



Norges
Handikapforbund

REGIONNYTT

Medlemsblad for Norges Handikapforbund Øst, Akershus og Østfold

1 / 2025

22. årgang

oest.nhf.no



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
ragnhild.skovly.hartviksen@nhfmoss.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
Museumsveien 3 B, 1443 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
Tuneveien 15 A, 1710 Sarpsborg
Tlf: 473 63 090
Epost: sarah.n.lunner@gmail.com



3. vara: Tor-Erik Bjurstrøm
Dokkveien 3, 1511 Moss
Tlf: nr: 412 92 121
Epost: tor-erik.bjurstrom@nhfmoss.no



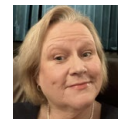
Representant for NHFU Øst
Elisabeth Jacobsen Engan
Tunveien 3 D, 1475 Finstadjordet
Epost: elisabeth_engan@hotmail.com

NHF Øst sin administrasjon:
Postboks 9219 Grønland, 0134 Oslo.
Besøksadresse:
Schweigaardsgate 12, 0185 Oslo

Organisasjons- og ungdomskonsulent:
Fortiden ingen ansatt



**Seniorrådgiver/
Safo Øst koordinator 20 %**
Hanne Grimstvedt
E-post: hanne.grimstvedt@nhf.no



Ann-Karin Pettersen
Regionkontorleder
E-post: ann-karin.pettersen@nhf.no
Tlf jobb: 412 54 980

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
- 5 Regjeringen går inn for å ta FNs funksjonshemmede konvensjon inn i menneskerettsloven
- 6 Åpent møte om CRPD for medlemmene i NHF Oslo og NHF Øst
- 9 God stemning og veldig nyttig informasjon
- 10 Aktivitet og fellesskap i NHFU Øst
- 11 NHF Sarpsborg på besøk hos MS foreningen i Sarpsborg
- 12 NHF har fått en ny landsforening fra 1. februar 2025 – Pasientskadeforeningen
- 12 Fremtidens posttjenester
- 13 Det lønner seg å klage, eller....?
- 14 Hobbykurs med LKB Akershus
- 16 TV aksjonen 2025
- 18 Skal unge fortsatt tvinges til å bo på sykehjem?
- 19 Påskemeny - Påskelam og Lammecarré
- 22 Valgutvalget i NHF Øst
- 23 Info fra kontoret
- 25 Innmeldingsskjema
- 31 Lokallag i Norges Handikapforbund Øst

REGIONNYTT

Informasjonsblad for
Norges Handikapforbund ØST
Årgang 22 – nr. 1 - 2025
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:

Bilde fra Åpent møte om CRPD
– tatt av Ann-Karin Pettersen

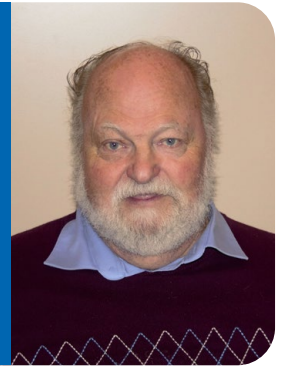
**Frist for innsending av stoff:
16. mai 2025**

LEDERN

Sverre Bergenholdt, nestleder

Mye spennende på gang i 2025

Sverre Bergenholdt



Hei alle sammen, i vår kjære leder Arild Karlsen sykefravær så er det min oppgave denne gang å levere «ledern's spalte». Samtidig så ønsker jeg på vegne av oss alle sammen og ønske Arild god bedring. Håper alt ordner seg til det beste.

NHF Øst er som en del av Norges Handikapforbund med alle våre medlemmer, lokallag og landsforeningslag en viktig og tydelig stemme. Snart fyller NHF 100 år (2031) og kan se tilbake på mange endringer i samfunnet. Mange av disse samfunnsendringer bærer helt klart NHFs håndtrykk. Det er jeg stolt av å ha få vært med på, sammen med alle våre dyktige tillitsvalgte og medlemmer.

Hvorfor sier jeg så dette, jo fordi vi nå har startet på året 2025 med flere store saker og reformer – utfordringer foran oss. Hvilket samfunn vil vi ha og skal vi alle ha like muligheter og rettigheter i Norge. Vi lever i en urolig og vanskelig tid, men like fullt må vi verne om, videreutvikle et samfunn som ser alle mennesker. Stiller opp, sikrer full deltakelse for alle. Hvis ikke så blir vi et fattigere Norge – et samfunn hvor fellesskapet og verdigrunnlaget vårt forvitrer.

Her kommer da ikke minst NHF og de andre organisasjoner for funksjonshemmede inn på banen, er vår stemme, viser vei.

Og hvem er vi, jo blant annet NHF Øst, våre medlemmer og lag i Akershus og Østfold samtidig som vi slutter opp om fellesskapet for øvrig i NHF. Mye skjer i 2025 og jeg håper vi alle stiller opp, er med.

- **Stortingsvalget 9. september.** Her skal NHF og selvsagt vi stille opp, utfordre de politiske partiene og deres fremste kandidater. Nasjonalt – regionalt – lokalt stille opp, være synlige – ha meninger. NHF Øst har opprettet eget Valgutvalg under ledelse av Ragnhild S. Hartvigsen og som i samarbeid med våre lokallag sette vår dagsorden. **Og husk – viktig at dere bruker deres stemmerett.**
- **TV-aksjonen 19. oktober.** I år er TV-aksjonen tildelt Atlas-Alliansen. Vår egen internasjonale organisasjon som fyller 50 år i år. Nå skal vi vise solidaritet, stille opp, være synlige, gi vårt til at funksjonshemmede i den store verden får det bedre. Samtidig så får vi en unik anledning til å være synlige her hjemme gjennom våre ulike sentrale og lokale aktiviteter. Jeg har bestemt meg, jeg skal være bøssebærer, trille rundt i min rullestol denne søndagen i oktober.
- **CRPD – lovhemling mot diskriminering av funksjonshemmede i Norge.** Siste nytt, vår nye Regjering har bestemt seg, legger frem at CRPD skal fremmes som politisk sak i år, hjemles i menneskerettighetslov. Akershus fylkeskommune har allerede besluttet det sammen, kan vi få flere til å komme etter – slutte seg til.
- **BPA – Brukerstyrt personlig assistanse.** Dette er en viktig ordning som ikke minst gir våre medlemmer mulighet for egen fritid og deltakelse, bryte egen isolasjon. Ikke minst kan hele ordningen være viktig i å få flere ut i arbeid, også funksjonshemmede. Dette er en ordning som vi må «stå opp for – si vår klare mening om».

Slik kunne jeg ha fortsatt, oppgavene våre er mange og samfunnet trenger vår deltakelse, vår stemme. NHF Øst ved Regionstyret inviterer oss alle, våre medlemmer, lag og organisasjonsledd, ungdommen ikke minst, til å delta – stille opp.

La året 2025 gå inn i historien da vi satte dagsorden, Ikke minst viser at likeverd- og deltakelse gavner OSS ALLE – gjelder OSS ALLE!

HELT PÅ GRENSA

■ Tekst: Anne Karin Johansen

Nytt år og nye muligheter



Anne Karin Johansen.

Eller er det bare den samme gamle greia. Her jeg sitter nå, må jeg myse for å se skjermen. Så sola er i alle fall framme og den varmer. Nå gleder jeg meg til våren, men først er det årsmeldinger, årsmøter og oppsummeringer. 2024 var på mange måter ett litt tungt år. Men allikevel fikk lokallaget 11 nye medlemmer.

Vi har ikke gjort noe spesielt, jeg kan ikke skryte av større innsats eller noe annet jeg kommer på. Jeg vet at noen har tatt med seg noen venner på møte og jeg vet at ett par har av en eller annen grunn, flyttet til Halden.

Men det skjer mye utenfor stuedøra vår, Trump har overtatt makta i USA - det kan se ut som han truer inkludering og tanken på at vi er alle like mye verdt. Penga rår og utryggheten stiger.

Jonas åpner døra for at vi skal få mere kraft bak rettighetene, og at vi faktisk kan bruke lovverket og menneskerettighetene når vi opplever å ikke bli sett og hørt i vår egen kommune. Det er bare valgløfter sies det, men det er sånn at dører må åpnes og lovendringer må gjennom Stortinget. Vi har ikke en Trump som underskriver lovendringer og ansetter bare folk som er enig med han. Når det gjelder å styrke funksjonshemmedes rettigheter kunne vi jo fått en fordel, men demokratiet hadde fått en støkk. Den politiske kverna i Norge maler langsomt, det skal utredes og konsekvensanalyser, men noen må åpne døra og denne gangen var det Jonas. Men for at det skal lykkes så må det påvirkes, hele organisasjonen må kjenne sin besøkelses tid.

