

# Q

Christiania Quarten  
Nr. 1/2015  
32. årgang

Tidsskrift for  
Norges Handikap-  
forbund Oslo



*Vil bevare  
arbeidsmiljøloven*

Side 4

*«Annerledes betyr  
ikke mindre verd.»*

Carine Øien-Ødegaard,  
blogger

Side 6

*Oppdatering fra  
internasjonalt hold*

Side 24



# Christiania QUARTEN

Tidsskrift for  
Norges Handikapforbund Oslo



Folke Bernadottes vei 2, 0862 Oslo  
Tlf 22 02 14 20 - Faks 22 02 14 39  
E-post: nhf.oslo@nhf.no  
Hjemmeside: www.nhf.no/oslo

**Ansvarlig redaktør:** Magnhild Sørbotten  
magnhild7@gmail.com

**Redaktør:** Ida C. Freng  
ida.freng@nhf.no

Redaksjonen avsluttet 4. februar  
Frist for stoff til neste utgave er 6. mai

**Layout:** Torill Older

**Annonser:** Media Direct Norge  
Tlf. 32 20 56 00 Faks 32 20 56 99

**Trykk:** BK Vestfold Grafiske  
Tlf. 33 48 59 00 Faks 33 48 59 45

ISSN 0806-9050 (trykt utgave)  
ISSN 1893-8582 (elektronisk utgave)

**Forsidefoto:**  
Ida C. Freng

#### Regionstyret:

**Leder:**  
Magnhild Sørbotten  
Tlf: 23 22 40 10/91 61 28 75  
magnhild7@gmail.com

**Nestleder:**  
Thomas Eide  
Tlf: 90 55 72 72  
eidekongen@gmail.com

**Styremedlemmer:**  
Karstein Kristensen  
Tlf: 90 82 47 84  
kars-k@online.no

Geir Werner  
Tlf: 92 82 06 75  
post@alfnorge.no

Roger W. Holland  
Tlf. 93 25 37 31  
roger.holland@live.no

Gudrun Jære Hoel  
Tlf: 93 06 80 24  
g.j.hoel@hotmail.com

Oddvar Skogsletten  
Tlf: 48 13 58 19  
oddvar1@mailbox.as

**Varamedlemmer:**  
Snefrid Bergum  
Tlf: 47 34 85 95  
snefrid.bergum@gmail.com

Hans Jørn Næss  
Tlf: 91 10 01 00  
hjn@kapital.no

Elisabeth Wilhelmsen  
Tlf: 92 45 88 42  
elisabethwilhelmsen@  
hotmail.com

**Regionkontorleder:**  
Jørgen Foss  
Tlf. 22 02 14 20  
jorgen.foss@nhf.no

## Innhold

Nr 1-2015



- 4 Massiv motstand mot ministeren
- 6 Carines blogg
- 7 2015 er valgår!
- 8 Ungdommen tar sats
- 10 TT - til glede og besvær
- 11 Sjefens sløyfe
- 12 Handlevogn for rullestolbrukere
- 14 Inkluderende idrett
- 16 Ridderdagene 2015 inviterer
- 18 Årskavalkade
- 20 Fosser over av fremtidsplaner
- 22 Nyttig fra NAV
- 23 Aktuelt
- 24 Internasjonalt arbeid

#### Quarten i ny drakt

Fra og med dette nummeret kjører vi en liten «make-over» på Quarten, for å få et litt mer moderne uttrykk i medlemsbladet. Vi håper du blir fornøyd! Tilbakemeldinger, både ros og ris, kan sendes til redaktør Ida C. Freng på ida.freng@nhf.no.

# Lederen

Av regionleder Magnhild Sørbotten - magnhild7@gmail.com

## Alliansane sin tidsalder

Eg har stor sans for alliansar og samarbeid. Det aukar gjennomslagskrafta vår. NHF har både lokalt, og nasjonalt, fått gjennomslag i svært vanskelege saker, nettopp fordi vi har klart å samarbeide med andre organisasjonar. Samarbeid er likevel ikkje alltid like lett å gjennomføre i praksis. Første bud er at vi må dele på eigarskapet til saker vi kjemper for. Då eg blei aktiv i NHF fekk eg høyre at universell utforming ikkje handla om at folk skulle komme lettare fram med barnevogn, flyttelass, eller tung bagasje. Det handla berre om rullestolbrukarar - og litt om synshemma. Ved å gjere universell utforming til ei sak forbeholdt bevegelseshemma og synshemma, gjorde vi saka mindre – og lettare å ignorere. Heldigvis har organisasjonen snudd sidan den gang. NHF protesterer ikkje når departementet seier at tilgjengelegheitskrava i leilegheter (TEK10) først og fremst kom fordi det er viktig at flest muleg eldre kan bu lengst muleg heime. Det er resultatet som tel. Og samarbeidet med andre organisasjonar er ei viktig årsak til at tilgjengelegheitskrava ikkje blei meir svekka enn dei gjorde – for aktørane på motsatt side var sterke.

