



Norges  
Handikapforbund

# REGIONNYTT

Medlemsblad for Norges Handikapforbund Øst, Akershus og Østfold

4 / 2024

21. årgang

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



# Norges Handikapforbund Øst Regionstyret



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



**1. Nestleder - Organisatorisk**  
**Sverre Bergenholdt**  
Vardeveien 30, 1555 Son  
Tlf: 917 61 535  
E-post: sverre.b@online.no



**2. Nestleder - Politisk**  
**Ragnhild Skovly Hartviksen**  
Saltnesbekken 27, 1642 Saltnes  
Tlf: 957 75 546  
ragnhild.skovly.hartviksen@nhfmoss.no



**Styremedlemmer**  
**Runar Tønnesen**  
Tlf: 482 63 222  
E-post: runar.tonnesen@hbf.no



**Dagfinn Glad**  
Elgveien 26 A, 1534 Moss  
Tlf: 934 60 198  
E-post: dagfinn.glad@mac.com



**Jan Thorstensen**  
Elveveien 26, 1462 Fjellhamar  
Tlf: 918 77 837



**Maren Huseby**  
Museumsveien 3 B, 1443 Drøbak  
Tlf: 417 61 685  
E-post: dmumarenh@gmail.com



**Varamedlemmer**  
**Saad Al – Jaderi**  
Finstad Hageby 10, 1423 SKI  
Tlf: 916 26 066  
E-post: saad842@gmail.com



**2. vara: Sarah Naomi Lunner**  
Tuneveien 15 A, 1710 Sarpsborg  
Tlf: 473 63 090  
Epost: sarah.n.lunner@gmail.com



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



**Representant for NHFU Øst**  
**Elisabeth Jacobsen Engan**  
Tunveien 3 D, 1475 Finstadjordet  
Epost: elisabeth\_engan@hotmail.com

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

**Organisasjons- og ungdomskonsulent:**  
**Fortiden ingen ansatt**



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



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

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

## Innhold

- 3 Lederens spalte
- 4 Helt på Grensa
- 5 Lederkonferanse for fremtiden!
- 6 Lik rett til drosje
- 7 Dagskonferanse – Inkluderende opplæring
- 8 TV-aksjonen 2025
- 10 Bedre valgeregler etter NHF-innspill
- 11 En folkehøyskole for nesten alle
- 12 SARPSBORG
- 13 Det handler om å få være med å leve. Julekampanjen
- 14 Piken som Julenissen ikke kjente
- 17 Julemat
- 20 Tilbake på Tanumstrand
- 21 LFN på afternoon tea
- 22 Minneord
- 23 Info ifra oss i NHFU Øst!
- 25 Innmeldingsskjema
- 31 Lokallag i Norges Handikapforbund Øst



## LEDERN

### Utfordringene våre i 2025

Arild Karlsen



#### REGIONNYTT

Informasjonsblad for  
Norges Handikapforbund ØST  
Årgang 21 – nr. 4 - 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:

Nisser foran hytte –  
tatt av Jan Arne Dammen

**Frist for innsending av stoff:  
15.02.2025**

**Det tre ting jeg tenker på nå som årets siste «lederen har ordet» skal skrives. Det er snart jul og nyttår. En høytid som står i familienes tegn. Der fellesskapet står i høysetet og blir feiret, og våre tanker både oppsummerer det som har vært og ikke minst det som kommer.**

Dessverre er det også mange som i denne høytiden sitter alene og er ensomme. De trenger en ekstra tanke og kanskje en telefon i denne høytiden.

Det andre jeg tenker på er at neste år – 2025 – er det Stortingsvalg. Vi skal velge de som skal styre dette landet, og det vil påvirke oss, våre medlemmer og den interessepolitikken vi skal føre. NHF Øst sine områdemøter i Østfold og Akershus var godt besøkt, og viste et stort engasjement for nettopp valgkampen, og ga et godt for NHFs arbeid i 2025.

Det vil komme til å bli viktig for oss å bruke den mulighet som en valgkamp er, til å sette fokus på våre «saker». Vi må utfordre og gjøre det tydelig for alle som stiller til valg, at mennesker med nedsatt funksjonsevne trenger et Storting og en Regjering som forstår hva likestilling og menneskerettigheter betyr. Ikke bare i festtaler og med løfter på stands, og andre taler i løpet av valgkampen, men i det virkelige liv.

Det livet som våre medlemmer lever hver dag. Det livet som daglig kan være en kamp for et likestilt og verdig liv. Som en av våre tillitsvalgte har formulert det: «Jeg blir så sliten av alt det slitsomme» og han tenker på alle søknader, alle dokumentasjoner, vedtak som må fattes. Alt som ligner byråkratiske vindmøller.

De vi skal velge nå, er de som skal legge retningslinjene for et menneskeverdig liv for oss alle. Et liv med likhet, mangfold og menneskerettigheter. Vi i NHF Øst har etablert et utvalg som skal og vil synliggjøre NHF, lokallagene, og våre krav og standpunkter til de politiske partier i fylket og lokalt under denne valgkampen. Til dette trenger vi støtte – både i form av aktivitet fra lokalledet under valgkampen og hjelp til å finansiere dette. Vi skal synes. Vi skal være utfordrende.

Det tredje er markeringen av FNs internasjonale dag for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Flere lokallag har arrangement på denne dagen. Det er flott. Arrangement som både gir medlemmer og andre et sosialt tilbud, men også en anledning til å markere menneskerettigheter. Denne FN-dagen og CRPD – FNs konvensjon om menneskerettigheter for mennesker med nedsatt funksjonsevne kan vi knytte til hverandre.

Vi krever at CRPD blir en naturlig del av både kommunene, fylkeskommunene og statens politikk på alle felt hvor dette kan ha betydning. Vi vil at CRPD må innlemmes i lov om menneskerettigheter for å sikre at rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne blir JURIDISK bindende og LIKEVERDIG med andre menneskerettigheter i Norge.

Det gjelder likestilling og diskriminering. Det vil gi et tydelig signal om hva som skal prioriteres, og det vil styrke det rettslige vernet for våre medlemmer.

Kort oppsummer vil inkludering av CRPD inn i lov om menneskerettigheter være en viktig handling for å sikre at Norge lever opp til nasjonale og internasjonale forpliktelser og for å styrke rettigheter og livskvaliteten til personer med nedsatt funksjonsevne.

**God Jul og godt nytt år**

## HELT PÅ GRENSA

■ Tekst: Anne-Karin Johansen



Anne Karin Johansen

**Hvilket menneskesyn har vi i Norge i dag? Hvilket menneskesyn vil vi egentlig ha? Vi er ett av verdens rikeste land, men vi sloss for banale menneske rettigheter. Som å bo der vi vil og omgås de vi vil. Tvangsflytting er ett ord flere og flere bruker. Ungdom og unge voksne blir tvunget til å bo sammen. De samme barn og unge får ikke lov å skape sine egne liv. Noen kan aldri gifte seg å få barn og bli gode skattebetalere. Ja, for det er kanskje det samfunnet ønsker.**

Men det er ikke samfunnets krav som er det grunnleggende. Men jeg tror at det som er viktigst for mennesker er trygghet. Ønske om å kunne bli sett og verdsatt. Det er viktig uansett hvor i livet man befinner seg. Om du er 90 og redd for å dø alene, eller om du er 20 og drømmer om ett sted å bo i nærheten av dine kjære. Eller kanskje du vil flytte til en annen by for å starte ett nytt liv.

En lokalpolitiker sier i ett tv program at vi snart må begynne å snakke om hva funksjonshemmede sine rettigheter koster kommunene. Han vil rett og slett sette opp ett regnskap på hva innbyggerne koster. Det regnskapet skulle jeg likt å se.

Jeg kunne tenke meg å se han inn i øynene når vi summerer hva hver enkelt av oss koster. Så vil jeg sammen med vedkommende se på hva vi kan spare på. Hva koster hjemmesykepleien kontra BPA? Hva kan vi spare på gode avlastningsordninger? Hvordan er helsa til unge som blir tvangsflyttet? Hva koster trivselstiltak kontra samvær med familie? Har trivsel og trygghet noe å si for kostnader til overvåking og medisiner? Hva koster utslitte familier samfunnet? Kan universell utforming spare samfunnet for utgifter? Konsekvensene med innsparing på TT ordning, - gjør det at vi får større bistandsbehov? Hjelpemiddel-sentralen sier at kommunen har ansvar for brukerne når hjelpemidlene ikke fungerer. Kan kompetanseheving av teknikerne i kommunen være med å hjelpe førstelinje tjenesten?

Er virkelig alle mennesker like mye verd? 3. desember er den internasjonale dagen for mennesker med funksjonsnedsettelse. Samme dag skal det diskuteres om utvidelse av abort helt fram til 1, svangerskapsuke. Jeg skal ikke diskutere abort med dere, den diskusjonen må dere ta med

dere selv. Men velger man bort fosteret på grunn av sykdom eller skade, så må vi ta denne verdi debatten. Hvilket liv er verd å leve og hva skal det koste? Og til syvende og sist hvem skal betale?