Det er også i tiden at aktiv dødshjelp skal diskuteres. Den diskusjonen må vi ta, og ikke minst tørre å diskutere. Den diskusjonen er hard og vond, men nødvendig. Mitt fokus er LIVET, men det må være et verdig liv. Det er så forskjellig - For hva er det? Jeg har vært kjempeheldig, en stødig familie, skole, venner, barn og barnebarn. Utgangspunktet var vel så som så, en hjerneskode, en institusjon, ja da det har vært tøffe tak og vonde tanker. Resultatet har vært flott, og derfor har det vært greit å hjelpe andre. Jeg har

møtt folk som ikke orket å leve. Jeg har tatt farvel med venner som har avsluttet behandlinger og død kort etter. Jeg har også sett mennesker som har fått nye liv og andre muligheter. Med riktige hjelpemidler og bistand som dekker det faktiske behovet man har. Livet er ikke statisk, det går opp og ned og vi må stadig sørge for å bli sett og hørt. Men vi må alltid huske på at menneskeverd og levevilkår ikke er helsepolitikk. Det er samferdsel, det er skole, det er menneskerettigheter og det berører alle sider av livet.

Det er vanskelig å drive organisasjoner for tiden. Det kan virke som om vi har nok med oss selv. Men samtidig så blir jeg litt glad når noen av mine medlemmer er for aktive i andre organisasjoner. Jo fordi de bærer med seg kunnskap og holdninger fra oss. Noen er i politikken og noen er i Røde kors. Er det ikke flott - samfunnet trenger våre holdninger og vår kunnskap. Selv har jeg vært andre steder, men NHF er på en måte familien min. Det er den som har gitt overskudd, glede og kunnskap. Kaffe og loddsalg som jeg fnyste av for noen år siden, er en viktig del. Når jeg går (TRILLER) rundt bordene, ja så hører jeg den gode praten. Facebook gir meg også mye innsyn på godt og vondt. Det er så mange flotte grupper der man kan være medlem av. Jo da - etter mange år har jeg vært lei, men som en sirkushest dras jeg tilbake til «sagflisen». Nok en gang skal vi nok få stablet ett styre på beina.

LYKKE TIL MED ETT NYTT AREIDSÅR.

Handikapforbundet gjør faktisk en forskjell i politikken, men også i folks liv.

Anne Karin Johansen - Helt på grensa



Tove Linnea Brandvik – forbundsleder i NHF omringet av – fra venstre Astri og Lubna og fra høyre – statsministeren og Tonje Brenna.

Regjeringen går inn for å ta FNs funksjonshemmede konvensjon inn i menneskerettsloven

Dagen etter at Jonas Gahr Støre presenterte sin nye ettpartiregjering, kunngjorde regjeringen at den vil foreslå å ta FN-konvensjonen for funksjonshemmedes rettigheter (CRPD) inn i menneskerettsloven. Det vil si at bestemmelsene i CRPD får forrang for norsk lov i tilfeller der de strider mot hverandre.

■ Hentet fra Handikapnytt sitt nyhetsbrev ■ Bilde tatt av Helge-Olav H Ramstad – redaktør i Handikapnytt

Rammeverk for likestilling

Funksjonshemmedes organisasjoner har ventet spent på hva regjeringen ville legge frem for Stortinget siden CRPD-utvalget leverte sin rapport i januar i fjor. To av tre utvalgsmedlemmer anbefalte å ta FN-konvensjonen inn i menneskerettsloven. Arbeiderpartiet har hatt dette i sitt partiprogram, men har ikke fått med seg Senterpartiet. Derfor sto det i regjeringserklæringen i 2021 at regjeringen ville ta CRPD inn i norsk lov, uten at regjeringen spesifiserte hvilken lov.

Storingsbehandling etter valget

I dag er det ikke flertall på Stortinget for å vedta det som regjeringen nå foreslår. Uansett forespeilet justisminister Astri Aas-Hansen at lovproposisjonen kommer til høsten, altså etter stortingsvalget.

– Da blir dette valgkampsaken for våre folk, sier NHF-lederen.

– Vi oppfordrer alle partier til å gå fordomsfritt og prinsipielt inn i saken og spørre seg om funksjonshemmedes rettigheter er like mye verdt som andres rettigheter.

FNs kvinnekonvensjon og barnekonvensjon er allerede inkorporert i menneskerettsloven.

Statsminister Jonas Gahr Støre lover at regjeringen skal jobbe effektivt med lovforslaget.

– Vi skal jobbe så fort vi kan. Får vi det klart før valget, legger vi det frem før valget. Men nå er denne beslutningen tatt, og det skal ganske mye til før andre kan si at de trekker den tilbake, sier han til Handikapnytt.

Åpent møte om CRPD for medlemmene i NHF Oslo og NHF Øst: – Hele organisasjonen må jobbe på de neste månedene

I midten av februar inviterte NHF Øst og NHF Oslo til medlemsmøte med samtale om funksjonshindredekonvensjonen, CRPD. Tidligere i måneden ble kjent at regjeringen ønsker å ta CRPD inn i menneskerettsloven. At et av våre viktigste politiske krav endelig ble hørt av en norsk regjering, var verdt en feiring. Samtidig er ikke saken vunnet ennå, og mange lurer på hva som egentlig skjer videre nå og hvordan vi kan sikre flertall i Stortinget.

■ Tekst: Ingrid Kornelia Sunde

■ Bilder: Ann-Karin Pettersen og Ingrid Kornelia Sunde

Regionleder i NHF Oslo, Karl Haakon Sævold, ledet samtalen mellom leder i Handikappede Barns Foreldreforening, Annette Jensen, nestleder i NHF Øst, Sverre Bergenholdt og forbundsleder i NHF, Tove Linnea Brandvik.

– Nå må det skje noe konkret

Brandvik fortalte at hun reagerte med spenning, da forespørselen fra regjeringsapparatet om å være vertskap for en pressekonferanse om CRPD kom. – Dette betinger at det kommer noe konkret, reelt og bra, var hennes svar. Og da det viste seg å stemme, var det bare å mobilisere alt og alle.



Sverre
Bergenholdt.

– Vi har vel alle vært sinte fordi denne kampen har tatt så lang tid, og bekymret for om det i det hele tatt ville komme noe forslag, eller at det skulle komme forslag om å legge konvensjonen i feil lovverk. Derfor blir et så tydelig budskap fra en regjering om at konvensjonen skal inn i menneskerettsloven oppmuntrende og et langt skritt i riktig retning.

– *Ligger det et signal i at det møtte opp tre statsråder og en statsminister på pressekonferansen?*

– Aldri noensinne har så mange fra en regjering stilt opp på en pressekonferanse på et område som angår oss. I tillegg var det fint at det var arbeid- og inkludering, kultur- og likestilling og justisministrene som var representert blant statsrådene og ikke helse. Ikke fordi vi har noe imot helseministeren, men fordi vi funksjonshindrede ofte blir plassert under helse i stedet for likestilling. Dette var et bra signal om hvor vi hører hjemme i det politiske landskapet, sa Brandvik.

Når kommer saken opp i Stortinget?

Selv om vi nå er et stykke videre, er vi ikke i mål. Lovforslaget skal utarbeides og stemmes over i Stortinget. Hvis dette skal skje i denne Stortingsperioden, må saken være klar til behandling innen 10.april.

– Det er masse formaliteter knyttet til å legge fram lovforslag i Norge. Så er det sånn at dersom de skulle rekke fristen, så er ikke saken garantert flertall i dagens Storting. Vi mangler en representant for å få det til, fortalte Brandvik.



- Det betinger at Senterpartiet, Høyre og Fremskrittspartiet stemmer mot. En representant fra dem vil gi flertall, men det er ikke sikkert at partiene vil fristille representantene sine i denne saken.

- *Hva hvis saken ikke kommer opp før til høsten?*

- Da har vi et nytt Storting, satt sammen etter valget i september. De som får regjeringsmakt må da se på om de vil gjennomføre og legge fram forslaget, eller om de legger det i en skuff. Det risikerer vi. Derfor må hele organisasjonen jobbe på de neste månedene.

- Kampene tar tid, men det virker

NHF Østs nestleder Sverre Bergenholdt, som også sitter i Rådet for personer med nedsatt funksjonsevne i Akershus, sier det som nå skjer er stort.

