



Norges  
Handikapforbund

# REGIONNYTT

Medlemsblad for Norges Handikapforbund Øst, Akershus og Østfold

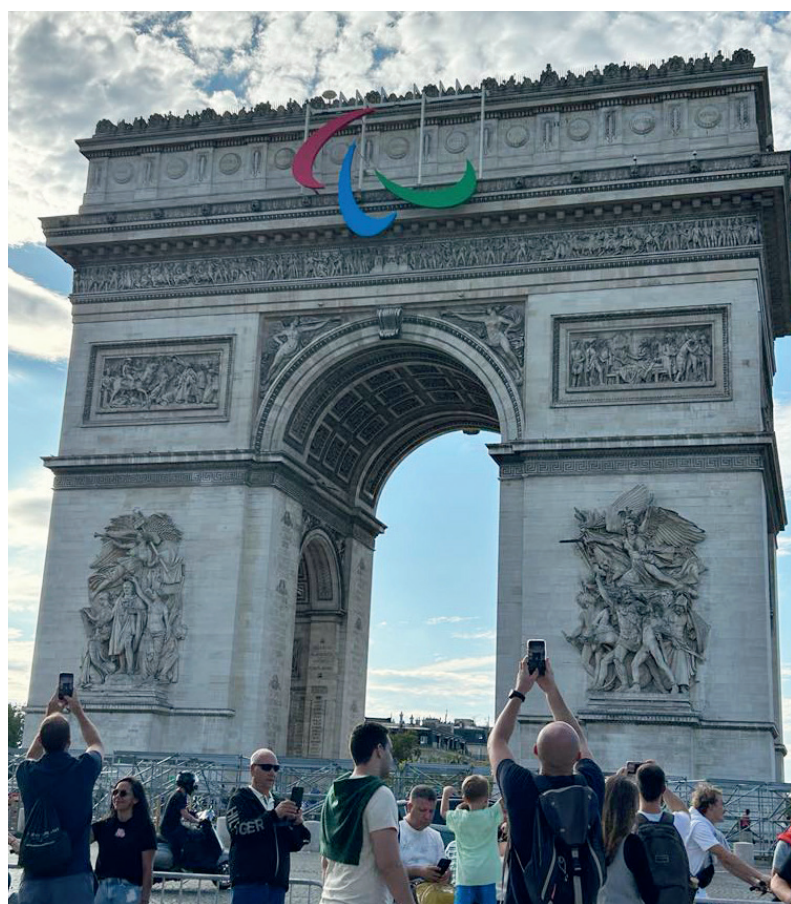
3 / 2024

21. årgang

[oest.nhf.no](http://oest.nhf.no)



## Paris Paraolympics 2024



# Norges Handikapforbund Øst Regionstyret

**Regionleder**

**Arild Karlsen**  
Skytterveien 14, 1710 Sarpsborg  
Tlf. 977 47 975  
E-post: arild@karlsenpost.no

**1. Nestleder - Organisasjons- og ungdomskonsulent**

**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 20 %**

**Hanne Grimstvedt**  
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 Venter på menneskerettighetssvar
- 6 Endrer skjema for HC kort
- 7 Paraidretten
- 8 BRAVO aktiv
- 10 Frykter millionkutt til lokal frivillighet
- 11 Spenningen stiger i Sarpsborg
- 12 Paraidretten
- 13 Folkehøgskoler for nesten alle
- 14 Sommeravslutning for LFPS Østfolds
- 15 LFN-Østfold sin tur til Gamlebyen
- 16 Paraidretten
- 17 LFN Østfold – tur til Strømstad og Kloster
- 18 Høstmat
- 20 Paraidretten
- 22 NHF Bærum på tur til Nasjonalmuseet i Oslo
- 23 NHF Bærum på tur til Strømstad / LFN Østfold – hva skjer hos oss?
- 24 Paraidretten
- 25 Informasjon fra administrasjonen
- 31 Lokallag i Norges Handikapforbund Øst

## REGIONNYTT

Informasjonsblad for  
Norges Handikapforbund ØST  
Årgang 21 – nr. 3 - 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

### Forside:

#### Foto høst i Hakadal:

Ann-Karin Pettersen

#### Foto OL:

Amanda Dybendal

### Frist for innsending av stoff:

**10.11.2024**

# LEDERN

ved 2. nestleder

**Ragnhild Skovly Hartviksen**

Ragnhild Skovly Hartviksen



Sommeren er over og høsten har så smått begynt å nærme seg. Håper dere alle har hatt en fin sommer med litt forskjellig vær, for er det noe vi nordmenn er opptatt av så er det været. Nå har vi alle fått ladet batteriene og er superklare for å ta fatt på høstens aktiviteter.

NHF Øst og SAFO Øst startet opp med å delta på Arendalsuka. Vi var 8 deltakere fra Øst som tok sin økt ved NHF / SAFO-standen. Vi hadde stand ved siden av NFU og LFS. Både kjente og ukjente kom innom for en prat og for å få informasjon. At vi fikk besøk av mange skoleelever tydet på at oppstarten på skole nærmet seg.

NHF hadde i år en tilgjengelighetsgerilja hvor jeg var med. Tilgjengelighetsgeriljaen gikk rundt overalt for å sjekke tilgjengeligheten der hvor arrangementet, og spesielt de arrangementer som rettet seg direkte mot funksjonshemmede, ble holdt. Til tross for at Arendalsuka har vært avholdt i flere år og at brukerorganisasjonene har påpekt manglende tilgjengelighet, så var det trist syn å se at tilgjengeligheten var så dårlig. Vi fikk påpekt og synliggjort manglende tilgjengelighet, og det var mange som heiet på NHF og sa vi måtte stå på, men så var det også andre som ikke var så happy for at vi var der og påpekte at det ikke var alle som fikk være med. Det var manglende tilgjengelighet på både båter, lokaler og telt, så gjenstår det da å se om de har lært noe til neste år.

Den første samlingen med lokallagene (lokallag = NHF lag og landsforeninger) var på Høstkonferansen som ble gjennomført 30. – 31. august. Det var 25 påmeldte (inkl. generalsekretær, administrasjon og regionstyret) fra 15 lag inkludert NHFU Øst. Etter en presentasjon og etter at lokallagene hadde orienterte fra sine lag, fikk Generalsekretær Bjarne Kristoffersen ordet. Snakket om NHFs framtid, at vi må jobbe sammen for å øke medlemsantallet og hva er NHF om 10 år. Bjarne fikk også med seg hva som rører seg i og hvordan lagene har det i Akershus og Østfold.

Så var det orientering fra administrasjonen og fra regionstyret hvor bl.a. kursplanen ble gjennomgått, likepersonarbeid, og valg 2025.

Skal vi drive god politikk må det være et godt samarbeid mellom lokallagene og regionstyret. Vi skal favne alle medlemmene både de som ønsker å drive handikappolitikk og de som ønsker det sosiale. Om et år er det valg 2025 og da er det viktig at hele NHF Øst står sammen, og står opp for det vi mener at våre sentrale politikere må ha fokus på og jobbe med.

Ønsker alle våre medlemmer og lokallag en riktig god høst, og lykke til med det viktige arbeidet dere gjør lokalt.

**Ragnhild Skovly Hartviksen**  
2. nestleder

## HELT PÅ GRENSA

■ Tekst: Anne-Karin Johansen

# Endelig høst!



Anne Karin Johansen

**Denne sommeren gikk kjempefort, jeg hadde ingen planer om reiser og planen var, bare å våkne uten at noe var planlagt. Lydbøker og strikketøy var det som skulle forstyrre meg i sommer.**

Nå ble det ikke helt som planlagt. Familien er i stadig utvikling og fordi de fleste i familien skulle ha hjemmesommer, ja så møtes våre veier.

Barn og barnebarn er bare til låns og når de bare stikker innom med eller uten foreldre, kjenner jeg hvor privilegert jeg er. Assistenten som vi er så heldige at vi har, skal jo også ha ferie. Da funker Oda – Oda kommer kjørende med dagligvarer og foodora kommer innom med både Pizza og annen ferdigmat når vi ikke gidder å jobbe for føda.

Friheten til å klare seg selv og være alene er noe jeg setter større og større pris på. Ukedagene med hjemmesykepleie og assistenter krever sitt. Samtidig som jeg setter pris på at jeg kan jobbe tre dager i uka, være frivillig i handikapforbundet og snuse litt på poitikken. Dette burde vært en selvfølge. Men samtidig vet jeg at kommunen leter etter steder å kutte. Alle vedtak blir snudd på hodet. Denne gangen fikk jeg vedtak for kun ett år. Mitt vedtak er bittelite og er ikke skjermet av loven. Men de få timene jeg har, gjør at jeg bestemmer over eget liv. Jeg kan være aktiv eller jeg kan velge å la være. Jeg har en handledag og en rengjøringsdag. Jeg kan besøke familie, og jeg kan ha noen til stede når jeg dusjer - noe jeg synes er blitt litt skummelt med åra.

