



Norges
Handikapforbund

REGIONNYTT

Medlemsblad for Norges Handikapforbund Øst, Akershus og Østfold

1 / 2024

21. årgang

oest.nhf.no



Norges Handikapforbund Øst Regionstyret



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



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



2. Nestleder - Politisk
Ragnhild Skovly Hartviksen
Saltnesbekken 27, 1642 Saltnes
Tlf: 957 75 546
E-post: ragnhsk@online.no



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



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



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



Maren Huseby
Ullerudåsen 11 A, 1447 Drøbak
Tlf: 417 61 685
E-post: dmumarenh@gmail.com



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



2. vara: Sarah Naomi Lunner
Bruveien 13 B, 1734 HAFSLUNDSØY
tlf. nr: 47363090
Epost: sarah.n.lunner@gmail.com



3. vara: Tor-Erik Bjurstrøm
Dokkveien 3, 1511 Moss
Tlf. nr: 41292121
Epost: tor-erik.bjurstrom@nhfmoss.no



Representant for NHFU Øst
Eivind Åsheim
Haugbro Terrasse 174, 1405 Langhus
epost: eivindaasheim@gmail.com

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

Organisasjons- og ungdomskonsulent:
Fortiden ingen ansatt



**Seniorrådgiver/
Safo Øst koordinator 10%**
Hanne Grimstvedt
Jobb tlf: 940 32 887
E-post: hanne.grimstvedt@nhf.no



Ann-Karin Pettersen
Regionkontorleder
E-post: ann-karin.pettersen@nhf.no
Jobb tlf: 480 20 768

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

Innhold

- 3 Lederens spalte
- 4 Helt på Grensa
- 5 Optimisme og framtidshåp
- 6 Stortinget lyttet til Handikapforbundet: full gjennomgang av bilstøtte i Nav!
- 7 Ibelin
- 8 Sterkt lokalt engasjement på internasjonal dag 3. desember
- 10 LFN Østfold arrangerte helgekurs på Quality hotel i Sarpsborg
«Fra full fart til bråstopp»
- 12 Skuffet og skremt over nytt parkeringsregime
- 13 113 - 113 - 113
- 14 Kjøreskole for rullestolbrukere! NHFU ØST har ordet.
- 15 NHF Øst kursplan for våren 2024
- 19 Råd for mennesker med funksjonsnedsettelse i Akershus fylke
- 20 TT-tjenesten er kraftig redusert
- 21 Info fra kontoret
- 22 Juleverkstedet til HBF Østfold i 2023
- 23 RomjulsBowling for HBF Østfold i 2023
- 24 Minneord Turid Haaland
- 25 Minneord Turid Eriksen
- 31 Lokallag i Norges Handikapforbund Øst

REGIONNYTT

Informasjonsblad for
Norges Handikapforbund ØST
Årgang 21 – nr. 1 - 2024
Utkommer 4 ganger pr. år

Utgiver

Norges Handikapforbund Øst
Schweigaardsgate 12
0185 Oslo

Ansvarlig redaktør

Arild Karlsen
Regionleder
arild@karlsenpost.no

Redaktør

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

REDAKSJONSKOMITE

Arild Karlsen
arild@karlsenpost.no

Ansvarlig for annonser

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

Layout og trykk

BK Grafisk
Postboks 2076
3202 Sandefjord
www.bk.no

Foto forside:

Ann-Karin Pettersen
Fra Hakadal

Frist for innsending av stoff:

10. mai 2024

Akershus og Østfold fylkeskommune er tilbake

Arild Karlsen



Fra 01.01.2024 skal vi i Region Øst forholde oss til Akershus fylkeskommune og Østfold fylkeskommune. Vi er tilbake til gamle dager, før vi tilhørte Viken fylkeskommune.

Mange vil nok ha ulike oppfatninger om det, men som regionleder føler jeg det er riktig og en bra utvikling for NHF Øst regionen. Ikke minst blir det riktig for frivilligheten og organisasjonene i fylkene. De fleste synes det er lettere å ta kontakt med fylket slik det nå er organisert, en når vi hadde Viken fylkeskommune. Det er viktig å ha personer fra eget fylke i posisjoner når vi ønsker å få løsninger på store og små interessepoliske saker vi er opptatt i fylkeskommunen og kommunene.

Saker det er viktig for NHF regionen og lokallagene å arbeide med i 2024:

- Organisasjonsutvikling i egen organisasjon
- BPA ordningen i kommunene
- TT – ordningen i fylkene
- Inkluderende videregående skole
- Voksenopplæring/ fagbrev
- Kulturaktiviteter for ALLE
- Tilrettelagt kollektive transportmidler

For å løse disse utfordringen er det viktig at vi prekær sammen med folka i fylkeskommunene og i kommunene.

Det blir viktig at rådene for mennesker med funksjonsnedsettelse i fylkeskommunene og kommunene i Akershus og Østfold fremmer sakene i rådene.

Våre SAFO Øst representanter i rådene i fylkene og kommunene står klare til å ta fatt på jobben. Skape kjennskap og vennskap. Gi både administrasjon og ikke minst politikerne på fylkesplan og kommunenivå gode og konstruktive innspill og råd til saker. Sånn at alle mennesker blir sett og blir tatt hensyn til. Det er vår jobb som organisasjon på vegne av medlemmene å gjøre det.

Vi skal selvfølgelig våren 2024 ha opplæring for medlemmer/ tillitsvalgt, se kursplanen - Napp ut - regionnytt. Det er også sendt ut invitasjon på epost til alle våre representanter.

NB: Det er også tilbud til at LOKALLAGENE kan arrangere kurs for egne medlemmer, vi hjelper til om det er ønskelig og støtter opp med litt økonomi om nødvendig.

Lykke til!

HELT PÅ GRENSA

■ Tekst: Anne-Karin Johansen



Anne Karin Johansen

Dette har vært en slitsom uke. Onsdag hadde vi årets første medlemsmøte, ca. 20 mennesker samlet seg rundt pizza og levende musikk. Praten gikk lett og vi fikk en koselig stund sammen.

Torsdag hadde jeg en avtale med Halden videregående skole der 16 jenter satt som tente lys, det er fortsatt flest jenter på helsefag. Dette var tidlig så de hadde vel egentlig ikke klart for seg hvilken vei de skulle ta videre. Svigerdatteren min holder på og videre utdanne seg til faglærer og dette var hennes opplegg. Siden ho kjenner svigermora si, var elevene godt forberedt på hva de kom til å møte, spørsmålene var laget i forkant og samlet i en eske. Elevene trakk spørsmål og fikk stille dem anonymt. De var opptatt av CP og barne og ungdomstiden mi, og det er klart vi snakket om utenforskap og hvor viktig det var å være i ett fellesskap. Disse samtaler har jeg holdt på med i mange år, og jeg koser meg som regel i selskap med ivrige og trygge elever. Men for første gang ble jeg spurt om noe jeg aldri har blitt spurt om. Kunne jeg med CP ha ett sexliv. Det kunne jo ikke ha unngått dem at jeg hadde to sønner. Selvfølgelig svarte jeg positivt på det. Trygghet, fantasi og åpenhet gjør at mye kan fungere. Det å tørre å stille sånne spørsmål, krever respekt og åpenhet fra min side. Men ungdom i dag er jo mye tøffere enn den generasjonen min. En annen elev spurte om jeg var lykkelig, og det var faktisk mye vanskeligere å svare på. Hvem er lykkelige, jeg prøver alltid å fokusere på muligheter og være åpen om utfordringer. To skoletimer går fort og denne gangen var det litt mere krevende enn det pleier. Men du så moro. Det er håp for ungdommen

Fredag var Willy og jeg innkalt til ett møte med samfunnsavdelingen i Halden kommune.

I Halden har vi ansatt en person som skal sette fokus på universell utforming. Vi fikk en prat om hva som lå bak krava i forskriftene. Helt praktisk snakket vi om tilgang på begge sider av doskåla. Må vasken være så og så dyp, og hvor høy skal armlenene være. For det er merkelig, tror ikke jeg har sett det perfekte handikoptolett. Noe galt finner vi nesten alltid. Er det noe jeg er lei av, så er det faktisk toaletter. Men hvor of te er det ikke nettopp toalettene som er det store spørsmålet, når vi skal ett eller annet. Det morsomme med denne samtalen med kommunen var ikke dama som var ansatt til å fokusere på universell utforming, henne kjente vi godt etter mange års samarbeid, men den unge kjekkasen som satt ved siden av. Han var utdannet selger og er det noen som kan selge budskapet om hvor viktig universell utforming er, ja så er det han. Klarer vi og formidle våre holdninger til han, ja så tror jeg faktisk at det er håp for doene i Halden i framtiden.

På tre dager fikk jeg alle de viktigste elementene som bygger Handikapforbundet. Vi tok vare på medlemmene på onsdag, og drev holdningsskapende på torsdag og til sist praktisk arbeid med universell utforming på fredag.