- Dette er helt unikt. Det er en enorm begivenhet. Gjennom min tid i NHF vet jeg at kampene for å endre samfunnet kan ta lang tid. Det tok 15 år å få lov hjemlet vårt forslag om at servicehunder skulle likestilles med førerhunder. Men arbeidet virker. Et slikt forslag som regjeringen nå har signalisert at de går inn for gir ringvirkninger. Vi merker det i vårt arbeid i rådet i Akershus. I Akershus fylkeskommune (AFK) er det politiske flertall i utgangspunktet noe kritisk til hvordan slik inkorporering best bør skje. Dette til tross, et enstemmig Fylkesting besluttet å si JA til CRPD i norsk lov. I tillegg sies i saken at AFK støtter Ekspertutvalgets flertall, dvs. i menneskerettsloven. Så dette kan vi bruke til å påvirke både lokalt og regionalt. Vinner vi dette, vil den store brikken i puslespillet falle på plass. Da vil alle andre brikker som BPA og andre saker

også falle på plass, sa Bergenholdt og la til: – Jeg tror det kommer.

Han oppfordrer alle i Norges Handikapforbund til å pleie sine kontakter.

– FrP er mot CRPD i menneskerettsloven, men samtidig er de opptatt av sosial- og velferdspolitik. Kan vi utfordre dem her? Her får de egentlig en sak på sølvfat, som gjør at de kan vise i praksis at de vil noe med sosialpolitikken sin. Vi har god dialog lokalt. Mye av det de sier samsvarer egentlig med inkorporering.

– Juridisk vern og holdningsendringer

Også HBF-leder Annette Jensen er optimistisk med tanke på sakens videre gang.

– Å inkorporere CRPD i menneskerettsloven vil gi oss et sterkere juridisk vern. I dag er statusen her alarmerende. Et annet viktig effekt er holdningsendringer. Inkorporering vil sende et tydelig signal om at man har rett til inkludering, og at man skal kunne delta i hele samfunnet.

– *Har du konkrete eksempler på saker som hadde fått et annet utfall med CPRD i menneskerettsloven?*

– I nærmest hver eneste klagesak nå brukes CPRD og menneskerettighetene som argumentasjon. Likevel ser vi at forvaltningen på sin side ofte ikke hensyntar CRPD, men bruker kommunens egen råderett og gjør skjønsmessige vurderinger. Så da er det klart at tydeligere juridisk vern vil få stor betydning for både avlastning og andre vedtak. Vi har sett mange ekstreme saker, som VGs saker om tvangsflytting og mangel på tjenester.

– *Kan disse sakene påvirke politikerne som skal votere i stortinget?*

– Vi må fortelle hverdagshistoriene våre, slik at det blir forståelig. Funksjonshindrede må kunne leve i de samme hverdagene som andre, ikke bedre enn andre, men med like muligheter som andre. Vi i NHF er en stor organisasjon med alle landsforeninger og regioner. Det som skjer nå, hadde ikke skjedd om vi ikke hadde stått på. Nå må alle jobbe sammen, sa Jensen.

– En marsjordre til hele organisasjonen

– Vi skal jobbe veldig godt med alle kandidater som står på lista til høstens valg, dette er en marsjordre til hele organisasjonen, sa forbundsleder Tove Linnea Brandvik på slutten av møtet. Vi har en stor rolle, og vi skal jobbe i samlet tropp med de andre organisasjonene for funksjonshindrede. Vi skal kommunisere ut gode råd til alle våre regioner, med spørsmål og svar og tips og triks om hva det er lurt å gjøre.

NHFs organisasjonssjef Jørgen Foss avsluttet møtet.

– Det var historisk det som skjedde den dagen med regjeringen. Den følelsen må vi ta med oss. Servicetorget ble bombardert med takk og gratulasjoner. Nå må vi bruke dette øyeblikket, være medspillere og gjøre det vi kan for å få ballen i riktig mål. Sleng inn likes i sosiale medier, gå på åpne halvtimer i ditt kommunestyre eller bydelsutvalg, skriv leserbrev, prat med de du treffer om saken. Husk at vi er en stor organisasjon, hvis alle bruker 15 minutter hver så får vi til mye.

Det er nå vi lever, det er nå vi har muligheten – dette er historisk, avsluttet Foss.



Jørgen Foss
avsluttet møtet.



God stemning og veldig nyttig informasjon

NHF Sarpsborg arrangerte et flott medlemsmøte med bra oppslutning om Framtidskontrakt og mekling. Møtet var felles med våre venner i HBF Østfold.

■ Tekst: Kjell Øivind Hansen ■ Bilde: Runar Tønnesen

Stemningen på møtet ble veldig bra når styret stilte med marsipankake. Årsak til det er at Regjeringen har gått inn for å sette CPRD – (FNs konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne) på dagsorden og fremme konvensjonen som en del av menneskerettighetsloven. Det har vi kjempet for lenge. Det ble mottatt med jubel av medlemsmøte. Om det var for at endelig konvensjonen har blitt offentlig politikk eller det var for marsipankake er undertegnede litt usikker på.

Selve møtet ble ledet på en fortreffelig måte av Ane Tømmerås – tidligere journalist, Stortingsrepresentant, advokat og nå megler. Dette er et tema flere av våre lag bør ta opp, og kanskje som en ide at NHF Øst hadde en koordinerende funksjon.

Kort fortalt er det en skriftlig fullmakt som gir en annen person (eller flere personer) rett til å representere deg i framtiden hvis du ikke lenger er i stand til å ivareta dine egne interesser. For eksempel på grunn av demens, alvorlig sykdom eller svekket helse. Den er regulert i vergemålslovene, og er ment som et alternativ til å få oppnevnt en verge av statsforvalteren. Du kan selv bestemme hva fullmakten skal omfatte, men den kan dekke økonomiske forhold som betaling av regninger,



Ane Tømmerås.

forvaltning av eiendom, og personlige forhold som valg av bosted, helseomsorg osv.

Ane holdt en detaljert, men veldig oversiktlig innledning som fortalte oss om fallgruver, hva vi skulle gjøre, hvordan formkravene var og mange gode råd og tips. Tror ikke vi klarer å komme inn på alle detaljer, men hovedoverskriftene må være bank, nettbank, helse som hjelp til å ordne hjemmesykepleie/hjemmehjelp og sykehjemsplasser, til fullmakt for å hente medisiner.

Salg og avhending av bolig og andre eiendeler, og ikke minst hvilke formkrav som kan bli stilt av bank, apotek og statsforvalteren.

Kanskje mest av alt kan vi tenke på hvordan vi vil ha framtida vår mens det ennå er fornuft igjen i oss. Vi har en formening om vår egen alderdom, og hvordan den skal bli mest mulig i vår ånd og til vår fordel.

Er det noen som lurer på noe som ikke var der – dere gikk glipp av noe, men ta en prat med noen som var tilstede så vil dere få litt innsikt. I tillegg kan dere gå inn på www.vergemal.no eller www.statsforvalteren.no – to trygge og kvalitetssikrede nettsteder med relevant informasjon. På nettet kan det ligge mange forslag til kontrakter og annet, men som ikke alltid er like korrekte.



Aktivitet og fellesskap i NHFU Øst

Siden vår forrige oppdatering i Regionnytt har NHFU Øst hatt en rekke aktiviteter for våre medlemmer. Vi legger stor vekt på å skape arenaer for sosialt samvær og erfaringsutveksling, og de siste månedene har vært preget av både faglige og sosiale arrangementer.

I desember arrangerte vi et hyggelig julebord med overnatting for våre medlemmer. I tillegg dro vi til Oslo Spektrum for å se det tradisjonsrike juleshowet «Putti Plutti Pott», noe som ble svært godt mottatt. Vi har fått mange positive tilbakemeldinger, og det er tydelig at våre medlemmer setter pris på slike sosiale møteplasser.

Middager på tvers av regionen

For å møte flere av våre medlemmer der de bor, har vi etter jul arrangert middager i ulike byer. Vi har allerede hatt en samling i Drammen, og mens vi skriver dette, pågår en middag i Hamar. Videre står Fredrikstad for tur lørdag 22. februar. Disse middagene gir våre medlemmer muligheten til å bli bedre kjent, dele erfaringer og knytte nettverk i en uformell setting.

NHFU Øst dekker et stort geografisk område, inkludert Akershus, Buskerud, Innlandet og Østfold. Vi ønsker derfor innspill på hvordan vi kan bli enda bedre til å være til stede i hele regionen. Har du forslag til hvordan vi kan nå ut til flere? Vi setter stor pris på tilbakemeldinger!