Handikapforbundet må aldri gi opp kampen for ett selvstendig liv. Kommunene må settes i stand til å gi gode tilbud. Jeg blir så glad når unge funksjonshemmede

forteller om egne leiligheter og om muligheter til egne valg. Det gjør jobben i handikapforbundet så utrolig verdifullt. Samtidig ser vi at universell utforming ikke blir verdsett på samme måte som for noen år siden. Det er liksom ikke så farlig å legge ett bakeri i ett kjellerlokale. Ett nytt utested uten handikoptolett. Vi må ikke sove og takk til dere som dro til Arendalsuka - dere trenges der. Fortsett å bruk facebook så vi ser dere. Det var gamle fjes, men også nye og det gleder en gammel NHF er.

Jeg vil bare ønske alle mine venner i hele Øst en god høst og ett arbeidsår som kjennes verdifullt. Må vi alle sammen bli flinkere til å synes og til å styrke hverandre. Jeg kom meg ikke på høstkonferansen i NHF Øst for overnatting passer ikke kroppen min lenger, men jeg satser på område-møte og andre møteplasser.

Jeg har også tenkt å støtte TV aksjonen i år. Den fokuserer på familier, med kreftsyke barn og skal bygge familiehus der familiene kan bo sammen sånn at belastningen for søsken kan bli litt mindre. Jeg har ingen erfaring med barnekraft i familien, men langvarige sykehusopphold mens jeg var barn kjente jeg på kroppen, og fraværet av familie har nok satt preg på mitt liv.

**Så jeg oppfordrer dere til å støtte årets TVAKSJON.**

Helt på Grensa  
Anne Karin Johansen

# Venter på menneskerettighets svar

5. juni i år gikk høringsfristen på utredning om inkorporering av FNs konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD) i norsk lov, ut. Det kom inn 238 hørings svar.

■ Tekst: Lånt fra NHFs sider i handikapnytt nr 04-2024

Utredningen skulle gi svar på hvordan CRPD burde inkorporeres i norsk lov. Den ble gjennomført av en ekspertgruppe på tre jurister, og de leverte en delt innstilling. Flertallet på to, mente at konvensjonen burde inkorporeres i menneskerettsloven og dermed gis forrang foran andre lover hvis det var motstrid mellom disse. I menneskerettsloven ligger allerede Kvinnekonvensjonen og Barnekonvensjonen. Mindretallet på én, mente i utgangspunktet at CRPD ikke burde inkorporeres i norsk lov i det hele tatt, men mente isåfall at den ikke burde være i menneskerettsloven, men derimot i likestillings- og diskrimineringsloven. Da vil den ikke ha såkalt forrang for andre lover. Mindretallet argumenterte for at konsekvensene av en inkorporering kunne få store og utilsiktede følger for kommunene. Flertallet var uenig i dette, og mente at mange av rettighetene CRPD forutsetter allerede er tatt inn i ulike norske lover og regler, som helse- og omsorgstjenesteloven, byggetekniske forskrifter, osv.

De fleste hørings svarene støtter flertallsinnstillingen om mener at CRPD bør inkorporeres i menneskerettsloven. Ikke uventet er brukerorganisasjonene og sivilt samfunn i denne gruppen, sammen med en rekke kommunale råd for eldre og funksjonshindrede.

Norges Handikapforbund leverte sitt hørings svar tidlig og sendte det til mange representanter i kommunale råd, og vi ser at endel av disse har tatt inspirasjon fra vårt hørings svar. Likestillings- og diskrimineringsombudet, Diskrimineringsnemnda, Barneombudet, Barne- ungdoms- og familiedirektoratet, Norges Institusjon for Menneske-



rettigheter, og andre tunge aktører på feltet støtter også flertallsinnstillingen om å inkorporere konvensjonen vår i menneskerettsloven.

På andre siden finner vi kommunene. Både KS og en rekke enkeltkommuner mener konsekvensene av en inkorporering i menneskerettsloven er for uoversiktlig pr nå. De er bekymret for at den kommunale selvråderetten vil komme under press ved å gi CRPD forrang i norsk lov, og støtter seg på mindretallets argumentasjon.

Kanskje noe overraskende finner vi også LO blant de som er usikre på om inkorporering i menneskerettsloven er riktig vei å gå. De peker på usikkerhet rundt økonomiske konsekvenser og om det i praksis vil ha noe å si. Her er det tydeligvis delte meninger innad i organisasjonen, for Fellesorganisasjonen har levert et eget hørings svar der de støtter inkorporering i menneskerettsloven.

På et arrangement under Ekstremsportveko svarte Kultur – og likestillingsminister Jaffery på spørsmål fra NHF at de var i gang med å gjennomgå alle hørings svarene, og at de registrerte at det store flertallet er positive til å ta konvensjonen inn i menneskerettsloven. Hun påpekte også at Arbeiderpartiet har et landsmøtevedtak som sier det samme.

Nå håper vi at regjeringen følger opp med forslag om at vår konvensjon likebehandles med Barnekonvensjonen og Kvinnekonvensjonen.



## Endrer skjema for HC kort

Statens Vegvesen endrer nå sitt forslag til skjema for legeerklæring for HC kort. Lege skal ikke lenger krysse av for om søker fortsatt bør ha førerkort.

■ Tekst: Lånt fra NHFs sider i handikapnytt nr 04-2024

Det var i sommer NHF ble oppmerksom på at Statens Vegvesen hadde dette punktet på sitt forslag til skjema. Selv om kommunene selv er ansvarlig for å innhente informasjon, så bruker mange kommuner naturlig nok de skjema som faginstansene anbefaler.

Det står ingenting om at lege skal vurdere om søker bør ha førerkort verken i forskriften eller loven, og i skjemaet vises det til en annen forskrift. «Forskrift om melding fra lege, psykolog eller optiker ved helsevekkelse av betydning for trafikksikkerheten». I denne forskriften fremgår det tydelig at det er innehaver av førerkort og Statsforvalter som skal varsles dersom det er fare for at noen utgjør en sikkerhetsrisiko. Det er ikke åpning for at kommuner skal kunne innhente og sitte på slik informasjon.

Årsaken til at punktet sto på skjemaet skal være at det henger igjen fra tidligere utgaver. Statens Vegvesen har nå endret dette, men NHF frykter at mange kommuner fortsatt vil bruke de gamle skjemaene videre. Vi oppfordrer derfor våre medlemmer til å være på vakt for dette. Kommunene har ingen rett til å be om ekstra vurdering av om folk er skikket til å kjøre bil.

De nye retningslinjene for HC kort er allerede endret flere ganger etter innspill fra bl.a. NHF og Sivilombudet. Blant annet er urimelige spørsmål om TT-kort fjernet og muligheten for å vurdere parkeringsbehovet ut fra hyppighet

tatt bort. Likevel er det fortsatt urimelige og inngripende dokumentasjonskrav som hindrer mange som har behov for tilrettelagt parkering en god vurdering.

Statens Vegvesen sine retningslinjer er likevel ikke bindende i saksbehandlingen, og kommunen kan selv bestemme at vurderinger skal gjøres respektfullt. I innledningen til retningslinjene står det: «Tildeling av parkeringstillatelse for forflytningshemmede er, og skal være, preget av at den enkelte sak avgjøres ved skjønn. Retningslinjene er ment å gi veiledende rammer for denne skjønnsutøvelsen.» Kommuner kan derfor selv vedta at behandling av parkeringstillatelse skal ha fokus på søkers mulighet for økt samfunnsdeltakelse, og gjøres i respekt for søkers privatliv. Dokumentasjon utover legeerklæring innhentes kun dersom det oppstår tvil om søknaden er økonomisk motivert, fremfor det reelle parkeringsbehovet.

NHF deltar nå i et arbeid med ny forskrift for parkering for forflytningshemmede. Vi håper å få gjennomslag for at den nye forskriften skal bygge på CRPD. Et annet viktig spørsmål er om betalingsfritaket på parkering skal videreføres nå som betalingsløsninger er tilgjengelig for alle via telefon og skiltgjenkjenning.

Har du en historie om urimelige dokumentasjonskrav og dårlig saksbehandling? Da hører vår rådgiver Kristian Lian gjerne fra deg! [Kristian.lian@nhf.no](mailto:Kristian.lian@nhf.no)

# Paraidretten

Paraidretten – endelig igjen på dagsorden, på TV-skjermene, denne gang fra kjærlighetens by PARIS. Et idrettseventyr for mange av oss, ikke minst meg. Ønsker å gi dere alle et lite innblikk gjennom denne informasjonen om så vel historien som det som nå skjer i Paris.