For eit halv år sidan blei eg, saman med leiarar i fleire LO-forbund og i sjukepleierforbundet, bedt om å holde appell på Youngstorget mot endringsforslaga i arbeidsmiljølova. Auka mulegheit til midlertidige tilsettingar blir av regjeringa framstilt som ein måte å få fleire funksjonshemma i fast jobb – sjøl om erfaringane frå Europa viser at det blir fleire midlertidige og færre faste jobbar. Det er ingen tvil om at alliansen med arbeidstakarorganisasjonane er med på å synleggjere våre meiningar og vår situasjon for langt fleire – også hos våre allierte. Etter appellen var nokre av tilbakemeldingar frå fagbevegelsen: vi viste ikkje at så mange skular ikkje er tilgjengelege for bevegelseshemma, vi viste ikkje at dette var problema funksjonshemma møter.

Men det finst ei anna side av samarbeid, samhold og alliansar som er like viktig. Spesielt er den viktig for oss som tilhører grupper som opplever diskriminering, intoleranse, utestenging eller nedsettande behandling. Alliansar kan også vere ei motmakt til diskriminering, løgner og utestenging. Derfor er NHF ein av alliansepartnarane i "Stopp hatprat"-kampanjen.

Noko av det som har gjort sterkast inntrykk på meg i år, er dei unge muslimane som i februar valgte å slå ring rundt den jødiske synagoga – og den positive responsen dei fikk frå Det mosaiske trussamfunn. "Fredens ring" blei lagt merke til langt utanfor landets grenser – og med god grunn. Dei viser kor viktig det er at vi tar vare på kvarandre, at vi "ikke tåler så vel den urett som ikke rammer deg selv". Her har vi kanskje litt å lære. Når ein sjølv høyrer til ei gruppe som er utsett for intoleranse og nedsnakking, så har ein kanskje verken tid eller overskot til å ta kampen for dei andre, når dei blir utsett for det same. Kan det då hende ein tenker «Det var bra at det ikkje var oss det gjekk ut over denne gangen»?

Vi ser at aksepten for å rakke ned på funksjonshemma er aukande, spesielt på nett. Frå Danmark veit vi at situasjonen er verre. Då er det grunn til å minne om den tyske teologen og presten Martin Niemöller sitt dikt "Likegyldighet", skreiv i 1946, etter at han i fleire år satt i tyske konsentrasjonsleirer;

***"Først tok de kommunistene  
men jeg brydde meg ikke  
for jeg var ikke kommunist.***

***Deretter tok de fagforeningsfolkene  
men jeg brydde meg ikke  
for jeg var ikke fagforeningsmann.***

***Så tok de jødene  
men jeg brydde meg ikke  
for jeg var ikke jøde.***

***Til slutt tok de meg.  
Men da var det ingen igjen til å bry seg."***



*Magnhild Sørbotten*



Regionleder Magnhild Sørbotten møtte opp til streik sammen med administrasjonen. Fv: Sørbotten, Bianca Bernhoft Løkkeberg, Ida C. Freng og Jørgen Foss.

# Massiv motstand mot ministeren

Det gikk nok ikke helt som planlagt for arbeids- og sosialminister Robert Eriksson, da han forsøkte å skyve funksjonshemmede foran seg for å få støtte for de foreslåtte endringene i arbeidsmiljøloven.

Tekst: Ida C. Freng  
Foto: Karl Haakon Sævoid

Allerede i september sto Norges Handikapforbund på barrkadene og kjempet mot de foreslåtte endringene i arbeidsmiljøloven (AML), da regionleder i Oslo Magnhild Sørbotten holdt appell på Youngstorget. Siden da har forbundet vist sin motstand ved flere anledninger.

21. januar var representanter fra NHF på høring i Stortinget, der forbundet tok sterkt til orde mot endringene. «I likhet med Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) har NHF gått sterkt imot lovendringsforslaget i

*Prop. 39 L om utvidet adgang til midlertidig ansettelse. Årsaken er at det ikke kan legges fram noen som helst dokumentasjon på at dette er et riktig grep for å øke arbeidsmuligheter for personer med nedsatt funksjonsevne.» skriver NHF i sin høringsuttalelse.*

- I likhet med Ap og KrF tror jeg retorikken fra regjeringen om at dette er effektivt virkemiddel for å få personer utenfor arbeidsmarkedet inn i det, er et vikarierende argument for å gi arbeidsgivere større frihet. På lang sikt er forslaget også svært alvorlig for trygderettigheter. Jeg kan ikke se at

det perspektivet er godt utredet, sier forbundsleder Arne Lein.