Årsmøte på Kielbåten

Snart nærmer det seg årsmøte, og i år vil vi igjen avholde det på Kielbåten. Dette er et opplegg våre medlemmer har gitt svært gode tilbakemeldinger på, da det kombinerer det faglige med det sosiale på en flott måte. Vi ser også at flere deltar når årsmøtet arrangeres på denne måten, noe som er svært positivt for organisasjonen.

Fremtidige arrangementer

Denne våren planlegger vi også et kurs om kunstig intelligens (KI) i samarbeid med Moss- og Rygge NHF. KI er et stadig mer aktuelt tema, og vi tror dette kurset vil være både nyttig og interessant for våre medlemmer. Mer informasjon om dette vil komme snart.

Vi ønsker alltid å utvikle oss og tilpasse våre aktiviteter til medlemmenes ønsker og behov. Har du innspill til faglige eller sosiale arrangementer, eller ønsker du et samarbeid med oss? Ta gjerne kontakt – vi setter stor pris på alle tilbakemeldinger!

Med vennlig hilsen,
Styret i NHFU Øst



*Kjell Øivind Hansen
på medlemsmøte i
MS Foreningen.*

NHF Sarpsborg på besøk hos MS foreningen i Sarpsborg

NHF's arbeid og initiativ om BPA har blitt lagt merke til. MS foreningen inviterte til møte om hva vi i NHF har gjort i forbindelse med BPA i Sarpsborg. Foreningen stilte med sekretær Kjell Øivind Hansen.

- Tekst: Kjell Øivind Hansen
- Bilde: Aleksander Olsen

Han fortalte med sitt vanlige engasjement om både det interessepolitiske arbeidet og det organisatoriske arbeidet som er nedlagt. Han la vekt på hvordan NHF-laget har påvirket både mandatet til Brukerrådet for BPA som er opprettet og som ledes av vår Steinar Dahle, og om påvirkningen av «kravspeken» til utlysningen av BPA konsekvenser i Sarpsborg.

Utviklingen i kommunen går i retning av at flere får innvilget BPA og allerede innvilgede søknader får flere timer. De er fortsatt lang vei å gå før vi er fornøyd, men slik utviklingen er nå – er det lys i tunnelen.

Uloba var også tilstede, og fortalte om sitt virke og hva de kunne tilby.

Det er flott at ulike interesseorganisasjoner kan utveksle erfaringer og kunnskap på denne måten.



Kjell Øivind Hansen fortalte med sitt vanlige engasjement om både det interessepolitiske arbeidet og det organisatoriske arbeidet som er nedlagt.

NHF har fått en ny landsforening fra 1. februar 2025

PASIENTSKADE- FORENINGEN

– Vi forventer at det å være med i en større organisasjon gjør at vi får større profesjonalitet, bedre samhold, og at vi under NHF-paraplyen blir tatt mer seriøst og når ut til flere mennesker som har behov for oss, sier Frank Andersen.

■ Hentet fra Nyhetsbrev – Handikapnytt

Han er leder i Pasientskadeforeningen, som altså er den nye landsforeningen. Pasientskadeforeningen har mellom 300 og 400 betalende medlemmer.

Det var bredden i NHFs arbeid, tyngden organisasjonen har i samfunnet og det politiske engasjementet i kombinasjon med ønsket om å videreutvikle organisasjonen, som gjorde at Pasientskadeforeningen valgte å slutte seg til nettopp NHF.

– *Hva kan Pasientskadeforeningen tilføre NHF?*

– All vår erfaring på pasientskadeområdet og kompetanse på problemstillinger rundt enkeltplager.

Generalsekretær Bjarne Kristoffersen i Norges Handikapforbund ser for seg at Pasientskadeforeningen føyer seg fint inn i laget av landsforeninger.

– Vi tenker det er en forening med mange interesser felles med oss. Førrige landsmøte vedtok å utvide formålsparagrafen, slik at NHF skulle favne bredere, og de passer godt inn i det bildet. De driver et omfattende likepersonsarbeid og rettighetsarbeid som ligner det vi gjør. Mange av deres medlemmer ville også naturlig kunne være medlemmer i noen av våre øvrige landsforeninger eller direkte i NHF.

Når dette trykkes i Regionnytt så har allerede 12 personer meldt seg inn i NHF med tilknytning til Pasientskadeforeningen. Flere blir det nok også.

Fremtidens posttjenester

■ Hentet fra Handikapnytt nr 01-2025

Et utvalg foreslår nå at brev som hovedregel ikke skal leveres i postkasser, men til betjente postpunkt. De som har behov for det, skal likevel ha mulighet for postkasselevering én gang i uken. Det foreslås at det er den enkelte som vurderer dette ved en «egenmelding». Også pakker skal hentes på betjente postpunkt, men levering for de som bor mer enn 4 km unna postpunktet.

Norges Handikapforbund vil svare på høringen og understreke viktigheten med å ikke skli over til ubetjente løsninger. Dagens pakkeskap vil ikke kunne brukes av alle,

og vi opplever problemer med både berøringskjermer og at pakkeskap dekkes av snø og is.

Elin Vang Kristiansen sitter i Posten sitt brukerutvalg fra Norges Handikapforbund og har mulighet til å ta opp saker direkte. Hun sier endringene i postutlevering ikke er dramatiske i seg selv, men vi må følge utviklingen tett. Det er viktig å ivareta alle, uansett digital kompetanse, alder og funksjonsnedsettelse. Dette handler ikke bare om kroner og øre, men om hvordan vi som samfunn fungerer sammen, sier Elin.

Har du innspill til posten sine tjenester, så kan du sende disse til: uu@posten.no

Det lønner seg å klage, eller....?

Siden 2009 er det forbudt å diskriminere funksjonshemmede, og personer som opplever å bli diskriminert, kan klage til Diskrimineringsnemnda. Til tross for at diskriminering skjer hele tiden, er det veldig få som klager. Nå vil NHF finne ut hvorfor så få bruker klageretten sin, og hvorfor så få får medhold.

■ Tekst: Kristian Lian – politisk rådgiver i NHF
Lånt fra NHF sine sider i Handikapnytt 01-2025

Lite klager på Universell utforming

Siden oktober 2018 er det bare i overkant av 1000 funksjonshemmede som har klaget på diskriminering. Dette er overaskende lavt og gir feil signal til myndighetene. Selv om antall klager har økt kraftig det siste året, har vi mye å gå på. Av de 1000 klagene er bare 91 klager på manglende universell utforming, mens 94 er på manglende universell utforming på IKT. Det er manglende individuell tilrettelegging i skole og arbeid som har flest klager.

Klager fører frem

Selv om mange klager ikke fører frem, vil de som lykkes få betydning for andre.

- Offentlige bygg må installere teleslynge
- Skoler får ikke låse heisene
- Hoteller må ha tilbud om dobbeltrom tilpasset rullestol
- Krav til UU av selvbetjeningsautomat for å registrere besøkende på et rådhus
- Krav til holdeplassannonsering på buss
- Publikumsarrangementer må holdes på steder med universell utforming
- Krav til tilbud om rullestoldrosje på kveld/natt

Slik klager du

Å klage på diskriminering er gratis og du trenger ikke advokat. Du må kunne beskrive forholdet, og det kan hjelpe saken dersom du legger ved foto eller annen dokumentasjon. Du må logge inn i klageskjema på hjemmesiden til Diskrimineringsnemnda med Bank-ID og ha klart hvem du klager på. Ha gjerne navn, adresse og organisasjonsnummer klart. Beskriv hvorfor du ikke får samme tilbud som andre. Behandlingstiden er for tiden rundt ett år og saksbehandling starter etter ca. 10 måneder. Nemnda vil



Status klager siden oktober 2018

- 291 Fortsatt under behandling
- 225 Ikke brudd
- 130 Brudd, hvorav 22 har fått pålegg om retting og 2 tvangsmulkt
- 204 Avsluttet uten avgjørelse (113 avsluttet pga manglende oppfølging fra klager, mens 91 klager er trukket)
- 155 Henlagt
- 73 Avvist

tilskrive den som blir påklaget og be om en redegjørelse. Denne redegjørelsen sendes deg slik at du kan komme med ytterligere opplysninger eller vurderinger. Du får en frist for å svare på dette. Dersom klagen gjelder et forhold som er mer enn 3 år gammelt, så er det ikke sikkert saken vil bli behandlet.

