



Norges
Handikapforbund

REGIONNYTT

Medlemsblad for Norges Handikapforbund Øst, Akershus og Østfold

2 / 2024

21. årgang

oest.nhf.no



**God aktivitet
i vår region**

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**

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 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: 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 BPA er et likestillingsmiddel
- 6 LFPS Østfold medlemsmøte
- 7 LFPS Østfold årsmøte
- 8 LFN Oslo og Akershus med foredrag for nakkeskadde
- 9 De nye rådene i Øst
- 10 Inkludering i arbeidslivet er alles ansvar
- 11 Årsmøte i NHF Øst
- 12 Lar seg ikke knekke av sykdommene
- 14 NHFU ØST har ordet!
- 15 Ordfører på tur - Sarpsborg
- 16 Se til Sarpsborg – «Dæven» for en kveld – IBELIN
- 18 Fra styret i Orkla til nestleder i NHF Sarpsborg
- 19 Kollektivtrafikken i Sarpsborg / Invitasjon til Storedal-lekene
- 20 Råd for mennesker med funksjonsnedsettelse
- 21 Aktivitetskveld på Gladbakk – NHF Eidsvoll
- 22 Sarpsborg
- 23 NHF Fredrikstad
- 24 Minneord Nils Lauten
- 25 Minneord Per Erik Løkkevik
- 31 Lokallag i Norges Handikapforbund Øst

REGIONNYTT

Informasjonsblad for
Norges Handikapforbund ØST
Årgang 21 – nr. 1 - 2024
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

Foto forside:

Storedal: Jan Arne Dammen
Standbilde: Runar Tønnesen

**Frist for innsending av stoff:
30. august 2024**

LEDERN

ved 2. nestleder
Ragnhild Skovly Hartviksen

Ragnhild Skovly Hartviksen



01.01.2024 ble en ny epoke for Viken Fylkeskommune. Viken fylkeskommune som bestod av tidligere Akershus, Buskerud og Østfold gikk inn i historien etter 4 år, fordi Viken ble delt inn i 3 nye fylker, Akershus, Buskerud og Østfold. NHF Øst takker Viken for et godt samarbeid i disse 4 årene.

Akershus og Østfold er nå egne fylker, og det opprettes nye fylkeskommunale råd for mennesker med funksjonsnedsettelse i Akershus og Østfold. Det er mye å ta tak i når vi nå har fått 2 nye fylker å forholde oss til. Budsjett, TT-ordning, Flex, offentlig transport er noen av de viktige sakene som tidlig kom på sakskartet. Fylkeskommunale rådene jobber aktivt for at ingen saker som vedrører mennesker med funksjonsnedsettelse skal bli behandlet uten at Rådet er involvert i sakene. Vi oppfordrer innbyggerne i Akershus og Østfold til å ta kontakt med Rådet, dersom det gjelder fylkeskommunale saker som de vil at Rådet skal ta tak i.

NHF Øst ønsker de fylkeskommunale rådene i Akershus og Østfold fylke lykke til med det viktige arbeidet til beste for våre fylkers innbyggere.

Det er mange viktige saker, men kan her nevne en viktig sak som NHF Øst følger med på, og det er at Hjelpemiddelsentralen som i dag ligger på Greåker, som etter all sannsynlighet vil bli flyttet til Kambo, Moss. Det er også i planen til NAV Hjelpemiddelsentral at deler av Akerhuskommunene vil få tilhørighet til NAV Hjelpemiddelsentral Øst-Viken. Vi vil komme nærmere tilbake til denne saken. Brukerutvalgene i NAV Hjelpemiddelsentralene i Oslo/Akershus og Østfold er inne i saken, men det er viktig at de kommunale rådene også er våkne med hensyn til denne avgjørelsen.

Månedene fram til mai bestod av mange årsmøter rundt omkring i fylkene. Lokallagene (innbefattet landsforeningene) gjør en formidabel jobb lokalt. NHF Øst har så langt de kan, vært med på årsmøtene som har vært avholdt lokalt, når forespørslene har kommet. NHF Øst hadde sitt årsmøte 20. april og det var mange lokallag som var representert. Det er godt å se at lokallagene stiller opp og ser viktigheten av at vi har et velfungerende Regionstyre, og at de er med på å hjelpe til at Regionstyret fortsatt står på egne ben. Gratulerer til alle som sitter i styrene lokalt, og lykke til med det gode arbeidet dere gjør for både medlemmene og for organisasjonen NHF.

NHF Øst skal også i løpet av 2. halvår kjøre kurs for våre medlemmer, men vi ønsker også at lokallagsstyrene og medlemmene gir oss innspill på hva de kunne tenke seg av kurs. Det samme gjelder for de som sitter i de kommunale- og fylkeskommunale rådene. NHF Øst ser det som veldig viktig at de som har et verv får en god og bred skoleing og oppdatering i de vervene den enkelte har i styrene lokalt, i rådene kommunalt, i fylket og i de ulike brukerutvalgene.

Til dere som sitter i disse rådene og utvalgene ta gjerne kontakt med Regionstyret eller Regionskontoret om det er noe dere lurer på eller vil ta opp.

I 2025 er det Stortingsvalg, og det betyr at vi i løpet av 2. halvår må begynne å tenke på hvordan vi kan være med å påvirke de politiske partiene slik at de velger å jobbe for saker som fremmer våre målgrupper. Det er viktig at vi prøver å få en innvirkning på hva som skal stå i de ulike parti-programmene. NHFs politikk er til det beste for alle, og da ikke bare for de med ulike funksjonsnedsettelse med for ALLE. Ingen vet hva morgendagen eller neste sekund bringer med seg. Å legge samfunnet til rette er et samfunn som fungerer maksimalt til beste for absolutt alle, og som gjør det politikerne sier i dag; alle skal få leve et fullverdig, selvstendig og innholdsrikt liv, alle skal få bo hjemme så lenge de vil, alle skal få den hjelpen de ønsker etc..... Selv om dette blir sagt så ser vi at vi må kjempe for nettopp for ALLE.

Vi ser fram til fortsatt å ha god kontakt og kommunikasjon med alle lagene, og at vi står samlet i kampen for et samfunn som er universelt utformet og likestilt for alle.

HELT PÅ GRENSA

■ Tekst: Anne-Karin Johansen



Anne Karin Johansen

På tv i dag la manneutvalget fram en rapport. Menn mangler noen rettigheter. Ja da ja da, det er kanskje sånn, ikke er jeg mann og ikke skjønner jeg problemene til menn, men jeg trodde i mitt enfold at vi hadde slutta å dele folk i menn og kvinner. Men det var ikke det som forbausa meg mest. Det er alle disse utvalga og alle rapportene, hva betyr det for folk. Husker dere løftene om universelt utformet samfunn i 2025.

Husker dere retten til individuelle planer og egne koordinatører i kommunen. Rekk opp ei hand alle som leste fra bruker til borger for «hundre» år siden. Vi skulle ikke la oss diskriminere, nå var det slutt med å gå med lua i handa.

Jeg var på årsmøte til Region Øst der snakka jeg med Hanne Petersen. Ho sitter i brukerrådet til NAV hjelpemiddelsentralen i Østfold. De mangler saker????????? Jeg synes jeg hører om ett system som ikke virker. Akuttberedskap som ikke kommer og folk som må sitte uten hjelpemidler i ukesvis... Halden kommune avlyser møter i rådet fordi det ikke er saker...

Hva skjer egentlig, ja jeg vet at man ikke behandler enkelt-saker, men enkeltsaker inneholder prinsipper. Prinsipper kan vi behandle, er det greit at akutt beredskapen sitter i ett annet fylke. Må vi vente 2 uker på nye batterier? Skal man vente 3 mnd på ergoterapeut.

Hvorfor tror kommunene at de kan erstatte en BPA med en underbetalt støttekontakt med en svevende arbeidsbeskrivelse?

Rådene og brukerutvalga burde være overarbeida. Vi må tørre som organisasjon og som enkeltmenneske å synliggjøre manglene på rettigheter. Store ord og intensjoner har vi fått nok av. Jeg har hørt at enkelt mennesker er redde for å stå fram i kommunen og det med god grunn. Men vi må stå sammen og stå på krava. Jeg hadde ett

leserinlegg om ei bestemor som flytter til Halden. Ho kommer til å få en kamp om BPA timer for vedtak følger ikke mennesker, men kommune økonomien. Er det et rettferdig system. Tenk om dette gjaldt rullestolen min, tenk deg du sitter i en elektrisk rullestol i Nord-norge finner en særping og gifter deg, men sarpsborg bruker bare manuelle stoler. Vi hadde ikke funnet oss i det hadde vi vel. Eller hadde vi det?