## POLITISK STREIK

Onsdag 28. januar oppfordret LO, Unio og YS sine til sammen halvannen million medlemmer om å streike mot AML-endringsforslagene. Fra Norges Handikapforbund møtte både ansatte og tillitsvalgte opp for å vise sin motstand.

- Robert Eriksson ser tydeligvis på arbeidsmarkedet som en form for sosial fysikk. Men med Eriksson blir det mye støy, lite lys i tunnelen og lite endring

når man kommer ut av den, kommenterer Bjørn Hansen fra NHF Frogner.

Folk sto som sild i tønne på Eidsvollsplass og nedover Karl Johan mot Spikersuppa. Da ministeren kom ut for å møte de streikende ble han hilst med pipekonsert og at mange snudde ryggen til ham, til tross for innstendige oppfordringer om at de streikende skulle høre på alle som var invitert for å tale. Arbeiderpartiets leder Jonas Gahr Støre fikk en atskillig varmere velkomst, og kunne høste jublende applaus da han sa at «det mest midlertidige ved denne lovendringen blir lovendringen selv».

### MEDLEMSMOTSTAND

Carine Øien-Ødegaard, NHF-medlem og bloggeren bak «Plutselig Rullestol» (les faste innslag fra bloggen i hver utgave av Quarten) har også talt ministeren midt imot. I et blogginnlegg som i løpet av få dager ble delt og besøkt svimlende mange ganger gikk hun til frontalgrep på endringene, både som arbeidssøker og som arbeidssøker.

«Jeg vil ikke uttale meg på vegne av mennesker med nedsatt funksjonsevne, men det finnes heldigvis talpspersoner i store organisasjoner for folk med funksjonsnedsettelse som uttaler seg. De er enige med meg og ikke med deg. Er det ikke da litt rart å trekke frem oss som eksempler på hvorfor endringer i arbeidsmiljøloven er et gode?» spør hun i bloggen, og utfordrer deretter ministeren:

**«Jeg vil med dette be deg om å bruke andre eksempler i fremtiden. Kanskje egentlig være ærlig å si at dette er et gode for arbeidsgiverne».**

Reaksjonene lot ikke vente på seg. Få dager etter innlegget ble hun intervjuet over førstesiden og to siders repor-



TRANGT: Mange deltok i streiken 28. januar.

tasje i Klassekampen. TV2 ringte, og bloggen ble ytterligere delt.

- Jeg er utenfor arbeidslivet, og funksjonshemmet. De nye reglene vil ikke gjøre det lettere for meg, slår hun fast i Klassekampen.

Uttalelsene hennes resulterte i telefoner fra både departementet samt komiteen på Stortinget, og Øien-Ødegaard ble invitert til et møte med minister og medlemmer av komiteen i etterkant.

### KAMPEN FORTSETTER

Siste ord er ikke sagt i saken, og i NHF fortsetter kampen mot AML-endringene. Vårens debattmøte Oslo Funker tok opp temaet, og 19. mars skal Magnhild Sørbotten igjen holde appell- denne gangen utenfor Stortinget.

- Norges Handikapforbund Oslo og sentralt følger utviklingen i saken nøye, og vil holde dere oppdatert via nettsider og Facebook, lover Sørbotten.

## Støttet de ansatte

Svært mange av de ansatte i NHF valgte å støtte opp om den politiske streiken mot endringene i arbeidsmiljøloven onsdag 28. januar. I motsetning til mange andre arbeidstakere ble de ikke trukket i lønn for de to timene markeringen varte.

- Handikapforbundet som arbeidsgiver var positivt innstilt på forespørsel fra fagforeningene om deltakelse i denne politiske streiken mot endringene i AML, og særlig spørsmålet rundt midlertidig ansettelser. Vi besluttet derfor at ansatte som deltok under markeringen ikke skulle bli trukket i lønn, forteller generalsekretær Arnstein Grendahl.





Om bloggen: Quarten introduserte i fjor leserne for bloggen «Plutselig Rullestol», der Carine Ødegaard lar deg følge hennes liv etter ulykken som gjorde henne til rullestolkjører. I denne utgaven kan du lese hennes betraktninger om hvordan det å bruke riktig eller feil uttrykk er en utfordring.