Dette er en utfordring for Norges Handikapforbund. Hvordan skal vi styrke hverandre og lokallagene våre til å tåle denne kampen? Den 19. oktober hadde vi ett kurs i Halden, - vi snakket om rettigheter og vi snakket om CRPD. Hvordan få styrket våre rettigheter i Norges lover? Det var ett kjempeviktig kurs. Men ikke minst det var ett kurs vi i lokallaget sto sammen om. Vi fikk hjelp av Regionen og vi inviterte andre. Styret vårt gikk sammen på kurset og det styrket fellesskapet. Neste kurs blir en oppfølging, men jeg kan også tenke meg å følge opp med temaer som bolig og bil. Helgekurs er etter hvert lite aktuelt, men vi trenger påfyll, fellesskap og nye medlemmer. Klima i kommunene blir tøffere, og ingen av oss liker å provosere våre egne politikere og administrasjon. Derfor må vi styrke hverandre og stå sammen.

En kjent dikter sa en gang: **Du skal ikke tåle så inderlig vel den urett som ikke rammer deg selv. Det gjelder også i 2025.**

TAKK FOR INNSATSEN I 2024 HVER OG EN AV DERE - DERE ER VIKTIGE FOR FELLESKAPET OG DERE ER LIKE MYE VERDT, JEG KJENNER DERE IKKE.

Men jeg kjenner Handikapforbundet og jeg blir så stolt når jeg ser tillitsvalgte på TV eller på Facebook. Takk skal dere ha, uten dere ingen organisasjon.

**Ha en riktig God Jul og ett Godt nytt år**



En engasjert lederkonferanse var samlet for lederkonferanse på Gardermoen. Bilde: NHF

# Lederkonferanse for fremtiden!

Norges Handikapforbund arrangerte tidligere i høst lederkonferanse for våre fremste tillitsvalgte med stort engasjement og stor tro på egen fremtid. Over 50 tillitsvalgte fra landsforeninger, regioner, sentralstyre og administrasjon var til stede og staket ut kursen for organisasjonens videre arbeid.

■ Hentet fra Handikapnytt nr 05 siden NHF sider

På dagsorden sto arbeidet med ny strategi mot NHF 100 år, flytting av landsmøtetidspunkt, og tid til både politisk og organisatoriske samtaler. Møtet ble åpnet av Forbundsleder Tove Linnea Brandvik som tok oss engasjert igjennom de politiske sakene som forbundet står i om dagen. Det ble også i møtet diskutert hvordan NHF skal jobbe videre med CRPD inn i norsk menneskerettighetslov. Dette førte til konstruktive og gode debatter som fortsetter også etter lederkonferansen.

Deltagerne fikk også besøk av Norske kokkers landsforbund ved daglig leder Espen Wasenius som sammen med leder i Landsforeningen for ryggmargsskadde Tom Atle Steffensen tok oss igjennom et nytt prosjekt med fokus på ernæring og funksjonsnedsettelse støttet av stiftelsen DAM.

Utenlandssjef Eirin Næss Sørensen skapte stort engasjement rundt Tv-aksjonen som i 2025 går til Atlasalliansen hvor NHF er den største aktøren innenfor bistandsarbeidet som retter seg mot funksjonshemmede. Dette blir et viktig



Eirin Næss Sørensen engasjerte til Tv-aksjonen 2025.

arbeid i 2025 hvor hele organisasjonen sammen skal jobbe for å rette fokus på det gode arbeidet som gjøres for funksjonshemmede utenfor Norges grenser.

Generalsekretær Bjarne Kristoffersen tok lederkonferansen inn i arbeidet som gjøres med ny strategi for forbundet. Her ble det tid til gruppearbeid og mange gode innspill kom med i det videre viktige arbeidet som gjøres for å stake ut en felles vei for organisasjonen frem mot organisasjonens 100 års jubileum.



**Drosjene er i dag en viktig del av kollektivtransporten og brukes til skolekjøring, pasienttransport, TT-ordningen og ordinær kjøring. Men for passasjerer som må sitte i egen rullestol under transporten har tilbudet blitt usikkert mange steder i landet.**

■ Hentet fra Handikapnytt nr 05 siden NHF sider Foto: Kristian Lian

Drosjefrislippet gjorde at fylkeskommunene mistet styringen over drosjetilbudet. Særlig ble dette vanskelig for store drosjer som brukes til å kjøre personer i rullestol. Disse bilene er langt dyrere i innkjøp og drift, og har man ikke sikre inntekter så vil mange kvie seg for å investere i slike biler. Resultatet er at det mangler, eller er for lite, store drosjebiler rundt om i landet.

#### **Stiller krav**

I høringen om en bedre regulert drosjenæring har Handikapforbundet flere krav og innspill:

Alle skal betale lik pris for samme strekning. Det er urimelig at funksjonshemmede må betale mer fordi de bruker rullestol.

Rullestoldrosjer skal fortsatt være fritatt for engangsbetalt. Det må følges nøye for å se om dette virker, eller om det også må sees på om det er nødvendig med driftsstøtte.

Bedre samordning mellom offentlige innkjøpere.

Gjeninnføring av fylkesvise løyvedistrikt slik at myndighetene får tilstrekkelig oversikt over omfang, kvalitet og pris på drosjetilbudet ulike steder i fylket.

Som et strakstiltak må Pasientreiseforskriften nedres slik at den sørger for at pasienter slipper å legge ut for transporten, på steder helseforetakene ikke har avtaler.

Krav til tre-punkt seler i store drosjebiler. Også reisende i egen rullestol skal ha rett til å bli sikret godt.

Skal det være krav om nakkestøtte, må dette være fastmontert nakkebeskyttelse i bilen.

Eldre og personer med kognitive funksjonsnedsettelse, må ikke få høyere drosjepriser fordi de ikke klarer å bruke digitale bestillingsløsninger. Derfor må manuell bestilling være mulig, også i framtiden.

Rullestolbiler bør ha trappeklatrer som en del av standardutrustningen.

Det må være større fleksibilitet mellom de ulike drosjebaserte transporttjenestene. Skal man på sykehuset før skolen, krever pasientreiser at eleven kjøres hjem i stedet for til skolen/arbeidsplass etter ferdig behandling. Vedkommende må deretter bestille ny transport tilbake til skolen. Selv om dette reguleres i Pasientreiser sitt regelverk, gir det ekstra miljøbelastning og tar unødvendig tid fra både pasient og drosje

Pasientreiser, elevtransport og TT må ikke samordnes slik at det blir krav om samkjøring. Samkjøring i de enkelte transportformene er krevende nok fra før, og medfører bl.a. at mange blir sittende så lenge i drosjen at de mister viktige avtaler, kommer for sent til første skoletime etc. Noen vil også oppleve at det er ubehagelig at naboer og tilfeldige "sambygdinger" skal få vite hvor du skal til behandling.

# Dagskonferanse – Inkluderende opplæring

Inkluderende opplæring er et ønsket politisk og faglig mål i norsk skole.

Lørdag 9. november holdt Karianne Hjørnevik Nes kurs og verksted i inkluderende opplæring for 20 deltakere i regi av SAFO Øst.

- Tekst: Karianne H Nes
- Bilder: Ragnhild S Hartviksen



*Sverre Bergenholdt.*

Karianne er pårørende og har også utdannet seg til pedagog. Sammen med lærere og assistenter på Haugeåsen ungdomsskole i Fredrikstad og i veiledning på andre skoler på Østlandet har hun dokumentert med film og et inspirasjons- og metodehefte hvordan man praktisk kan legge til rette for inkluderende opplæring som gir godt opplæringsutbytte for elever med utviklingshemming.

Deltakerne på kurset så filmen Sannas vei til vitnemål (ligger på Youtube) før kursstart, og på selve kursdagen gikk vi igjennom grunnleggende verdier som bør være på plass i lærerkollegiet, hvordan læreplanverket og vurderingsforskriften er gode verktøy i arbeidet for lærere og assistenter i samarbeid med foreldre, og helt konkrete metoder med ordkort og temabøker. Metodene er grunnlaget for den individuelle tilretteleggingen som elever med



*Karianne Næss.*

utviklingshemming har rett på ifølge opplæringsloven, uavhengig av klassetrinn og fag.

Alt materiale finnes i inspirasjons- og metodeheftet som kan lastes ned gratis på Downs syndrom sin hjemmeside. Målet med kurset var å inspirere og gi praktisk kunnskap som foreldre, lærere og assistenter kan bruke slik at flere elever får tilgang til og utbytte av likeverdig og inkluderende opplæring. Karianne viste gjennom hele kursdagen at et viktig suksesskriterie for inkluderende undervisning er at ledelsen er tydelig på målet om inkluderende opplæring og at lærerteamet har lyst til å lære noe nytt, sammen.

Inkludering er en endringsprosess først og fremst i lærerkollegiet som skal tilpasse undervisningen til alle; uansett funksjonsevne, kjønn, etnisitet og legning.



# TV-aksjonen 2025

TV-aksjonen 2025 er tildelt Atlas-alliansen. Nå er det vår tur, hele NHF-familien. Sammen med Atlas-alliansens ulike medlemsorganisasjoner, andre organisasjoner og støttespillere for øvrig i Norge bidra til at funksjons- hemmede i Etiopia, Uganda, Zambia, Tanzania, Nepal, Palestina og Ukraina får et nytt liv, nye muligheter.

■ Tekst: Sverre Bergenholdt

■ Bilde: Emeline Pischedda – NHFs internasjonale avdeling

At Atlas-alliansen er tildelt neste års TV-aksjon er viktig for oss alle. Nå skal vi vise solidaritet over landegrensene. Stille opp for funksjonshemmede i land hvor nød og elendighet er sentralt – alt over skyggende. Vise vår solidaritet i praksis.