Heldige meg som får være med på dette. Det er faktisk like viktig alt sammen. Velkommen til ett nytt arbeidsår, brett opp arma - det er nok å gjøre der ute.



OPTIMISME OG FRAMTIDSHÅP

BPA har vært en het politisk potet i Sarpsborg fra våren, gjennom valgkampen og nå fram til vedtak i Utvalg for Velferd og Folkehelse. "Nå venter bare bystyrebehandling, og vi er optimister, selv om vi ikke vet hvor mye penger som følger med, hvordan den konkret skal organiseres. Hvem som skal være driftsoperatører. Oppstart for ny giv er satt til 2025", sier leder av Særpelaget Runar Tønnesen, - men vi er optimister.

■ Tekst: Kjell Øivind Hansen ■ Bilde: Fra nettet

Sammen med våre venner i Funkisgeriljaen i Sarpsborg og blant "våre" i Rådet for personer med nedsatt funksjonsevne har vi stått på. Besøkt politikere, vært på gruppemøter og oppsøkt politikere på stands og gjennom telefon.

Eget medlemsmøte ga startsignalet 4. mai. Da lærte vi opp politikere om hva BPA er, og hvor viktig dette er for den enkelte. Det var ikke gjort med et medlemsmøte, men vi tenkte interessen. Vi fikk politikere fra forskjellige partier til å forstå at dette var viktig og riktig, og vi fikk dem til å forstå at de måtte bruke oss for å få mer og bedre kunnskap.

Laget var i ytterste beredskap. De første telefoner ble tatt før kl 07.00 på morran, og den siste mailen sendt etter midnatt. Det er mye arbeid, planmessig arbeid og ikke minst systematisk og inkluderende arbeid. Her må vi samarbeide. Være tydelige og vite hvilke strategier som funker.

Alle i laget og i styret bidro. Med innspill, meninger og erfaringer. Det var helt nødvendig for resultatet, Ikke minst fikk vi drahjelp fra Jørgen Foss og Tove Linnea Brandvik fra NHF sentralt og andre som foret oss med info og mate-

riell. SAFO Øst og NHF Øst sto på. Jens Olav Simensen fra Fredrikstad var med.

Argumentasjonen ble spisset. Et titalls brukerorganisasjoner i Funkisgeriljaen samlet seg om et felles opprop og appell som ble lagt merke til.

Både papirmedia og sosiale media ble brukt med leserinnlegg, intervjuer og Norges Handikapforbund Sarpsborg sin Facebook side ble en sentral post for innsamling av synspunkter og informasjon. Det vi fikk til der, med alle politiske partiers løfter og synspunkter ligger der ennå.

"Dette var noe vi gjorde i fellesskap - både innafør laget og i samarbeid med andre brukerorganisasjoner. Vi brukte folk på det de var gode på. Lot de slippe til og det ble veldig bra" konkluderer Runar Tønnesen.

Vi er ikke i mål, men vi har tatt et stort skritt. Geriljavirksomhet og påvirkning fungerer. Nå har vi løfter om budsjett i 2025 og oppstart med et BPA som et virkemiddel i verktøykassa til Sarpsborg kommune. Hardt arbeid er veien til å lykkes.

Stortinget lyttet til Handikapforbundet: full gjennomgang av bilstøtte i Nav!

I fjor hadde Handikapforbundet et kontrstruktivt møte med Fremskrittspartiets Bård Hoksrud, et av resultatene ble et representantforslag om full gjennomgang av bilstøtten i Nav.

Hentet fra Nyhetsbrevet til NHF

Forslaget beskriver den fortvilte situasjonen mange står i med voldsomme ventetider for å få bil. Alt tyder på at dårlig planlegging og organisering er en stor del av problemet. Derfor har vi vært opptatt av å få en full gjennomgang av hvordan Nav jobber.

Hele forslaget kan du lese her:

<https://www.stortinget.no/globalassets/pdf/representantforslag/2023-2024/dok8-202324-024s.pdf>

Til slutt endte det med at et helt enstemmig Storting sluttet seg til et av forslagene. Nå er det opp til regjeringen å sørge for at jobben med gjennomgang blir skikkelig.

Et av vedtakene er slik:

Stortinget ber regjeringen senest i forbindelse med statsbudsjettet for 2025 legge frem nødvendige forslag for å kutte den unødvendig lange saksbehandlingstiden for bilstøtte i Nav, eksempelvis forhåndsgodkjenning, forhåndsbestilling og langtidsplanlegging.



Tove Linnea Brandvik, Bjarne Kristoffersen og Bjørn Hoksrud.

IBELIN

Så har vi fått det til. IBELIN - filmen om Mats Steen, Gutten med diagnosen Duchennes muskeldyrstrofi. En diagnose som sier at han ikke kommer til å bli gammel. Mats ble 25 år. Det er laget film om Mats og familien. Faren - Robert Steen - har bidratt med bok, og dette engasjerer.

- Kjell Øivind Hansen
- Bilder: Fra facebook siden til Robert Steen - tillatelse er gitt

Filmen er vist både på festival i USA og Tromsø og vunnet priser. Nå lager Norges Handikapforbund Sarpsborg en egen "festival" i Sarpsborg. Der viser vi filmen på kino 10. mars kl 17.00.

Deretter spanderer vi pizza på IOGT huset - et par kvartaler unna Kinoen_ hvor Jørgen Foss skal ha regi på en samtale med Robert Steen om filmen, om livet til Mats.

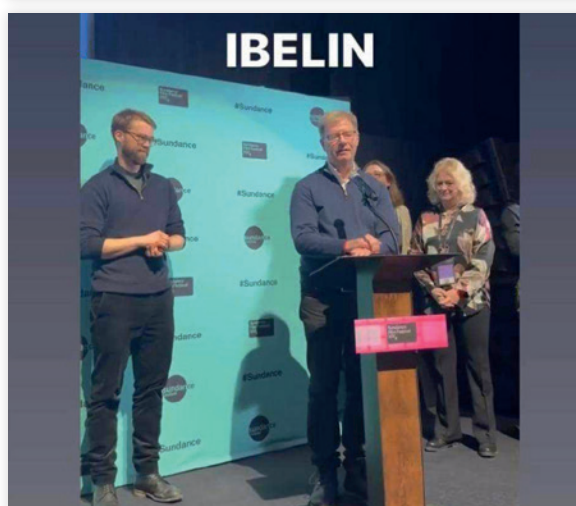
Det som er veldig spesielt er hvordan Mats brukte gaming og digitale plattformen for å ha et sosialt liv med mennesker rundt om i Europa. Foreldre som trodde de hadde en gutt med et isolert og ensomt liv, oppdaget at han hadde venner rundt om. Venner som dukket opp i begravelse. Venner som viste sin omsorg og deltakelse.

Mer skal vi ikke si - Vi kan ikke avsløre mer. SAFO Øst har med velvilje gitt oss økonomiske muskler til å gjennomføre dette. Det er vi takknemlige for.

Så gå inn på NHF Sarpsborgs facebookside. Der vil det være konkrete opplysninger om forhåndsbestilling av billetter, om arrangementet og kontaktinformasjon om dere lurer på noe.

Vi tenker at dere selv betaler for kinobilletten, mens vi står for kostnadene som vi får på IOGT-huset. Litt utafør hva vi er vant med, men sabla moro om vi lykkes og det gjør vi.

Dere er velkomne!





Sterkt lokalt engasjement på internasjonale dag 3. desember

Med samarbeid og fellesskap markerte - Det kommunale rådet for personer med funksjonsnedsettelse, FFO og SAFO den internasjonale FN-dagen for funksjonshemmede. Norges Handikapforbund i Sarpsborg sto som teknisk arrangør.

Tekst Kjell Øivind Hansen
Foto: Runar Tønnesen

Fokus ble satt på samhold og fellesskap. Det ble en fin markering med både et fint kulturelt program og en fin sosial ramme. Det var helt klart veldig gode vafler og veldig godt syltetøy. Syltetøy som ble sponset av vertskapet på IOGT huset i Sarpsborg - hvor vi holdt til.

Markeringen åpnet med en kafe hvor det ble pratet lett over bordene og hvor erfaringer og meninger om alt og intet ble utvekslet. Vi skal ikke legge skjul på at forstående behandling av BPA sin skjebne i Sarpsborg kommune var veldig sentral. Det er viktig med slike møteplasser hvor ideer og engasjement blir utvekslet.

Det kulturelle programmet startet opp med «Kom og Syng koret». Et kor hvor medlemmene består av mennesker med bistandsbehov. Setter vi datoen tilbake til 3. desember, så skapte koret en god og varm julestemning - en sånn tre uker før juleaften og på 1. søndag i advent. Koret har holdt det gående en del år nå, og er et viktig bidrag til det samlede kulturelle tilbud i Sarpsborg. Det er en del av mangfoldet.