Prosjektet

For å finne ut hvorfor så mange velger å ikke klage, eller følge opp sin klage, eller trekker den, ønsker NHF å intervjue personer som har klaget på diskriminering og personer som er utsatt for diskriminering og utestengelse som har valgt å ikke klage. Dersom du har klaget inn en sak, eller har vurdert å gjøre det, så vil vi komme i kontakt med deg. Ta kontakt med vår rådgiver på epost: kristian.lian@nhf.no Alle henvendelser vi bli behandlet anonymt.

Hobbykurs med LKB Akershus



Onsdag 15. jan 2025 var det 8 spente LKB damer som troppet opp i hobbybutikken «Hobbykunst» på Karihaugen, rett utenfor Oslo, for å lære en ny hobbyteknikk. Vi skulle bli introdusert for Power tex. Vi hadde fått beskjed om å ikke pynte oss, og ta med forkle og hansker, for dette kunne bli grisete.

■ Tekst og bilder: Mona Lundby

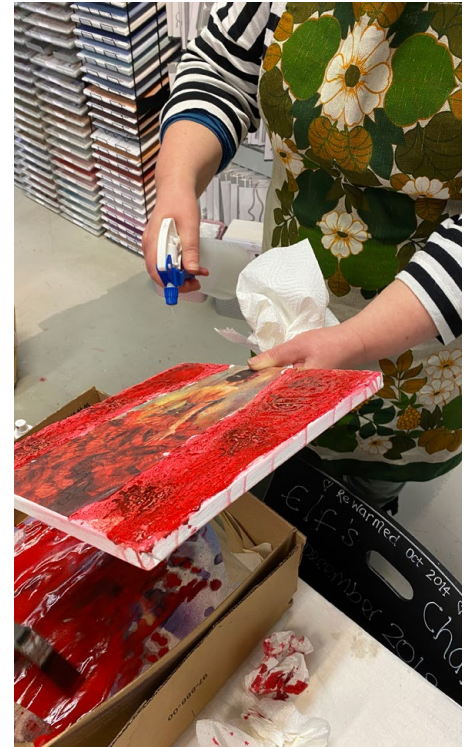
Kurset ble holdt midt i hobbybutikken med alle mulig små og store hobbyrekvisitter enhver hobbyentusiast hadde gått helspinn i. Her er det rett og slett superinspirerende å gå rundt å ta inn inspirasjon på store og små ideer, som står tett i tett fra gulv til tak i alle mulig farger og fasonger. De har materialer og modeller til kortlaging, dekorerte bokser, jule-, og påskepynt, ulike malingsartikler, avanserte bilder for å nevne en bitteliten % av utvalget som finnes her.

Vår faste og blide kursleder Connie hadde rigget langbordet klart med lerret, lim, rispapir med bilder, varmpistol, power tex pulver, medium, pensler, vann i glass og på sprutflasker, tørkeruller, babywipes, palettkniver og spraymaling. Alt var vannløselig og giftfritt. Nå skulle vi få boltre oss med flere nye teknikker og kose oss med farger og hyggelig selskap, og glemme smerter og vår vanlige dager hjemme.

Her ble flere teknikker instruert av kursleder som deco page med rispapir, power tex, mix media, som ble utført trinn for trinn på et lerret på 30x30 cm av 8 blide flotte LKB damer som koste seg maks i 3 timer.

Tiden bare fløy av sted og alle deltagerne sa klart i fra at dette blir ikke siste gang de blir med på hobbykurs som dette. Bildene taler for seg! Saken var først til behandling i





Et nydelig kunstverk skapes trinn for trinn...



TV aksjonen 2025

Som vi skrev om i Regionnytt nr 04-2024 – så har Atlas Alliansen fått tildelt TV aksjonen for 2025. NHF er en del av Atlas Alliansen.

- Tekst: Ann-Karin Pettersen – utdrag fra prosjektsøknad og informasjon fra TV aksjonen
- Bilde: TV aksjonen



Tv aksjonssekretariatet i Uganda.

TV aksjonen blir 19. oktober og vi håper mange ønsker å engasjere seg. Enten det å gå med bøsse eller som lokallag – ha stand.

Tenk deg at flyalarmen går i Kharkiv, alle klassekameratene dine stormer ned i bomberommet, mens du blir sittende igjen alene og redd - bomberommet på skolen er ikke tilrettelagt for deg og rullestolen din.

Gjennom årets TV-aksjon 19.oktober skal Atlas-alliansen gi hjelp til mennesker med funksjonsnedsettelse i land som er rammet av krig, kriser, og fattigdom.

Nesten 1,3 milliarder mennesker i verden har en funksjonsnedsettelse, noe som gjør oss til verdens største minoritet. Mange lever i fattigdom og har dårlig eller liten tilgang til utdanning og helsehjelp. I tillegg har antallet mennesker med funksjonshemming økt dramatisk i konflikt- og krigsområder de siste årene. I Palestina risikerer nå en hel generasjon barn å vokse opp med alvorlige funksjonsnedsettelser på grunn av krigen.

Som vi skrev sist så går ikke pengene til innbyggerne i Norge - de går til Ukraina, Palestina, Uganda, Etiopia, Zambia, Tanzania og Nepal. Årets sak er at vi sammen skal sikre at 200 000 mennesker med funksjonsnedsettelser hjelpemidler som rullestol, krykker, briller, og protester.

I krig og konflikt er mennesker med funksjonsnedsettelser ekstra sårbare, og noen blir også forlatt i krigssoner uten muligheter til å få hjelp. og deres familier får akutt humanitær hjelp, utdanning, bedre helsetjenester, og inntektsbringende arbeid.

Vi i Øst har fått en kontaktperson i TV aksjonssekretariatet, og vi vil komme med mer informasjon etter at de har vært på vårt årsmøte 5. april.

Vi har søkt om midler for å kunne sjekke ut tilgjengelighet rundt om i vår region.

Som vi skriver i vår søknad – så er kjernen i TV-aksjonen de 100 000 bøssebærerne som banker på 2,5 millioner



En gruppe barn fra Uganda.

dører i hele Norge. Vi vet av erfaring at det er utfordrende for mennesker med funksjonsvariasjoner å bli med som bøssebærere på grunn av manglende universell utforming på rodene. Vi tar ikke høyde for å gjøre alle rodene i vår region universelt utformet i løpet av 2025, men vi vil starte arbeidet med å kartlegge, forbedre, sikre erfaringsoverføring, og med dette bidra til en enda bedre TV-aksjon i 2026, og fremtidige TV-aksjoner sammen med resten av NHF.

Vår målsetting er todelt:

Bidra med erfaringer og løsninger til mer tilgjengelige innsamlingsroder i våre to fylker og sammen med resten av NHF få flest mulig kommuner i Norge tilgjengelige for bøssebærere med funksjonsvariasjoner. Våre erfaringer skal deles med TV-aksjonens sentrale sekretariat, fylkesleder og lokale rode-ledere.

Øke andelen frivillige bøssebærere med funksjonsvariasjoner i forbindelse med NRK sin årlige TV-aksjon.

Vi kommer til å sende ut til alle våre lokallag og representanter i alle de kommunalerådene vi deltar i – en henstilling til å bli med i aksjonskomite i deres kommune og ikke minst være bøssebærere.

FAKTA

- 16 prosent av verdens befolkning har en funksjonsnedsettelse, og 80 prosent av dem bor i lav- og mellominntektsland.
- Funksjonshemmede rammes hardt i krise og konflikt, og krig fører til at flere blir funksjonshemmet.
- Mange har en vanskelig hverdag, med lite tilgang til helsetjenester, utdanning og arbeidsliv, hjelpemidler og ikke minst humanitær hjelp.



Skal unge fortsatt tvinges til å bo på sykehjem?

Regjeringsforslag om opphevelse av viktig vedtak skaper uro. Regjeringen har foreslått å oppheve vedtaket der Stortinget to ganger har slått fast at det skal på plass et lovforbud mot å tvangsplassere unge på sykehjem.

■ Tekst fra NHF sine sider i Handikapnytt nr 1-2025

Stortinget før jul, der regjeringen forsøkte å gjøre den til del av budsjettforhandlingene. I den runden ble forslaget avvist av SV, før et samlet Storting stemte det ned.

Regjeringen gjør nytt forsøk

Men regjeringen gir seg ikke med det. Nå ligger saken til behandling i Stortingets kontroll- og konstitusjonskomité som skal vurdere regjeringens oppfølging av tidligere vedtak fra Stortinget. Også i denne behandlingen er regjeringens forslag å oppheve vedtaket.