Er vi så slitne at vi ikke orker, har vi nok med dagliglivet, få hjelp til å rett og slett å leve. Jeg får så mange likes på facebook når jeg skriver leserinnlegg. Folk skryter og klapper meg på skuldra, men når jeg noen minutter etterpå spør hvorfor man legger ett bakeri i en kjeller i gågata får jeg raskt beskjed om at det finnes en ringeklokke jeg kan tilkalle hjelp med. Jeg vil ikke handle på gata jeg går ett annet sted jeg og den nye bakeren mister en kunde. Men folk synes jeg er kravstor når jeg stiller spørsmål. Men vi må tørre å fortsette å stille dem. Er det reelt skal jeg støtte krava til mennene våre, men jeg advarer dere menn det vil ta mange år før vi skjønner at mennesker bare er mennesker med forskjellige behov. Det spiller ingen rolle om du er mann eller kvinne, hvor du kommer fra eller hvordan du ser ut eller om du er fattig eller rik. Du er like verdifull og dine levevilkår er like viktige for deg, lykke til med høringa

Din venn helt på grensa
Anne Karin Johansen



BPA ER ET LIKESTILLINGSMIDDEL – VI VIL VÆRE LIKESTILTE

Laget vårt i Sarpsborg har hatt et aktivt forhold til BPA. Det er kanskje en grei oppsummering det Runar Tønnesen skrev i SA (Sarpsborg Arbeiderblad): «Vi er ikke i mål, men er optimister nå»

■ Tekst: Kjell Øivind Hansen ■ Foto: Fra SA – Runar Tønnesen

Laget vårt i Sarpsborg har hatt et aktivt forhold til BPA. Det er kanskje en grei oppsummering det Runar Tønnesen skrev i SA (Sarpsborg Arbeiderblad): «Vi er ikke i mål, men er optimister nå»

Grunnen til denne optimismen er at bystyret har vedtatt å ta BPA inn i verktøykassa si gjennom budsjettbehandlingen for 2025. Vedtaket er i sin helhet slik;

1. Sarpsborg kommune innfører fritt brukervalg i brukerstyrt personlig assistent (BPA) ordningen.
2. Kommunedirektøren får mandat til å innhente anbud, og inngår avtale om tjenestekonsesjon med aktuelle leverandører. Kommunen tar i dette arbeidet i bruk Norsk standard kontrakt for BPA, uten adgang til vilkårsendringer.
3. Fritt brukervalg inntreer i 2025, og kostnadene knyttet til dette innarbeides i HP og budsjett 2025–2028.
4. For å sikre brukerinvolvering i utviklingen av BPA-tilbudet, etableres et brukerråd.
5. BPA skal gi personer med funksjonsnedsettelse praktisk og personlig bistand, samt mulighet for deltakelse i aktivitet, skole, utdanning og øvrig i samfunnslivet. At BPA er et likestillingsverktøy, må ivaretas i kommunens videre arbeid.

Det krever mye arbeid fra vår side. Vi har fått til et godt vedtak om at vi skal ha BPA. Nå må laget og de tillitsvalgte

grundig diskutere hva innholdet skal være. Hvordan mandatet til punkt 4 og brukerrådet skal være. Vi må være veldig klare på at det ikke bare er våre medlemmer som har behov for BPA men også andre brukergrupper og det må vi ta på alvor. Særlig er det viktig at vi har stort fokus på barn og vårt samarbeid med HBF og NFU.

Vi trenger hjelp til denne kompetanseinnsamlingen og hjelp til gode konklusjoner. Vi tenker vi må lage en konferanse i løpet av tidlig høst, slik at vi er klare på hva vi vil at BPA skal inneholde.

Det er mye som er rart i de forskjellige kommuners ordninger. Restriksjoner på å benytte BPA utenfor egen kommune, ikke midler til å ta med assistent på ferie eller turer, dyre ordninger, ikke klare retningslinjer for innvilgning, og ikke minst forståelse av hva BPA er, og hva BPA koster.

Og vi må bruke utestemme:

**BPA ER ET
LIKESTILLINGSMIDDEL –
VI VIL VÆRE LIKESTILTE**





Medlemsmøte

LFPS Østfold hadde medlemsmøte 30.04.2024 hos Brannvesenet i Sarpsborg. Medlemmene fikk informasjon om ulike brannslukkingsapparater og hvordan disse kunne brukes, og hva som var viktig å tenke på hvis det brenner.

■ Tekst og bilde: Ragnhild Skovly Hartviksen

Brannslukningsapparatet som vi fikk testet var av typen pulverapparat, og vi skulle ikke bare kunne slukke brann med den, vi måtte også vise at vi klarte å løfte pulverapparatet og å få ut splinten så apparatet kunne brukes. Pulverapparatet veide ca. 6 kg og det var tungt for de

fleste, men alle fikk løftet apparatet, tatt ut splinten og slukket brannen som var tent i et fat.

Etter brannslukningsøvelsen gikk vi til Egon og fikk oss et deilig måltid mat. Det ble veldig sosialt og praten gikk livlig rundt bordet før vi til slutt takket for oss og dro hjem.



LFPS Østfold årsmøte

LFPS Østfold holdt sitt årsmøte 27. februar 2024 på Quality Hotel i Sarpsborg.

Leder Berit Eira ønsket velkommen til årsmøtet og bad årsmøtet om ett minuts stillhet for å minnes de som var gått bort i perioden.

Av 18 frammøtte var det 16 stemmeberettigede til stede på årsmøtet. Ken Jackson fra NHF Fredrikstad var som tidligere møteleder ved årets årsmøte.

Etter årsmøtets slutt var det hyggelig samvær med middag.

Vi ønsker det nye styret lykke til med jobben og takker de som gikk ut av styret for den flotte jobben de har gjort for LFPS Østfold.

Styret for perioden 2024 – 2025

*Fra venstre:
Sekretær Aud M. Aasheim,
Nestleder Ragnhild Skovly Hartviksen,
Vara (stående) Randi Vold,
Leder Berit Eira,
Økonomiansvarlig Willy K. Aagaard.*



Så var det utdeling av blomster.

Leder Berit Eira (nr. 3 fra venstre) delte ut blomster til de som gikk ut av styret, til møteleder og for den gode jobben som blir gjort.

*Fra venstre:
Alfhild Karlsen,
Aud M. Aasheim,
Berit Eira,
Ken Jackson (stående bak),
Grethe Olsen.*





LFN Oslo og Akershus med foredrag for nakkeskadde

LFN Oslo og Akershus avholdt foredrag for sine medlemmer i forbindelse med sitt årsmøte på Lillestrøm 6. mars.

Psykologspesialist og fysioterapeut Else Resser Heyerdahl snakket om «Hvordan leve med smerter».

Smerter og utmattelse er for mange nakkeskadde et kjent begrep. Det går på psyken løs, en kan føle på utmattelse

og fatigue. Tilhørerne fikk mange gode tips og råd til hva man selv kan gjøre for å avhjelpe sin egen situasjon. Mental trening og å styre tankene kan være viktige stikkord for å gjøre hverdagen enklere for mange.

LFN Oslo og Akershus på Chat Noir

■ Tekst Tekst: Vidar Holst ■ Bilde: Fra nettet

LFN Oslo og Akershus var på show 16. februar med «Urbane totninger» for medlemmer med pårørende.

10 personer deltok. Latteren satt løst, sketsjene satt som et skudd, og tilbakemeldingene fra deltagerne var meget positive. Et eksempel til etterfølgelse.



De nye rådene i Øst

Nye representanter i de kommunale og fylkeskommunale rådene for mennesker med nedsatt funksjonsevne.



Mange har blitt valgt inn som representant for Safo Øst inn i de kommunale og de fylkeskommunale rådene etter valget 2023. Vi er dessverre ikke representanter i alle kommuner. Lillestrøm kommune valgte ikke noen fra Safo Øst, kun medlemmer og varamedlemmer fra FFO Viken.