Dag Sørli, skuespiller som ikke er redd for å bruke sin stemme i samfunnsdebatten som skuespiller. Han satte seg i rullestolen og framførte sin monolog om drømmer,



virkelighet, muligheter og ikke minst hindringer som ung og funksjonshemmet i en rullestol. Monologen er også framført på medlemsmøte i Sarpsborg og på Handikapforbundets Landsmøte juni 2023. Den engasjerer og tar problemene på kornet. Monologen er skrevet av Jens Olav Simensen og Ida Viola. Dette er en del av et større teaterstykke med samme tema.

Det rørte publikum.

I samarbeidets ånd avsluttet Chatrine Amundsen - nestleder i Rådet for personer med nedsatt funksjonsevne. Hun er også med i Autismeforeningen. En flott og engasjert avslutning på den internasjonale dagen.

Det frister nok til gjentakelse til neste år, med mer kultur, mer vafler og stor oppslutning.



LFN Østfold arrangerte helgekurs på Quality hotel i Sarpsborg

«Fra full fart til bråstopp»

I forbindelse med at lokalforeningen skulle presentere de nye informasjonfilmene som hovedstyret har utarbeidet, så arrangerte de et åpent seminar fra lørdag til søndag. Temaene var bredt sammensatt innenfor de utfordringer og muligheter vi som pasienter med nakke skade har i hverdagen.

■ Tekst og bilde: Viggo Sørensen

Filmene fra full fart til bråstopp

Jane og Viggo Sørensen fra lokalforeningen presenterte 4 av de 12 informasjonfilmene som nå ligger på LFN sin hjemmeside. De har også, sammen med noen andre pasienter, medvirket i filmene og delt sine kompetanser og egne erfaringer. Alle filmene er basert på forsknings- og vitenskapelig informasjon og som er presentert av leger, psykologer og andre spesialister innen helsevesenet. En av grunnene til at filmene er laget er at for mange er det tungt å tilegne seg kunnskap ved å bare måtte lese. Etter hver filmpresentasjon ble det tatt en oppsummering og samtaler om temaene i filmen. Hele filmprosjektet er støttet av DAM-stiftelsen.

Den første filmen som ble vist, **Film nr. 9 Ta grep selv for å sikre en rehabilitering.** Denne omhandler hvordan du som nakkeskadd kan ta grep selv for å sikre deg god rehabilitering. I filmen blir du rådet til å snakke med likepersoner og helsepersonell for å få fremdrift i din egen sak. På hjemmesiden finner du en huskeliste som kan være nyttig når du skal møte helsevesenet. Andre temaer som er tatt opp i filmen er at det å få en god diagnose er viktig. Dett hjelper til å forstå skaden og reduserer de psykiske lidelsene. Det å presse seg og få litt vondt under behandling og trening kan være bra, men du bør ikke ha vondt i mange dager etterpå.

Film nr. 8 Hvordan mestre en hverdag med smerter? I denne filmen deltar en smertepsykolog og flere nakkeskadd. De gir råd og tips om teknikker og tilrettelegging av hverdagen. For eksempel kan turgåing gi en distraksjon fra smerte, forskjellige puste og avspenningsteknikker kan også hjelpe. Andre gode råd er at du bør dimensjonere kreftene og tilpasse det tempo som er greit for deg. Fokuser på det du klarer, sett opp en liste på de verdiene i livet du skal prioritere.

Film nr. 7 Hvordan få hjelp med smerter? Noen stikkord fra denne filmen er at de fleste nakkeskader går det bra med og leger seg selv. Det er vanskelig å påvise bløtvevsskader, derfor er det viktig å få henvisning til spesialisthelsetjenesten, smerteklinikker, rehabiliterings institusjoner med tverrfaglige



kompetanse. Du kan ikke hvile deg frisk, men gradvis prøve å øke treningen. Opplegget fra en fysioterapeut er gjerne bare en startpakke. Traumer setter spor i kroppen, men på lang sikt er det du gjør selv som teller.

Film 6 Støtte fra andre hjelper når livet går i mot. Denne filmen tar opp temaene: Er du sliten og nedfor etter nakkeskade? Hva er en normal reaksjon og hvordan forholde seg til familien og barna? Hvordan få støtte fra pårørende og likepersoner? Tapsopplevelsen av at man ikke orker det samme som tidligere kan gi personlighetsendringer og du kan bli en belastning for de nærmeste.

Presentasjon og demonstrasjon av Bent Brask, Kromiterapeut / Manuellterapeut

Han tok opp temaet: *Alvorlighetsgraden rundt ikke så kraftfulle traumer, barn, livsutfordringer/psyke og hans behandlingstilnærming.*

Brask startet med å gå igjennom den kompliserte anatomien fra rygg til kjeve og hodet. Forklarte hvordan muskler, bløtvev og nerver påvirker hverandre også til andre steder i kroppen. To av hans pasienter deltok, en med å få demonstrert en behandling på podiet. Den andre delte sine erfaringer etter å ha blitt behandlet av Brask og med hans spesielle kromimetoder. Brask tror på pasientenes opplevelser av smerte selv om de kan fortone seg veldig rare. Han har også arbeidet mye med barn. Barn som har fødselsskader i nakkeregionen



eller blitt påført skader i samme området under lek, idrett eller ulykke, har vanskelig for å formidle sine plager. De skjønner ikke selv eller vet at de har skader. Derfor uttrykker de plagene med sinne og frustrasjon. Brask fikk god tid til å vise sine behandlinger siden et innlegg fra Ryggforeningen falt ut av programmet i siste liten.

**Nina Bråthen, Psykiatrisk Sykepleier
Oslo Universitets Sykehus.**

Hennes tema var: *Hvordan påvirker smerter den psykiske helsen.*

Nina jobber til daglig med LAR pasienter (Legemiddel basert rehabilitering). Dette er en tverrfaglig behandlings metode som rusavhengige pasienter får. Hun selv har vært utsatt for vold og brukte forskjellige medisiner for å døyve smertene. Etter hvert klarte hun å frigjøre seg selv fra medikamentene. Smerter har stor innvirkning på den psykiske helsen og Nina delte litt av sin kompetanse på området. I tillegg til å bedre den fysiske skaden som trigger smerte, så er det å jobbe med det mentale veldig viktig. Det er lett at det depressive kan ta overhånd som igjen påvirker det fysiske. Hun etterlyste et pakkeforløp for de med muskel og skjelett lidelser, tilsvarende de med forskjellige kreftformer og psykiske lidelser. I et pakkeforløp kan både helsevesenets spesialister og eventuelt kommunenes forskjellige tjenester bli koplet sammen til et system for å tilrettelegge for pasientenes behov. Et viktig poeng er at du får en egen koordinator som du kan forholde deg til. Muskel og skjelettlidelser er et stort samfunnsøkonomisk problem. Norge er av en eller annen grunn på smertetoppen i verden, og er overrepresentert med selvmord. De med god økonomi klarer seg bedre.

**Camilla Winsvold, advokat,
Advokatfirmaet Bjørge - Skaaraas & Co AS**

Tema: *Fremtidsfullmakt.*

Vergemålsloven er til for å sikre at interessene til mindreårige og til de voksne som ikke kan handle på egenhånd. Denne loven gir derfor mulighet til å lage en gyldig fremtidsfullmakt. Når man ikke kan gjøre rede for sine behov selv på



grunn av for eksempel demens, andre sykdommer og ulykker, så trer fullmakten inn. Med en fullmakt så gir du gjerne en nær person til å ivareta dine interesser. Du velger selv hva fullmakten skal inneholde, som disponering av konto, betale allerede pådratte forpliktelser, salg av hus, bil og annen eiendom. Andre ting som kan tas med er for eks. framtidige julegaver, konfirmasjonsgaver, personlig stell, livsforlengende medisin og innsyn i sykejournal. Hvis det blir et ønske om å kunne gi forskudd på arv, så må dette stå i fullmakten. Fullmakten må undertegnes av to utenforstående vitner. Det må også bekreftes at man er mentalt tilregnelig når fullmakten opprettes. Fremtidsfullmakten opphører alltid ved død. Etter død gjelder et eventuelt testament. For at fullmakten skal være gyldig, må den ha stempel fra statsforvalteren. Dette kan ta lang tid. Det er en fordel å benytte en erfaren advokat til utforming av fullmakten for å sikre at du får med alle dine behov og ønsker. Statsforvalteren har dessuten mye nyttig info. på sin hjemmeside.

LFN Østfolds arbeid

Lederen av LFN Østfold, Jane Anita Jensen presenterte lokallagsforeningens informasjonsarbeid ovenfor helsevesenet og den positive påvirkning den prøver å skape blant medlemmene. Det er arrangeres mange sosiale aktiviteter, som opplevelsesturer med og uten overnatting, faste dager med bading i varmt vann i vinterhalvåret, lunsjer med samtalegrupper, både for pasienter og pårørende. At det var over 30 deltakere med på seminaret, vitner om det enestående gode samhold det er i foreningen.