Nå appellerer Handikapforbundet til kontrollkomiteen om å sette foten ned en gang for alle, og slik pålegge regjeringen å fremme forslag om å forby tvangsbosetting på sykehjem.

Lang historikk

Det er flere år siden Stortinget fattet vedtakene om å forby sykehjemstvang. Deretter jobbet regjeringen i tråd med vedtakene, utredet og sendte til og med et forslag på høring. Dette var gode steg, selv om Handikapforbundet og flere mente at forslagene var for svake.

I stedet for å følge opp innspillene, forbedre forslagene og så få lovforbudet på plass valgte regjeringen altså å be Stortinget om velsignelse til å legge forslaget i en skuff, og sånn tillate at praksisen fortsetter.

En appell til flertallet

Norges Handikapforbund ber stortingsflertallet stoppe regjeringens forslag. Før jul var det et enstemmig Storting som sa nei til forslaget, nå håper Handikapforbundet at et flertall skal kunne finnes.

Vi oppfordrer alle partier til å ta klart stilling her. Nær sagt alle er enige om at unge mennesker ikke skal tvinges til å bo på sykehjem. Når det likevel skjer, må det settes makt bak kravene. Et lovforbud trengs, og det trengs raskt. Hver uke dette er tillatt er det noen som lider, og som blir fratatt grunnleggende menneskerettigheter.

PÅSKEMENY



PÅSKELAM

med fløtegratinerte poteter

■ Ida Gran Jansen – funnet på nettet



PÅSKELAM

1.3 kg surret lammestek
4 klyper salt
2 klyper pepper
1-2 ss smør
1-2 ss olje

FLØTEGRATINERTE POTETER

1 kg kokefaste poteter
3 dl melk
2 dl kremfløte
2 stk hvitløksfedd
1/2-1 ts malt muskatnøtt
1-2 ts salt
1 klype pepper
2 stk fersk mozzarella



PÅSKELAM

1. Smør godt med salt og pepper rundt hele lammesteken. Hvis du kjøper en stek som ikke er marinert kan du gni den inn med litt olje, presset hvitløk og hakkede urter.
2. Varm en panne med smør og olje. Brun steken på hver side. Sett et mattermometer inn i steken og stek den på 130 grader over/undervarme til den når en kjernetemperatur på 62 grader (rosa kjøtt). Det tar ca. 2-2.5 time.
3. Når steken når 62 grader i kjernetemperatur kan du ta steken ut av ovnen og la den hvile i 20 minutter.

FLØTEGRATINERTE POTETER

Mens steken steker kan du lage fløtegratinerte poteter.

1. Skrell potetene og skjær dem i så tynne skiver du klarer. Kok opp potetskiver, melk, kremfløte, presset hvitløk, salt, pepper og muskatnøtt.
2. La småkoke mens du rører i 5 minutter. Hell alt over i en ildfastform, eller porsjonsformer.
3. Skjær mozzarellaen i tynne skiver og ha over.
4. Stek på 200 grader over/undervarme i 20-25 minutter.

Server lammestek med fløtegratinerte poteter, myntegele og grønnsaker etter eget ønske.



LAMMECARRÉ

med sellerirotkrem

■ Ida Gran Jansen – funnet på nettet

Lammecarre er en luksusvare som er vanvittig god og veldig mør. Lam er en av Idas favoritter og da troner lammecarre høyt på listen. For å lage lammecarre bør du ha et mattermometer så du kan sjekke kjernetemperaturen på kjøttet under steking. Hvis ikke er det veldig vanskelig å vite hvordan kjøttet er når du skal skjære det opp. Hun anbefaler deg å ta turen til Obs, de har masse godt lammekjøtt og det var der jeg fikk tak i denne nydelige carreen. Har laget en sellerirotkrem til, en enkel saus og smørstekte asparges. Bruker flytende viltfond i sausen, det får du også tak i hos Obs.



LAMMECARRE

Tot 1.3 kg lammecarre
(2 stk i hver pakke)

2 ss olje til steking
4 klyper salt
2 klyper pepper
1 hel hvitløk

SELLERIROTKREM

600 g skrellet sellerirot
4 dl melk
3 dl kremfløte
2 ss smør
1 ts salt
2 klyper pepper

SAUS OG ASPARGES

Stekefettet fra lammecarre
1.5 dl vann
1 ss flytende viltfond
2 ss rømme
evt. litt melk
1 ss sitronsaft
1 pakke aspergestopper
2 ss smør
1 klype salt
1 skvis sitronsaft



FREMGANGSMÅTE LAMMECARRÉ

OPPSKRIFTEN

1. Ta kjøttet ut av kjøleskapet og ut av plastikken 1 time før du skal steke det. Bruk en skarp kniv til å rute fettene, ned til kjøttet (men ikke i kjøttet).
2. Forvarm ovnen til 150 grader over/-undervarme.
3. Salt og pepper lammet godt. Varm en panne (gjerne jernpanne) med litt olje og stek lammet med fettsiden ned til fettene har blitt skikkelig gyldent. Jeg stekte 1 carre av gangen (hadde totalt to stk på 650 g hver). Snu carreen og stek i ca 30 sekunder på kjøttetsiden før du legger dem i en ildfast form.
4. Kutt hvitløken i to og legg dem, med kuttsiden ned i fettene og stek i 30 sekunder. Ta hvitløkene opp og legg dem sammen med kjøttet. (ikke kast fettene som har samlet seg etter steking av lammecarreene).
5. Stikk et mattermometer i den tykkeste delen av kjøttet og sett alt i ovnen. Stek til lammet har en kjerne-temperatur på 58 grader, det tar ca 20-30 min.
6. Ta kjøttet ut og la det hvile.



Foto: stock.adobe.com

SELLERIOTKREM

1. For å lage selleriotkremen kan du skrelle og kutte sellerirotten i små terninger.
2. Legg sellerirotten i en kjele sammen med melk og fløte. Kok opp under lokk (pass på varmen så det ikke brenner seg). La småkoke under lokk til sellerirotten er mør.
3. Hell melken og fløten av, men spar på væsken.
4. Ha 2 ss smør sammen med sellerirotten og hell i litt av melk-fløteblandingen. Bruk en stavmikser til å kjøre sellerirotten til en glatt krem. Tilsett så mye melk-fløte du ønsker.
5. Smak til med salt og pepper.

SAUS OG ASPARGES

1. For å lage sausen kan du ha 1.5 dl vann i pannen du stekte lammecarreene i (den med fettene fra fettlaget). Ha også i 1 ss flytende viltfond og la alt koke ned til halvparten av væsken er redusert.
2. Trekk pannen av platen og pisk inn rømme.
3. Spe gjerne ut sausen med litt melk om den blir for tykk. Det ligger også en del god kraft i den ildfaste formen som lammecarreene har blitt stekt i, den kan du gjerne helle over i sausen.
4. Hvis det ser ut som om sausen skiller seg så ha i litt mer melk og pisk skikkelig mens du varmer opp på svak varme. Ha i sitronsaft til slutt, før servering.
5. Smelt smøret i en panne og legg asparges i. Stek dem til de er møre, men fortsatt har tyggemotstand. Dryss over litt salt og litt frisk sitrosaft.
6. Skjær opp lammet og server det med selleriotkrem, asparges og saus.

God påske og lykke til!



VALGUTVALGET I NHF ØST

Det er nedsatt et valgutvalg som består av 7 tillitsvalgte og 1 fra administrasjonen. Dette i henhold til innspill på kandidater fra lokallagene og forespurte kandidater.

De som sitter i dette valgutvalget er:

Ragnhild Skovly Hartviksen, nestleder i NHF Øst, leder av NHF Rygge og Råde og nestleder i NHF Moss og Omegn

Lars Rovik Ødegård, tidligere generalsekretær i NHF og spesialrådgiver, Direktemedlem i NHF Øst

Marie Iversen Bjørn, tidligere ansatt i NHFU og NHFs internasjonale avdeling, Landsforeningen for skeive funkiser og NHF Bærum

Sarah Naomi Lunner, NHFU Øst, varamedlem i NHF Øst

Anne Karin Johansen, NHF Halden Aremark

Tor-Erik Bjurstrøm, NHF Moss og Omegn

Anne-Lise Nilsen, NHF Fredrikstad og NHF Rygge og Råde

Ann-Karin Pettersen, kontorleder i Øst er sekretær

Dette utvalget skal jobbe frem mot Stortingsvalget 2025, se på de politiske partiers programmer, se på muligheten for å ha valgdebatt, og rett og slett gjøre medlemmene våre gode på å møte politikerne på stand og lignende.