Gjennom Atlas-alliansen har NHF deltatt i TV-aksjonen tidligere, dvs. i 1992 og 2002. I årene etterpå har vi sett at vår deltakelse og de innsamlede midler har vært til stor nytte. Dessverre, i dag er «vår lille klode» på mange måter er «snudd opp/ned» og mange land opplever både krig – sult – sykdommer - diskriminering mv. – bor på gata, må klare seg selv. Ikke minst er det barna og de mange nyskadde og funksjonshemmede som har det vondt og vanskelig. Jeg tror ikke vi fullt ut klarer å forstå hvor ille det er og hvor mange mennesker dette berører.

## Vår rolle – vårt ansvar- våre muligheter gjennom TV-aksjonen

Nå er vi gjennom Atlas-alliansen utfordret. Hjemme i vårt trygge Norge skal vi brette opp ermene, trille i gang våre rullestoler – rullatorer og hva vi ellers bruker for å delta. Vi skal gå foran, stille opp aktivt, vise verden at vi bryr oss - vise solidaritet og bidra så godt som vi kan.

NHF- familien, sentralt, regionalt og lokalt er en bred sammensatt organisasjon. Her finner vi ikke minst medlemmer / støttespillere over det ganske land. Lokallag i flere kommuner, landsforeningene våre, egen ungdoms-organisasjon, støttespillere for øvrig. Sammen er vi sterke.

La oss nå i fellesskap delta på hver vår måte i TV-aksjonen. Vise solidaritet og nestekjærlighet i praksis.

## Hva kan så vi bidra med

Mye forskjellig, ikke minst viktig at vi er synlige i eget nærmiljø, egen kommune, stiller opp for aksjonen. TV-aksjonen finner sted i oktober 2025, vi har derfor litt tid på oss. Men det er viktig allerede nå at vi melder vår interesse, viser at vi er synlige, ikke minst i eget lokalmiljø.

## TV-aksjonen 2002, et lite tilbakeblikk

I 2002, da var NHF fylkeslag vårt regionalt ledd. Var motoren for felles lokal aktivitet og med aktive lokallag i flere kommuner. Også landsforeningslagene var med. Selv var jeg fylkessekretær (kontorleder) i NHF Østfold og fylkeslaget stilte aktivt opp. NRK Østfold ble et viktig talerør for oss og vi knyttet kontakter med flere kommunale sekretariat og fylket.

Jeg tror mange rundt oss lærte mye om funksjonshemmede i andre land og deres utfordringer gjennom vår deltakelse. Mange nye kontakter ble etablert, noe vi har nytte av i Østfold den dag i dag.

NHF Østfold tok samtidig et annet grep. Gjennom Atlas-alliansen fikk vi kontakt med det Palistinske miljøet. Familien Gedeon, Gabriel og Linda fra Palestina ble NHF Østfold's gjester. Var med oss den siste uken før TV-aksjonen fant sted. Takk til Quality hotell i Sarpsborg, de stilte med innkvartering – forpleining hele uka. Selv ble jeg familiens sjåfør, vi besøkte skoler – palestinske grupper – Media,



**Fakta:**

Atlas-alliansen består av 7 organisasjoner dette er:

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

(aviser – NRK – Radio Øst m. flere). Jobbet tett sammen med ansvarlig sekretariat i Østfold og aktuelle miljøer for øvrig. Hva nå, hvilke muligheter har vi i år. Hva kan vi være sammen om. Hva kan du/dere gjøre i ditt miljø, din kommune, ditt lokallag?

**2025 TV-aksjonen. La oss også denne gang stå sammen, vise solidaritet, være synlig lokalt**

La det være sagt, vi har store utfordringer også her hjemme. Mange funksjonshemmede i Norge lever på et minimum, møter daglig store utfordringer og diskriminering. Vi må fortsatt jobbe aktivt for å sikre bedre levekår også her i landet. Viktige stikkord er bl.a. CRPD (diskriminering av funksjonshemmede) – BPA (Brukerstyrt personlig assistanse) – UU (Universell utforming) og deltakelse for alle.

Men samtidig så tror jeg at det vil bli lagt merke til dersom vi stiller opp, viser vår solidaritet med funksjonshemmede utenfor Norge. Da må også andre stille opp, tror jeg. Vi skal vise vei gjennom TV-aksjonen 2025, sette rett fokus.

**Hva kan vi f.eks. bidra med**

Mye mer enn vi hva vi trolig er klar over. Viktigste av alt er at vi støtter/deltar i TV-aksjonen, viser solidaritet, er synlige med våre meninger og synspunkter. Alle tiltak, små som store er viktige. Vi viser vei, tar ansvar, er synlige i våre handlinger. Det være seg på egen stand – i lokalavisa – på nær TV – gjennom våre egne lags møter og aktiviteter, osv. osv.

Tidligere samlet f.eks. våre mange lokale lag inn midler til datidens institusjoner – skoler – bofellesskap osv. rundt om i kommunene i Norge. I dag er dette et offentlig ansvar fullt ut. Kanskje kan vi nok en gang bidra med slikt «håndarbeid og gaver», ikke minst tøy som kan ha dobbelverdi. Det lokale næringsliv kan f.eks. donere midler for dette, bidra til at det sendes videre gjennom TV-aksjonen. Til funksjonshemmede i de valgte aksjonslandene, det være seg i Palestina, Ukraina, Afrika eller andre kontinent eller land.

Kanskje kan vi sammen med andre støttespillere lokalt medvirkende til både synlighet – informasjon om funksjonshemmede, både her i landet så vel som ute i den store verden. Kanskje stille opp i lokalmedia, selvsagt med fokus på aksjonen, men samtidig kunne si noe om hva vi jobber med her hjemme. Vi kan gjennom vår deltakelse trolig få noe oppmerksomhet også rundt vårt mer hjemlige arbeid.

Bør vi invitere, se om det er mulig å få hit en familie også denne gang, nå både til Akershus og Østfold. NHF Øst er regionlag for begge fylkene. Kanskje kan fokus være på familie med funksjonshemmede barn. Kan vi her gjøre noe sammen med f.eks. HBF Akershus og Østfold?

**Jeg tror det er mange måter vi kan være synlige på**

Men her og nå er trolig det viktigste at vi melder oss. Dette ønsker vi å være med på i vår kommune, i vårt nedslagsfelt. Råd for mennesker med funksjonsnedsettelse i Akershus har allerede på initiativ fra NHF Øst svart på vår henvendelse – inviterer til videre dialog. Her merker jeg meg at koordinator for Akershus, Hege Ramm også er koordinator for de tidligere Viken fylkene, dvs. Akershus, Buskerud og Østfold. Kan bli en utfordring, eller kanskje åpner det seg her nye muligheter.

Viktig er derfor at vi snarest mulig søker kontakt – viser interesse for vår deltakelse, ikke minst overfor de kommunalt ansvarlige. Og selvsagt er det viktig at vi innad i eget lokallag og i vårt lokalmiljø for øvrig tenker setter dette på dagsorden. Skal vi lykkes, spille en aktiv og synlig rolle må vi allerede på nyåret tenke over hva vi kan – bør finne på, delta med.

I min hjemkommune Vestby i Akershus er allerede opprettet kontakt med kommunen, dvs. med ansvarlig kontaktperson Camilla Damengen, Vestby Frivilligsentral.

**Lykke til alle sammen, vi er en stor «familie», nå skal vi vise det!**

# Bedre valgregler etter NHF-innspill

Det nærmer seg neste valg. For at et valg skal være fullt ut demokratisk må alle innbyggere med stemmerett har fullgod tilgang til alle valglokaler. Sånn er det ikke i dag.

■ Hentet fra Handikapnytt nr 05 siden NHF sider

I opptakten til det har Handikapforbundet deltatt i arbeidet Kommunal – og distrikts departementet har gjort med ny valgforskrift, og fått til viktige forbedringer.

Selv om vi ikke kom helt i mål med ufravelige regler om universelt utformede valglokaler, er vi godt fornøyd med måten departementet sørget for å involvere oss som brukerorganisasjoner i arbeidet. Resultatet ble en veldig mye bedre forskrift, og dermed et mer tilgjengelig stortingsvalg i 2025.

Det Handikapforbundet er spesielt opptatt av er universell utforming av valgmateriell som stemmeavlukker og

stemmeurner, samt selve valglokalene. Nytt nå er at departementet foreslår å forskriftsfeste regler som presiserer innholdet i kravet til universell utforming. Vi har erfart at det dessverre har vært for dårlig kunnskap om hva universell utforming er i mange kommuner og valgstyrrer, og mener det er positivt å presisere dette i ny forskrift.

Selv om det fortsatt er mulig å gjennomføre valg i lokaler som ikke er gode nok, er reglene strammet godt inn. Nå er Handikapforbundet klar til å følge nøye med på valg-gjennomføringen til neste år, og oppfordrer alle våre medlemmer og støttespillere til å gjøre det samme!



# En folkehøgskole for **nesten** alle

Norges Handikapforbund reagerer på forslaget til ny Folkehøgskolelov.

- Dette vil ikke gi flere mulighet til å gå på den folkehøgskolen de vil, sier Forbundsleder i NHF, Tove Linnea Brandvik.