Skuffet og skremt over nytt parkeringsregime

Statens Vegvesen har gitt ut nye retningslinjer for parkeringskort. Vi er både skuffet og skremt over de skjerpede dokumentasjonskravene, og mener det haster med å få på plass ny forskrift.

NHF har nå sendt brev til Statens Vegvesen hvor vi ber om flere endringer i retningslinjene, og forlanger at påstanden om at de er laget i samarbeid med Norges Handikapforbund fjernes.

De største problemene

De nye retningslinjene åpner for enda mer inngripende dokumentasjonskrav enn vi allerede har sett. Eksemplene er mange.

Vi har eksempler på at en kommune mener det ikke holder å dokumentere parkeringsbehov ved kundebesøk eller møter i form av attestasjon fra arbeidsgiver på liste over kundebesøk de siste månedene. Kommunen krever også at samtlige kunder i samme periode skal signere på at møtene har funnet sted. Dette er inngripende, nedverdiggende og unødvendig praksis som må stoppes.

Retningslinjene åpner også for at stillingsandel skal vurderes. Vi mener stillingsprosent ikke har noen som helst relevans for om man skal tildeles HC-kort eller ikke. Dersom Statens Vegvesen mener at en lav stillingsprosent ikke kvalifiserer til HC-kort, er det et aktivt tiltak for å holde flere bevegelsehemmede utenfor arbeidslivet.

NHF mener videre:

- Det må være behovet som avgjør om man får kort, ikke meningsløst inngripende millimetermåling av dokumentert tidligere bruk.
- Det må være mulig å bruke HC kortet som passasjer, selv om det er tildelt som fører

- Personer med permanente funksjonsnedsettelse, hvor forflytningsevnen beviselig ikke blir bedre, må slippe å levere legeattest for hver søknad om fornying.
- Behovet må også kunne knyttes til beboerparkering, ansattparkering og lignende, som ikke er åpent for allmenheten, ikke bare til parkeringsplasser som er åpne for allmenheten
- Det er helt unaturlig å ta med spørsmål om TT-kort i utkastet til søknadsskjema.
- Det må fortsatt kunne vurderes om det er behov for å lukke kjøretøyets dør helt opp for å kunne komme ut av bilen.

Retningslinjer fra Statens Vegvesen:

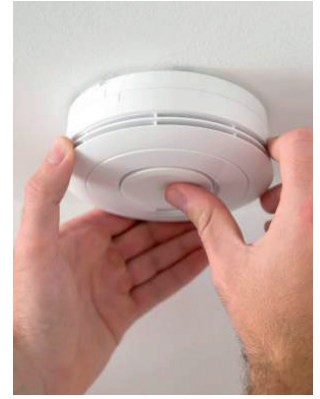
<https://www.vegvesen.no/trafikkinformasjon/langsveien/parkering/parkeringstillatelse-for-forflytningshemmede/>

Brevet fra NHF til Statens vegvesen:

https://nhf.no/wpfd_file/brev-til-statens-vegvesen-angretningslinjer-hc-kort-2/

De nye retningslinjene åpner for enda mer inngripende dokumentasjonskrav enn vi allerede har sett. Eksemplene er mange.

Har du blitt utsatt for merkelige eller overdrevne dokumentasjonskrav? Da vil vi gjerne høre fra deg! Send gjerne en e-post med dine erfaringer til kristian.lian@nhf.no



113 - 113 - 113

At det går an å fenge en forsamling rundt et tema som vi alle tror vi kan så mye om. Kunnskap om brannsikring er ferskvare, og det er en oppfordring fra Sarpsborg om at alle tar for seg brannsikring enten gjennom å tenke gjennom dette i heimen elle som tema på lagsmøte.

■ Tekst: Kjell Øivind Hansen Bilder: Hentet fra Brannsikring på nettet

Marianne Juul fra Sarpsborg Brannvesen gikk grundig og med humør gjennom et slikt alvorlig tema. Jeg står tilbake med at dette er ferskvare, og at dette må jeg tenkt gjennom og ha klare planer i hodet på, og jeg må gjøre det ofte.

En ting står klart. Vi med nedsatt funksjonsevne har to ting å gjøre.

Kom oss i sikkerhet - Ring 113.

Det er bare så viktig, så jeg gjentar det. Kom oss i sikkerhet og ring 113.

Brannslukningsapparater kan og er tunge. De er ikke lette å anvende fra en rullestol. Forskrifter tilsier et stort brannapparat, men det finnes slukkeutstyr som både er lettere og gode i bruk. Små brannslukningsapparater som oftest brukes i fritidsutstyr som campingvogner, fritidsbåter og biler og helt ned til sprayflasker.

Dette er en viktig livsforsiktig i hjemmet. Ha dette på soverommet. Det kan være viktige hjelpemidler for å komme i

sikkerhet. Få ned brannen slik at vi kommer forbi og kommer ut i sikkerhet, og får varslet brannvesen på 113.

Marianne fra Brannvesenet engasjerte forsamlingen. Noen barnebarn vil få klare restriksjoner og informative brosjyrer om lading av mobiler, ipader og andre elektriske duppeditter. Marianne fortalte og ga instruksjoner. Åge nikket og noterte. I morgen er det nok nye regler for barnebarn og omgang av ladeenheter - hvis de ikke kan det alt da. For barnebarn kan nok mer enn oss og mer enn vi vet.

Men nyttig var det, og det var mange medlemmer som under kaffen og eplekaka hadde sine helt private samtaler med Marianne.

Konklusjon: Dette var nyttig og tankevekkende. Noen fikk prøve og kjenne på brannslukningsapparater, men alle vet nå: Kom deg i sikkerhet, ring 113.

Kjøreskole for rullestolbrukere!

Leder i NHF Fredrikstad tok kontakt med Norges Trafikkskoleforbund v/Thea Grinna, Østfoldkoordinator NTSF.

På hjemmesiden Norges Trafikkskoleforbund har de en søkemotor som heter "Finn trafikkskole" og der kan man blant annet filtrere søket på HC opplæring.

Når man gjør det, og søker på Østfold får man opp «Grønn vei trafikkskole AS», men Line Sørliie som driver «PS trafikkskole» er et godt alternativ. Hun driver kun med denne type opplæring. Hun kjører overalt i Oslo, Akershus og Østfold.

Kontaktinfo: Telefon: 930 01 337

Epost: pstrafikkskole@gmail.com

Stein på Wright i Moss har også noe erfaring med dette - <https://ntsf.no/finn-trafikkskole#t=spec&s=ps%20>

NHFU ØST HAR ORDET

Tekst: Sarah N Lunner

Etter en periode med sorg og refleksjon over tapet av vår kjære Gabriel, er styret i NHFU Øst klare til å gjenopptarte med nytt mot og frisk energi.

Ved neste styrevalg står tre av våre nåværende medlemmer klare til å stille på nytt, og to av oss har også ambisjoner om gjenvalg til regionstyret for NHF Øst.

Vi er begeistret for å kunngjøre at årsmøtet vårt vil finne sted på Kiel-båten fra 5. til 7. april. Vi oppfordrer alle interesserte til å delta på denne spennende turen, uavhengig av erfaring eller bakgrunn. Hovedformålet med arrangementet er å bli kjent og bygge nettverk, og vi håper på en stor deltakelse.

Vi ønsker også å oppmuntre flere til å stille sin dispensasjon til styret, slik at vi kan styrke mangfoldet og inkluderingen i vår organisasjon.



Kommer du på kurs?



- Hvilke kurs skal du på?
- Hvem betaler?
- Hvordan melde seg på?

KURSPLAN

for våren 2024

NB! Det kan komme endringer. Oppdatert kurskatalog kommer i neste Regionnytt.

1. Organisasjonsutvikling
2. Kurs for medlemmer i kommunale og fylkeskommunale råd
3. Verksted og kurs for inkluderende opplæring
4. Kurs for leder og nestleder/styremedlem i lokallagene
5. Kurs for medlemmer i kommunale og fylkeskommunale råd – dagskurs
6. Kurs for inkluderende opplæring

NHF Øst kursplan for våren 2024

NB! Det kan komme endringer. Oppdatert kurskatalog kommer i neste Regionnytt.

1. Organisasjonsutvikling
2. Kurs for medlemmer i kommunale og fylkeskommunale råd
3. Verksted og kurs for inkluderende opplæring
4. Kurs for leder og nestleder/styremedlem i lokallagene
5. Kurs for medlemmer i kommunale og fylkeskommunale råd – dagskurs
6. Kurs for inkluderende opplæring

MARS

Organisasjonsutvikling

TID: 02. mars 2024 kl 11 – kl 16

STED: Quality Hotel Entry, Mastemyr

MÅLGRUPPE:

Styrene i lokalene og regionstyret i NHF Øst

KURSINNHold: Virksomhetsplanen til NHF sentralt. Hvordan skal vi jobbe med denne lokalt og regionalt. Samfunnsoppdraget til NHF er: Lede samfunnet mot full løkestilling – gjøre lover og rettigheter til hverdag og virkelighet - være et sterkt fellesskap.