Her kommer en oversikt over de som er medlemmer i NHF Øst og som har Safo Øst hatten på:

AKERSHUS:

Asker:

Medlem: Franck Tore Larsen

Bærum:

Medlem: Irene Bull-Jacobsen

Eidsvoll:

Medlem: Silje Camilla E. Myrhaug

Medlem: Aina Irene Sjøberg

Enebakk:

Medlem: Robert Fostaas

Frogn:

Medlem: Terje Nordahl

Vara: Kjersti Marie Holmby Dahl

Lørenskog:

Medlem: Elisabeth Jacobsen Engan

Nannestad:

Kommunen har enda ikke valgt medlemmer til rådet

Nes:

Leder: Kristen Salberg

Medlem: Sonja Sandbakk

Nittedal:

Leder: Ann-Karin Pettersen

Medlem: Elin Langdahl

Vara: Brit Langseth

Nordre Follo (Ski, Oppegård):

Medlem: Saad Al-Jaderi

Rælingen:

Leder: Cathrine Bakken

Medlem: Hanne Birgitte Lyngaas Eriksen

Medlem: Janne Haugerud

Vara: Trine Lorentzen

Vara: Grethe Platt

Ullensaker:

Vara: Jan Tore Isingrud

Vestby:

Leder: Sverre Bergenholdt

Vara: Arne Th. Bergersen

Vara: Torill Bergersen

Ås:

Medlem: Odd Kristian Hamborg

Medlem: Jarle Sterner

Akershus fylkeskommune:

Nestleder: Sverre Bergenholdt

Vara: Tine Asklund

ØSTFOLD:

Aremark:

Medlem: Erik Ebeltoft

Fredrikstad:

Vara: Jan Kenrick Glad Jackson

Vara: Jørn Inge Härtel Kristiansen

Vara: Hanne-Elisabeth Ellingsen

Halden:

Medlem: Willy Aagaard

Vara: Trond Arild Edquist

Indre Østfold:

Medlem: Jostein Rygge

Vara: Arne Lein

Moss:

Leder: Dagfinn Glad

Vara: Hanne Stageboe Petersen

Vara: Tor-Erik Bjurstrøm

Rakkestad:

Medlem: Unni Ødegård

Sarpsborg:

Medlem: Runar Tønnesen

Vara: Ingelinn Buvik

Vara: Elisabeth Wollebakk

Våler i Østfold:

Vara: Marte Øverdal Simonsen

Østfold fylkeskommune:

Leder: Arne Lein

Medlem: Ragnhild Skovly Hartviksen

Vara: Marte Øverdal Simonsen

Vara: Hanne Stageboe Petersen

Vara: Jørn Inge Härtel Kristiansen

Inkludering i arbeidslivet er alles ansvar

«Planmessig utadventt arbeid er viktig for at vi skal kunne gi oss en plass i samfunnsdebatten. Vi må være villige til å samarbeide og gjøre ting sammen med andre. Vi må vise oss fram, for at noen skal se oss. Slik får vi medlemmer, slik får vi tillit til å utøve samfunnsoppdraget vårt og slik blir vi lagt merke til både hos våre potensielle medlemmer, folk flest og i det politiske miljø.»

■ Tekst: Kjell Øivind Hansen ■ Bilder: Kjell Øivind Hansen og Runar Tønnesen

Dette sier leder av NHF Sarpsborg, Runar Tønnesen, til Regionnytt, og fortsetter: «Vår gamle leder Egil Schjolden hadde en enkelt og god setning på det: «Hvorfor blir ikke folk medlemmer av Norges Handikapforbund: Han svarte selv: Det er ingen som spør dem»

Dette må vi gjøre noe med, og sarpingene startet opp med å delta på NHF sitt kurs om verving i fjor. Resultatet ble medlemsfremgang. I år har vi som mål å øke medlemsmassen med 10 stk, og som tiltak til dette er 1. mai: Der har vi egen parole: «INKLUDERING I ARBEIDSLIVET ER ALLES ANSVAR.»

Av forståelige årsaker var ikke så mange av våre medlemmer med i selve toget, men på torgarrangementet talte vi fort og galt ca 20 medlemmer. Det er bra. Da kan vi snakke om interessepolitikken vår, og vise oss fram for folk, organisasjonene og politikere. Og vi blir sett. Vi

samarbeider med LO om å få unge mennesker med nedsatt funksjonsevne inn i arbeidslivet i form av kompetanseheving gjennom fagbrev og kompetansebevis.

Vi skal også gjøre oss synlige på PRIDE i Sarpsborg. Vi står sammen med våre Skeive medlemmer og at vi er opptatt av at ingen skal diskrimineres. Verken skeive eller mennesker med nedsatt funksjonsevne. Der står vi sammen, og vi oppfordrer medlemmene til å ta del i PRIDE i Sarpsborg 15. juni. Følg med på program i Avisa og på facebooksidene.

Mangfolddagen har for oss blitt tradisjon med stands, «give aways», brosjyrer og prat med folk i gata. Vi får spredd mye materiell og lager egne løpesedler. I år blir det løpeseddel om oss selv og om tilgangen for folk i rullestoler og rullatorer på bussene i Sarpsborg-distriktet.



Årsmøte i NHF Øst

20. april møtte 27 av 29 delegater til årsmøte. Totalt var vi 40 personer tilstede på årsmøtet. Årsmøte ble avholdt på Hotell Entry på Mastemyr, hvor vi har vært flere år på rad.

■ Tekst og bilde: Ann-Karin Pettersen

Regionleder Arild Karlsen åpnet årsmøtet og vi minnet våre tillitsvalgte som hadde gått bort siden sist årsmøte. Bjørn Eriksen holdt en hilsningsstale fra Pensjonistforbundet i Østfold. Bjørn har også sin bakgrunn i AOF Østfold. Vi er så heldige å få kursmidler fra AOF Østfold for våre Østfoldtillitsvalgte/medlemmer. Øst er her i en unik situasjon. Sakene som ble behandlet var vanlige årsmøtesaker som årsmelding, årsregnskap og ikke minst virksomhetsplanen vår. Regionstyret hadde 2 forslag til årsmøtet som ble vedtatt.

FORSLAG 1 TIL ÅRSMØTE - MINNEFOND - VEDTEKTER NHF ØST:

Vedtekter for forvaltning av testamentarisk gave fra Reidun og Arve Holmen, og for gave i forbindelse med begravelsen til Gunnar Buvik:

«**Innledning:** Ektefellene Reidun Holmen og Arve Holmen etterlot seg i testament datert 31.05.1978 en gave til den lokale avdeling av Blindedeforbundet og Vanførelaget, som ved lengstlevendes død og utlodning av boet ble overført til Norges handikapforbund region Øst siden de nevnte lokale avdelingene ikke fantes lenger. Ved utbetaling 02.02.2011 utgjorde dette kr. 517 001. Per 31.12.2023 utgjør summen kr 580 095,-. I forbindelse med Gunnar Buvik sin begravelse den i august 2022, ble det etter hans ønske samlet inn penger til Norges Handikapforbund region Øst. Beløpet er per 31.12.2023 på Kr 27 650,-.»

FORSLAG 2 TIL ÅRSMØTE - REDUSERING AV ANTALL STYREMEDLEMMER: «Redusering av antall styremedlemmer og varamedlemmer til regionstyret i Øst.

NHF Øst fremmet forslag til NHFs landsmøte 2023 om å endre § 4-5, valg hovedstyrene og regionstyrene. Vi fremmet også forslag på å redusere sentralstyret. Vårt forslag ble ikke vedtatt på landsmøtet 2023, men flere signaler også fra NHF sentralt tyder på at intensjonen i vårt forslag og behovet for en bred gjennomgang av NHFs lover - styringssett - organisasjon er nødvendig.

NHF Øst ved regionstyret ønsker å følge opp vårt eget forslag, vise utad at vi mener alvor og foreslår derfor til NHF Øst årsmøte 2024:



Bjørn Eriksen.

Forslag til årsmøte:

NHF Øst sitt regionstyre skal bestå av leder, 2 nestledere og 2 styremedlemmer og 1 fastmøtende varamedlem.

Vedtatt om dette vil da gjelde fra årsmøte i 2025.

Begrunnelse: Dermed reduserer vi dagens styre fra 7 til 5 faste medlemmer. I tillegg vil NHFU ha møterett med fulle rettigheter. Ved stemmelikhet vil regionleder lik dagens ordning ha dobbeltstemme. Ved å innføre at varamedlem er fastmøtende sikrer vi bedre kontinuitet og fellesskap i styret. Samtidig reduseres det samlede antall styremedlemmer / varamedlemmer fra dagens ordning. Her setter NHF Øst et tydelig signal overfor NHF og tar konsekvensen av eget forslag fremmet på landsmøte 2023.»