■ Tekst og bilde fra NHF sine sider i Handikapnytt

Kunnskapsdepartementet beskriver folkehøgskolene som en viktig brikke i det demokratiske fundamentet i Norge, en arena for tillit, felleskap og mangfold. Regjeringen har som mål at folkehøgskolene i større grad kan bidra til å redusere utenforskap. Likevel gjøres ingenting for å sikre at flere funksjonshindrede kan gjennomføre et år på folkehøgskole på lik linje med andre.

Folkehøgskoleutvalget foreslo i sin utredning at eksisterende folkehøgskoler må arbeide målrettet for å oppdatere eksisterende bygningsmasse til å møte kravene om universell utforming innen en tidsfrist. Dette blir avvist av departementet.

Departementet foreslår også å ta ut dagens regulering om at skolen, så langt det er mulig og rimelig, skal legge læringsmiljøet til rette for elever med særskilte behov. Som om dette ikke var nok, foreslår de å ta bort ansvaret som Styret har for at lokaler, adkomstveier, sanitæranlegg og tekniske innretninger er utformet på en slik måte at funksjonshemmede kan studere ved skolen. Dette er et langt skritt tilbake. Det er antakelig bare rundt 10 av 85 folkehøgskoler som er egnet for alle. Alle folkehøgskolene har forskjellige linjer og tilbud, og dermed har funksjonshindrede langt mindre valgfrihet enn andre.

## Fikk ikke plass

At tilbudet er dårlig fikk Marte Prestrud fra Oslo erfare. Da hun søkte om skoleplass fikk hun kun tilbud på to av seks folkehøgskoler hun hadde søkt på. Begrunnelsen var at skolene ikke er tilrettelagt for rullestol. Det viste seg senere at hun heller ikke kunne begynne på én av de to folkehøgskolene hun hadde fått plass på, på grunn av manglende heis.

-Jeg ønsker bare et «normalt» år på folkehøgskole sammen med jevnaldrende, både med og uten funksjonsnedsettelser. Det er noe galt når funksjonshemmede må velge å begynne der de kan, istedenfor der de vil, sier Marte. - Jeg, som veldig mange andre 19–20-åringer, ønsker meg det ene året etter videregående som mange beskriver som



Marte Prestrud.

«det beste året i livet». Dessverre opplever mange å bli ekskludert fra dette drømmeåret.

- Noen skoler som har avvist meg, har også muntlig vist til egne folkehøgskoler med "botreningslinje" for funksjonshemmede. Det er ikke botrening jeg trenger, sier Marte.

Forbundsleder i NHF, Tove Linnea Brandvik, er ikke nådig i kritikken av regjeringens manglende ambisjoner. - Dette er skuffende og tannløst fra en regjering som nettopp vil bruke folkehøgskoler for å styrke mangfoldet og hindre utenforskap. Når Stortinget til sammen bevilger over en milliard kroner til folkehøgskolene, må vi kunne kreve at det stilles krav til universell utforming. Dette blir skattefinansiert diskriminering.

# SARPSBORG

■ Tekst: Runar Tønnesen Leder NHF Sarpsborg/HBF Østfold

Det er i kommunene folk bor. Også mennesker med nedsatt funksjonsevne. De siste tre døgn her i Sarpsborg har ført til våkenetter. Våkenetter på vegne av mennesker med nedsatt funksjonsevne. Mennesker som har krav på et verdig liv. Vi er alle for likestilling. Likestilling handler om verdighet og rett til et godt liv. Da må noen få både mer oppmerksomhet og flere ressurser og større andel av fellesskapets midler enn andre. De svake og utsatte grupper trenger det. Noen er født med større behov pga nedsatt funksjonsevne, andre får over tid nedsatt funksjonsevne på grunn av alderdom, men alle har behov for fellesskapet og verdighet.

I går satt vi på et godt besøkt medlemsmøte i NHF (norges handikapforbund) i Sarpsborg sammen med 5 ulike politikere og en engasjert forsamling. Hovedtema ble BPA (brukerstyrt personlig assistanse), likestilling og kommunens budsjett. Alle – absolutt alle i møtet – mente BPA var likestilling. Ga brukerne et bedre liv. Et liv hvor brukeren kunne bestemme selv, gå på kino, heie på Sarpsborg 08, dusje når behovet oppstår, spise når magen skriker og selvfølgelig gå på medlemsmøter i NHF Sarpsborg. Leve et så normalt og likestilt liv som mulig. Budsjett er handlinger uttrykt i penger. I dag er det 15 som har ulike ordninger på BPA. 5 brukere har mindre enn 25 timer i uka. 4 brukere har mellom 25 – 32 timer i uka og 6 brukere har mer enn 32 timer i uka. Dette er innsatsen for et likestilt liv.

Skal vi lese budsjettet for 2025 slik kommunedirektøren har lagt fram, vil det ikke bli fler brukere i 2025. Det står i budsjettet at BPA skal økes med 3.5 millioner, men dette er penger som allerede er innvilget til brukere i 2024, og kan ikke tas tilbake. I budsjettet: ingen økning. Politikerne skal ha for at de i møtet ga uttrykk for at BPA vil være et tema når de nå setter seg ned for å diskutere endringer i budsjettet.

Så da noen få punkter: BPA krever lite administrasjon fra kommunen. Brukeren (for å være litt tabloid) – han eller hun som sitter i rullestolen er arbeidsleder. Kommunen har lagt ut på anbud organisering, opplæring av assistenter og arbeidsledere og arbeidsgiveransvaret til ikke kommersielle eller private tilbydere av BPA. Igjen ifølge budsjett vil det koste 800.000 for kommunen, men samtidig vil kommunen få en betydelig billigere administrasjon.

BPA er billigere pr time enn hjemmesykepleie. BPA gir mer direkte kontakt med brukeren ansikt til ansikt enn hjemmehjelp og hjemmesykepleie pga rapportskrivning og byråkrati. BPA er bedre for brukeren. Ja jeg vet: BPA passer ikke for alle, men det passer veldig godt for mange flere enn 15. Se til Fredrikstad, Moss, Halden hvor BPA blir brukt i langt større grad. Vi skal ikke være dårligst i klassen. Det er vi nå. Og kommuneøkonomien i disse byene er ikke noe bedre

enn i Sarpsborg, men da må forståelsen og viljen er bedre. Så etter å ha vært på medlemsmøte kom jeg hjem til distrikts nytt på NRK med Magnus Arnesen og vår forbundsleder Tove Linnea Brandvik og KS med oppfølging på politisk kvarter i dag. Jeg lyttet nøye, og sitter igjen med et spørsmål. Ja, kommunene har det tøft. Det er dårlig økonomi og det er mange oppgaver.

Men hvorfor er det de med minst fra før som skal «betale» for elendigheten. Når Sarpsborg kommune bruker store penger – virkelig store penger – på unge med store utfordringer. Unge og barn som er så krevende at de må ha 1 -1 oppfølging eller noen 2 – 1 oppfølging.

For å finansiere dette så må sykehjem legges ned. Tilbudet til mennesker som ofte på grunn av alder trenger denne tjenesten. Det er motsetningen i kommune Norge og i hodet til ordføreren.

Det er sånn at kommunedirektøren la fram et budsjett med et underskudd på ca 26 millioner. Det budsjettet var det mulig å leve med – ellers hadde det ikke blitt lagt fram. Alle skjønner det ikke er bra, men til å leve med. Regjeringen kom med 46 millioner til kommunen. Det vil kommunedirektøren bruke til å fjerne underskuddet og sette resten på fond. Det er nok fornuftig utfra «blårussens» tankegang, men «helsefagarbeideren» og BPA-assistenten ser en annen virkelighet. De ser menneskene og de ser behovet for ressurser til unge med store utfordringer – de ser behovet for en verdig alderdom på sykehjem. Min oppfordring blir: Vi lever med et underskudd, Vi må omstille, men bruk nå det handlingsrommet Regjeringen ga dere til mennesker, om ikke hele så i alle fall noe.

Så skulle jeg egentlig ha starta dette med et rungende HURRA. Rett skal være rett. Skjermete undervisning på Kalnes, på Malakov og SPAN på Borg er reddet. Det er viktig for barn. Det er viktig for pårørende. Det gir forutsigbarhet. Det er det vi trenger, og det heier vi på. Som leder av NHF Sarpsborg og HBF Østfold takker vi fylkeskommunedirektøren for dette framlegget. Jeg skal ikke kommentere øvrige sider ved fylkes budsjett, men takke for denne løsningen, og vi vil følge med og oppfordre så sterkt vi kan at den delen av løsningen blir stående gjennom budsjettbehandlingen i fylkeskommunen. Både barna, pårørende fra besteforeldre, foreldre, og søsken trenger denne forutsigbarheten og de tjenester som denne utdanningen gir. Det er slik at noen trenger mer enn andre. De svake og utsatte grupper trenger det.

Så en siste oppfordring. Det er politikerne som nå har ordet og ballen: Les Inger Hagrups dikt: *Våre små søsken. Det til ettertanke før dere går i møtene deres.*

# Det handler om å få være med å leve

Folk tror ofte inkludering bare handler om å hjelpe oss med å komme i mål: til skolen, inn i klasserommet – det nødvendigste, liksom. Og da kan det å kreve å få være med i et Luciatog som skal innom alle skolens fire etasjer, virke litt overdrevet.

- Tekst og bilde fra NHF sine sider i Handikapnytt
- Foto: Ida Bjørvik / Hest Agentur.



Men egentlig handler jo ikke inkludering om trapper i det hele tatt. Det handler om å få være med å leve.