INNLEDER: Jørgen Foss

Kurs for medlemmer i kommunale og fylkeskommunale råd

TID: Fredag 15. mars kl 15.30 til

lørdag 16. mars 2024 – kl 16.00

STED: Quality hotell Sarpsborg

MÅLGRUPPE: Representanter og vararepresentanter i de kommunale og fylkeskommunale rådene SAFO Øst - (NFU, NHF og FNDB)

KURSINNHold: våre kandidater som ønsker på en aktiv måte å være funksjonshemmedes brukermedvirker og stemme overfor fylke eller kommune. I slike råd vil det som hovedregel være fra 3 til 5 brukerrepresentanter som oppnevnes bredt, dvs. være en god stemme for alle funksjonshemmede. I fylkene noen flere representanter, kanskje 9 brukere. Rådet er et av kommunenes medvirkningsorganer og brukerrepresentantene er i h.h. til Kommuneloven, FOLKEVALGTE med de rettigheter og plikter det medfører.

Som følge av «folkevalgtrollen» og en del andre aktuelle endringer – justeringer i forskriftene har derfor SAFO er

klart ønske om at så vel «gamle brukerrepresentanter» som nye kandidater kan treffes, få ny kunnskap, gi hverandre verdifull erfaring og kunnskap. Sammen skal vi bli et sterkt team!

KURSLEDER: Sverre Bergenholdt.

Verksted og kurs for inkluderende opplæring

TID: 16. mars

STED: Sarpsborg

MÅLGRUPPE: Medlemmer i Safo Øst (NFU, NHF og FNDB) - Foreldre til barn og unge med utviklingshemming, men ellers svært aktuelt for alle som er opptatt av utviklingshemmedes rett til tilpasset inkluderende opplæring og utdanning. Lærere, skoleledere og fagarbeidere kan finne verkstedet interessant og nyttig.

KURSINNHold OG MÅL:

- Øke kunnskap om rettigheter og muligheter for inkluderende opplæring
- Skape fellesskap og nettverk for foreldre med barn og unge i samme aldersgruppe
- Gi kunnskap om metoder for hvordan bidra til at barn og unge får tilrettelegging som sikrer likeverdig opplæring.

FORKUNNSKAPER: Se filmen Sannas vei til vitnemål: https://youtu.be/T6MHnTtSd_0?si=cmm3Q_ze9NLWopd-

Grunnlaget for kurset er filmen Sannas vei til vitnemålet og inspirasjons- og metodehefte for inkluderende opplæring for elever med Downs syndrom (kan gjelde for alle elever med utviklingshemming), begge prosjektene er støttet av BUFdir. Heftet kan lastes ned gratis her: Inspirasjons- og metodehefte (nnds.no) Det er også laget en podcast serie om inkluderende opplæring med ulike stemmer; kontaktlærer, fedre, mødre, assistent og spesialpedagog.



Spotify: <https://open.spotify.com/show/7p9DWOsbY-h0TaF6YXPluaV?si=002edd47db7a4dce>

Kurset og verkstedet er lagt opp slik at man etter gjennomført kurs og verksted kan bruke inspirasjons- og metodeheftet videre i barnets/ ungdommens nettverk.

APRIL

Kurs for ledere og nestleder/ styremedlem i lokallagene

TID: 27. april 2024 kl 11 – kl 16

STED: Mastemyr, Quality Hotel Entry ??

MÅLGRUPPE: Medlemmer i NHF Øst

KURSINNHold: NHFs lover og retningslinjer. NHF Øst virksomhetsplan 2024.

Interessepolitisk program og likestillingsstrategi.

Oppgavefordeling mellom sentralt, regionen og lokalt, og samarbeid på tvers. Viktige arbeidsoppgaver å arbeide med i DIN kommune. Kan vi være aktive i NHF uten å være aktive i lokallaget?

INNLEDER: Runar Tønnesen, Ragnhild Skovly Hartviksen og Ann-Karin Pettersen

PÅMELDINGSFRIST: 22. mars 2024

MAI

Kurs for representanter i kommunale/ fylkes-kommunale råd for personer med nedsatt funksjonsevne

Dette kurset er det samme som 15. – 16. mars men på dagtid over 2 lørdager.

DEL 1: Tid: Lørdag 4. mai 2024 - Kl. 11 – 16 - Sted: Quality Hotel Entry, Mastemyr ?

DEL 2: Tid: Lørdag 25. mai 2024 - Kl. 11 – 16 – Sted: Quality Hotell Sarpsborg ?

MÅLGRUPPE: Representanter og vararepresentanter i de kommunale og fylkeskommunale rådene SAFO Øst - (NFU, NHF og FNDB)

KURSINNHold: våre kandidater som ønsker på en aktiv måte å være funksjonshemmedes brukermedvirker og stemme overfor fylke eller kommune. I slike råd vil det som hovedregel være fra 3 til 5 brukerrepresentanter som oppnevnes bredt, dvs. være en god stemme for alle funksjonshemmede. I fylkene noen flere representanter,

kanskje 9 brukere. Rådet er et av kommunenes medvirkningsorganer og brukerrepresentantene er i h.h. til KommuneLoven, FOLKEVALGTE med de rettigheter og plikter det medfører.

Som følge av «folkevalgtrollen» og en del andre aktuelle endringer – justeringer i forskriftene har derfor SAFO er klart ønske om at så vel «gamle brukerrepresentanter» som nye kandidater kan treffes, få ny kunnskap, gi hverandre verdifull erfaring og kunnskap. Sammen skal vi bli et sterkt team!

KURSLEDER: Sverre Bergenholdt

PÅMELDINGSFRIST: 04. april 2024

Inkluderende opplæring

(for de som ikke kunne 16. mars)

TID: 11. mai 2024

STED: Sarpsborg

MÅLGRUPPE: Medlemmer i Safo Øst (NFU, NHF og FNDB) - Foreldre til barn og unge med utviklingshemming, men ellers svært aktuelt for alle som er opptatt av utviklingshemmedes rett til tilpasset inkluderende opplæring og utdanning. Lærere, skoleledere og fagarbeidere kan finne verkstedet interessant og nyttig.

KURSINNHold OG MÅL:

- Øke kunnskap om rettigheter og muligheter for inkluderende opplæring
- Skape fellesskap og nettverk for foreldre med barn og unge i samme aldersgruppe
- Gi kunnskap om metoder for hvordan bidra til at barn og unge får tilrettelegging som sikrer likeverdig opplæring.

FORKUNNSKAPER: Se filmen Sannas vei til vitnemål: https://youtu.be/T6MHnTtSd_0?si=cmm3Q_ze9NLWopd-

Grunnlaget for kurset er filmen Sannas vei til vitnemålet og inspirasjons- og metodehefte for inkluderende opplæring for elever med Downs syndrom (kan gjelde for alle elever med utviklingshemming), begge prosjektene er støttet av BUFdir. Heftet kan lastes ned gratis her: Inspirasjons- og metodehefte (nnds.no)

Det er også laget en podcast serie om inkluderende opplæring med ulike stemmer; kontaktlærere, fedre, mødre, assistent og spesialpedagog.

Spotify: <https://open.spotify.com/show/7p9DWOsbY-h0TaF6YXPluaV?si=002edd47db7a4dce>

Kurset og verkstedet er lagt opp slik at man etter gjennomført kurs og verksted kan bruke inspirasjons- og metodeheftet videre i barnets/ ungdommens nettverk.

Følg med på <http://oest.nhf.no/> for å holde deg oppdatert på det siste om våre kurs. Vi tar forbehold om at sted og innhold kan endres noe i tiden frem mot det enkelte kurs. Oppdatert informasjon vil alltid ligge på våre hjemmesider. Vi vil også sende ut oppdatert informasjon i løpet av året.

Hvordan melde seg på kurs?

Ønsker du å melde deg på kurs som er presentert i kurskatalogen, tar du kontakt med styret i ditt lokallag/landsforening, evt. NHF Øst – ann-karin.pettersen@nhf.no. Vi vil da være behjelpelige med opplysninger og påmeldingsskjema som lokallaget/landsforeningen sender til NHF Østs regionskontor.

Hva er et kurs:

Et kurs er en opplæringsaktivitet som er avgrenset til et konkret tema. Et kurs kan vare fra en time til dager eller måneder. Kurs i regi av AOF er gjerne bygget opp som moduler hvor man kan delta på et grunnkurs som man selv kan velge å bygge videre på med nye kurs.

Tema for kurs kan være oppøvelse av ferdigheter eller spesialisering i fagområder. Kurs til likepersoner ligger i grenseland mellom de to overstående da kurs både gir opplæring i samtaleteknikk, samtidig som likepersonarbeid går som et eget fagområde i NHF, der man må ha kursbevis for å utøve.