Begge forslagene ble enstemmig vedtatt av årsmøtet.

Det var gode spørsmål, kommentarer og ikke minst diskusjoner under årsmøtebehandlingen. Årsmøte er en fin arena å møte andre tillitsvalgte og ikke mist gjøre gode vedtak i vår region.

Det ble ingen endring av styresammensetningen og regionstyret for 2024-2025 er:

Leder	Arild Karlsen
1. nestleder – organisatorisk	Sverre Bergenholdt
2. nestleder – politisk	Ragnhild Skovly Hartviksen
Styremedlem	Runar Tønnesen
Styremedlem	Dagfinn Glad
Styremedlem	Jan Thorstensen
Styremedlem	Maren Huseby
1. varamedlem	Saad Al-Jaderi
2. varamedlem	Sara Naomi Lunner
3. varamedlem	Tor-Erik Bjurstrøm

Ønsker alle sammen en fin sommer!

Lar seg ikke knekke av sykdommene



Jeg fylte 60 år skjærtorsdag i år. Er ufør, gift, har tre barn, to barnebarn. Har hobbyer som isbader, kakebaker og fotograf. Er medlem i NASPA og i LFN Østfold som ligger under NHF Øst.

■ Tekst: Wenche Bjørkå ■ Bilde: Private

ETTER EN bilulykke og sykdommen HSP (NASPA) som innebærer en gradvis lammelse i beina, kunne jeg satt meg ned og vært fortvilet. Jeg gir meg ikke så lett. Jeg ønsker å stå på og finne løsninger, og som

60 åring får jeg høre fra andre at jeg får til mye tross mitt handikap. Det er jeg glad for, jeg vil være et menneske med en positiv innstilling, og takle utfordringer på en best mulig måte.

BILULYKKEN SKJEDDE i 1998, der ble jeg påkjørt bakfra og fikk nakkesleg. Året etter ble det konstatert at jeg har sykdommen Hereditær spatisk paraparese, forkortet HSP, som innebærer en gradvis lammelse i begge bein. Da ble jeg ufør.

Beina som ikke fungerer som de skal og har mye smerter. Ble gradvis verre og bruker nå mye rullestol. Vi bor i et godt land hvor en kan jo søke å få hjelpemidler og opptreningsopphold.

Det første vinteropphold på Beitostølen Helsesportsenter, for å teste ut om jeg kunne klare å gå på ski, var i 2008. Dette fungerte bra. Under dette oppholdet arrangerte Ridderrennet - Ridderuka. Dette er fint arrangement for blinde, svaksynte og de med nedsatt funksjonshemming. Der får man en ledsager som kan være med deg på alpint, snowboard, langrenn og skiskyting.

ARRANGEMENTET AVSLUTTETS med et renn som heter Ridderrennet Der kan man gå fra 2km til 2 mil. Ridderuka varierer i en uke.

I 2008 var jeg med i mitt første ridderuka og deltok jeg i skiskyting og 5 km som er for damer, og for menn er det 10 km. Avsluttet med ridderrennet og gikk da 5 km.

Syns dette har vært et flott arrangement som har gitt meg mye, fått mange gode venner og mye mestringsfølelse. Har også vært heldig hatt mange treningsopphold på Beitostølen samtidig som ridderuka har vært. Jeg har under oppholdet i 2024 også vært med på Ridderuka. Her har jeg gått seks kilometer skiskyting, fem kilometer langrenn og den lengste distansen med god hjelp og veiledning av en flott ledsager. Dermed fikk jeg gjennomført mitt 14. Ridderrenn, og det ble sølv på hver distanse.

Jeg er opprinnelig fra Larkollen. Kun 16 år traff jeg min Pål Espen Bjørkå fra Saltnes på motorsykkeltur, og fire år senere giftet vi oss, og bygde hus på Saltnesfjellet. Vi har tre barn: Aina Elisabeth, Nina Cecilie og Linda Therese. Vi er velsignet med to barnebarn Casper og Emil, og en hund som datteren Nina har.

Jeg har vært kristen i mange år. – Bibelgruppa som jeg har vært med i over 30 år, betyr fortsatt mye for meg. Vi damene har et veldig godt fellesskap og kan være



åpne om det meste. Som tidligere både har jeg vært søndagsskolelærer og leder i Fredagsklubben og Effata bedehus.

Liker å fotografere, gjerne personer, landskap, dyr, fugler og spesielt svaner. De siste åtte årene har jeg vært for Råde Menighetsblad. Det er en hyggelig frivillig oppgave. Er medlem av både Råde kunstforening og Råde fotoklubb, og har deltatt på fotoutstillinger i Galleri Gamle Tomb.

Er også glad i å bake kaker, og har hatt stand både under Åpen Julegård og i Saltnes.

ISBADING har jeg drivet med de siste 12 årene. – Det er en god hjelp for kropp og sjel. Min viktigste jobb er å trene for å holde kroppen i sjakk.

DETTE OPPHOLDET på Beitostølen Helse- og sportscenter som jeg var på, har en varighet på fire uker. Som er et fint opphold hvor man får et tilpasset treningsopplegg med mye velge mellom. Både ute og inne, og til forskjellige årstider.



Noen aktiviteter kan være basseng, treningsrom, aktiviteter i gymsal, ridning, ski, sykling og forskjellige båtaktiviteter. Det er også fritidsaktiviteter på kveld og helg man kan være med på.

Kanskje dette kan være en inspirasjon - informasjon hvis noen har lyst å prøve dette ut.



Her er alle som deltok på årsmøtet!



Her er det nye styret, fra Venstre til høyre:
Andreas Melby, Axel Holandsjø Følling, Sarah N. Lunner, Maren Huseby og Elisabeth Jakobsen Engan, Ayelet Azoury deltok ikke på turen.

NHFU Øst har ordet!

Vi i NHFU Øst vil informere litt om hvem vi er, jobber med, og hva vi har gjort hittil og hva vi planlegger videre.

Vi er unge, vi er engasjerte i samfunnet, og vi er engasjert i deg! Vi i styret skal og vil jobbe for at du skal føle deg verdsatt og inkludert! Vi vil se deg på våre aktiviteter.

Vi er 6 engasjerte personer i styret, og vi bor spredt i Øst-regionen, og ja vi synes regionen er stor. Men, vi møtes som regel i Oslo når vi skal ha møter.

Denne høsten skal vi ha flere aktiviteter for deg, og selvfølgelig kan du ha med en venn eller BPA! Bare snakk med oss, så ordner det meste seg.

Vi vil ha dine innspill også på hva du ønsker at vi skal arrangere i tiden fremover, nå oss på mail eller sosiale medier.

Vi har hittil i år hatt et årsmøte på Kiel-ferga. Det var bra oppmøte og vi var superheldige som kunne ha med «bestefar» Sverre som vår møteleder!

Det ble valgt inn et nytt styre for perioden 2024/2025, og alle storkoste seg hele helgen. Masser av god mat, nye vennskap og flott show siste kvelden.

Vi i NHFU Øst skal også ha en sommeravslutning, vi har valgt at vi skal bli med i Oslos Pride parade, og samles

etterpå for å spise og roe ned etter paraden. Mer informasjon om dette vil komme på mail ila mai.

Videre etter sommeren har vi lyst til å få til treff i for eksempel Drammen, Hamar/Lillehammer og ellers rundt om i NHFU Østs region. Vi håper at flere av de opp til 130 som er medlem vil bli med å gjøre NHFU Øst til en hyggelig plass for å samles, treffe venner og bli med på mye moro aktiviteter. Vi kommer jo også til å arrangere en juleavslutning i desember. All info om aktiviteter kommer på vår facebook side, instagram og mail vi sender ut til alle våre medlemmer.

Dersom du ikke mottar mail fra oss, så gjerne send oss en mail dersom du mener det er naturlig at du får informasjon fra oss!

Vår mail er: [nhfu.ost@gmail.com](mailto:nhf.ost@gmail.com)

så send oss gjerne en epost, melding på facebook eller instagram om du har forslag til aktiviteter og ellers har ting du vil si til oss eller har spørsmål til oss

Bli med på moroa!
Hele styret i NHFU Øst

Ordførere på tur - Sarpsborg

■ Tekst: Runar Tønnesen ■ Bilder SA

Her var vi i Norges Handikapforbund Sarpsborg ved Runar Tønnesen med sammen med Christian Dørum og ordfører Magnus Arnesen på tur igjennom Sarpsborg sentrum, med Sarpsborg Arbeiderblad på slep.