Slik lyder en av fortellingene i årets julekampanje. Kampanjen starter med et brev som i november sendes ut i post til mange av våre medlemmer og støttespillere, der det gis mulighet til å bli med å støtte det viktige arbeidet vårt. Videre spres kampanjen i sosiale medier og på nett i ukene rundt 3. desember. Tema i år er å virkelig kunne leve. Akkurat som alle andre - med store og små øyeblikk. For det er ikke alltid de store dagene som former våre felles opplevelser og erfaringer. Det kan være de små øyeblikkene vi alle har til felles. Myggstikkene på klasse-

turen, den første festen i ungdomstiden, Luciatogget på barneskolen og så mye mer.

I årets kampanje setter vi fokus på hvordan FN-konvensjonen for mennesker med nedsatt funksjonsevne gir oss rett til de samme opplevelsene og erfaringene i hverdagen. Hvordan konvensjoner og rettigheter, egentlig handler om hverdag og virkelighet.

Vi håper kampanjen blir tatt godt imot og at den gir mye støtte og engasjement!

Kampanjen er utviklet og produsert i samarbeid med b.bold, Halsen, og fotograf Ida Bjørvik / Hest Agentur.

## «Behind the scenes» på julekampanjen

Årets julekampanje handler ikke om en historie, men om mange historier om utenforskap, fortalt til oss fra flere av våre medlemmer.

Sammen med byrået b.bold og Halsen, har vi laget en kampanje med egne folk foran kamera, for å fronte fortellinger som ikke er sine egne, men som de kan kjenne seg igjen i. Fotograf for kampanjen er Ida Bjørvik / Hest Agentur.

Tusen takk til alle som meldte interesse for å delta, og til dere som stilte opp som modeller. Vi gleder oss til å kunne dele kampanjen med dere. I mellomtiden deler vi noen "Behind the scenes".



# *Piken som Julenissen ikke kjente*

Hentet fra nettet – stille-jule-natt.org  
Av: Martin Nygaard

En kald og guffen vinterkveld gikk en fattig dame alene gjennom byens gater. Hun var gravid og skulle snart føde. For hvert skritt hun tok kjente hun at barnet nærmet seg. Til slutt måtte hun sette seg ned bak noen søppelkasser. Litt etterpå kunne du ha hørt det lille barnet trekke pusten og skrike om du hadde vært der. Men det var du nok ikke, for Maria ble født på selveste julaften. Du satt sikkert inne og ventet spent på at julenissen skulle komme. Mammaen til Maria pakket henne godt inn i skjerfet sitt for at hun ikke skulle fryse. Den fattige damen så på barnet sitt og smilte, så tok hun henne med seg til noen pappesker som hun bodde i for å hvile seg. Du synes kanskje at julenissen burde gi en presang til lille Maria? Men julenissen hadde aldri hørt om den fattige damen og ingen hadde fortalt ham at et lite barn var på vei. Det var ingen i byen som visste om den fattige damen som skulle ha barn.

Litt senere landet julenissen på byens torg. Han slo opp i den store navneboken sin og gikk fra dør til dør med fine presanger. På sin ferd kom han forbi pappeskene der den fattige damen lå sammen med det nyfødte barnet. Han syntes han hørte barnegråt derfra og slo opp i den store boken sin igjen, men det sto ingenting om at det bodde et barn i pappeskene. Det var vel bare innbilning, tenkte julenissen og dro videre med presangene til de andre barna i byen. Maria ble ett år og to år og tre år, fremdeles uten at julenissen fikk vite noe om henne. Hun levde sammen med moren sin og moren levde av ting hun fant i byens søppelkasser. De hadde dårlige klær og var både fillete og fattige. Om nettene la de seg i pappeskene, for de hadde fremdeles ikke noe hus å bo i.

Da det ble jul igjen og Maria skulle fylle fire år skjønte hun at noe var galt. Hun satt sammen med mammaen sin i pappeske-huset og så hvordan julenissen styrte reinsdyret Rudolf ned og landet med sleden sin i gaten like ved. Julenissen tok en stor sekk med presanger og gikk fra hus

til hus med gaver til barna, men han kom ikke bort til henne. Maria snudde seg mot mammaen sin og spurte: "Du mamma, hvorfor får ikke jeg julepresanger sånn som alle de andre barna?" Det visste ikke mammaen. "Kanskje det er fordi vi er så fattige," sa hun og strøk henne trøstende over håret. "Fikk ikke du heller presanger da du var liten?" spurte hun. "Nei," sa mammaen. "Jeg fikk ingen presanger jeg heller."

Dette syntes Maria var urettferdig. Hun kikket bort på jule-nissens slede som sto like ved og tenkte at hun kanskje skulle gå bort og vente til julenissen kom tilbake. Da skulle hun si til ham: "Her er jeg julenissen, hvorfor får ikke jeg presanger sånn som alle de andre?" Ja, det ville hun gjøre. Hun løp ut fra pappeskene og hoppet opp i julenissens slede. Mammaen hennes ropte etter henne at hun måtte komme tilbake. Men da kom julenissen ut av et hus og begynte å gå mot sleden sin. Maria ble litt redd da hun så julenissen komme. Fort dukket hun ned mellom noen store sekker fulle av presanger.

Julenissen hoppet opp i sleden og grep tømmene: "Hoi, hoi, Rudolf," ropte han. Før Maria fikk tenkt seg om la reinsdyret Rudolf på sprang bortover veien. Mellom sekkene med presanger så hun mammaen sin stå ved pappeskene og se fortvilet etter henne. Maria tenkte at hun skulle hoppe ut av sleden, men så fór de opp i luften. Hun tittet forsiktig ned, vinden blåste i håret hennes og hun kunne se små hus med gult lys langt der nede. Over henne blinket stjernene og månen skinte som sølv. Julenissen holdt i tømmene og Rudolf løp alt han kunne. Maria var litt redd og det er jo ikke så rart, men hun håpet at julenissen var en snill mann. Hun så på ham en stund fra skjulestedet sitt. Det så ut som om han hadde det morsomt for han smilte og lo og sang julesanger hele tiden. Det hvite skjegget så bløtt og koselig ut og øynene hans skinte. Da krøp hun forsiktig frem og viste seg for ham. Hun var litt redd men også



Foto: AdobeStock

spent. Da julenissen fikk øye på henne midt blant sekkene med julepresanger ble han overrasket. "Neimen, har jeg fått besøk," sa han og smilte. "Også av en liten prinsesse da gitt, det var hyggelig. Si meg hvem er du?" Maria så sjenert ned på skoene sine og sa: "Jeg er en pike som du ikke vet om." Julenissen så forundret på henne: "Vet jeg ikke om deg? Det kan ikke være mulig," sa han. "Se her har jeg lister over alle små piker og gutter i hele verden." Så viste han henne navnebøkene sine. Maria var blitt litt modigere nå. Hun så på ham og sa: "Jo, men det er helt sant julenissen, du vet ikke om meg for du har ikke visst om mammaen min heller og jeg ble født bak noe søppelkasser på julaften for fire år siden." Julenissen ble lei seg: "Sier du det," sa han alvorlig. "Har du aldri fått presanger av meg og ikke mammaen din heller, det var skrekkelig å høre. Nå må du fortelle meg hva du heter." Maria fortalte julenissen navnet sitt og julenissen så igjennom alle bøkene sine. Han lette og lette men kunne ikke finne henne noe sted. "Da får jeg skrive deg inn i boken min," sa han. Julenissen tok frem pennen sin og skrev henne opp i boken. "Sånn, nå skal jeg sørge for at det blir laget presanger til deg i nisseverkstedet mitt hvert eneste år."

Da skjønte Maria at hun ikke ville få noen presang i år heller, de måtte jo lages først. Hun ble ganske trist og så bort for at ikke julenissen skulle se tårene som trillet nedover kinnene hennes. Men julenissen er en klok mann og han skjønte hva Maria tenkte på. "Jeg er lei for det," sa julenissen. "Jeg har bare presanger til de som står i bøkene mine." Julenissen la en arm rundt henne og klemte henne inntil seg. "Ikke vær lei deg," sa han. "Jeg har nemlig noe enda finere her i lommen min." Julenissen tok frem en glasskule og viste den til henne. Glasskulen var full av vann og inni den var det en figur av et koselig rødmalt hus. "Siden du aldri har fått julepresanger og siden det er bursdagen din i dag skal du få denne magiske glasskulen av meg." Maria tok den i hendene og smilte. Den var skinnende blank og når hun ristet på den ble den full av sne som dalte sakte ned på hustaket. Tusen takk," sa hun og neiet pent. "Den var fin." Julenissen smilte lurt til henne. "Det er ikke en vanlig glasskule. Denne kan du nemlig riste på og samtidig ønske deg noe fint." Maria så på glasskulen og tenkte på alle tingene hun ønsket seg, men så sa julenissen: "Du får bare ett ønske oppfylt så du må tenke deg godt om. Og det må være noe du virkelig trenger." Nå var

de kommet frem til den neste byen julenissen skulle besøke. Han dro i tømmene og styrte Rudolf ned mot byens gater. Maria holdt godt fast på glasskulen mens hun så bakken komme nærmere. Hun så de små husene bli større og større. Rudolf styrte sleden ned forbi kirkespiret og landet foran jernbanestasjonen.