Vi ønsker å være synlige i valgkampen – ingenting om oss uten oss!

Valgutvalget skal se på blant annet det å lage et infohefte eller et postkort med tekst som kan deles ut. Det er laget et forslag til budsjett, og vi håper på bidrag fra lokallagene våre.

Det første møtet fant sted mandag 17. februar 2025. Utvalget skal møtes jevnlig, og vi skal sammen sette opp forslag på standsmateriell og kanskje invitere politikerne til et møte med oss.

Kontakt

Ragnhild: ragnhild@nhfmoss.no eller Ann-Karin: ann-karin.pettersen@nhf.no
hvis dere lurer på noe eller har innspill/tips til vårt arbeid i utvalget.

INFO FRA KONTORET

Verv en venn!

Handikapforbundet er akkurat så sterke som medlemmene våre gjør organisasjonen.

Vi trenger din hjelp til å invitere flere til å bli medlem!

Vi har fått en ny landsforening – **Pasientskadeforeningen**.
Informasjon om dem finner du i bladet.

Eller du/dere kan ta kontakt med vårt kontor
Ann-Karin Pettersen • Tlf. 412 54 980 (9-15) eller epost:
ann-karin.pettersen@nhf.no

Får du med deg det som skjer?

Norges Handikapforbund Øst har en hjemmeside og en aktiv facebook-side. Kontoret deler ofte innlegg på Facebook siden vår. Vi minner våre tillitsvalgte om at det er en fane på hjemmesiden som heter «For tillitsvalgte». Ligger øverst til høyre – Her kan du som tillitsvalgt finne nyttig informasjon til arbeidet ditt i lokallag og regionen.

<http://oest.nhf.no/>

www.facebook.com/NHF0st/

Flere av våre lokallag har også egne facebook-sider. Følg de for å få med deg hva som skjer i ditt lokallag.

Ønsker du å motta Regionnytt elektronisk?

Regionnytt er regionenes medlemsblad som sendes ut til alle medlemmer av NHF Øst, ordførere og Stortingsgruppa til Akershus og Østfold.

Vi tilbyr våre medlemmer å få bladet tilsendt elektronisk i stedet for i posten. Vi har mange som får bladet digitalt, og vi hører gjerne fra deg om du også ønsker det.

Dere som fremdeles ønsker det tilsendt i posten skal selvfølgelig få dette.

Ønsker du å motta bladet elektronisk kan du gi beskjed ved å sende en epost til Ann-Karin Pettersen
epost: ann-karin.pettersen@nhf.no



Vi vil høre fra deg!

Regionnytt lages for våre medlemmer og vi er avhengig av innspill fra dere for å kunne levere. Har du et tema du ønsker å skrive om? En lokal aktivitet du vil fortelle om?

Et bilde du vil dele?

Vi er heldige at mange av våre lokallag sender inn bidrag til oss, men du som medlem kan også sende inn hvis du har noe du ønsker å dele.

Fristen for innsending til neste nummer er:

16. mai 2025

Bidrag kan sendes til:

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

Medlemskontingenten for 2025

Medlemskontingenten ble sendt ut i slutten av januar og hadde forfall i februar 2025.

Har du glemt å betale, er det ikke for sent.

Har du mistet/kastet/gjemt kontingenten din – ta kontakt med kontoret.

Epost: ann-karin.pettersen@nhf.no
eller ring tlf 412 54 980 hverdager fra 9-15.

Vi sender da en kopi av kontingenten enten på epost, i posten eller som en betalingslink på sms.

Vi ønsker selvsagt å beholde deg som medlem. Våre medlemmer er viktige for oss og dere bidrar til at vi kan jobbe med våre viktige saker. Det er alltid ulike grunner til at man har glemt å betale.

Årsmøte i regionen 2025

Årsmøte i NHF Øst finner sted lørdag 5. april 2025 på Quality Entre på Mastemyr.

Her skal vi blant annet vedta årsmelding, årsregnskapet og velge medlemmer til regionstyret.

På årsmøtet i fjor ble det vedtatt å redusere antall styremedlemmer og varamedlemmer i regionstyret.

Nå skal årsmøtet velge 5 styremedlemmer – blant annet leder og nestledere – og 1 varamedlem.

Valgkomiteen er i gang.

Lokallagene sender sine delegater og observatører til årsmøtet.

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:



VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!



KIWI mini pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

KIWI'S PRISLOFTE
"VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!"

 **STATSBYGG**



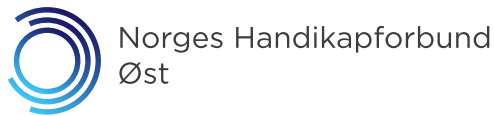
UNIVERSELL UTFORMING I OFFENTLIGE BYGG

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: Trinnfri adkomst, studenthuset Granheim, Høgskulen på Vestlandet, Campus Stord
Statsbygg/Hans Fredrik Asbjørnsen





Norges Handikapforbund
Øst

Meld deg inn!

Vi vil gjerne ha deg som medlem hos oss! Send inn innmeldingsskjema under eller gå inn på vår hjemmeside - <https://nhf.no/meld-deg-inn/>

Alle som vil, kan være medlem i Norges Handikapforbund, våre landsforeninger og Norges Handikapforbunds Ungdom.

Landsforeningene er en del av og har sin organisasjonstilhørighet i Norges Handikapforbund, og har tilbud til deg som har en spesifikk diagnose eller livssituasjon. Medlemmene kan benytte alle NHFs medlemstilbud – oversikten over tilbudet finner du på www.nhf.no.

Priser for medlemskap:

Hovedmedlem: kr 350,-

Husstandsmedlem: kr 175,-

Juniormedlem (0-15 år): kr 75,-

Sidemedlem (gjelder tilleggsmedlemskap i mer enn et lokallag/landsforening): kr 40,-

Studenter får 50 % moderasjon på hoved- og husstandsmedlemskap ved fremvisning av studentbevis

Innmeldingsskjema (Felt merket med * er obligatoriske)

* Navn _____

* Adresse _____

* Postnummer og poststed _____

* Født (dd.mm.aa.) _____

E-post _____

Telefon _____

Ønsket lokallag: _____

Medlemmer i Norges Handikapforbund som er mellom 13 og 30 år, er også automatisk medlemmer i Norges Handikapforbunds Ungdom (NHFU), uten at dette koster noe ekstra. Du kan reservere deg mot medlemskapet i NHFU .

Jeg ønsker **ikke** å bli medlem i NHFU

Vi følger personopplysningsloven. Alle opplysninger vil bli lagret på en sikker måte, og vil ikke være tilgjengelige for uvedkommende.

Alternativt kan du ringe oss på telefon 24 10 24 00 så vil vi hjelpe deg.

Advokatfirmaet Halvorsen & Co 

*trafikkskade	*yrkesskade	*pasientskade
*trygd	*forretningsjuss	*fremtidsfullmakter
*arv/testamente	*samboeravtaler	*arbeidsrett

Vi har bred erfaring i å bistå skadelidte i erstatningssaker. Våre advokater fokuserer på rask oppfølging, høyt faglig nivå og gode resultater.

Ta kontakt med Lotte Lundby Kristiansen/Thomas Christian Wangen.

Hovedkontor Storgata 36, 2000 Lillestrøm
Våre advokatkontorer: Lillestrøm, Ski, Jessheim, Aurskog, Råholt
Tlf. 64 84 00 20 - www.halvorsenco.no - post@halvorsenco.no



asplan viak



Oslo Sanitetsforening Brusetskollen AS
Otto Valstadvei 70, Postboks 422
1373 Asker
Tlf. 66 98 79 00



QUALITY AIRPORT HOTEL GARDERMOEN
Lokevegen 7 | 2067 Jessheim | +47 63 92 61 00 | q.gardermoen.booking@strawberry.no | www.strawberry.no



Moss Taxi
06950
Trygt fra dør til dør

www.mosstaxi.no
Med fokus på service og trygghet.
MOSS-RYGGE-VÅLER



GJERDRUM KOMMUNE
Gjerdrum Kommune støtter NHF



325 HALDEN AUTOSERVICE



Tlf. 69 02 07 77

FYSIKALSKE HJELPEMIDLER FOR BARN OG VOKSNE

Nå med instruksjonsvideoer på nettsiden!

www.bamseprodukter.no



Vi leverer fysiske hjelpemidler for barn, ungdom og voksne til fysioterapeuter, klinikker, institusjoner og privatpersoner i hele landet.