Se til Sarpsborg - «Dæven» for en kveld - IBELIN

Noen ganger er det lov å skryte vilt og uhemmet av oss selv. Skryte av Norges Handikapforbund Sarpsborg, HBF Østfold og SAFO Øst som trodde på oss og sørget for vi fikk økonomi til å gjennomføre. Ikke minst NF Kino her i Sarpsborg.

■ Tekst: Kjell Øivind og Runar Tønnesen ■ Bilde: Facebook og Robert Steen

Det ble så bra. Filmen - alle må se. En film om hva? En film om alt, om familien og sykdommen om forelskelsen, om omsorgen Mats viste, om Mats møte med samfunnet rundt seg.

Det var et møte med hjelpeapparatet og det var et møte med en altfor tidlig død, men mest av alt var det et møte med et kort men levd liv. Et møte med minner og et møte med en familie med samhold, solidaritet og stå på vilje.

Det går ikke an å gå inn i detaljer. Men slik vi uttrykker det. "Vi ville gi kunnskap, vi ville lære politikere noe (og de kom og var med). Vi ville gi håp til mennesker med funksjonsvariasjoner. Vi ville vise at vi står sammen, og er vi flere

kan vi gi støtte til hverandre. Slik Mats eller Ibelin gjorde i med sin avatar, og som de andre "avatarer" ga tilbake til familien og til Mats.

Det å vise en brutal ærlig og på mange måter vond historie. Men samtidig en historie om kvinnebedåreren Ibelin, om romantikk og forelskelse.

Vi ville gi en opplevelse og gi anledning til forståelse for at et liv med funksjonsnedsettelse også er et liv. Et godt liv. Et liv som leves hver dag, et liv som leves rundt deg. Et liv som på mange måter trenger litt støtte fra deg og meg, fra kommunen, fra helsevesen, men det er et selvstendig - verdig og rikt liv.



Trude og Robert Steen - foreldrene til Mats - ga oss innsyn i deres liv. Innsyn i utfordringene med Mats og som familie. Vi fikk innsyn i kampen de måtte gå. En kamp fra "20% omsorgslønn til BPA kom på banen". For oss i Sarpsborg lyttet vi mye til hva BPA betydde for Mats og hans familie. Det håper vi politikere i salen også gjorde. Jeg tør påstå at BPA ga Mats og familien Steen et liv - Et verdig liv.

Møte med filmen ble sterkt. Møte med Robert og Trude i bystyresalen etter filmen var like sterkt. Vi møtte jo Mia også - søstera til Mats - selv om hun ikke var tilstede. Det møtet var et sterkt møte med en familie som ville dele med oss. Som ville dele med humor og med kløkt. Her i Sarpsborg inviterer vi bare kloke mennesker. Det gjorde vi denne gang også, og ikke minst skal Jørgen Foss ha ære, organisasjonssjefen vår i Handikapforbundet. Jørgen Foss bidro med innsiktsfulle og menneskelige spørsmål, som berørte oss - og som utfordret Trude og Robert. En utfordring de tok på strak arm og med ærlighet og verdighet, og som ga oss alle innsikter.

Denne kvelden ga oss inspirasjon til å fortsette jobben i Norges Handikapforbund Sarpsborg og i HBF Østfold. Det er plass til flere. Det er plass til flere på våre medlemsmøter, det er plass til flere i vår organisasjon - som støttemedlem, som aktiv medlem som samfunnsdebattanter. Slutt opp om våre rekker.

Vårt samfunnsoppdrag er å bidra med kunnskap til et likestilt og verdig samfunn for alle. Vårt samfunnsoppdrag er å slå ned på diskriminering, og vårt samfunnsoppdrag er å gi kunnskap til beslutningstakere for å treffe tiltak og vedtak som gjør dette mulig.

Dæven for en kveld, Dæven for en reise vi var med på. Det var vanskelig å sovne den kvelden. Det var godt å ha noen rundt meg som jeg kunne dele og snakke med. Både på rådhuset og hjemme. Jeg ble klokere i går - selv i en alder av 70 år.



Robert Steen og Therese i Sarpsborg AP.



Kjell Øivind og Runar.

Takk, Trude! Takk Robert! Takk Jørgen! og takk alle jeg fikk være sammen med på Kino og ikke minst på rådhuset. Mange var vi. Vi kunne ikke vært flere. Det var ikke flere stoler. Men jeg hadde ikke brydd meg om jeg måtte ha hatt ståplass. Dette ville jeg ikke ha gått glipp av.

Fra styret i Orkla til nestleder i NHF Sarpsborg

Aage Andersen har tatt på seg nestledervervet i NHF Sarpsborg. Han har sittet 9 år i Orklastyret som ansattrepresentant.

- Tekst: Kjell Øivind Hansen
- Bilde: Runar Tønnesen



«Det var moro å være med i styret sammen med de store i norsk næringsliv. Det var lærerikt og interessant. Det var mange store saker som ble tatt opp både i tiden og for framtiden for et så stort konsern som Orkla.»

I tillegg satt jeg i styret i Borregaard og var hovedtillitsvalgt i flere år der. Og var med i LO styret i sarpsborg og har hatt mange flere verv. Blant annet som bystyremedlem i Sarpsborg.

Hvorfor har du nå gått inn i styret i Handikapforbundet?
Jeg trivdes veldig godt på medlemsmøtene. Jeg kommer

ut blant folk og får sosial omgang, noe som er viktig for meg. Handikapforbundet passer meg godt sett i forhold til den helsetilstand jeg nå har kommet i.

Jeg skal gjøre mitt beste i styret og jeg har alltid vært opptatt av mennesker med en eller annen form for funksjonsnedsettelse.

Jeg har hele mitt liv jobbet med mennesker. Samhold og solidaritet er det som teller. Det har det gjort for meg i 50 år, og det skal jeg fortsette med i handikapforbundet.

Nå må jeg lære og bli varm i styret.

Det viktige er at mennesker med funksjonsvariasjoner kan delta og delta i samfunnet og arbeidslivet. Dette må vi jobbe med. Laget er jo i ferd med å etablere et prosjekt for spesielt ungdom og fagbrev. Dette er viktig.

I tillegg er jeg opptatt av at mennesker skal kunne være mobile og på den måten delta i samfunnslivet. TT-kort ordningen er da veldig viktig at blir finansiert på en god måte.

Jeg gleder meg at jeg får møte nye mennesker, ha det sosialt på medlemsmøter og delta i styrets arbeid. Der skal jeg bruke min erfaring fra styret i Orkla, Borregaard, det politiske liv og fagbevegelsen.

Høyt på lagets ønskeliste står jo nye og yngre tillitsvalgte. Jeg er jo ny, men kanskje ikke så ung, men vi får se åssen det drar seg til.

For øvrig ble følgende valgt inn i styret:

- Leder Runar Tønnesen Ikke på valg
- Nestleder Aage Andersen 2 år Ny
- Økonomiansvarlig
- Willy Aagaard 1 år Ny
- Sekretær Kjell Øivind Hansen Ikke på valg
- Styremedlem Josefine Opsund Nicolaysen 2 år Ny
- 1.varamedlem Gunn Aagaard 1 år Ny
- 2.varamedlem Ingelinn Olsen Buvik 1 år

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

Kollektivtrafikken i Sarpsborg

Tidlig i fjor høst tok både medlemmer og laget opp situasjonen for kollektivtrafikken i Sarpsborg. Facebook og avis ble brukt aktivt av medlemmer med erfaring om hvor dårlig bussene fungerte når det gjelder å frakte folk med rullestol.

■ Tekst: Kjell Øivind Hansen
■ Bilder: Runar Tønnesen/Kjell Øivind Hansen

Medlemmer ble kjørt fra, medlemmer kom ikke ut av bussen. Alt fordi teknikken ikke fungerte. På møte med byselskapet i Sarpsborg ble dette tatt opp. Ingen ting skjedde. Nå har Laget i Sarpsborg tatt dette opp i form av et leserbrev som er offentliggjort på vår facebookside, i Sarpsborg Arbeiderblad og det sendt som henvendelse til ordfører i Sarpsborg og i fylke. Begge har respondert og viser forståelse for hva vi sier. Fylkesordfører Sidre Martinsen-Evje er klar på at dette ikke skal forekomme, og foreslår at ansvaret for å få folk fram er at sjåføren har ansvaret for å bestille alternativ transport hvis ikke rullestolen kan komme med pga at teknikken (den elektriske rampa ikke kommer ut/ ikke fungerer) eller bussen er full med andre rullestoler, barnevogner eller sykler. Dette venter vi på et tydelig vedtak og tydelig informasjon slik at alle passasjerer er klar over sine rettigheter. Dette heier vi på.



til at saken er varm og at vi løser dette i fellesskap med de ansvarlige i fylkeskommunen og kommunen.