Hun hadde lyst til å bli med julenissen og hjelpe ham med å levere presangene. Hun så opp på ham og sa: "Du, tror du...." Men julenissen skjønnte nok hva hun tenkte på. Han bøyd seg ned mot henne. "Du skjønner, jeg har det travelt og må forte meg rundt til alle barna før julaften er over. Mammaen din er sikkert også bekymret for deg, sett deg på toget du og reis hjem til henne." Maria klemte julenissen godt og takket for den fine presangen. Så løp hun av sted og satte seg på første toget hjemover. Hun fant en kupé for seg selv og kikket ut av vinduet mens det snedekte landskapet strøk stille og mørkt forbi. Hun tenkte på julenissen, på turen i sleden hans og den fine glasskulen hun hadde fått. Da hun kom til å tenke på glasskulen tok hun den frem. Nå kunne hun for første gang se på den ordentlig nøye. Hun studerte det lille røde huset med det koselige lille vinduet og den hvite døren. Snøfnuggene lå stille på bakken og på hustaket. Hun kunne bare riste på den så ville sneen virvle omkring. Da kjente hun trettheten komme. Toget tøffet jevnt og trutt bortover skinnegangen, dunk dunk - dunk dunk - dunk dunk, sa det. Marias øyelokk gled sakte igjen. Hun satt og så på det lille røde huset da hun sovnet, hun så for seg mammaen sin inne i huset. Og så var hun inne i drømmen. Mammaen og Maria bodde i det lille røde huset. Mammaen åpnet det lille vinduet og ristet et teppe mens hun sang og plystret for seg selv. Hun drømte at hun hadde en egen dukkevogn som hun trillet på fortauet utenfor.

I det samme falt glasskulen ut av hånden hennes og traff kupégulvet så hardt at den knuste. Maria våknet brått. Glasskårene lå utover i en dam med vann. Rundt omkring lå snøfnuggene og midt oppi lå det lille røde huset. Maria ble helt ute av seg da hun så hva som hadde skjedd. Hun hadde knust selveste julenissens ønskepresang. Forsiktig prøvde hun å sette glasskulen sammen igjen, men den var knust i tusen små biter. Maria lå på knærne over den knuste glasskulen og gråt så tårene dryppet ned på det lille røde husets tak. Hun løftet opp det lille huset og klemte det til kinnet. Men da fikk hun se noe merkelig. Under det lille røde huset lå en nøkkel. Ikke en lekenøkkel, men en ekte husnøkkel. Hun plukket den forsiktig opp. Den kjentes tung og kald i hånden. Hun visste ikke hva nøkkelen

skulle bety så hun fortsatte å sørge over den knuste ønskeglasskulen. Jo nærmere hun kom byen sin og veien sin og pappeskene hun og mammaen bodde i, dess mer sørget hun. Hun tenkte på alle de nyttige tingene hun og mammaen hennes trengte og som hun kunne ha ristet i glasskulen og ønsket seg. Nå var det for sent, glasskulen var knust og de måtte fortsette å leve i pappeskene som før, fryse om nettene og spise det de kunne finne i søppelkassene.

Men da hun kom hjem til pappeske-huset fikk hun se noe rart. Der pappeskene pleide å være var det nå et lite rødt hus. Det var helt likt det lille røde huset i glasskulen, men dette var et ordentlig hus til å bo i. Utenfor sto moren hennes. Hun ble glad for å se den lille jenta si igjen. Hun klemte henne så det nesten gjorde vondt: "Kjære gode Maria-jenta mi, er alt bra med deg?" Maria tørket bort tårene hun hadde grått over den knuste glasskulen og så fortalte hun mammaen sin om julenissen, om navnebøkene hans og om ønskeglasskulen som hun mistet og knuste på toget. Mammaen fortalte at hun hadde vært på en tur for å finne mat og da hun kom hjem igjen sto det røde huset der. Hun lurte på hvem som eide det, for ingen hadde flyttet inn enda. Det ergerlige var at under huset lå alle pappeskene og sakene deres, så nå hadde de ingenting, ikke engang en pappeske og det på selveste julaften. Maria så nøye på huset, så sa hun: "Den ligner på det lille røde huset som var inne i glasskulen." Da kom hun til å tenke på nøkkelen hun hadde funnet og halte den fram fra lommen. "Vet du mamma, da jeg løftet opp det lille huset lå denne nøkkelen under - tror du den passer?"

Mammaen tok nøkkelen og kjente på den. Uten et ord gikk hun bort til den hvite døren og satte nøkkelen i låsen. Hun vred forsiktig om og med et lite muntert klikk gikk låsen opp og døren åpnet seg for dem. Sammen gikk de forsiktig inn og der i vindfanget sto en søt liten dukkevogn med en dukke oppi - akkurat som den hun hadde drømt om. Da skjønnte Maria hva som hadde skjedd. Det hun drømte på toget ble til virkelighet rett før ønskeglasskulen knuste mot gulvet. Det var hennes hus! Ønsket hadde gått i oppfyllelse sånn som julenissen hadde lovet. Slik gikk det til at Maria og moren hennes fikk seg et hus å bo i og hver jul kom Julenissen på besøk med presanger. Da pleide han å gi Maria en ekstra god klem for han glemte aldri hvor koselig de hadde hatt det sammen den gangen hun snek seg opp i sleden hans.







# *Julemat*

Tekst: Ann-Karin Pettersen  
Oppskriftene og bildene er hentet fra Matprat.no

Når jeg søkte på nettet om hva er typisk julemat kom dette opp; Hva er typisk julemat? «Den mest typiske norske julematen er svineribbe, pinnekjøtt, lutefisk og juletorsk. Julemat kan også vere kveite, kjøttmølje, risgraut og andre tradisjonelle matretter.

I tillegg har juleøl sterke historiske røter.»

Mange spiser også kalkun og noen spiser vegetar. Setter inn noen oppskrifter som kanskje kan hjelpe til andre retter enn svineribbe og pinnekjøtt med tilbehør.

## Kalkun

Her er oppskriften til 8 personer:

- 1 stk. kalkun, ca. 5 kg (beregnet ca. 500 g pr. porsjon)
- 100 g smør til pensling
- 1,5 ts salt
- 1,5 ts pepper
- 3 dl vann

### Slik gjør du:

Du trenger: Kalkun, smør, salt, pepper og hyssing.  
Tin kalkunen i kjøleskap eller et annet kjølig sted i to-tre døgn.

### Trinn du kan merke av

1. Ta ut innmatposen. Denne er god basis for saus, så ta vare på den.
2. Bind lårene sammen ved benknokkene. Sitter vingespissene på, før dem bak ryggen inn mot halsen. Slik at vingene hviler under og støtter kalkunen.

3. Legg kalkunen over i en langpanne eller ildfast form. Smelt smør, tilsett salt og pepper og pensle kalkunen med blandingen.
4. Hell på vann og sett kalkunen inn i en forvarmet stekeovn på 160 °C. Beregn ca. en halv time pr. kilo. Pensle kalkunen med smeltet smør eller kraften som har dannet seg i formen flere ganger under steketiden. Det vil gi ekstra smak og flott gylden farge på skinnet.
5. Stikk en spiss kniv inn ved lårfestet. Kommer det klar kraft ut er kalkunen ferdig. La kalkunen hvile i minst 20 minutter før du skjærer i den. Flytt etter noen minutter kalkunen over på en fjøl eller et fat, og pakk den inn i aluminiumfolie dersom den skal serveres varm.

Kalkunen er klar til servering.

Pynt fatet med for eksempel stekte appelsinskiver. Server kalkunen med grønnsaker, kokte poteter og en fyldig og god fløtesaus.



# Vegetar Wellington med tilbehør

## Dette trenger du til 6 personer

- 700 g søtpotet
- 2 ss nøytral olje
- 0,5 ts salt
- 0,25 ts kvernet pepper
- 1 pose fullkorn ris
- 4 stk. vårløk
- 70 g tørkede tranebær
- 0,5 pk bladpersille
- 2 stk. egg
- saft og skall av 0,5 stk. sitron
- 6 plater butterdeig
- 2 ss hvetemel
- 1 stk. egg
- 2 ss sesamfrø
- 2 ss grovhakkede pistasjnøtter



Foto: Matprat.no

## SLIK GJØR DU, trinn du kan merke av:

1. Skrell søtpotet og skjær den i terninger (1,5 x 1,5 cm). Spre terningene utover et bakepapirkledd steke brett. Hell over litt olje, og krydre med salt og pepper. Sett brettet midt i stekeovn på 180 °C til terningene er så vidt møre, ca. 20 minutter.
2. Kok posen med fullkorn ris etter anvisning på pakken.
3. Bland søtpoteter og ris sammen i en stor bolle.
4. Skjær vårløk i tynne skiver og ha det i bollen sammen med tørkede tranebær, finhakket persille, egg og sitronsaft og -skall. Bland alt godt sammen og smak eventuelt til med salt og pepper.
5. Legg halvparten av butterdeigplatene oppå hverandre, og kjevle ut butterdeigen til et rektangel (15x30 cm). Bruk mel til utbankingen, slik at ikke butterdeigen setter seg fast i kjøkkenbenken.
6. Legg den utkjevlede deigen over på et bakepapirkledd steke brett. Bruk gjerne kjevlet til hjelp når du skal flytte deigen. Legg fyllet på midten av deigen og la det være igjen et par cm av deigen rundt det hele.
7. Kjevle ut resten av butterdeigplatene til et like stort rektangel. Pensle kanten rundt fyllet med sammenvispet egg og legg den kjevlede butterdeigen over. Press forsiktig deigen sammen rundt det hele, før du skjærer et jevnt snitt rundt hele kanten av deigen. Dette kan du også bruke en pizzaskjærer til.
8. Bruk en gaffel og lag et pent mønster rundt hele kanten. Skjær også gjerne noen små, tynne snitt oppå deigen for å få et pent mønster. Her er det viktig at du bruker en veldig skarp kniv, og så vidt snitter i deigen. Pensle hele deigen med egg, og strø sesamfrø og grovhakkede pistasjnøtter over.
9. Sett brettet i stekeovn på 180 °C, og stek i 30-40 minutter til butterdeigen har fått en fin, gyllen farge.