Kurs som går hele året:

Lokallagene i NHF Øst kan søke om kurs i eget lokallag på inntil kr. 10.000,-.

Kontakt for søknad om midler: Arild Karlsen, epost arild@karlsenpost.no eller tlf. 977 47 975

Datakurs: Lokallag søker om kurs for eget lag og regionen skaffer lærer.

Deltakeravgiften – hvem betaler?

Husk å få godkjenning til påmelding fra styret i ditt lokallag!

Hvis den som har meldt seg på kurs uteblir fra kurset – sendes faktura til lokallaget.

NB!! For andre medlemmer i andre regioner, er egenandelen kr 3.000,-.

Husk og skriv opp hvor faktura skal sendes.



AOF Østfold

Postadresse: Postboks 204, 1601 Fredrikstad

Telefon: 691 30 410

E-post: ostfold@aof.no

Besøksadresse:

Stortorvet 5-7, 1607 Fredrikstad

St. Mariegt. 47, 1706 Sarpsborg

Råd for mennesker med funksjonsnedsettelse i Akershus fylke

Råd for mennesker med funksjonsnedsettelse i Akershus fylke (RFF Akershus) er i full gang. En av de første sakene er TT-ordningen i fylket hvor brukerne i Akershus dessverre kommer mye dårligere ut enn TT-brukerne flest i landet.

■ Tekst: Sverre Bergenholdt

RFF Akershus er kommet godt i gang og sammen med et fylket for øvrig tror jeg at det skal kunne bli 4 spennende år vi har foran oss. Allerede nå, kun et par måneder etter at vi startet opp, ser jeg en stor vilje og interesse fra fylkeskommunens side for rådets arbeide.

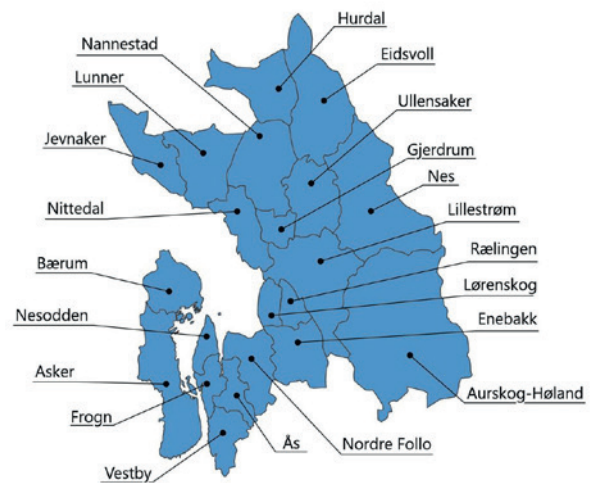
I mars finner opplæring av rådet sted, mange nye medlemmer og en spennende sammensetning av rådet. Her finner vi rimelig stor bredde. Gledelig også at våre politiske medlemmer er på, viser et stort engasjement. Leder er Josefine Skåland, 27 år og fra Lørenskog, oppnevnt av FFO Viken mens nestleder er Sverre Bergenholdt fra Vestby, oppnevnt av SAFO Øst (NHF Øst). Det vil si at begge lederne kommer fra brukersiden, det tror jeg er viktig og betyr også at rådets yngste og eldste medlem holder på rattet.

Rådet har 9 medlemmer, 6 fra brukersiden og 3 politikere. Sterke og tydelige politikere med sete i Fylkestinget. Sammen med et sterkt og engasjert sekretariat tegner dette bra.

Vår første store sak er TT-ordningen (tilrettelagt transport) i Akershus. Her har Akershus fylke så langt arvet opplegget fra Viken. Selv om Viken kom et stykke på vei i sin dialog med departementet, så er fortsatt Akershus utenfor den statlige tilleggsordningen. Det betyr at godkjente brukere av TT i Akershus kun får tilskudd på rundt 12 % av det brukere med statlig tilskudd får. Fryktelig urettferdig, ikke til å "leve med" slik jeg og RFF Akershus ser det.

I dag er det fylkene, Akershus - Oslo - Aust-Agder, evt. ett fylke til som står utenfor. Resten av landet er på plass. RFF Akershus er kompromissløs, vi krever en lik ordning for hele landet, dvs. at TT-brukerne i Akershus også kommer med i den statlige ordningen.

Vi har fylkeskommunen med oss og Fylkesrådet i Akershus hadde den 1.2.2024 i tråd med innspill - anbefalinger fra tidligere Viken og RFF-ene både i Viken og nå i Akershus fremmet klare krav om at Akershus kommer med i den statlige ordningen. På grunn av det høye folketallet i Akershus utgjør dette i statlig tildeling kr. 91 977 600 og tilsvarer 200 enkeltturer for bruker. Vi skal alle, om vi er på familiebesøk, skal



handle eller utøve en fritids- eller kulturopplevelse, det vil si leve et mest mulig normalt liv som alle andre også hjem igjen når vi bruker TT-kortet. 200 enkeltturer utgjør derfor fordelt per bruker per år i realiteten 100 tiltak (familiebesøk, handle matvarer mv., ut på egen fritid- eller kulturell opplevelse i året). Spør dere meg er dette ikke urimelig å kreve fra stor-samfunnet.

I tillegg finnes det noe som heter pasientreiser, arbeidsreiser mv. Dette bør dere være oppmerksomme på, ikke minst hvis dere trenger transport til/fra lege, fysioterapeut, behandling e.l. TT-kortene gjelder fritid - deltakelse på lik linje med andre i samfunnet. Uten TT-ordningen blir vi fort isolert og sittende alene hjemme. Når noen derfor trekker frem pasientreiser som et argument mot fritidsreisene, da vet man ikke hva man snakker om - merk dere det, kjære politikere.

Akershus fylke er f.o.m. 1.1.24 utvidet med noen kommuner, dvs. Lunner, Jevnaker, Hurum, Røyken og Rømskog, her søkes særskilt om TT-tilskudd. Samtidig søkes det om utvidet TT-ordning for alle kvalifiserte brukere i Lunner - Jevnaker, hele Asker og hele Aurskog-Høland kommuner. Men hovedkravet fra Akershus er full deltakelse fra alle kvalifiserte TT-brukere i fylket vårt, dvs. en tilleggsbevilgning på kr. 91 977 600.

Som dere kan lese, dette er av Akershus fylke tatt på alvor. Det er også viktig at de kommunale rådene i Akershus følger opp, synger kraftig ut. Dagens ordning er diskriminering og dypt, dypt urettferdig.

NHF Øst - SAFO Øst gir seg ikke og sammen med FFO og de øvrige brukerorganisasjonene skal vi holde saken varm. Da er det godt å vite at vi har vår fylkeskommune Akershus i ryggen, med oss i kampen!

Skal du søke om TT kort - se adressen til siden her:
<https://afk.no/tjenester/vei-og-kollektiv/tilrettelagt-transport-tt-kort/>

TT-tjenesten er kraftig redusert

Fylkeskommunens TT-transport (Tilrettelagt Transport) er blitt kraftig redusert i 2024. Helt konkret betyr det at antall turer som en person med funksjonsnedsettelse, og som ikke kan benytte offentlig transport, er blitt halvert fra 2023 til 2024.

■ Tekst: Arne Lein - Leder av Østfold fylkeskommune råd for personer med funksjonsnedsettelse
■ Bilde: Fra nettet

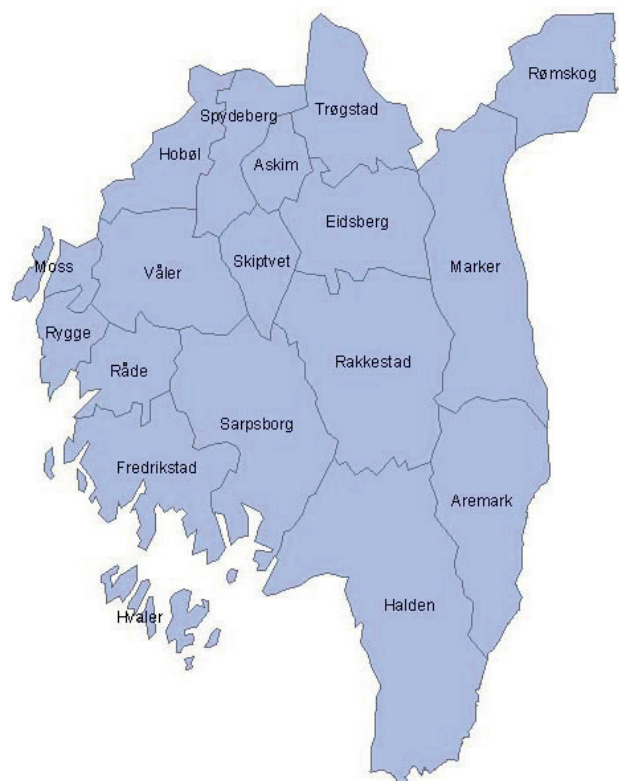
Bevilgningen i Fylkets budsjett er det samme i 2024 som det var i 2023, men på grunn av økt tilgang på personer som har rett på dette tilbudet, så er kronebeløpet til den enkelte blitt redusert til 3.400 kroner, fra drøyt 6.200 kroner tidligere.