■ Tekst: Sverre Bergenholdt



*Tidligere het det Helsesport, så fikk vi Handikapidrett, i dag Paraidrett. Men nå er vår idrett en del av et større fellesskap, det Olympiske fellesskapet - IOC og i Norge, Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite. Fra Paris slipper vår idrett til i beste sendetid, folk ser oss, snakker om oss, er stolt av vår idrett – våre idrettsprestasjoner – våre utøvere.*

Jeg sitter «lenket fast» til min gode TV-stol en vanlig mandagskveld, kalenderen viser 2. september 2024. På TV-en triller Tommy Urhaug, en 44-årig vestlandsgutt i sin rullestol inn på arenaen med bordtennisrackerten klar i fanget. Nå er det finale mot en sterk konkurrent fra Taiwan.

Tommy har allerede slått flere konkurrenter, ikke minst en sterk tysker i en spennende semifinale. Dette er hans 7 Paralympiske leker og i likhet med gullmedaljen fra London i 2012 er det gull som gjelder. Tankene mine går tilbake til 1999 da Tommy som ung mann startet sin karriere.

Ikke så rart kanskje at nettopp jeg er både glad, stolt og litt vemodig. Den gangen på 90-tallet var jeg leder av Norges Handikapidrettsforbund og hadde selv på 80-tallet vært aktiv utøver. Min idrett var sittende volleyball. Utøver på Norge sitt volleyball landslag i 1980- årene, bl.a. i datidens paraleker i 1980, 1984 og 1988.

Tilbake til 2024, en spennende 5-setts kamp ble det og Tommy ble Paralympisk mester. Dette etter en forrykende innspurt i 5te-sett hvor han etter lange ballvekslinger og storspill vant gull. For en seier, ikke bare for Tommy og hans familie som var til stede, men for hele Norge, Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite. Et samlet idrettsNorge står bak våre utøvere. Paraidretten er i dag fullt ut integrert, er en likeverdig del av den norske idrettsbevegelsen.

Det må være lov å felle en tåre eller to, være stolt og glad over det som Tommy og våre andre utøvere her viste frem. Her ble skapt et stykke norsk idrettshistorie. Jeg var ikke



alene om å være rørt, jeg tror jeg så noen tårer og store smil også hos vår Kronprins Haakon og Idrettspresident Zanieb Al-Samarai som var ringside i hallen.

*NIFs visjon «idrettsglede for alle» sier alt, signaliserer en ambisjon om å nå alle, og den legger et viktig verdielement inn i både visjonen og idretten. Idrettsaktiviteten skal gi glede! Det er en visjon som uttrykker en intensjon om at idrettens tilbud skal være samlende og tilgjengelig for alle som ønsker å delta.*

Flere land arbeider mot dette samme mål, men så vidt meg bekjent er Norge det eneste land i verden som fullt ut har integrert Paraidretten. I Norge har idrettsforbundet, et felles og likeverdig ansvar for å inkludere, gi tilbud til alle. Innenfor dette fellesskapet finner vi alle former for funksjonshemning. Gjelder alle ledd innen idretten, store som små, lokalt som sentralt. Det forplikter!

Tommys seier i Paris er derfor en «bit av dette». Hans seier i Paris er en del av en sammensatt og spennende reise gjennom idrettshistorien, nasjonalt som internasjonalt. Samtidig ser vi her verdien og nytten av fellesskapet, samarbeidet med Norges Bordtennisforbund. Norsk idrett tar ansvar. Her får dere gjennom noen av mine tilbakeblikk en liten del av historien samt at jeg ønsker å se inn i «krytallbollen», tenke litt om veien videre!

# BRAVO aktiv

Det gnistrer når Mats Sollid, Monica Steen Johannessen og Pål Anders Ullevålseter – står på scenen og ikke bare forteller om treningsappen BRAVO aktiv. De viser sitt engasjement, om hvor viktig det er å bevege seg, være i fysisk aktivitet. For alle, men også for utviklingshemmede. Prosjektet har mange bak seg. Både departement og DAM-stiftelsen og brukerorganisasjonene.

- Tekst: Kjell Øivind Hansen
- Bilde: Runar Tønnesen

HBF Østfold (Handikappede Barns Foreldreforening) tok initiativ sammen med CP foreningen i Østfold, NHF Sarpsborg, NHFU-Øst og HBF Akershus til et møte og inspirasjonskveld med og om BRAVO.

Men for å understreke viktigheten av bevegelse, aktivitet og idrett startet kvelden med et innlegg fra spesialergoterapeut Carine Skarpnes fra Habiliteringstjenesten for barn og ungdom på Kalnes Sykehus.

Kort oppsummert understreket hun viktigheten av aktivitet, av mestring og så mulighetene både i det arbeidet som blir lagt ned ved sykehuset, med samarbeidet med og mulighetene for opphold ved Beitostølen Helsesportsenter og i det arbeidet som frivillige og lag og avdelinger i Norges Idrettsforbund. På Hjemmesidene til Sykehuset på Kalnes finnes gode og oppdaterte lister for hvilke tilbud som organisasjonene i Østfold tilbyr på området idrett og mestring.

Men tilbake til BRAVO. En app du kan laste ned. En unik treningsapp utviklet for mennesker med utviklingshemming. En app med gode og riktige øvelser. Med musikk, med unike enkle beskrivelser av de enkelte øvelser og med sterk vekt på humor og premiering. Trening med



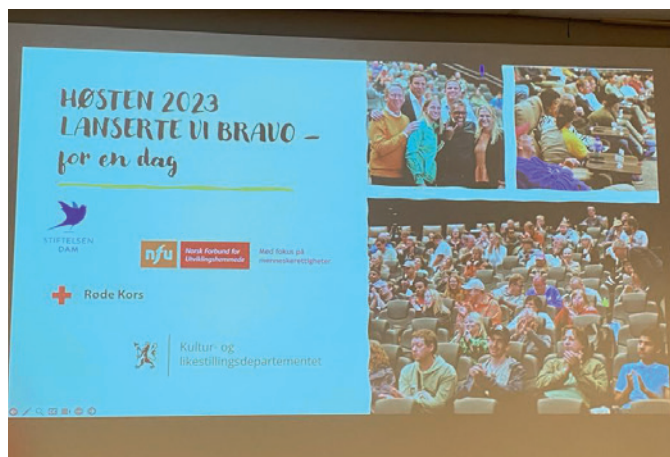
appen er lystbetont, men også setter krav, slik at brukerne oppnår mestring, bedring i balanse, styrke og kondisjon.

Men appen ble ikke bare for utviklingshemmede. Den passer for alle. Ja, til hele familien. Vi eldre i forsamlingen husker jo NRK sitt program «Trim for eldre». Den gang en suksess. Denne appen har grunnlag i seg for å kunne bli det samme i 2024. Den er like enkel, like hyggelig og inspirerende og like optimistisk som «Trin for eldre» var på NRKs radio på 1960 tallet.

En ny tid og nye virkemidler. En fokusgruppe bestående av mennesker i målgruppen har gjort en formidabel jobb med å gi gode råd, og rådene er blitt tatt hensyn til.

## Så kort oppsummert.

Du går glipp av noe hvis du ikke laster ned appen. [www.bravoaktiv.com](http://www.bravoaktiv.com). Der finner du ulike kjendiser med mål om å motivere deg og gi deg forklaring og gjøre enkle men gode øvelser sammen med deg. Motivasjonen kan være fra ulike tilbud om merker du kan samle på og nivåer i appen. Appen er også utstyrt med en skritteller som kan ta deg til Tusenfryd. Barndommens kvikklunnsj eller appelsin er byttet ut med Tusenfryd, og moderne oppmuntringer i form av å samle på merker og få hilsener fra kjendiser. Antakelig er det genielt.







**BRAVO!** BravoAktiv

Ikke minst spiller Mats og hans medhjelpere på humor, som i sin tur er veldig motiverende. Appen har en høy kjendefaktor med Mats sjøl, TIX, Stig Andre Berge, Pål Anders Ullevålseter med flere. De klarer faktisk å motivere.

Dette er folkehelse på sitt beste. Det var i utgangspunktet en app som skulle utvikles for funksjonshemmede, men den ble for alle – for folkehelsa, uten at det har gått ut over at appen, øvelsene og musikken har gått ut over det genuine enkle.

Jeg vet jeg hører ut som en betalt anmelder av en app, men det er jeg ikke. Jeg er bare begeistret. Begeistret hvor selv dansen har fått sin plass til optimistisk musikk. Dette vil fungere i fellesskap på arbeidsplassen, i bofellesskapet, på skolen eller i alene, sammen med familien eller i venne-gruppa.

**PRØV!**



# Frykter millionkutt til lokal frivillighet

Over 3000 lokale lag og foreninger, mange av dem tilhørende Handikapforbundet, mottar over 200 millioner kroner til frivillig arbeid fra bingo-overskudd.

Nå truer regjeringen med voldsomme kutt.

■ Tekst: Lånt fra NHFs sider i handikapnytt nr 04-2024

I et utkast til nye regler har kultur- og likestillingsdepartementet foreslått nye spillgrenser for bingospill som er veldig mye lavere enn grensene Norsk Tipping og Rikstoto har. Ifølge bingobransjen kan kuttene føre til massekonkurer for bingo-haller, og dermed veldig store kutt i overføringene til lokale lag.