Til servering anbefaler vi at du serverer vegetar Wellington sammen med ovnsbakte grønnsaker, rødkålslav, grønnkål og eplesalat med cashewnøtter og kanskje med en rømme- og urtedressing.

*God jul og lykke til!*



## Tilbake på Tanumstrand med våre foreldre nok en gang

Helgen 11. - 13. oktober var det tid for årets andre foreldrehelg. Vi dro nok en gang over grensen til Tanumstrand etter ønske fra våre medlemmer.

■ Tekst og bilde: Runar Tønnesen

Dermed var det klart for en ny helg med muligheter for gode samtaler og likepersonsarbeid.

Fredag etter ankomst var det oppdatering fra styre og ikke minst presentasjon av deltagere. Det var også denne gangen et nytt par som delte helgen med oss. Ved gjennomgangen viste styret til foreningens gjennomførte aktiviteter siden sist foreldrehelg. Kvelden ble benyttet til en god tre retters middag på hotellet som falt i smak hos våre deltagere.

Vi fikk besøk av Pål Tønnesen i Sarpsborg 08 denne helgen. Denne gangen fikk vi se hva klubben har fått til med sitt gode samfunnsarbeid. Mange med en liten tåre i øyekroken etter at han hadde fortalt om deres "Gatelag". Vi håper at vi fortsatt kan ha et slikt samarbeid med Sarpsborg 08, og for de som er Fredrikstad FK fans, så har vi en form for dialog med klubben også.

Endelig hadde vi klart å finne en helg hvor vi kunne få besøk av Jørgen Foss som er organisasjonssjef i Norges Handikaptforbund. Vi hadde gleden av å introdusere Jørgen med en kort bit av filmen Pitbullterje hvor han var en av

hovedrolleinnehaverne. Jørgen tok oss igjennom NHF sin strategiske plan for kommende periode.

Resten av dagen frem til middag ble benyttet til diskusjoner i grupper, som omhandler innspill om tanker rundt stortingsvalget 2025, samt viktigheten av vårt likepersonsarbeid. Søndag formiddag startet med tilbakemeldinger fra gruppearbeidet på slutten av dagen før.

Dette før Jørgen fortalte om Atlasalliansen som har fått tildelt TV-Aksjonen 2025.

Hva kunne våre medlemmer ønske fra NHF sentralt? Det var et av våre temaer denne søndagen. Deltagerne fikk stille spørsmål og komme med ønsker som Jørgen svarte på og tok med seg noen innspill videre til NHF sentralt.

Avslutningsvis ble det gjennomført evaluering av helgen, og det ble gitt mange positive kommentarer. Så etter nok en lunsj å fylle i kroppen, var det tid for å reise over grensen igjen.

Styret takker deltakerne for nok en koselig helg sammen med dem.

# LFN på afternoon tea

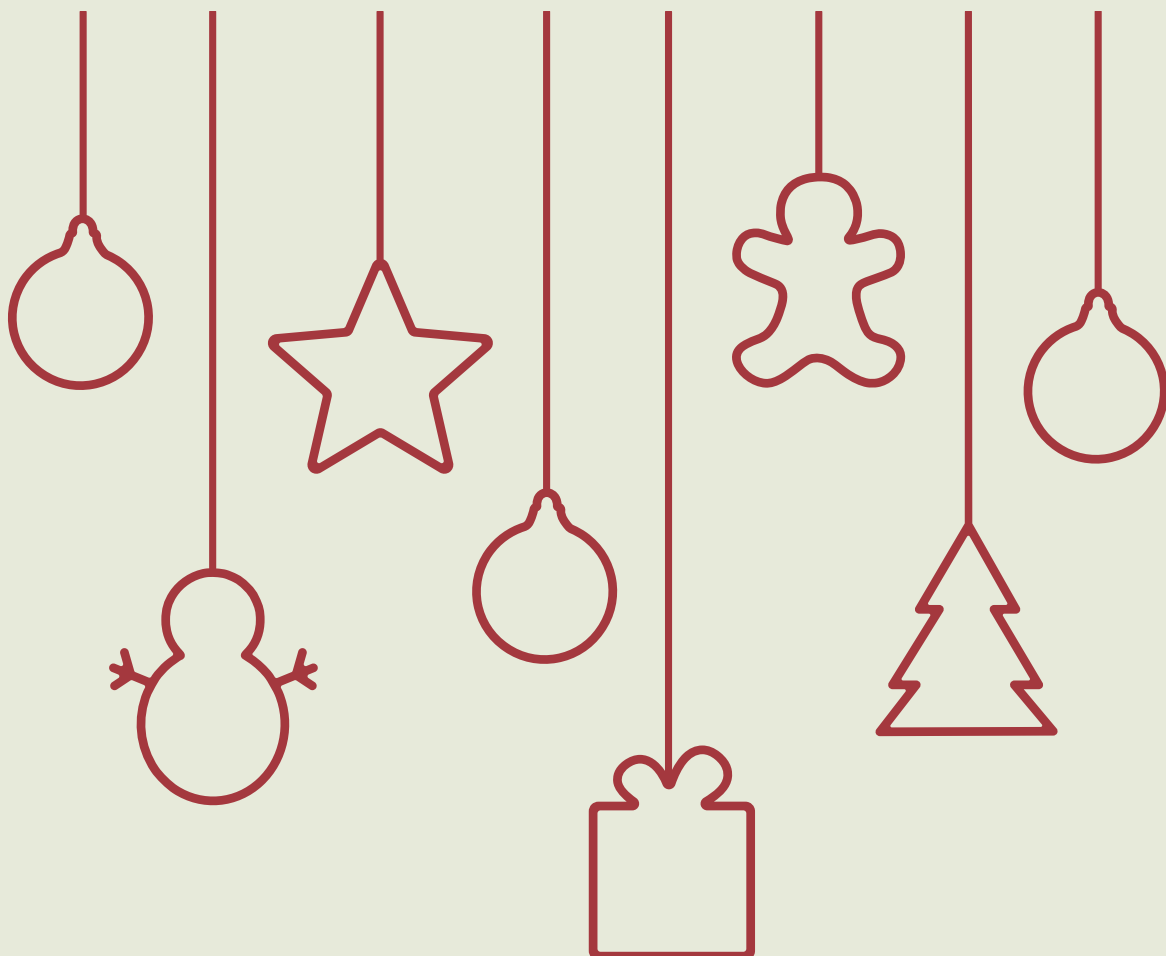
LFN Oslo og Akershus arrangerte 13. juni «Afternoon Tea» med tilhørende ingredienser for sine medlemmer på Hotel Bristol, Oslo.

■ Tekst og bilder: Beate Snellingen

Dette elegante og ærverdige hotellet ble åpnet allerede i 1920. Vi ble møtt av en hyggelig hovmester, og geleidet til tesalongen/bibliotekbaren som til forveksling kunne minne litt om et trivelig bibliotek med sine mange bøker.

Noen av deltakerne har glutenallergi, men dette ble løst forbillig, alle retter hadde glutenfriealternativer. Det fristende etasjebrettet hadde 3 etasjer, man startet nederst med sandwicher. Spiste oss videre oppover til scones som var på nivå 2, og til toppen der herlige søtsaker vardesserten. Til maten kunne man drikke nydelig te fra den flotteste porselen, evt. sprudlevann med eller uten. Deltakerne var fornøyde, de storkoste seg, og atmosfæren og stemningen var på topp.

Dette frister til gjentakelse, var dommen fra de som deltok.





## *En tydelig stemme i likestillingskampen har gått bort.*

Unni Hegle døde 3. oktober i år. I mer enn 20 år var hun har vært en markant skikkelse i Askim samfunnet. Hun var en tydelig stemme for funksjonshemmedes likestillingskamp, alltid engasjert og målbevisst. Hennes engasjement i Handikapforbundet startet imidlertid lenge før hun flyttet til Østfold og Askim. Hun ble født med noen problemer og var alt i barndommen innlagt på sykehus for å få hjelp med dette. Den gang det ikke var på tale at foreldrene skulle være sammen med barna på sykehus. Det ble mange og lange opphold.

Unni ble ganske tidlig med i Vanførelaget Aktiv, det var også der hun møtte Oddbjørn som ble hennes livsledsager gjennom mange år. Sammen fikk de barna Trude og Truls. Unni var aktivt med da vanførelaget Aktiv holdt basar i Håndverkeren vis av vis Hotell Bristol. Hennes store lidenskap og hobby av søm og broderier, gjenstandene ble solgt på den omtalte basaren til inntekt for feriehuset Sørby på Nesodden, et feriested som Oddbjørn, Unni og barna ofte besøkte.