Det må være en menneskerett å kunne ta kollektive transportmidler for å komme til venner, skole, arbeid, handle, delta i samfunnslivet og kultur, eller rett og slett ta bussen til badestranda med familie.

Invitasjon til Storedal-lekene

■ Tekst og foto: Jan Arne Dammen

Vi lader opp til Ridderdagene i august og inviterer til Storedal-lekene lørdag 15. juni fra kl. 12-17. Dette er et gratis arrangement med mye moro. Vi nevner vikingaktiviteter som øksekast, bueskyting, tautrekking. Du kan øve deg på boccia og frisbees. Det vil bli lagkonkurranse med premieutdeling. Klatretårnet er på plass. Så kan vi svinge oss i dansen med Friskis og Svettis.

Storedal-lekene foregår på Storedal Kultursenter, Storedalveien 215 i Skjeberg utenfor Sarpsborg. Meld dere på til Ingebjørg Guslund på mobil 971 17 389 eller på e-mail ingebjorg.guslund@hotmail.com For mer informasjon gå inn på <https://storedalkultursenter.no/news/15-juni-premiere-pa-storedal-lekene/>

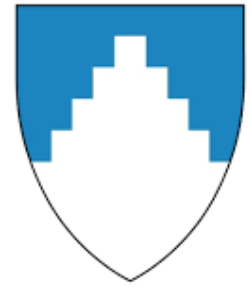
Vi håper å kunne ønske dere velkommen til en hyggelig aktivitetsdag på Storedal.

Salg av kaffe og vafler, pølser, is og mineralvann i kafeen.



Siste nytt fra Akershus fylkeskommune

Råd for mennesker med funksjonsnedsettelse



Akershus fylkeskommune er i full gang igjen, nå som eget fylke som vi var før Viken så dagens lys. Viken fikk bare 4 år på seg. En spennende utvikling og samtidig en situasjon som åpner for enda sterkere fokus på Akershus og vi som bor her.

Nå styrer vi for å si det slik, vårt «eget hus». Råd for mennesker med funksjonsnedsettelse, forkortet i dagligtale til RFF Akershus er selvsagt på plass. Leder og nestleder er Josefine Skåland (FFO) med meg som nestleder. Dvs. at rådet ledes fra brukersiden, vi kan aktivt sette dagsorden.

Mange saker er allerede oppe til behandling, men i denne omgang ønsker jeg å si litt om 3 temaer/-saker. Viktige saker ikke minst for våre medlemmer og funksjonshemmede rent generelt. Det er sakene;

- Regional planlegging, det vil si selve «styringsdokumentet», grunnlaget for alt arbeid, alle tiltak og aktiviteter, politisk- som administrativt i fylket.
- CRPD, FN-konvensjonen om likestilling og fullverdig deltakelse for funksjonshemmede. Helt konkret får denne stadfestet i norsk lov, gi oss like rettigheter som andre borgere i Norge.
- TT-ordningen med fokus på Akershus fylke og kommunene her. I dag henger Akershus etter, er bl.a. ikke med i den statlige tilleggsordningen og våre TT-brukere har derfor langt dårlige ordning enn de fleste andre steder – kommuner i Norge. En stor – stor utfordring!

Regional planlegging – fylkets eget veikart:

He stadfestes alle politikk og hva fylkeskommunen har som målsetning å gjøre noe aktivt med i hele denne 4-års perioden (2023 – 2027). Siden det er første året etter Viken er det samtidig en form for «oppstarts dokument», ny satsing – veikart for fremtiden.

Som dere forstår, et meget viktig styringsdokument, her er viktig å være med! Regional planstrategi består av 3 forskjellige dokument (hefter) som omhandler alle de oppgaver og utfordringer som fylket står overfor i sitt daglige arbeide. Her finner vi også verdigrunnlaget og ikke minst hvilken hvor stor økonomi, pengebruk som settes av til de ulike formål og oppgaver.

Planen er foreløpig ute på høring og i løpet av høsten vil den endelige planen blir stadfestet. Her er derfor viktig å følge med, si i fra dersom vi mener det er nødvendig. RFF Akershus er i denne sammenheng kritisk til forslaget og har sagt tydelig i fra, vi savner vilje – evne – synliggjøring – aktive tiltak overfor vår målgruppe. Vi savner en mer tydelig erkjennelse av våre behov og utfordringer og hva som kan/bør gjøres for å løse disse.

Dette blir derfor en stor oppgave for rådet og ta tak i, fremme ulike innspill til fylkeskommunen og vi er i gang.

CRPD-saken, her kan vi komme med en gladmelding:

Samtidig så har lyst til å si at nettopp denne saken og fylkeskommunens holdning her viser at vi i sak kanskje står nærmere hverandre enn f.eks. saken om Regional planlegging kunne tyde på.

Hvorfor er RFF Akershus så positiv til fylkeskommunen og deres engasjement/holdning til nettopp CRPD-saken, FN-konvensjonen om likestilling for funksjonshemmede. Saken er, Kultur- og likestillings- departementet har ute en høring til landets fylkeskommuner, kommunene og ikke minst mange ulike organisasjoner, bl.a. Norges Handikapforbund, «Skal CRPD - FN konvensjonen om likestilling for funksjonshemmede inn i norsk lov. Gi oss de samme rettigheter som f.eks. barne- og kvinnekonvensjonen.

Akershus fylkeskommune ved Fylkesrådet, «vår regjering» støtter inkorporering av CRPD i norsk lov. I tillegg viser Fylkesrådet til flertallet i det av departementet oppnevnte juridiske ekspertutvalg som bl.a. sier at inkorporeringen bør skje i menneskerettighetsloven. Mao. den samme konklusjon – anbefaling som brukerorganisasjonene for funksjonshemmede i lengre tid har krevd. RFF Akershus er tydelig, vi støtter Fylkesrådets forslag fullt ut og regner med at Fylkestinget (Akershus sitt øverste organ) slutter seg til dette. Mao. Akershus fylkeskommune vil da støtte vår sak – si JA til slik inkorporering i norsk lov.

RFF Akershus anbefaler videre at fylkeskommunen tar et klart initiativ, aktiv søker dialog / samarbeid med fylkets kommuner, brukerorganisasjonene og andre involverte i oppfølgingen. Vi ser for oss et forrent Akershus som er i front når det gjelder å skape full likestilling og deltakelse for alle.

TT-ordningen i Akershus:

Dette er en vanskelig sak. Våre naboer, Buskerud og Østfold er f.eks. i likhet med store deler av landet for øvrig med i den statlige tilleggsordning på TT. Betyr en helt annen finansiering av TT for hver enkelt bruker som er med. Vi krever derfor en statlig ordning som gir likhet for alle, men den kan ta tid å få på plass.

Det dreier seg om politikk – storpolitikk og ikke minst penger – tilskudd fra staten. Det er 4 fylker som i dag står utenfor. Videre er det flere grupper av funksjonshemmede hvor mange fyller kriteriene for slik TT-tilskudd som også står utenfor.

Akershus fylkeskommune har søkt om å komme inn i ordning, men fått avslag senest for i år, 2024. På kort sikt ingen løsning slik jeg ser det og kampen går videre. I tillegg kommer det flere klager fra brukere som oppfatter ordningen urettferdig, ulikt praktisert fra kommune til kommune, byråkratiske søknadsprosedyrer, krav til besvarelse/dokumentasjon osv. Myndighetene har derfor iverksatt en egen høring rundt alle disse forhold. Evt. statlig ordning lik for alle, hvor meget skal TT koste, den økonomiske rammen og fordelingen av midlene og prosedyren for godkjenning osv. Her må vi vente å se hva som kommer ut av dette. RFF Akershus har svart på høringen, vi krever likhet for alle og er tydelig i vårt krav om at ordningen må tilføres større økonomiske rammer.

Som dere kan lese her, RFF Akershus står på, bidrar til gode løsninger som best vi kan. Dette i god dialog med brukerorganisasjonene, ikke minst Norges Handikapforbund Øst og våre lokallag.