## Store kutt i Handikapforbundet

Et eksempel fra Handikapforbundet-familien er Handikappede Barns Foreldreforening. Mye av aktiviteten i foreningen handler om å gi familier som har barn med funksjonshindringer møteplasser der de kan utveksle erfaringer, lære av hverandre og få et pusterom i hverdagen. I 2023 fikk lokallagene i HBF 780 000 kroner fra bingoene. Penger som går rett til lokal aktivitet.

Et annet er det lokale arbeidet til Landsforeningen for amputerte. De skaper møteplasser for folk som har gått gjennom amputasjon, og ønsker å møte andre i samme

situasjon. Dette viktige arbeidet fikk 650 000 i bingoinntekter i 2023. Eksemplene er mange og aktivitetene viktige.

## Ber bare om likebehandling

Norges Handikapforbund ber, i hovedsak, om to enkle ting. Det første er likebehandling med Norsk Tipping og Rikstoto, da må spillgrensene bli høyere enn regjeringen foreslår. Handikapforbundet støtter at bingovirksomheten skal ha klare rammer, og spillgrenser. Det er viktig at spillvirksomhet rammes inn sånn man hindrer spillproblemer. Det kan fint gjøres ved å gi like rammer som andre spill med lange tradisjoner i Norge.

Det andre vi ber om er at regjeringen foreslår en erstatningsordning, dersom kulturministeren holder fast ved dette store kuttet i lokal frivillighet.

Nå gjenstår det å se om regjeringen velger å kutte i frivilligheten, eller om den finner andre løsninger.



# Spenningen stiger i Sarpsborg

8. oktober skjer det! Josefine Opsund Nikolaisen skal opp til fagprøve i kokkefaget. Det har vært en lang og trøblete vei dit, med mange og vanskelige byråkratiske hinder og forsere.

■ Tekst Kjell Øivind Hansen

NHF i Sarpsborg startet opp med en invitasjon til å tenke at unge mennesker med funksjonshindringer skulle gå veien om økt kompetanse for å komme ut i arbeidslivet.

Måten å øke kompetansen på kunne være veien om fagbrev og kompetansebevis. Malin Lunde Andersen med erfaring og kompetanse som leder av opplæringskontoret for små håndverksfag tente på ideen og ble med sammen med sekretæren i lokallaget.



*Josefine Opsund Nikolaisen.*

Josefine var veldig motivert og ønsket seg et fagbrev. Hun var ansatt i ASVO – en lærebedrift for personer som av ulike årsaker har falt utenfor det ordinære arbeidsmarkedet. Bedriften er godkjent for å ha lærekandidater i forskjellige fag.

Josefine har vært der fra 2020 og tok kompetansebrevet i 2022. Hun var ikke fornøyd med det, men ville videre og ta fagbrev. Dette medførte en del byråkratiske hindringer for å få til.

Hun startet med den teoretiske delen på kurs i AOF på kveldstid. Resultatet var overbevisende med et resultat med karakter 4. AOF skal ha skryt for hvor raskt de reagerte. Josefine var på det tidspunkt aktiv i Handikaplaget i Sarpsborg og deltok sammen med andre fra laget på årsmøtet til AOF i Østfold. Daglig leder i AOF Østfold fikk høre om Josefines ønsker og planer, og raskt og greit fikk hun plass på det riktige kurset i AOF regi.

Veien fra kurs og nødvendig og godkjent læretid var kronglete. Men med god støtte fra Malin og flere søknader og avslag, fikk hun søkt seg opp til prøven som praksiskandidat og fylket godkjente praksisen. Nå er dato for fagprøve satt. Det blir den 8. oktober 2024.



*Statssekretær Sindre Lysø, Stortingsrep Elise Waagen, Kjell Øivind Hansen og Malin Lunde Andersen under presentasjonen av prosjektet om fagbrev.*

Parallelt med denne prosessen har Malin og Kjell Øivind lagt til rette for et større prosjekt som har som mål å kunne legge til rette for at flere med nedsatt funksjonsevne kan gå veien om fagbrev og kompetansebevis, inn i arbeidslivet.

En viktig del av veien er å få tak på gode og villige samarbeids- og samtalepartnere. I denne prosessen har stortingsrepresentanten fra Sarpsborg Elise Waagen vært viktig. Sammen med LO i Østfold og Sarpsborg, Sarpsborg Næringsforening, AOF Østfold, HBF og NHF har de dannet en styringsgruppe og startet opp samarbeid med fylkeskommunen og NAV.

Det er utarbeidet en prosjektbeskrivelse som er presentert for samarbeidspartnere og departementet. Departementet ga positive signaler og i disse dager kommer jo nettopp en stortingsmelding om unge uføre og mulighetene for deltakelse i arbeidslivet. Prosjektet – med Josefine som den første, er etablert. Josefines ståpåvilje har inspirert til videre arbeid. Dette skal vi lykkes med, og vi ønsker Josefine all mulig lykke til med fagprøven. Dette skal gå bra, både for Josefine og for flere som vil komme inn under prosjektets vinger på vei mot fagprøve.

# Paraidretten har en lang historie - Døveidretten var først ute

Døve kom først på banen, det første kjente tilbud om fysisk aktivitet – kroppsøving fant sted på døveskolen i 1825. I 1861 ble Christiania Blindeinstitut stiftet. Fysisk aktivitet og idrett var en del av aktivitetene. Døveidretten fikk sin verdensorganisasjon i 1924 med de første verdensleker i 1931.

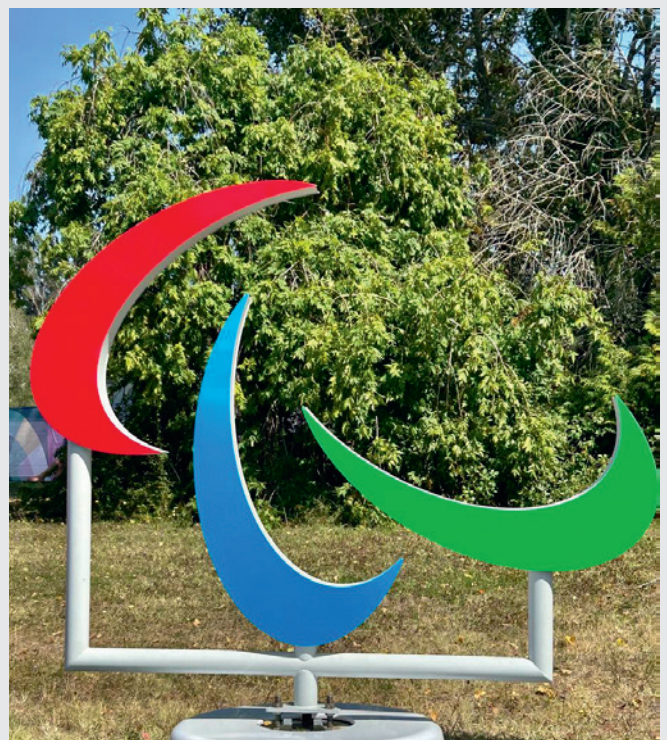
■ Tekst: Sverre Bergenholdt

Idrett for «bevegelseshemmede» eller handikapidretten finner vi først etter 1. verdenskrig. Sir Ludwig Guttmann, Stoke Mandeville sykehuset i England var først ute. Han bør kunne kalles paraidrettens internasjonale far. SM-games startet opp i 1948, Norge kom med i 1955.

Her hjemme må det være lov å si at vi kom noe sent i gang. Fikk en noe «trøblete» start med å sette vår idrett ordentlig på dagsorden. NIF kjente der og da ikke sin besøkelsestid. Norsk SM-komite sammen med Norges Vanførelag var lenge alene pådrivere for at funksjonshemmede skulle komme med. Men ut over på 1950-tallet kom STUI (Statens ungdoms- og idrettskontor) på banen ved sin dynamiske leder Rolf Hofmo. Viktig var også Norges Vanførelag, nå Norges Handikapforbund som gjennom sitt eierskap og drift av datidens institusjoner. Ikke minst på sine skoler og vanførehjem aktivt fulgte opp med fysisk aktivitet og idrett.

Idretten var passiv, sa nei til å ta ansvaret og STUI ga derfor oppdraget til (NBIF) Norges Bedriftsidrettsforbund som sent på 1950-tallet startet opp, organiserte begynnelsen på det vi i dag kaller paraidretten. Den gang kalt helsesport.