Dette skaper en svært utfordrende situasjon for den enkelte. Samtidig som vi også vet at antall personer som i framtiden vil ha rett på denne type tjeneste, vil øke.

For fylkesrådet for personer med funksjonsnedsettelse er det maktpåliggende å gjøre oppmerksom på dette. Det er avgjørende at det etableres en likhet for alle. Det betyr at reglementet og kravene for de som trenger TT-kort må være tydelige og håndheves konsekvent. Rådgiverne bør arbeide grundig for å skape en totaloversikt over situasjonen og sikre at alle nødvendige tiltak følges opp nøye. Fylkesrådet kan og ønsker å være rådgivere i saken og komme med innspill.

Fylkesrådet mener det er helt nødvendig med en gjennomgang av praksis opp mot de kriterier som fylkestinget har fastsatt. Det vil imidlertid ta tid. Derfor er det nødvendig nå som et akuttiltak å opprettholde den økonomiske rammen på fjorårets nivå for TT-tjenesten.

Politikerne må være villige til å finne ekstra midler for å opprettholde en effektiv TT-kort-ordning. I tillegg må en bærekrafts sjekk også være en del av vurderingen for å sikre at også TT-ordningen er i tråd med bærekrafts målene. Dette aspektet bør tas opp for å sikre en rettferdig og effektiv transportløsning for alle innbyggere.



INFO FRA KONTORET

Verv en venn!

Handikapforbundet er akkurat så sterke som medlemmene våre gjør organisasjonen.

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

<https://nhf.no/meld-deg-inn/>

Det er superenkelt å bli med, man fyller ut innmeldings-skjema, velger betalingsmetode og trykker meld inn!

Eller du/dere kan ta kontakt med vårt kontor

Ann-Karin Pettersen • Tlf. 412 54 980 (9-15) eller

epost: ann-karin.pettersen@nhf.no

Får du med deg det som skjer?

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

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

www.facebook.com/NHF0st/

Flere av våre lokallag har også egne facebook-sider.

Følg de for å få med deg hva som skjer i ditt lokallag.



Ønsker du å motta Region Nytt elektronisk?

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

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

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

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

Vi vil høre fra deg!

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

Et bilde du vil dele?

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

Fristen for innsending til neste nummer er:

15. mai 2024

Bidrag kan sendes til:

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

Medlemskontingenten for 2024

Medlemskontingenten ble sendt ut i slutten av januar og hadde forfall 20. februar 2024.

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

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

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

Vi sender da en kopi av kontingenten enten på epost eller i posten.

Vi ønsker selvsagt å beholde deg som medlem.

Våre medlemmer er viktige for oss og dere bidrar til at vi kan jobbe med våre viktige saker. Det er alltid ulike grunner til at man har glemt å betale.

Årsmøte i regionen

Lørdag 20. april finner årsmøtet sted i år. Vi skal også i år være på Quality hotell Entry, på Mastemyr.

Lokallagene har fått frist for å sende inn forslag til årsmøtet og de har også mulighet til å sende inn forslag til kandidater til styret.

Lokallagene sender sine delegater og observatører til årsmøtet.

På årsmøtet skal vi i år velge - leder, 2. nestleder og 2 styremedlemmer. Vi skal også velge 3 varamedlemmer.



Juleverkstedet til HBF Østfold i 2023

I år ble vi 70 deltagere på juleverkstedet, det er mange flere enn de tre siste årene. Vi håper grunnen er at vi er Nygårdshaugen aktivitetssenter igjen, og det så ut til at alle som var der koste seg.



Styret hadde lagt frem ferdig maler til forskjellig gammel-dags julepynt. Materialer som medlemmene trengte for å lage julepynt var også kuttet og klippet til riktig størrelse alt for å holde kostnadene nede, selv om vi har fått støtte til årets juleverksted. Det var også produsert opp det som var brukt i fjor av utstansede figurer til å lime på julepynten.

HBF Østfold var tidlig på plass for å sette i gang med forberedelsene til juleverkstedet, dette gjør at resten av lørdagen blir roligere. Samtidig som ovnen ble satt på, og grøten lagt inn ble pølsevannet blir sakte varmet opp. Kaffen blir satt på og gløggen blandet og satt til varming. Når vi hadde kommet på plass og medlemmene så smått hadde fått begynt med julepyntlagning var gløggen blitt varm og ble satt frem så alle kunne forsyne seg, det kom også frem kaffe til de voksne.

Medlemmene får lov til å jobbe med det de har lyst til en stund før det trengs noe påfyll av julegrøt og pølser. Her er det mat til alle som har kommet og det blir spist og

kost seg helt til medlemmene ønsker å starte med juleaktiviteter igjen. Når vi inne på kjøkkenet får pakket bort maten og satt på en kanne til med kaffe samt varmet opp gløggen, da setter vi frem kakene slik at medlemmene kan forsyne seg med kake samtidig som de jobber videre med juleverkstedet.

Etter en stund til begynner noen av barna å bli slitene og vi begynner så smått å pakke sammen de tingene som tar lengst tid å lage.

Når først det er noen som har pakket sammen det de har laget og vendt nesen hjemover, følger fort flere etter å vi kan fortsette å pakke ned resten av tingene som er satt utover.

Etter hvert som bordene tømmes blir de bert på plass og gulvet moppet.

En stor takk til alle som kom og deltok på juleverkstedet. Alle som hjalp til å rydde skal ha en ekstra stor takk fra styret.

RomjulsBowling for HBF Østfold i 2023

I år 28 desember ble vi 50 deltagere på årets happening på bowlingfronten. 2022 fikk vi tilskudd fra SAFO på slutten av året og valgte romjulsbowling som aktivitet å bruke disse pengene på noe som ble en stor suksess.



Men med suksess skapes også en forventning for kommende år, og det følger vi opp med denne års romjulsbowling.

Vi avslutter året med å samle 14 familier og 50 stykker til en kjempeavslutning av bowlingsesongen i HBF Østfold. Vi kjører i gang med bowlingen med utdeling av bowlings sko til de oppmøtte, før bowlingsenteret starter opp bowlingbanene. Samtidig så disker bowlingsenteret opp med kaffe til alle som trenger det på en tidlig morgen.

Vi bowler et par serier samtidig med at de ansatte mekker sammen pizzaer og setter frem brus til alle som vil ha.

Familiene koser seg med pizza og brus samtidig går praten rundt bordene om at dette må bli en tradisjon som så mange andre av våre aktiviteter.

Styret og bowlingnissen takker alle fremmøtte og ansatte på bowlingsenteret for en koselig avslutning på 2023





Farvel til Turid Haaland

Vi har mistet en ukuelig aktivist og en kjær venn. Den første dagen av det nye året døde Turid Haaland, 69 år gammel. I over 30 år satt hun på Torvbyen i Fredrikstad og solgte lodd for NHF. Svært mange Fredrikstadfolk kjente henne og satte pris på henne.

Fredriksstad Blad skrev at «Hele byens Turid Haaland er død».

Som barn fikk Turid lov å gå på vanlig skole. Hun fortalte til lokalavisen: «Ettersom foreldrene mine sto på for meg, var jeg heldig og fikk gå på vanlig skole. Som regel ble barn med cerebral parese sendt til spesialskole på 60-tallet. Jeg fikk mange venninner på gamle Seiersten skole og vi lekte sammen i hagen som foreldrene mine hadde gjort om til lekeplass.» Erfaringen med selv å få være integrert med barna i nabolaget førte til et brennende engasjement for at også andre funksjonshemmede skulle få sjansen til å integreres.

Loddsalget var en viktig del av Turids liv. I all slags vær kjørte hun rullestolen i 20 minutter fra Lisleby ned til Torvbyen for å selge lodd. Hun likte mennesker, og trivdes med å hilse på mange hver dag. Men hun hadde krefter og vilje til mer. Hun var aktiv i Fredrikstad Arbeiderparti sammen med sin Magne. Tidligere ordfører i Fredrikstad, samferdselsminister Jon-Ivar Nygård, sa det slik til Fredriksstads Blad: «Veldig trist å miste en god partifelle som Turid. Hun var sammen

med Magne virkelig med på å sette dagsorden for saken de kjempet for, helt klart. De løftet frem interesseorganisasjonenes synspunkter i partiet og i representantskapsmøtene og bidro sånn sett sterkt til at ting kunne skje.»

Det var Magne Haaland som fikk meg til å bli aktiv i NHF Fredrikstad, og Magne og Turid som forklarte og hjalp til da jeg var helt fersk. De møtte meg med varme, godt humør og entusiasme for laget og kampen mot diskriminering.