*Sverre Bergenholdt –
nestleder i rådet i Akershus fylkeskommune*

Aktivitetskveld på Gladbakk – NHF Eidsvoll

■ Tekst og bilde: Nina Wang

Fredag den 19. april hadde vi aktivitetskveld på Gladbakk. Vi var rundt 45 som var der og dette er åpent for alle som vil. Vi hadde bingo med mat og kaffe, og ikke minst hyggelig samvær.



Sarpsborg

Rette slette, veier i sentrum. På selve Sarpsborg-torg rett ved kjøpesenteret Storbyen er det en stor plass til tumling og spill med minigolf, og denne sistnevnte ligger ved siden av uterestauranten til Egon på enden av senteret.

■ Fra: Torhild Skovly, NHF Rygge og Råde

Her på torget er det veibaner for oss som bruker hjul, rullestol, gåstol og barnevogn, krykke, stokk og har ustøhet i gangen. Det flotte er at disse flate veibaner fører oss til et handikaptaolett som alltid er åpne selv om Storbyen er stengt. Handikaptaolettene har et flott selvrensende system som holder toalettene rene.

Denne veien fører oss også ut av torget til fasilitetene der omkring bl.a. Storbyen kjøpesenter og videre oppover til «the end» i gågata. Kjempekoselig å sitte på torget og ta noe å drikke og spise is. Eller noe mat ifra en hyggelig betjent kafe her midt på torget som ute-servering. Her kan man sitte og prate, se på livet og hygge seg alle som en.

Planlegging og ferdigtilstand hittil har blitt tilrettelagt for funksjonshemmede som er på besøk i byen, med gangveien som fører oss oppover i gågata.

Bildene viser veien på torget til handikaptaolettet, og fører oss ifra torget inn og oppover i gågata.

Med godt samarbeid med kommunen og næringsforeningen og tilbake meldinger fra besøkende og beboere så jobbes det for å utviklebyen vår sier kontakt Bente Kjenstad Jæger ifra byselskapet info her.

Velkommen til Sarpsborg!



NHF Fredrikstad

Vi i NHF Fredrikstad, har lyst til å presentere for dere lesere det nye styret, hva vi har lyst til å jobbe med og muligheter vi har fremover.

Vi i det sittende styret er en gjeng med mye forskjellige styrker og har bred kompetanse over forskjellige områder og har mye glede og humor!

NHF Fredrikstad har satt av midler til å satse på ungdom! Er du medlem hos oss eller vurderer det, og er opptil 40 år, så vil vi ønske deg velkommen til å bli med på å bestemme hva vi skal finne på, bli med på å skape en skikkelig kult samlingsplass. Det er selvfølgelig gratis for deg som medlem, deg som vurderer å bli medlem eller bare vil sjekke ut tilbudet. Det er også gratis assistenter å bli med!

Vi ønsker at NHF Fredrikstad skal bli mer attraktivt og spennende for de yngste og de som er midt mellom ungdommen og de mest voksne. Alle har en plass, alle betyr noe og alle skal kunne føle at NHF Fredrikstad er et sted man kan treffes for å kunne ha det hyggelig sammen og gjøre spennende aktiviteter!

Vi i NHF Fredrikstad hadde et fantastisk flott årsmøte i mars, med mye humor og latter, brus og pizza!

Vi har også gjennomført et åpent møte i april hvor vi hadde besøk av Fredrikstad kommunes ergoterapitjeneste, hvor de fortalte oss om tilbudet, hjelpemidler og det var et skikkelig engasjement fra salen. Det var godt oppmøte fra medlemmer syntes vi!

Vi var også heldige med været den 1. mai, hvor sola skinte og det var oppe i 22 grader med lite vind. Vi hadde 8 stk deltagere fra oss, og var godt representert med våre plakater som vi hadde pyntet oss selv med! Vi storkoste oss veldig, og alt det flotte av paroler, musikk fra korps og alle de flotte tilskuerne vi så hele veien, var helt magisk. Vi gleder oss enormt til 1. mai paradene som kommer i 2025.



Her ser man det nye styret. Fra venstre til høyre. Bakerste rad: Sylvie (Økonomiansvarlig), Ken (Leder) og Hege (Styremedlem)
Fremste rad: Maria (Vara), Axel (Nestleder), Anne-Lise (Sekretær).

Vi skal også ha en sommeravslutning rundt starten av juli, og ønsker du som medlem å bli med for god mat, godt selskap med en masse latter og humor, og muligens show etterpå?

Meld deg på da vi sender ut invitasjon per mail, og vi kommer til å legge ut informasjon om dette arrangementet og alt annet vi finner på å gjøre, på vår facebook side også sammen med mail som vi sender ut til medlemmene våre!

Skulle du som medlem eller mulig medlem ønske å snakke med oss i styret eller generelt har spørsmål om hvem vi er eller hva vi gjør? Da kan du sende oss en epost på: nhf.fredrikstad01@gmail.com eller sende oss en melding på våres facebookside som heter Norges Handikapforbund Fredrikstad.

Mvh. Styret i NHF Fredrikstad.



Her fra det åpne møtet vi hadde 23. april, hvorav man ser de 2 flotte foredragsholderne fra Fredrikstad ergoterapeutteneste.



Vi har hatt stand på Stortorvet 27. april.



Her er fra 1. mai oppmøtet vårt.



Til Nils Lauten`s minne

Nils Lauten , født 27. april 1946, død 9. mars 2024. Nils ble , som mange andre Romerikinger på den tida, født på Gamlehjemmet i Nannestad. Han var ikke aleine, tvillingsøstera Grethe kom også til verden. Nils vokste opp på garden Lauti på Ullinshov ved Kløfta.

I den tida var det epedemier med poliomyelitt. Høsten 1951 fikk Nils denne skumle sjuken – som ga lammelser. Han ble innlagt på Bærum sjukehus, og lå der nesten et år sammen med undertegnede. Han ble seinere sendt til Danmark, og da han kom hjem kunne han gå med krykker.

Nils var gardbruker, til tross for sitt handikap – 2 ubrukbare bein, som han hadde skinner på.

Nils var sta som bare det, og han skulle klare alt. Traktorkjøring, foring, tresking og alt gardsarbeid, som er tungt nok for en med kroppen i orden.

En gang i pløyinga kjørte han seg fast med traktoren, og måtte ake seg på armene tilbake på garden. En bil

som stoppet og ville hjelpe en leirete kar, fikk beskjed om å dra videre.

Nils var ualminnelig kunnskapsrik, og fortalte mye fra bygdene. Han kjente veldig mange, og hadde historier om mang en kropp og sjel. Det var aldri kjedelig å være sammen med Nils.

Han engasjerte seg i Landsforeningen for Polioskadde (LFPS), NHF og også i lokalpolitikk, samt råd for funksjonshemmede .

Nils hadde klare meninger om det meste, og han var ikke redd for å si sin mening.

Han ble begravet til en nesten fullsatt kirke, og mange møtte opp i minnesamværet etterpå, og hadde godord om Nils.

Vi lyser fred over hans minne.

*For styret i LFPS Akershus
Bjørn Nordengen*



Jeg, Grethe, kom inn i styret til LFPS Akershus våren 2005 og ble bl a. møtt av en veteran i dette styret. Det var forresten flere veteraner der. Både han Nils og kameraten Bjørn Nordengen hadde i en årrekke vært med i styret og var til god hjelp for meg. De hadde en tone som vi andre bare måtte bli glad i og over.

Han var med i styret både som nestleder, styremedlem og vara i tiden 2000 til 2023. Nils hadde også verv i NHF Nes/Ullensaker i 1995-1999, 2003-2011 og 2013-2023. Var LFPS Akershus sin representant i kommunalt Råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne i 2011-2024. Satt også i regionstyret NHF Øst i 2004 – 2007. Han ble tildelt NHF sin sølvnål i 2023.

Nils var en omgjengelig og glad fyr med mye erfaring fra det å ha polio. Han fortalte fra sin barndom på gården og hvordan han ble båret av sin mor fra Østbanen og til Rikshospitalet. Gården skulle han ta over når den tid kom.

På min første busstur med laget hvor turen gikk til Sunne i Sverige, var også Nils med. Her ble vi gjort oppmerksom på alle «Gråtasser» vi kjørte forbi. På hjemveien fikk vi hele bygdehistorien fra «han som satte i brann det og han umulige der og der» De som kranglet og ikke ble venner. Han var en «levende» forteller av bygdehistorie og med mye god humor.