NBIF gjorde på mange måter en god jobb, bygde opp helsesportlag og fikk i gang ulike aktiviteter over det ganske land. Våre første «para» idretter var bl.a. bordtennis – svømming – sittende volleyball – bueskyting – ispigging. Men utover i 1960-årene kom sterkere og sterkere krav fra våre utøvere og våre støttespillere, ikke



minst Norges Vanførelag. Vi ville ha mer medbestemmelse og kontroll. Være en enhet i NIF lik sær-idrettsforbundene. Tilsvarende student- og bedriftsidretten. En vanskelig tid fulgte frem til NIF sa JA. I 1971 ble NHIF (Norges Handikapidrettsforbund) stiftet. I hovedsak var det fysisk funksjonshemmede og synshemmede som da kom med. Døveidretten sto utenfor, hadde egen avtale med NIF.

Dette var starten. Først utenfor det gode selskap, i 1971 egen organisasjon (NHIF). I 2008 fullt ut integrert i fellesskapet. Hele prosessen tok rundt 60 år (1959-2008). Fortsatt har NIF ansvaret lokalt som regionalt og sentralt. Idretten er alene om å ha gjennomført en slik likeverdsreform i Norge. Kampen om likestilling (CRPD) foregår fortsatt for fullt. Hei, dere våre ansvarlige politikere, skjerp dere – ta ansvar!

# Folkehøgskoler for nesten alle

Regjeringen har nå sendt et forslag på ny lov om Folkehøgskoler på høring. Her svekkes kravene til universell utforming, og de overser lovutvalgets gode forslag for å sikre et tilbud for alle.

■ Tekst: Lånt fra NHFs sider i handikapnytt nr 04-2024

Folkehøgskoleutvalget foreslo blant annet at nye folkehøgskoler skal ha universell utforming for å bli godkjent som folkehøgskoler og at det skulle innføres tidsfrist for når gamle skolebygg skulle være universelt utformet. Departementet mener imidlertid at kravene er ivaretatt i Diskrimineringsloven og at det ikke er behov for dette. I tillegg fjernes dagens krav om at «lokaler, adkomstveier, sanitæranlegg og tekniske innretninger er utformet på en slik måte at funksjonshemmede kan studere ved skolen».

## Paradoks

Samtidig som Departementet svekker kravene til universell utforming skriver de at folkehøgskolene er en viktig del av det demokratiske fundamentet i Norge, en arena for tillit, felleskap og mangfold, og støtter opp om regjeringen sitt mål om at folkehøgskolene i større grad kan bidra til å redusere utenforskap.

## Diskrimineringsloven

Det er naivt å tro at Diskrimineringsloven dekker opp behovet for tilrettelegging og universell utforming. Diskrimineringsloven gir ikke et reelt diskrimineringsvern for personer med behov for universell utforming, så lenge alle tiltak kan avvises med at de blir uforholdsmessig byrdefullt. Dersom Regjeringen mener at Diskrimineringslovens bestemmelser skal ha reell betydning for funksjonshemmedes rettsvern, må denne gjennomgås og skjerpes betydelig.

## Mange ikke tilgjengelig

Det finnes i dag ingen kartlegging eller oversikt over tilstanden til skolene. Staten bruker om lag 1 mrd. kroner på tilskudd til folkehøgskoler i året veldig mange ungdommer tar et år på en av landets 84 folkehøgskoler.

Likevel opplyser organisasjonen for Folkehøgskoler at bare 6 skoler har en god og inkluderende utforming. De andre har varierende grad av tilgjengelighet som medfører at du enten får et redusert tilbud eller ikke kan søke der.

## Klager til Diskrimineringsnemnda

NHF har i sommer klaget inn 2 folkehøgskoler for brudd på plikten til universell utforming. Begge skolene har avslått søknad fra et av våre medlemmer fordi hen bruker rullestol. Det er uakseptabelt at staten bruker 1 milliard til å finansiere skoler som diskriminerer funksjonshemmede elever.

## Vanskeligere med tilskudd fra NAV

Samtidig som lovkravene senkes, har NAV endret praksis for tilskudd til ekstrautgifter for personer som går på folkehøgskoler og har trening i selvstendighetsgjøring for å klare dagliglivets gjøremål. Nå har NAV bestemt at ekstrautgifter ikke dekkes hvis dette kan læres gjennom tiltak som kommunen har ansvar for etter helse- og omsorgstjenesteloven. Dette har ført til at flere nå ikke får tilskuddet fordi kommunen har tilbud om dette på sykehjemmet eller andre steder.

## Krever endring

Leder i NHFU, Mia Sveberg, mener forslag til lovendring og praksisen til NAV aktivt vil hindre flere funksjonshemmede ungdommer å gå folkehøgskole. Hun krever at regjeringen bruker de virkemidlene som staten har til å sørge for at Folkehøgskoler blir et reelt tilbud for alle. - Hvordan skal folkehøgskoler skal være en arena for tillit, felleskap og mangfold, og redusere utenforskap når regjeringen vil holde funksjonshemmede utenfor?



## Sommeravslutning for LFPS Østfolds medlemmer

I år valgte LFPS Østfold å ha sommeravslutning på Bukten Kafè, som ligger idyllisk i Skjeberg. Et fantastisk sted med utsikt over Skjebergkilen og med god parkering. Stedet er tilrettelagt for rullestolbrukere. Vi hadde reservert bord som var dekket til fest. Det var 22 medlemmer od det ble

servert viltgryte med tilbehør, til dessert fikk vi eplekake og is. Styret informerte litt om hva vi har jobbet med i løpet av våren også ønsket vi innspill fra medlemmene hva de ville vi skulle jobbe med videre. Resten av kvelden gikk praten livlig og, og alle var fornøyde med valget av sted.





## LFN-Østfold sin tur til Gamlebyen

Landsforeningen for Nakkeskadde i Østfold arrangerte tur til Gamlebyen i Fredrikstad. Bra deltakelse med 22 medlemmer. Guiden vår, musiker Arild Karlsen, gav oss en levende beskrivelse både av historiske fakta og hvordan det var å leve der i gamledager. Vi fikk også innblikk i livet til enkelte personer, og hvorfor en av dem fortsatt kan spøke litt.

■ Av Viggo Sørensen

Det var godt å treffes igjen og praten gikk livlig da vi vandret rundt i den spennende Gamlebyen. Men alle ble stille da guiden stoppet opp og vi ble grepet av guidens fortellerkunst og kunnskap. Han satte oss inn i hvordan det var å leve der i de forskjellige tidsepoker, med hendelser, utbygginger og krigshistorie.

### Sarpsborg ble flyttet til Gamlebyen

Gamlebyen er i dag virkelig en levende og godt bevart festningsby. Vi fikk høre fra guiden at Sarpsborg ble brent av svenskene i 1567. Byen ble derfor egentlig flyttet dit hvor Gamlebyen i Fredrikstad ligger i dag. Foreningen Gamle Fredrikstad ble dannet allerede i 1897 og har spilt en viktig rolle slik i at festningen, hus og bebyggelse er intakt. Oppstarten kom i kjølevannet av at det ble svært liten militær aktivitet på festningen fra samme år. Og nå kan du oppleve butikkene, galleriene, glassblåseren, Gamlebyens Modelljernbanesenter og kafeene- som alle syder av liv. Den gamle historien har fått nytt liv og smeltes inn i nåtiden. Ikke rart at stedet er blitt en av Østfolds mest populære attraksjoner!

### Rundtur i Gamlebyen

På vår vandring oppå vollene fikk vi høre om personer som har levd her, for eksempel: Heksen Anne Rimer som ble brent på bålet etter at hun ble beskyldt for å ha tent på byen i 1653. Guiden vår stoppet opp ved en liten utgang i vollen, kalt sorti, og der spøker Tobias med trebenet enkelte netter etter. Han var med på slaget i Dynekil (i 1716) hvor han mistet det ene benet. I et av husene rett ved sortiporten holdt Hans Nilsen Hauge et vekkelsesmøte i 1797.

Et av de mest imponerende bygningene vi stoppet opp ved var Torvkasernen (Infanterikasernen). Bygningen ble

oppført etter et kalendarisk system med blant annet 365 vinduer (dager pr år), 12 skorsteiner (måned), syv utvendige hjørner (dager pr uke), 24 ruter i vinduene (timer i døgnet), og 60 dører (minutter pr time).

Noe av det første som ble bygget i Gamlebyen var Østre Fredrikstad Kirke. Det eldste kirkehuset var fra 1567. Kirken ble gjenreist 6 ganger etter branner og slik som står der i dag er fra 1779 og restaurert i 1966. Kirken er veldig populær å gifte seg i og er fullbooket i lang tid framover. Det er jo veldig mange festlokaler og restauranter rett i nærheten og Gamlebyen og vollene gir en perfekt kulisse til fine brudebilder.

Fra ca. 1663 og de neste 75 årene ble festningens viktigste periode og hadde 200 skyts og skulle disponere opp til 2000 soldater.

Festningen var Tordenskiolds base under operasjonene på Bohuslänkysten i 1716.

Gamlebyen har kun en gang blitt angrepet, og det skjedde i august 1814. Byen og festningen var den gang i dårlig forfatning. Kommandant oberstløytnant Nils Christian Frederik Hals overga festningen 4. august 1814 til svenske tropper ved å heise en, i mangel av noe annet hvitt tøy, en hvit brudekjole i flaggstanga ved provianthuset.