Unni var med i Handikapidretten, var med lokalt i Oslo og tok utdanning som sosionom, utdannelsen brukte hun i arbeidet i attføringsarbeidet i Oslo og ikke minst ved Frambu hvor Unni jobbet i mange år og på slutten hadde en lederstilling. I en periode var hun også ansatt i NHF Oslo som sosionom og bistod medlemmer om deres rettigheter.

Unni var organisasjonsmenneske, men hun var også en dyktig fagperson. Hun hadde evnen til å koble sammen fag og politikk på en god måte og var dermed en viktig støttespiller i organisasjonens politiske arbeid.

Da Oddbjørn døde flyttet Unni til Askim sammen med barna. Hun fant seg fort til rette i lokallaget og tok på seg

lederansvar her. Og hun var leder i lokallaget og medlem av kommunens råd for personer med nedsatt funksjonsevne gjennom mange år. I denne perioden ble hun godt kjent med utfordringsbildet lokalt, var aldri redd for å si ifra om urimeligheter, eller om det var noen som ikke fikk de tjenester de hadde krav på. Mer enn en gang førte Unnis arbeid til at byggeprosjekter ble justert til beste for befolkningen i Askim.

Truls var født med Downs Syndrom og Unnis kamp for at han skulle få egen bolig og nødvendige tjenester var imponerende. Hun kjempet en kamp sammen med andre foreldre som etter mange år endelig gav et positivt resultat.

Unni var politisk aktiv i SV, hun satt som vara i bystyret i Askim, men hennes store innsats var først og fremst som leder og pådriver i Handikaparbeidet og retten til likestilling for alle. Det var det som var hennes overordnede mål, at alle har rett til å leve som fullverdige borgere i et lokalsamfunn. Mange er det som har tatt kontakt med Unni for å få råd og veiledning i deres egen sak.

Unni var respektert langt utenfor lokallagets rekke. Hennes saklighet, faglige styrke og kamp for andres rettigheter førte til at Unni på mange måter ble en institusjon her i lokalmiljøet.

Det er vemodig at Unni er borte, våre tanker går til Trude og Truls. Unni har vært et eksempel og til inspirasjon for oss andre som nå skal føre stafettpinnen videre. Vi lyser fred over Unnis gode minne i takknemlighet.

*Arne Lein*

# Nå kommer det litt spennende info ifra oss i NHFU Øst!

Styret er en engasjert gjeng på 5 personer som tilbyr en arena med inkludering, likestilling og samhold for barn og unge voksne mellom 13-30 år, samt at vi gjerne vil ha masse aktivitet der medlemmene våre bor. Vi er en stor region som dekker Østfold, Buskerud, Akershus og nedre Innlandet. Har du lyst til at vi skal finne på noe gøy nær deg? Send oss gjerne en e-mail på: [nhfu.ost@gmail.com](mailto:nhfu.ost@gmail.com) og vi svarer deg så fort vi kan.

Vi starter desember med å markere FN-dagen for funksjonshemmede den 3. desember i Fredrikstad sammen med ulike organisasjoner under NHF. Vi skal gå i fakkeltog fra Rådhuset med politikere som får låne en rullestol, høre en appell ved ordføreren på.

Fra 14.-15. desember finner du oss i Oslo for vår fantastiske juleavslutning, med en bedre middag på restaurant, hvor vi følger opp med hotellovernatting og sosialt samvær, før vi ringer julen inn i Oslo Spektrum med forestillingen Putti Plutti Pott.

## **På nyåret skal vi:**

11. januar i Fredrikstad og 15. februar på Hamar fra kl. 17-20, har vi et sosialt treff med god mat og knall stemning på en restaurant nær togstasjonene. I mars har vi årsmøte og det blir en overraskelse til medlemmene våre, men vi gleder oss til å annonsere nærmere.

Følg med på facebook siden vår «Norges Handikapforbund Ungdom Øst» for å se hva vi skal gjøre og hvor vi skal være framover.

*Ha en riktig fin jul og godt nyttår fra oss i styret til NHFU Øst.*



ASKIM



02137

TRYGT FRAM - ALLTID

FREDRIKSTAD

BRØDRENE  
ØDEGÅRD  
MASKINDRIFT AS



FREDRIKSTAD



HALDEN

**JENSEN & SCHEELE  
BIL AS**

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



**SG  
& CO**

Stenseth & Grimsrud arkitekter as

MARKER



**Marker kommune**

1870 Ørje

MOSS



**POLAR SEAFOOD  
NORWAY AS**

RAKKESTAD

**BJØRNSTAD BYGG AS**  
-fagkunnskap gir trygghet



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

SARPSBORG



**QUALITY HOTEL™  
SARPSBORG**

**G&CO**

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



Oslo Sanitetsforening Brusetskollen AS

Otto Valstadvei 70, Postboks 422

1373 Asker

Tlf. 66 98 79 00

**BAB Omsorg as**

- et liv med kvaliteter og muligheter

[www.babomsorg.no](http://www.babomsorg.no)

Tlf. 45 26 20 00

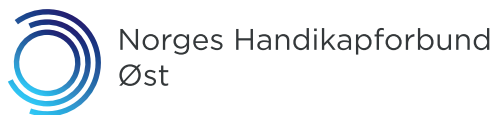
Fyrstikkallèen 19, Oslo

**325 HALDEN  
AUTOSERVICE**



Tlf. 69 02 07 77





Norges Handikapforbund  
Øst

# Meld deg inn!

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

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

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

## Priser for medlemskap:

Hovedmedlem: kr 350,-

Husstandsmedlem: kr 175,-

Juniormedlem (0-15 år): kr 75,-

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

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

## Innmeldingsskjema (Felt merket med \* er obligatoriske)

\* Navn \_\_\_\_\_

\* Adresse \_\_\_\_\_

\* Postnummer og poststed \_\_\_\_\_

\* Født (dd.mm.aa.) \_\_\_\_\_

E-post \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Ønsket lokallag: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



## 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

## 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)

### FYSIKALSKE HJELPEMIDLER FOR BARN OG VOKSNE



Nå med  
instruksjonsvideoer  
på nettsiden!

[www.bamseprodukter.no](http://www.bamseprodukter.no)



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

# 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](http://www.follotaxi.no)  
for å laste ned appen.

Eller finn den i din app store:



**En stor takk  
til alle våre  
annonsører!**



## Moss Ortopedisk Klinik 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](http://www.moss-ok.no)

## Vil du bli lærekandidat?

- det finnes mange muligheter hos oss!



Asker Produkt gir individuell fagopplæring og arbeidsinkludering gjennom produksjon av varer og tjenester markedet etterspør.

asker  
PRODUKT

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

BYGG FOR ALLE

BYGG MED MENING



ASKER

# Scandic

ASKER  
Tlf. 23155400  
Epost:asker@scandichotels.com

P

**PRIVATMEGLEREN**  
SOLLI & PARTNERE

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

Nordisk representant:

## Centec Norge AS

1383 Asker  
Tlf. 930 11 371



### Specsavers

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

AURSKOG-HØLAND



Aurskog | Bjørkelangen | Jessheim | Sørumsand | Årnes



EIDSVOLL

## EIDSVOLL BILSENTER

Tlf. 63 95 89 00

# REMA 1000

## RÅHOLT

Vi støtter NHF Eidsvoll

EIDSVOLL

# salto

INSPIRED ACCESS

## Eidsvoll Auto.

Reparerer alle biler

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

FROGN



LØRENSKOG



## MDS

### Malerentreprenør AS

# memo

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

NITTEDAL

## G A M E K N E T T

ga-meknett.no

OPPEGÅRD



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

# nettec

SKEDSMO

# NICOLAISEN

advonico.no

ULLENSAKER

# bravida

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

# TAXI

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

## Grefsen Eiendom AS

# JESSHEIM STORSENTER

VESTBY



Sagaveien 66C • 1555 Son  
www.activeservices.no

# REMA 1000

Vestby Storsenter



**Bygningssnekker Erik Rasmussen**  
Tlf: 90 98 27 05 • erikrasm@online.no • Måneveien 1, 1543 Vestby

NES

## ÅRNES ELEKTRISKE AS

2150 Årnes, tlf. 63 90 00 66

# 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 |



# Lokallag i Norges Handikapforbund Øst

## AKERSHUS:

**LARS Øst/Oslo (region NHF Oslo)**  
(Landsforeningen for Ryggmargsskadde)  
Leder: Ingrid Njerve  
Sandakerveien 108 A, 0484 Oslo  
e-post: ingrid.njerve@lars.no

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

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

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

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

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

**LFA Akershus/Oslo**  
(Landsforeningen for Amputerte)  
Leder Knut-Owe Karlsen  
e-post: knut-owk@online.no

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

**LFPS Akershus**  
(Landsforeningen for Polioskadde)  
Leder: Bjørn Danielsen  
Skjæret 62, 1390 Vollen  
Tlf.nr: 91118217  
Epost: post@lfps-akershus.no  
(Privat epost til leder – bjdanie@online.no)  
Hjemmeside: http://lfps-akershus.no

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

**NHF Nes og Ullensaker**  
Leder: Kristen Salberg  
Høielia 6, 2150 Arnes  
Tlf. nr: 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: ragnhild.skovly.hartviksen@nhfmoss.no

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

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

**NASPA**  
(Norsk forening for Arvelig Spastisk Paraparese/Ataksi)  
Landsforeningslederen bosatt i Øst regionen.  
Leder: Rune Johansen  
Skuteveien 3, 3120 Nøtterøy  
tlf nr: 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)