Nils hadde ikke mye til overs for yrkesgruppen arkitekter. Han mente at de overhodet ikke klarte å tenke på de som ikke beveget seg som andre. Her mente han også at de likte svært godt trapper.

Styret vil merke at en som både sa sine meninger rett ut, men også samvittighetsfull og en med god humor nå er borte.

Vi lyser fred over hans minne.

*Styret i LFPS Akershus
v/Grethe Platt*



Minneord Per Erik Løkkevik

Onsdag 13. mars døde Per Erik Løkkevik. Han var født 1. november 1944 i Sverige, fordi hans far var aktiv i motstandsbevegelsen her i Østfold, og måtte flykte. Per Erik var enn mann vi i Norsk Handikapforbund her i Sarpsborg og Landsforeningen for ryggmargsskadde hadde mye nytte av.

Han tok ivrig og engasjert del i arbeidet vårt og hadde en rekke tillitsverv: Han var nestleder i NHF Sarpsborg fra 1998 til 2010. Hatt forskjellige verv i NHF Sarpsborg siden 1997 og frem til 2010. Satt i regionstyret til NHF Østfold – fra 2001 – 2002. Landsforeningen for ryggmargsskadde (LARS) Hovedstyre – leder 2004-2006, styremedlem 2003 – 2004. Representant i det kommunale rådet i Sarpsborg i mange år.

Han ble hedret med hedersnålen i sølv som er NHF sin høyeste utmerkelse. Norges Handikapforbunds hedersnål i sølv er innstiftet som uttrykk for den anerkjennelse forbundet ønsker å gi til enkeltpersoner i eller utenfor egen organisasjon som etter langvarig tjeneste eller på ekstraordinær måte har bidratt til å fremme funksjonshemmedes interesser i samsvar med NHFs formål og prinsipper.

Egentlig kjente vi alle Per Erik. Vi kjente han som den blide og joviale fiskehandleren i St.Mariesgt. Og personlig husker jeg ham og hans raske replikk hver gang jeg var innom for å kjøpe to stk varme fiskekaker som ble maulet på vei ned til torget. Sammen med vekslepengene kom det som regel en god historie eller kommentar.

I tillegg var han aktiv som turner i National Turn og Idrettsforening. Etter endt idrettskarriere tok han del i Nationals administrative hverdag gjennom forskjellige styreverv. Til oss i NHF kom han etter en ulykke hvor han falt ned og brakk rygg mens han drev vedlikehold av huset han og Eva hadde på Svenskeberget.

Hos oss ble han et aktivt medlem. Tok ansvar og med sin oppfinnsomhet og dyktighet var han et godt medlem av det kommunale råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne i Sarpsborg. Både administrasjonen og Rådet brukte hans tanker og ideer når byen skulle gjøres bedre og mer universell utformet.

Per Erik var også handikapforbundets representant i AOF og var med i styret der i flere perioder.

Etter at han ble skadd og ble avhengig av rullestol, tok han jobb som korrekturleser i SA. Hans interesse for språk og lingvistikk overrasket kanskje mange, men han fortalte utallige morsomme historier om hvordan språk, feil stavinger og gale sammensatt setninger kunne få helt annerledes betydning og føre til misforståelser. Han løste også den oppgaven med humor og sans for de gode historiene.

Skal vi kort oppsummer Per Erik som person var han på den ene siden kanskje en litt tilbakeholden mann. Han var kanskje ikke den som først rakk opp handa på møter og i forsamlinger, men ingen skal ta fra ham evnen til ironi og en kjapp replikk. Etter livet ble knyttet til en rullestol var ironien over egen situasjon ofte til stede i samvær med oss andre med raske og tøffe replikker. Men likevel: i alt sitt vesen brydde han seg om andre. Det er det minnet vi vil ha om Per Erik. Han brydde seg. Han tok ansvar – både hos oss i NHF og i LARS, AOF og National. Alt for å legge til rette for andre og hjelpe til der han kunne. Nå går tankene våre til Eva og hans datter og sønn og øvrig familie.

Vi lyser fred over Per Eriks minne.

*Runar Tønnesen
Norges Handikapforbund Sarpsborg
Arild Karlsen NHF Øst*

VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!



SUNNHET TIL FOLKET
KIWI



KIWI PLUS



DU FÅR HVER 2.
BIND-, TAMPONG-
ELLER TRUSENNLEGG-
PAKKE GRATIS
KIWI



DU FÅR HVER 2.
Libero, Pampers, Lillego*
btlepakke GRATIS
KIWI

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





LIVET PÅ JOBBEN

En serie om en bedre hverdag

Plukkvogn
6 230,-
eks. mva.

Lagerreol MIX
2 540,-
eks. mva.

Vanskelig å nå gjennom på jobb?

Innredning for både gode og mindre gode dager på jobben.



ajprodukter.no



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



ASKER

Scandic

ASKER

Tlf. 231 55400

Epost: asker@scandichotels.com

P

PRIVATMEGLEREN
SOLLI & PARTNERE

Askerveien 49, 1384 Asker

Telefon: 40 00 23 32

www.privatmegleren.no/asker

ALLWEILER AS

Tel: +47 66 77 50 50

www.allweiler.no

firmapost@allweiler.no



Mesterlanda

BÆRUM



Bærum eltek as

• ELEKTROENTREPRENØR •

www.baerumeltek.no

EIDSVOLL

EIDSVOLL BILSENTER

Tlf. 63 95 89 00

REMA 1000

RÅHOLT

Vi støtter NHF Eidsvoll

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

salto

INSPIRED ACCESS

LØRENSKOG



COCA-COLA NORGE

NITTEDAL



ELLCO ETIKETT

OPPEGÅRD

LARMERUD

ørservice 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
KVALITET

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

bravida

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

HEIDENREICH

Effektivt og enkelt >>>

SKI

SERVI GROUP™

ULLENSAKER

TAXI

ROMERIKE

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

VESTBY



Sagaveien 66C • 1555 Son
www.activeservices.no

REMA 1000

Vestby Storsenter

Hersleth ENTREPRENØR

Hobølveien 4, 1550 Hølen | Tlf. 64 98 23 30
www.hersleth.no



Bygningsnekker Erik Rasmussen

Vi bygger for
en bedre
fremtid!

HAB ANLEGG & BYGG

hab.no



ASKIM



FREDRIKSTAD






BRØDRENE
ØDEGÅRD
MASKINDRIFT AS




HALDEN

SG & CO
Stenseth & Grimsrud arkitekter as

Dahles Auto




MARKER



Marker kommune
1870 Ørje

M O S S



RAKKESTAD

BJØRNSTAD BYGG AS
-fagkunnskap gir trygghet



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

R Å D E



SARPSBORG

G & CO
Advokatfirmaet Grindstad & Co
Tlf. 69 13 36 00 • www.grindstad.no

SKIPTVET

Murmester
Sigbjørn Smerthu AS
Askimveien 492, 1816 Skiptvet
Tlf. 970 07 546

SPYDEBERG



Tlf. 69 80 88 33
www.fredheim-maskin.no



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

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.




GJERDRUM KOMMUNE
Gjerdrum Kommune støtter NHF



QUALITY AIRPORT HOTEL GARDERMOEN
BY NORDIC CHOICE

Lokevegen 7 | 2067 JESSHEIM | +47 63 92 61 00 | q.gardermoen.booking@choice.no | www.choice.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 og omegn
Leder: Merethe Sørensen
Fjellsetveien 117
2019 SKEDSMOKORSET
Tlf.nr: 922 96 003
Epost: merethesmail@hotmail.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)
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)

NHF Nes og Ullensaker
Leder: Kristen Salberg
Høielia 6, 2150 Arnes
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
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: 40401247
Epost: beira4711@gmail.com
Hjemmeside: www.lfps-ostfold.no

LKB Østfold
(Landsforeningen kvinnelig bekkenleddhelse)
Leder: Evelyn Baklund
Kvartsvsveien 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)
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
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

ØSTFOLD

FLEX

Skal du handle, til
frisøren, eller kanskje
besøke en venn som bor
et stykke unna?

Kanskje du kan reise
dit med **Flex!**

Vil du vite mer om Flex
eller bestille reise?

Gå inn på ostfold-kollektiv.no/flex
eller ring telefon 69 12 54 80,
så vil vi hjelpe deg.



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