Leder: Jane Anita Jensen
Rådalsveien 20 B, 1663 Rolvsøy
Tlf: 69 25 95 75 / 995 94 760
e-post: j-anita@online.no

LFS Østfold
(Landsforeningen For Slagrammede)
Fungerende leder – Elisabeth Wollebek
Kirkeveien 47, 1710 Sarpsborg
Tlf.nr: 928 92 211
e-post: eliswoll@gmail.com

NHF Halden / Aremark
Leder: Anne Karin Johansen
e-post: ankjohan@online.no
Hjemmesider: <http://nhfhalden.no/>
(privat: ankjohan@online.no)

NHF Lisleby
Anne Grethe Hansen
Emil Holters vei 10, 1619 Fredrikstad
Tlf: 971 08 203
Ingen e-post

NHF Rygge og Råde
Leder: Ragnhild S Hartviksen
Saltnesbekken 27, 1642 Saltnes
Tlf: 957 75 546
e-post: ragnhsk@online.no

NHF Sarpsborg
Leder Runar Tønnesen
Tlf.nr: 482 63 222
Epost: nhf.sarpsborg@gmail.com
Hjemmeside: <http://nhfsarpsborg.no>

Landsforeninger med medlemmer i NHF Øst, men uten egne lokallag:

NASPA
(Norsk forening for Arvelig Spastisk Paraparese/Ataksi)
Landsforeningslederen bosatt i Øst regionen.
Leder: Rune Johansen
Skuteveien 3, 3120 Nøtterøy
tlf nr: 94324390
Epost: runjoh@yahoo.no

AMC
(Landsforeningen for Arthrogryposis Multiplex Congenita)
Leder: Monica Haugen
Mobil: 41218357
E-post: leder@amc-foreningen.no
Hjemmeside: www.amc-foreningen.no

ASKIM



FREDRIKSTAD

FIBRE REINFORCED COMPOSITES

FiReCo

FIRE RESISTANT COMPOSITES



www.torpmek.com

Multiconsult

Multiconsult AS
Pb. 1424, 1602 Fredrikstad
Tlf. 69 38 39 00
www.multiconsult.no

HALDEN

**SG
& CO**

Stenseth & Grimsrud arkitekter as

**325 HALDEN
AUTOSERVICE**

Svinesundveien 325
1788 Halden
Tlf. 69 02 07 77

DITT PERSONLIGE BILVERKSTED



e-post: post@halauto.no
Facebook: bilverksted325

ØST

- byggentreprenør -

HALDEN

**JENSEN & SCHEELE
BIL AS**

Vestgårdveien 1 · Telefon 69 21 35 00
www.jensen-scheele.no



Os Allé 13, 1777 Halden
Tlf: 69 18 30 00
www.gp.no

MARKER



Marker kommune

1870 Ørje

MOSS



POLAR SEAFOOD
NORWAY AS



KYMAR

Keeps your machinery running

RAKKESTAD

BJØRNSTAD BYGG AS
-lagkunnskap gir trygghet



Rakkestad · Tlf. 69 22 32 00
E-post: post@bjornstad-bygg.no
www.bjornstad-bygg.no

SARPSBORG

PROZO
LIVE LIFE YOUR WAY

Tuneveien 10
1710 Sarpsborg
Tlf. 69 15 39 00
www.prozo.no

G&CO

Advokatfirmaet Grindstad & Co
Tlf. 69 13 36 00 · www.grindstad.no



AOF
Østfold

Tlf: 69 13 04 10

e-post: ostfold@aof.no
www.aofostfold.no

VESTBY



www.hersleth.no

ÅS

Follo Elektriske AS
Registrert EL-installatør

Johan K Skanches vei 6, 1434 Ås
Tlf. 64 94 10 00 · www.acdc.as



Oslo Sanitetsforening Brusetskollen AS

Otto Valstadvei 70, Postboks 422

1373 Asker

Tlf. 66 98 79 00