Turid var sentral i NHF Fredrikstad. Uredd og viljesterk var hun med på aksjoner og demonstrasjoner, gikk med NHF-plakat i Fredrikstad Pride, i 1. maitoget, deltok på stands og kake-lotteri. Turid mente NHF burde synes, og gjorde med liv og lyst sitt for at vi skulle bli sett. Under NHF Fredrikstads 80-årsjubileumsmiddag i 2017 fikk hun NHFs sølvnål som anerkjennelse for innsatsen, og smilte stolt. Turid satt i styret helt til det siste.

Tankene går til Magne, som har mistet venn, partner og kone. Som han selv sa til Fredriksstad Blad var de jo sammen i ett og alt og gift i nesten 40 år. Men vi er mange som vil savne Turid.

*Ken Jackson
Leder NHF Fredrikstad*



Minneord Turid Eriksen

Det er med stor sorg jeg i går 6. januar 2024 fikk beskjed om at Turid Anne- Britt Eriksen hadde gått bort, selv om hun hadde vært syk en stund var dette ufattelig trist. Jeg har kjent Turid 1983, da jeg ble kjent med handikaplaget. Ho var med i Rokke Vanførelag, men sammen ble vi mer og mer aktive i Halden laget. Etter noen år ble ho leder og jeg ble sekretær. Turid var god på delegering så vi fant fort en bra arbeidsform. Du følte deg trygg under Turid sin ledelse og du fikk ansvar. Hvor mange kurs vi var på til sammen er ikke godt å si. Men Turid var med, ho kom først og gikk sist, ho var ikke den som snakket først og tenkte siden, vi hørte på sjefen vår, og kom du under vingene hennes tok ho vare på deg. Ikke få av hennes venner havnet på NHF sin medlemsliste. Region og fylkesarbeid i handikapforbundet gikk ho også inn i med liv og lyst, og hun hadde utallige verv over mange år. Turid var godt kjent i hele NHF, og selvfølgelig ble hun også æresmedlem i lokallaget. Ingen glemmer ho når vi jobbet med nedleggelsen av Stenerødheimen, en institusjon for funksjonshemmede i Østfold. Det minnet hun meg på når vi snakket sammen siste gang. Vi skulle planlegge 40 års jubileumet vårt. Turid kunne vår historie, men orket ikke å fortelle den selv. Husk de som har gått foran Anne, var det siste ho sa til meg. Husk de gamle damene.

Kjære Turid nå har også du vandret videre, og vi glemmer ikke.

Når Turid kom inn i politikken i Halden vet jeg ikke, men også her kom vi inn sammen etter hvert. Vi talte handikappolitiske saker og satte ting på dagsordenen. Jeg kan ikke ramse opp alle verva ho etter hvert fikk, ikke bare i Berg Arbeiderlag, men i Halden Arbeiderparti. Helt til det siste var ho med i styrene.

I Berg Arbeiderlag var ho kasserer og jeg til sist leder. Turid var med der det skjedde, og ho tok ansvar.

Turid var utrolig sosial, ho hadde en latter som smittet og en skarp replikk. En fjelltur i handikaplaget uten turgeneralen ja det blir merkelig. Hennes faste jobb var turene, og det var ikke uvanlig at ho sto for underholdningen på kvelden også.

Vi mister mye med Turid og tankene mine går til familien. De var vant til at Turid var borte, en dag, en helg og kanskje lenger enn det, men denne gangen kommer ho ikke hjem, vi tenker på dere og føler med dere alle sammen.

Hvil i fred Turid - plassen din hos oss blir tom og ingen kan fylle den som du.

Takk for alt du betydde for oss og vi lyser fred over ditt minne.

*Anne Karin Johansen
Leder NHF Halden Aremark*

VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!



Kjøp kjapt, trygt og billig



“VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!”

FOLLO TAXI

På veien for deg!

Ring 64 85 68 68

Taxibestilling kan nå også gjøres med vår nye app.



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

Eller finn den i din app store:



 **STATSBYGG**

UNIVERSELL UTFORMING I OFFENTLIGE BYGG

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

Prøv selv på byggforalle.no

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



Vi bygger for en bedre fremtid!

HAB ANLEGG & BYGG

hab.no



Oslo Sanitetsforening Brusetkollen 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

Tlf. 45 26 20 00

Fyrstikkallèen 19, Oslo

FYSIKALSKE HJELPEMIDLER FOR BARN OG VOKSNE

Nå med instruksjonsvideoer på nettsiden!

www.bamseprodukter.no

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



QUALITY AIRPORT HOTEL
GARDERMOEN

BY NORDIC CHOICE

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

Moss Ortopedisk Klinikk AS



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

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

AURSKOG-HØLAND

Aurskog SPAREBANK
- Din lokalbank på Romerike
Telefon 63 85 44 40

Aurskog | Bjørkelangen | Jessheim | Sørumsand | Årnes

HØLAND & SETSKOG SPAREBANK
SIDEN 1849

hsbank.no

BÆRUM

Arba

Jobb for alle

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

SALTO
inspired access
www.saltosystems.no

ENEBAKK

C.P. Sand Transport AS

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

LØRENSKOG

Coca-Cola
EUROPEAN PARTNERS

COCA-COLA NORGE

NANNESTAD

AN Bygg a

Ringrostvegen 11, 2032 Maura
Tlf. 905 84 165 • www.an-bygg.no
E-post: alf-kristian@an-bygg.no

Johs. Granås a.s

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

NITTEDAL

G A M E K N E T T

ga-meknett.no

OPPEGÅRD

LARMERUD
rørservice as

Bad og vvs senter. 24 timer rørvakt.
Åpent: 10-17, (10-18) Tors, (10-15) Lørdag
Sofiemyrveien 6, 1412 Sofiemyr
www.larmerud.no

PRIVATMEGLEREN
KVADRAT

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

nettec

SKEDSMO

Sæther Elektriske AS
AUT. INSTALLATØR - LILLESTRØM

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

NICOLAISEN
advonico.no

HEIDENREICH
Effektivt og enkelt >>>

Byggpartner AS
Akershus

ULLENSAKER

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

bravida

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

VESTBY

ACTIVE services

Sagaveien 66C • 1555 Son
www.activeservices.no

REMA 1000

Vestby Storsenter

Hersleth
ENTREPRENØR
www.hersleth.no

ÅS

Follo Elektriske AS
Registrert EL-installasør

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



HJELPEMIDDEL S Ø R / Ø S T MESSEN

Vi har gleden av å invitere til
hjelpemiddelmesse i:

Skien Fritidspark, Skien

tirsdag 16. april 2024, kl 10:00-15:00

Ekeberghallen, Oslo

onsdag 17. april 2024, kl 10:00-15:00

Kongstenhallen, Fredrikstad

torsdag 18. april 2024, kl 10:00-15:00

Sørlandshallen, Kristiansand

tirsdag 23. april 2024, kl 10:00-15:00

Drammenshallen, Drammen

onsdag 24. april 2024, kl 10:00-15:00

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

Enkel servering

Gratis adgang

Velkommen til en innholdsrik dag!

Hilsen

Hjelpemiddelleverandørene

www.hjelpemiddelmessen-sorost.no

ASKIM



FREDRIKSTAD



Multiconsult

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

HALDEN



Stenseth & Grimsrud arkitekter as



Mekonomen bilvesenst
e-post: post@halauto.no
Facebook: [bilverksted325](https://www.facebook.com/bilverksted325)

JENSEN & SCHEELE
BIL AS

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

MARKER



Marker kommune
1870 Ørje

MOSS



RÅDE



SARPSBORG



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



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

SKIPTVET

Vi kan hjelpe deg med alt
innen reklame og profilering



tlf. 468 02 209 epost: hilde@ppnorge.no
Se våre hjemmesider for mer inspirasjon
www.ppnorge.no

En stor takk
til alle våre
annonsører!



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 og omegn

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

LFA Akershus/Oslo

(Landsforeningen for Amputerte)
Leder: Bodil Iversen
Storengveien 34 1368 Stabekk
Epost: bodil.iversen@hotmail.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: dmuarenh@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
Kvartsvæien 29, 1488 Hakadal
Tlf. nr: 41255881
Epost: ebaklund@yahoo.no

NHF Fredrikstad

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

NHF Indre Østfold

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

NHF Moss og omegn

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

HBF Østfold

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

LFN Østfold

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

LFS Østfold

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

NHF Halden / Aremark

Leder: Anne Karin Johansen
e-post: ankjohan@online.no
Hjemmeside: http://nhfhalden.no/
(privat: ankjohan@online.no)

NHF Lisleby

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

NHF Rygge og Råde

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

NHF Sarpsborg

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

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

NASPA

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

AMC

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

ØSTFOLD

FLEX

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

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

Vil du vite mer om Flex eller bestille reise?

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



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