### Etter rundturen

Vi tok en herlig lunsj rett utenfor vollene på restaurant «hos Martin» hvor vi fikk informasjon fra leder i LFN Østfold, Jane Jensen, om de videre aktivitetene framover til sensommeren og høsten. Det å treffes på slike steder som Gamlebyen og oppleve noe sammen bidrar alltid til et godt samhold i lokalforeningen.

# Historien forteller her er viktige historiske begivenheter, kort om våre ulike organisasjoner innen idretten frem til i dag

■ Tekst: Sverre Bergenholdt

De ulike formelle organisasjoner- og møteplasser / begivenheter har vært;

- 1825-1940 Døveidretten og synshemmede er i gang. Litt forsiktig start for øvrig, bl.a med SM-games i England.
- 1940 årene Norges Vanførelag med fysisk aktivitet og idrett, bl.a. på sine skoler for vanføre barn og på de ulike vanførehjem over det ganske land.
- 1950 årene Svømmeklubben Varg i Oslo er først ute med organisert trening på Bislett Bad. Vi som da var barn/ungdommer med store skader etter poliomyelitt var så mange i bassenget samtidig at vi måtte svømme på tvers i bassenget.
- 1959 NBIF på oppdrag av STUI starter opp med helsesport.
- 1960 Den 30.9.-1960 ble landets første helse-sportlag stiftet, Oslo HSL. Jeg fikk være med fra starten av, begynte på Oslo's 5 lag i sittende volleyball.
- 1960 Romalekene, vårt første OL for funksjons-hemmede. Starten på paraeventyret.
- 1961 Bakkebø hjem og arbeidsskole, de første sommerleker for utviklingshemmede.
- 1970 NHIF m/K (norsk skrivemåte) stiftet utenfor NIF. Nå var det åpent brudd! Med i prosessen var også Norges Vanførelag som takket NEI til selv å ha hovedansvaret – organiseringen for idretten. Idretten skulle være en del av NIF, ikke underlagt andre organisasjoner utenfor norsk idrett.
- 1971 NHIF m/C stiftet som et ordinært sær-idretts-forbund innen NIF. Samlet den gamle organi-sasjonen (helsesportlagene). Utøvere var hovedsakelig bevegelse- og synshemmede. Døveidretten eget forbund med NIF avtale. På stiftelsesmøtet var Sverre som skriver denne artikkel, yngste delegat på tinget. Jeg fikk derfor æren av å undertegne stiftelsesproto-kollen, det var stort.



- 1980 Vinterlekene for funksjonshemmede på Geilo.
- 1988 Våre toppidrettsutøvere kom med i Prosjekt-88. Bl.a. vårt solide landslag i sittende volleyball med bronse fra lekene i 1988. Senere også parasølv og Europa-mestere. I 2006 med i Olympiatoppen.
- 1991 NHIF samlet til ting i Alta fatter sitt vedtak – utfordrer NIF om å samle all idrett for funk-sjonshemmede og at NIF tar det fulle og hele ansvar.
- 1994 Paralympiske vinterleker på Lillehammer «Best games ever».
- 1996 NIFs idrettsting sier JA til full integrering av paraidretten i norsk idrett.
- 1997 NFI (Norges funksjonshemmedes idrettsfor-bund) blir stiftet. Nå var alle våre idretter og utøvere, bevegelsehemmede – blinde – døve – utviklingshemmede samlet i en og samme organisasjon i NIF.
- 2007 Den 31.12. nedlegges NFI og alt er formelt – organisatorisk – administrativt et felles ansvar for norsk idrett. Integrerings-prosessen var på plass, nå startet hverdagen!
- 2008 Den 1.1. har NIF tatt over. Nå er det ingen vei tilbake. Idretten gikk her foran, viste vei. Dessverre er det fortsatt slik at idretten er alene i Norge (trolig i hele verden) om å ta skrittet fullt ut. Legge til rette for – ta ansvaret for full integrering og likeverd.
- 2024 I dag, den 2. september 2024 samtidig som Tommy vinner sitt gull i bordtennis er det gått 16 år fra NIF tok over. Leser i VG at eventyret i Paris ikke bare er velstand og kjærlighet. Det rapporteres om fundamentale forskjeller i satsingen – rammevilkårene for satsing mot OL kontra Paralympics. Mao. vi er fortsatt ikke i mål. Felleskap – like-verd – deltakelse for alle skapes ikke over natten, eller ved vedtak alene på idrettstinget.





## LFN Østfold – tur til Strømstad og Kloster

Vi ankom Strømstad 30. August i et nydelig sensommervær. En pen samling forventningsfulle mennesker i godt humør. Noen skulle innom "Glassmagasinet", mens andre igjen rakk å teste ut badstua på toppen av hotellet.

Til middag fredag kveld fikk vi servert en deilig 3-retters; kamskjell, hjort og til dessert en nydelig pannacotta. Det smakte kan du si! Det ble relativt tidlig kveld siden øya Nordkoster skulle utforskes neste dag.

En nydelig frokost i vakre omgivelser dannet grunnlaget for en fin dag i godt selskap.

Vi delte oss inn i to grupper, siden noen hadde lyst til å utforske Nordkoster litt nærmere. Vi som reiste ut tidlig fikk dermed god tid til å se oss omkring på øya, mens de som dro litt senere fikk noe mindre. En fornuftig inndeling siden utfordringene er ulike i ei såpass stor og sammensatt gruppe mennesker. Vi tror imidlertid at alle hadde en fin opplevelse siden været var helt magisk denne dagen. Et par stykker av oss dristet oss til og med til et bad. Etter en god lunsj som vi hadde medbrakt fra hotellet, ruslet vi rundt for å oppleve den flotte naturen på øya. Til å være en del av Sverige hvor det er svært lite nedbør er øyene relativt frodige. Øya Nordkoster er ca 4 kvadratkilometer og har rundt 60 fastboende, mens Sydkoster er dobbelt så stor og har rundt 240.

En fornøyd gjeng tok båtturen tilbake til Strømstad kl 15. På hotellet ble det tid til litt avslapping før en ny treretters ble servert kl 19. Denne gangen fikk vi salat, kalv og sjokolademousse til dessert. Alt smakte veldig bra etter mange timer ute i frisk sjøluft. Etter middagen fikk vi tildelt et eget rom for sosialt samvær. Alt i alt en fullkommen dag i godt selskap.

Etter nok en nydelig frokost var det tid for hjemreise. Takk til styret for ei flott helg ilag - vi kommer gjerne tilbake, både til Scandic Laholmen Hotell og til de vakre Kosterøyene.

"En Kostertur med gjengen  
Fikk alle opp av sengen  
Ved sjø og vann  
Og badestrand  
Ga det matlyst i samme slengen"

Hilsen Nina & Rune



# HØSTMAT

fra <https://matpaaminutter.no/>

## FINNBIFF

500 g Reinsdyr skav, frossen  
5 aroma sopp  
Cognac tilsvarende ca. 2 ss  
3-4 einebær  
2 skiver brunost  
2 dl vann  
3 dl lett matfløte  
2 ss lett rømme  
salt og pepper

### Tilbehør:

Kokt basmati ris eller Jasmin ris  
gulrot  
rosenkål  
kålrot eller grønnsaker av eget valg

Server gjerne med rørte Tyttebær til eller tyttebærsyltetøy.  
Rødløksmarmelade/kompott er også et alternativ å ha til.

### Slik gjør du:

Brun kjøttet i litt smør, helst i flere omganger, slik at det blir stekt og ikke kokt. Vi vil ha stekeskorpe. Stek så soppen og ha deretter i knuste einebær og Cognac før du tilsetter vann og fløte.

Ha et oppkok, skru ned på svak varme og deretter i brunost, rømme, salt og pepper.

Husk å smak til! Server med valgfritt tilbehør.





## BIFF STROGANOFF

### Dette trenger du til 3 personer

600 g biffkjøtt

Olje/smør til steking

2 løk

5 mellomstore sopp (aroma eller sjampinjong)

1,5 ss tomatpure

1 ts paprikapulver

1,5 dl vann og 1 buljongterning eller 1 ss kalv/okse fond

2 dl creme fraiche

salt og pepper (brukte 0,5 ts salt og 0,5 ts sort pepper)

### Slik gjør du:

Brun kjøttet i panne med litt smør eller olje. Legg til sides. Stek gjerne i flere omganger.

Del sopp og løk opp og brun i samme panne som du bruna kjøttet. Ha kjøttet tilbake i panna med sopp og løk.

tilsett tomatpure og kraft. Krydre med paprikapulver, salt og pepper. Kok opp. Ha i creme fraiche og la gryta stå på halv varme og putre i 5 minutter, eller lengre.

Husk å smake til.