UTDANNING
styrker din rolle på arbeidsmarkedet!

Fagbrev
Fagskole
Norsk kurs
Språkkurs
ADR grunnkurs

AOF | ØSTLANDET



ASKER

Scandic

ASKER

Tlf. 23155400

Epost:asker@scandichotels.com

P

PRIVATMEGLEREN
SOLLI & PARTNERE

Askerveien 49, 1384 Asker

Telefon: 40 00 23 32

www.privatmegleren.no/asker

Nordisk representant:

Centec Norge AS

1383 Asker

Tlf. 930 11 371



Aquadyne

Specsavers

Trekanten Senter
Knud Askers vei 26, 1383 Asker
www.specsavers.no

AURSKOG-HØLAND



Aurskog SPAREBANK

- Din lokalbank på Romerike
Telefon 63 85 44 40

Aurskog | Bjørkelangen | Jessheim | Sørumsand | Årnes



SKODRE

EIDSVOLL

EIDSVOLL BILSENTER

Tlf. 63 95 89 00

EIDSVOLL

salto

INSPIRED ACCESS

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

FROGN



År 1891
REENSKAUG
HOTEL & RESTAURANT
DE HISTORISKE
Historie, Romerike & Restaurant

LØRENSKOG

MDS

Malerentreprenør AS

NITTEDAL

G A M E K N E T T

ga-meknett.no

NANNESTAD



Nannestad kommune
Teiealleen 31, 2030 Nannestad

Tlf. 66 10 50 00

www.nannestad.kommune.no

OPPEGÅRD



PRIVATMEGLEREN
KVADRAT

E-post: kolbotn@privatmegleren.no | www.privatmegleren.no/kolbotn
Telefon: 67 20 47 50 | Besøksadresse: Jan Baalsruds Plass 1, 1410 Kolbotn

nettec

SKEDSMO

NICOLAISEN

advonico.no

ULLENSAKER



keiser

TAXI

ROMERIKE

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

Grefsen Eiendom AS

JESSHEIM STORSENTER



bravida

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

VESTBY



ACTIVE services

Sagaveien 66C • 1555 Son
www.activeservices.no

REMA 1000

Vestby Storsenter



Velkommen til Fritia AS - din partner for omsorg og inkludering siden 1978

Fritia AS har en stolt historie med å tilby kvalitetsbaserte helse- og omsorgstjenester i Norge. Som en ideell, familiedrevet organisasjon, har vi forpliktet oss til å skape et verdig liv for våre brukere og å bidra til å bekjempe utenforskap gjennom inkludering i lokalmiljøet.

Vi tilbyr en rekke tjenester som avlastning og botilbud for psykisk utviklingshemmede, hjemmetjenester som Praktisk bistand og opplæring, BPA og barnevernstjenester. Vårt dedikerte team av ansatte er fokusert på å levere personlig tilpasset omsorg og støtte, med mål om å skape mer enn bare hverdagen sammen med de vi lever med.

Vårt motto "Vi ønsker deg mer" reflekterer vårt løfte om å gå utover det forventede for våre brukere og pårørende. Vi tror at hver enkelt fortjener det beste, og vi jobber hver dag for å oppfylle dette løftet.

Når du velger Fritia AS, velger du ikke bare en tjenesteleverandør - du velger en partner som er forpliktet til å gi deg omsorg og støtte av høyeste kvalitet. La oss sammen fortsette vår reise mot et mer inkluderende og omsorgsfullt samfunn.

Fritia AS - Fordi du fortjener det. Omsorg siden 1978.

fritia



HJELPEMIDDEL MESSEN

SØR - ØST

Vi har gleden av å invitere
til hjelpemiddelmesse 2025

Skien Fritidspark, Skien

tirsdag 6. mai kl. 10:00 -15:00

Drammenshallen, Drammen

onsdag 7. mai kl. 10:00 -15:00

Sørlandshallen, Kristiansand

torsdag 8. mai kl. 10:00 -15:00

Ekeberghallen, Oslo

tirsdag 13. mai kl. 10:00 -15:00

Kongstenhallen, Fredrikstad

onsdag 14. mai kl. 10:00 -15:00

*Her får du nyttig informasjon om et
stort utvalg av tekniske hjelpemidler*

•
Enkel servering

•
Gratis adgang

Velkommen til en innholdsrik dag!

Hilsen Hjelpemiddelleverandørene

ASKIM



FREDRIKSTAD

BRØDRENE
ØDEGÅRD
MASKINDRIFT AS



FREDRIKSTAD



HALDEN

**JENSEN & SCHEELE
BIL AS**

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

HALDEN

**SG
& CO**

Stenseth & Grimsrud arkitekter as

MARKER



Marker kommune
1870 Ørje

MESTERHUS
- det blir som avtalt

Byggingeniør - Entreprenør

Westlie & sønner

tlf. 69 81 17 05 | www.westlieas.no

MOSS



POLAR SEAFOOD
NORWAY AS



RAKKESTAD



RÅDE



SARPSBORG

Dahles Auto



QUALITY HOTEL™
SARPSBORG

SKIPTVET

Vi kan hjelpe deg med alt
innen reklame og profilering



PP NORGE AS
PREMIER & PROFILERING

tlf: 468 02 209 epost: hilde@ppnorge.no

Se våre hjemmesider for mer inspirasjon
www.ppnorge.no



Lokallag i Norges Handikapforbund Øst

AKERSHUS:

LARS Øst/Oslo (region NHF Oslo)
(Landsforeningen for Ryggmargskadde)
Leder: Ingrid Njerve
Sandakerveien 108 A, 0484 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

NHF Lillestrøm
Leder: Merethe Sørensen
Fjellsetveien 117
2019 SKEDSMOKORSET
Tlf.nr: 922 96 003
Epost: mer.sor77@gmail.com

LFA Akershus/Oslo
(Landsforeningen for Amputerte)
Leder Knut-Owe Karlsen
e-post: knut-owk@online.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)
Leder: Bjørn Danielsen
Skjæret 62, 1390 Vollen
Tlf.nr: 911 18 217
Epost: post@lfps-akershus.no
(Privat epost til leder – bjdanie@online.no)
Hjemmeside: http://lfps-akershus.no

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)

NHF Nes og Ullensaker
Leder: Kristen Salberg
Høielia 6, 2150 Arnes
Tlf. nr: 920 84 018
Epost: salberg@babo.no

NHF Vestby/Ås
Leder: Arne Th. Bergersen
Brevikbråtevn. 23, 1555 Son
Tlf: 64 95 92 89
e-post: arnethbergersen@gmail.com

NHFU Øst (Østfold og Akershus)
(Norges Handikapforbunds Ungdom):
Leder: Maren Huseby
Museumsveien 3 B, 1443 Drøbak
Tlf: 417 61 685
e-post: dmumarenh@gmail.com

ØSTFOLD:

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: 404 01 247
Epost: beira4711@gmail.com
Hjemmeside: www.lfps-ostfold.no

LKB Østfold
(Landsforeningen kvinnelig bekkenleddhelse)
Leder: Evelyn Baklund
Kvartsveien 29, 1488 Hakadal
Tlf. nr: 412 55 881
Epost: ebaklund@yahoo.no

NHF Fredrikstad
Leder: Jan Kenrick Glad Jackson
Åbyggvev. 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: 907 96 598
Epost: arnelein52@gmail.com

NHF Moss og omegn
Leder: Dagfinn Glad
Elgveien 26 A, 1534 Moss
Tlf: 934 60 198
e-post: dagfinn.glad@nhfmoss.no

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)
Leder Pål Nygaard
Paul Holmsensvei 19 B, 1613 Fredrikstad
e-post: paal.nygaard@slag.no

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

NHF Lisleby
Kontakt regionskontoret

NHF Rygge og Råde
Leder: Ragnhild S Hartviksen
Saltnesbekken 27, 1642 Saltnes
Tlf: 957 75 546
e-post: ragnhild.skovly.hartviksen@nhfmoss.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: 943 24 390
Epost: runjoh@yahoo.no

AMC
(Landsforeningen for Arthrogryposis Multiplex Congenita)
Leder: Monica Haugen
Mobil: 412 18 357
E-post: leder@amc-foreningen.no
Hjemmeside: www.amc-foreningen.no

ØSTFOLD

FLEX

Skal du **handle**, til
frisøren, eller kanskje
besøke en venn som bor
et stykke unna?
Kanskje du kan reise dit
med **Flex!**



Tlf. 69 12 54 80 | ostfold-kollektiv.no/flex