Server gjerne med potetstappe, kokte poteter, ris, sellerirotpure og eller en salat ved siden av.



# Hva har skjedd i disse årene?

**Vi er definitivt kommet videre, men er fortsatt et stykke fra de mål og forventninger som lå til grunn på NHIFs ting i 1991 og Idrettstinget i 1996 (min påstand).**

NHIF – Døveidretten og fellesskapet for utviklingshemmede hadde flere krav / forventninger på sin bestillingsliste til NIF i 1996. Tove Strand Gerhardsen komiteen. Hun var 1. nestleder i NIF og leder av prosessen frem mot idrettstingets historiske vedtak i 1996. Selv var jeg nestleder i komiteen (som leder av NHIF).

■ Tekst: Sverre Bergenholdt

Vårt hovedkrav var alle enig om, idretten skulle si JA, legge til rette for likeverd og deltakelse for alle, også funksjonshemmede. Langt på vei mener jeg at vi er godt i gang.

- Alle idretter – sær-idrettsforbund innen NIF er nå langt på vei i gang med aktiviteter – tilbud til vår gruppe. I NHIF tiden hadde vi i realiteten kun tilgang til en 10 –



12 idretter. Videre har de ulike idretter kommet et godt stykke videre med å samordne idrett for alle, inkludere også oss.

- På slutten av NHIF-tiden så vi fall i medlemstilgangen. Polioepidemien dabbet ut, her fant vi på 1960-70 tallet mange av våre utøvere. NIF melder stor økning, ikke minst blant barn og unge og man fanger nå alle grupper funksjonshemmede.
- Flere lokale idrettslag – sær-idrettsforbund har, ofte i samarbeid med våre opprinnelige helsesport/-handikapidrettslag tatt ansvar, kommet med lokale og nasjonale tiltak.
- Helt nye idretter, f.eks. El-innebandy – Curling – rullestolrugby mv. er kommet til. Kjelkehockey er blitt en toppidrett. Noen idretter, f.eks. sittende volleyball er dessverre historie.
- Vi har tilgang på alle møteplasser innen idretten. I gamle dager følte vi nok at vi satt litt på gangen, i realiteten ofte var utenfor.
- Toppidretten vår er integrert i Olympiatoppen. Flere utøvere får større oppbakking i dag enn vi klarte å gjøre i gamle NHIF. Men ref. avisoppslag i VG, vi er fortsatt ikke likestilt med toppidretten forøvrig. Det ser ut til å være klare forskjeller fra f.eks. satsing mot OL som mot Paralympics.

Samtidig skal sies at enkelte sær-idrettsforbund imponerer meg stort, f.eks. bordtennis og svømming. Men de arvet mange gode verdier og et godt grunnlag fra NHIF tiden.

- Ikke minst er jeg imponert over de mange gamle handikapidrettslagene som fortsatt står på landet rundt. De er ikke minst en viktig del av idrettens ryggrad. Jeg leser også om mye godt samarbeid med flere idrettslag rettet inn mot enkelt idretter. Samtidig så savner jeg enda flere lokale idrettslag – fleridrettslag på banen. I min hjemkommune Vestby i Akershus har idrettslaget etablert en Paragruppe for alle grupper av funksjonshemmede. I tett dialog med idrettslaget for øvrig – idrettsrådet og kommunen. Jeg føler meg nærmest som i gamle Oslo Helsesportlag på 1960-tallet. Vi er mellom 20 og 30 deltakere på hver treningskveld. Et lavterskeltilbud, uten krav, helt på den enkeltes egne premisser. Boccia – bordtennis – ulik fysisk aktivitet forøvrig –



sosialt fellesskap – latter og mye moro – avsluttes ofte med kaffe og vafler. Et godt eksempel for norsk idrett for øvrig.

- Samtidig er viktig at offentlig deltakelse, det være seg transport – assistenter – anlegg osv. osv. ikke stopper opp. Det at NIF nå har ansvaret må ikke bli en sovepute for våre myndigheter.

Dette for å nevne noe. NIF har en egen Parastrategi, det er viktig. Nå snakkes det om 2 slike strategier, en for toppidretten og en for bredden. Positivt, ikke minst fordi her trengs ulike virkemidler, tiltak og økonomi. Men samtidig så vil jeg på det mest bestemte hevde. I 2 slike strategier må samme grunnholdning, likeverd – likestilling – deltakelse for alle være felles og tydelig. Bredde- og topp hører sammen, er likeverdige.



## NHF Bærum på tur til Nasjonalmuseet i Oslo

NHF Bærum dro 20. juni på tur til Nasjonalmuseet i Oslo. Vi hadde bestilt guide og fikk en kunnskapsrik og hyggelig dame som kunne fortelle mye om de utstilte gjenstandene i første etasje. Etter turen med henne var det satt av tid til å vandre litt på egenhånd i museet før vi samlet oss til lunsj i kafeen. Det ble servert et varmt karbonadesmør-

brød som smakte godt. Etter lunsj var det en drøy time før hjemreise og noen gikk i museet mens noen valgte å gå en tur på Aker Brygge. Taxibussene kom som avtalt og brakte oss vel hjem igjen. Deltakerne var fornøyde og ønsker og håper på nye turer til høsten.





Noen av deltagerne. Fra v. Anne Marie, Marit, Mette, Trude, Inger, Inger Helene og Ingrid.

## NHF Bærum på tur til Strømstad

3. september hadde Bærum N.H.F. en hyggelig og behagelig tur til Strømstad med Uloba bussen Freedom Express samt lunch på Løkholmen hotell. Gode og mette rakk de fleste også en tur innom diverse butikker.

*Trude Skaseth, Leder*



## LFN Østfold – hva skjer hos oss?

■ Tekst: Jane Anita Jensen – leder i LFN Østfold

Vi har de faste badegruppene på Strawberry (Quality) Hotell Grålum hver tirsdag i januar og februar. Dette er et populært tilbud for våre medlemmer. Vi er mellom 10-17 pr gang. Vi tar en matbit på Tunejordet da det er for dyrt på hotellet.

Dette er vel det beste Likepersonstilbud vi har. Vi har hatt sommeravslutning med 27 deltakere på guidet tur gjennom Gamlebyen med dens historie. Lunsj ble spist Hos Martin. Vi har deltatt på forskjellige arrangement i regionen – NHF Øst. Noen av våre medlemmer er også med i NHF lag og har deltatt på sosiale ting der.

Helgen (30. til 31.8.) hvor høstkonferansen i Øst ble arrangert, var vi på Laholmen i Strømstad - fra fredag til søndag med 25 stk. Lørdag tok vi en tur over til Nordre Koster.

Når det gjelder aktiviteter i høst så starter vi opp bading i oktober og november. Det blir julebordet og det er fastsatt til 30. november på Strawberry (Quality) Hotell Grålum.

# Hva så med fremtiden?

**Viktig at vi fortsetter, tar ansvar og kommer videre. Her fra min side noe til ettertanke, noe å ta med seg på veien videre.**

■ Tekst: Sverre Bergenholdt

- Innen breddeidretten må fokus om å nå alle fortsatt være tydelig og sterkt. Alle idrettskretsene må ha dette i fokus. Idrettsrådene bør mobiliseres, ansvarliggjøres i den enkelte kommune. For å nå ut med et slikt bredt tilbud, lavterskeltilbud, f.eks. tilsvarende Vestby modellen må alle lokale fleridrettslag ha et større fokus – et større ansvar pålagt.
- Breddeidretten gjennom idrettsrådene/kommunene må sikres kunnskap/kompetanse, økonomiske midler, utstyr og faglig bistand (assistanse – transport mv.) som sikrer tilgang for alle å delta. Ikke minst tror jeg på idrettsrådene som motor i slik lokal aktivitet.
- De mange gode eksemplene fra andre idrettslag for ulik aktivitet, ikke minst inn mot lavterskeltilbud og barn/unge må gjøres bedre kjent. Skape grunnlag for enda flere på banen.
- Toppidretten må sikres ressurser og faglig utvikling lik toppidretten for øvrig. Takk til de særiddrettsforbund som allerede er kommet langt, har gått foran – vist vei.
- NIF nasjonalt, regionalt som lokalt bør raskest mulig etablere et formelt og tosidig samarbeid med brukerorganisasjonene for funksjonshemmede. Vi har felles interesser. Deltakelse for alle – likeverd – mangfold mv. Sammen vil vi være en sterk enhet inn mot ikke minst våre offentlige myndigheter.
- NIF bør snarest mulig evaluere hele prosessen. Ikke minst hente inn fra sine lag og forbund ulike erfaringer. Lære av dette, bruke de gode eksempler i det videre arbeidet.
- Jeg savner også en landsomfattende konferanse, gjerne i statlig regi. Statens konferanse om Paraidretten i går – i dag – i morgen. Inn her kan vi vinkle stort, tenke høyt.
- Rekruttering er et annet stikkord. Her tror jeg på en skikkelig «work shop», hvor vi kaster baller sammen, tenker høyt og uforpliktende. Finne nye veier – ny giv. Gjerne lage to slike rekrutteringsprogram. Både fange opp, fokusere på både bredde- og toppidretten.
- Barn- og ungdom. Også her ser jeg for meg mer fokus. I 1990/91 plukket NHIF ut representanter for de unge, en fra hvert fylke. Gjennom et år var de talerør for sin generasjon. Vi deltok også i World Youth Games i USA, Miami, var i Disneyland mm. Mange av de unge ble senere store paradeltakere. Kan dette gjentas, ikke nødvendigvis det samme opplegg, men ideen om slike barn- og ungdoms ambassadører. De var aktive i videre formidling – rekruttering i sitt fylke, det skal jeg love dere.

Mye mer kunne vært sagt, men jeg tror jeg stopper her i denne omgang. Tilbake sitter de gode minner fra Paris 2024, men også de mange andre gode opplevelser handikap / paraidretten har gitt meg. La oss sammen slå vakt om det som er på plass, jobbe sammen videre. Fremtiden er vår!



# INFORMASJON FRA ADMINISTRASJONEN

## TV aksjonen 2025 – Atlas-Alliansen

### Hva er Atlas-Alliansen?

Stiftelsen Atlas-alliansen er funksjonshemmedes egen paraplyorganisasjon som jobber for å fremme rettighetene og bedre levekårene for mennesker med funksjonsnedsettelse i det globale Sør. Vårt mål er like rettigheter for alle mennesker og at all norsk bistand og humanitær innsats skal være inkluderende.

Stiftelsen Atlas-alliansen er opprettet av funksjonshemmedes egne organisasjoner og består i dag av:

- Norges Handikapforbund
- Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon
- Norges Blindeforbund
- Norsk Forbund for Utviklingshemmede
- Ryggmargsbrokk- og Hydrocefalusforeningen
- Mental Helse Ungdom
- Stiftelsen Signo

Alliansen ble grunnlagt av de fire førstnevnte organisasjonene i 1981.

Atlas-alliansen bidrar primært med støtte til funksjonshemmedes egne organisasjoner og deres solidaritetsarbeid med partnerorganisasjoner i sør med midler fra Norad og andre kilder. Atlas-alliansen kan også støtte andre organisasjoners inkluderende bistandsarbeid, som f.eks gjennom det store samarbeidsprosjektet.



Pengene som samles inn, skal gå til å bedre levekårene for funksjonshemmede og sikre likeverdig tilgang til hjelpemidler, skolegang, arbeid og helsetjenester for 200 000 mennesker.

Midlene fra TV-aksjonen skal komme folk til gode i Ukraina, Palestina, Nepal, Zambia, Tanzania, Etiopia og Uganda. Det skal ikke brukes penger fra denne TV-aksjonen i Norge.

NHF Øst ønsker å engasjere våre lokallag til å være med på TV aksjonen. Enten ved å være bøssebærer, ha stand eller rett og slett bli med i aksjonskomiteen i din kommune. Mer informasjon om TV aksjonen 2025 kommer senere, men det hadde vært supert om dere engasjerte dere også i årets TV aksjon som går til Barnekreftforeningen. Slagordet for aksjonen er «Sammen for små helter».



### Minner om Servicetorgets åpningstider – både telefon og epost:

Servicetorget har følgende åpningstider for telefon:  
Mandag, onsdag og fredag – fra kl 10.00 – kl 14.00

Servicetorget besvarer eposter følgende dager:  
Mandag, onsdag og fredag.  
Stengt tirsdager og torsdager – både telefon og epost.

**Regionkontorest åpningstider er hverdager fra kl 09.00 til kl 15.00.**

Telefonnummeret til administrasjonen er: 412 54 980

### Har du glemt å betale din kontingent?

Det har gått ut påminnelser både i brevform og sms til de som står med manglende betaling av kontingenten for 2024.

Skulle det være sånn at du har glemt oss – ta kontakt med administrasjonen – og vi kan sende ut en ny giro på epost, i poten eller vi kan sende en lenke for betaling hvis det ønskes.

Vi ønsker selvsagt å beholde alle våre medlemmer!

Dere er viktige for oss.

## 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](http://www.halvorsenco.no) - [post@halvorsenco.no](mailto:post@halvorsenco.no)

**RAGN SELLS**

RAGN-SELLS LØRENSKOG

Tlf: 22 80 08 00 | [post@ragnsells.no](mailto:post@ragnsells.no) | [www.ragnsells.no](http://www.ragnsells.no)



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

 **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](http://byggforalle.no)

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





ASKER

**Scandic**

ASKER

Tlf. 23155400

Epost:asker@scandichotels.com



**PRIVATMEGLEREN**  
SOLLI & PARTNERE

Askerveien 49, 1384 Asker

Telefon: 40 00 23 32

www.privatmegleren.no/asker

**SIGURD FOSSLI A/S**



BLIKKENSLAGERMESTER – INGENIØR



**Mesterlanda**

mesterlanda.no

Nordisk representant:



**Centec Norge AS**

1383 Asker

Tlf. 930 11 371

BÆRUM

**EFLA**  
RÅDGIVENDE INGENIØRER

ADVOKAT CAMILLA HAGEN AS

EIDSVOLL

**EIDSVOLL  
BILSENTER**

Tlf. 63 95 89 00

**REMA 1000**

RÅHOLT

Vi støtter NHF Eidsvoll

**Eidsvoll Auto.**

Reparerer alle biler

Vi utfører - reparasjon og service på de fleste bilmerker  
Ta gjerne kontakt i dag for ytterligere informasjon  
vedrørende priser og annet!

Tlf. 63 95 17 90 • www.eidsvollauto.no

EIDSVOLL

**salto**

INSPIRED ACCESS

FROGN

År 1881  
**REENSKAUG**  
HOTEL & RESTAURANT  
DE HISTORISKE  
Kjeller, bar & restaurant

LØRENSKOG



COCA-COLA NORGE

NITTEDAL

**G A M E K N E T T**

ga-meknett.no

OPPEGÅRD

**Byggmester**

**Anders Dahl AS**



Jotunveien 12B, 1412 Sofemyr | Tlf.: 900 58 065



**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

SKI

**SERVI**  
GROUP™

ULLENSAKER

**bravida**

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

**TAXI**

ROMERIKE

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



**SOMMER & VINTER**

SPORTY MOTE

**keiser**

**JESSHEIM  
STORSENTER**

**Grefsen Eiendom AS**

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



**Bygningssnekker Erik Rasmussen**

**A S K I M**



ØSTFOLD  
**TAXI**  
TJENESTER

**02137**  
TRYGT FRAM - ALLTID

---

**E I D S B E R G**

ANLEGGSGARTNERMESTER  
ARILD GARSEG AS

Svenskebyveien 225, 1880 Eidsberg  
a-garseg@online.no  
Tlf: 911 21 029

---

**F R E D R I K S T A D**



**Unger**

---



ØSTFOLD OLJE  
www.ragnar-larsen.no

---



TAXI  
Fredrikstad Sarpsborg  
SENTRALEN

---



GRESSVIK  
**SalatMestern**  
SIDEN 1988

**H A L D E N**

**JENSEN & SCHEELE**  
**BIL AS**

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

---

**SG**  
**& CO**

Stenseth & Grimsrud arkitekter as

---

**M A R K E R**



**Marker kommune**  
1870 ørje

**M O S S**



POLAR SEAFOOD  
NORWAY AS

---



**saga KL**

---

**S A R P S B O R G**

**G & CO**

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

**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.

**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



# Ønsker du deg en tilgjengelig BPA-rådgiver?



Å være arbeidsleder i egen eller familiemedlemmers BPA-ordning kan tidvis være krevende – da kan det være godt å ha noen å støtte seg til.

Ditt liv og dine valg er vårt fokus. Brukerstyrt personlig assistanse skal være frigjørende. Det trenger ikke bety at du skal stå alene med alle oppgavene.

For oss er nærhet og tilgjengelighet meget viktig. Med lokal tilhørighet og dialog med ordningene finner vi de beste løsningene og blir gode sammen.

Vårt hovedkontor ligger i Moss, men vi har BPA-rådgivere spredt utover Østlandet.

Kontakt oss for en prat, så forteller vi deg gjerne om hvordan vi kan bistå deg og din BPA-ordning.



**Zeljko Radic, BPA-rådgiver, Region Stor-Oslo**

Tlf: 411 92 915  
zeljko.radic@aberia.no



**Eva Bøhmer, BPA-rådgiver, Region Øst**

Tlf: 943 72 243  
eva.bohmer@aberia.no



**Morten Blix, Leder BPA**

Tlf: 470 11 114  
morten.blix@aberia.no



| [www.aberia.no/bpa](http://www.aberia.no/bpa) | Ekholtveien 114, 1526 Moss |



# 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



# 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)  
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](http://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](http://ostfold-kollektiv.no/flex)