## Ble du krenket nå?

- 08.02.2015 kl.16:08 iC 'est moi
- 7 kommentarer

Ord. Semiotikk. Merkelapper. Begreper. Krenkelser. Jeg synes dette med begreper er dødsvanskelig. Jeg er livredd for å bruke feil begrep når jeg skriver eller prater. Og jo mer offentlig bloggen og jeg blir, jo vanskeligere blir det. Noen skrev i kommentarfeltet her om dagen at jeg ble som en talsperson eller noe sånt. Det er jo ikke en rolle jeg egentlig ønsker å ha, men jeg kan kanskje kan forstå at jeg blir satt i av noen. Delvis, i det minste. Men det gjør det som sagt mye skumlere.

Funksjonshemmet er feil, fordi det impliserer at man er hemmet. Handikappet burde jo gå greit, det heter jo Norsk Handikapforbund. Men når jeg tenker meg om er det jo noe som heter Unge Funksjonshemmede også. Så er det ok likevel? Folk med funksjonsnedsettelse er ganske politisk korrekt, mens folk med nedsatt funksjonsevne er kanskje enda bedre? Problemet med disse begrepene er at de er veldig tunge å si i dagligtalen. I relasjon til disse to begrepene bruker jeg ofte funksjonsfrisk for å ha et ord på majoriteten i samfunnet. Men så er det noen som ikke liker det fordi det impliserer at vi andre er "funksjonssyke", og det er jo (i veldig mange tilfeller) ikke snakk om en sykdom.

På NHFU-samlingen for to uker siden lærte jeg at i Sverige heter organisasjonen Rørelshindrede (hehe, på min veldig fine svorsk!). Poenget med dette navnet er at det er samfunnet som hindrer en å kunne bevege seg fritt. På den ene side liker jeg tanken, for jeg mener at samfunnet skal være tilrettelagt for alle, og det er det jo ikke. Men selv om samfunnet burde vært tilrettelagt så man ikke ble "rørelshindret" utenfra, så er det jo et faktum at jeg ikke kan gå. Jeg mener man skal kalle en spade for en spade. Vi er ikke like alle mann. Folk i rullestol eller med andre medfødte eller påførte permanente skader er annerledes. Hvorfor er det så vanskelig å akseptere for mange?

Annerledes betyr ikke mindre verdt. Det betyr ikke mindre bra. Det betyr kanskje andre utfordringer, men hva så? Vi liker tanken på at vi er så like i Norge, men det er store forskjeller, også på ting som ikke har med kropp å gjøre. For eksempel klassebakgrunn. Toppen og bunnen av hierarkiet vil også gi andre utfordringer. Men fattige er ikke mindre verdt enn rike. Eller vice versa. Hvorfor blir noen krenket av at det finnes ord som fremhever ulikheten? Det er jo ikke sånn at det kommer som et sjokk på meg at jeg sitter i rullestol.

Når jeg tenker meg om er det kanskje ikke ordene som er problemet, men heller hvordan de blir brukt, og av hvem. Folk som gjør at annerledes ikke bare betyr en annen livssituasjon, et annet utgangspunkt, men til noe mindre verdt. Funksjonshemmet/"hemma", svart/"svarting", kvinne/"hore", muslim/"islamist". Forskjellene på ordene er ikke store, mens betydningen og konnotasjonene gir enorme forskjeller. Det gjør meg så sint. Først og fremst fordi man trækker andre ned (/diskriminerer, enten det er i ord eller handling), og nest fordi det gjør at å bruke ord som viser frem ulikheter plutselig kan bli tolket helt feil av mottaker, fordi vi (samfunnet) handler og snakker slik at annerledeshet betyr feil.

Kanskje det også er derfor jeg blir så redd for å bruke feil begreper, jeg er redd noen skal tolke meg i verste mening, og dermed oppfatte meg som en arrogant jævel som tror jeg er bedre enn andre. Eller kanskje ikke tror jeg er bedre enn andre, og nettopp derfor må dytte andre ned. Sånn er det altså ikke.

Hehe, dette var nok et blogginnlegg som begynte som en ting, men som så gjorde opprør og handlet etterhvert om noe ganske annet. Stream of consciousness, ass, det er noe fascinerende greier.

**Vil du lese mer?**

**Følg Carines blogg på <http://plutseligrullestol.blogg.no/>**

# 2015 er valgår!

Nå er det bare noen måneder igjen til DU kan være med på å bestemme hvem som skal styre Oslo de neste fire årene.

Tekst: Ida C. Freng

- Oslo kommune er med i et forsøk med elektronisk avkrysning i manntallet, hvilket muliggjør avlegging av stemme ved samtlige valglokaler på valgdagene. Oslo var også med på forsøket i 2013, forteller Ingvild Åsgård, kommunikasjonssjef Valg i Oslo.

Bystyrets sekretariat er delegert det praktiske ansvaret for tilrettelegging og gjennomføring av valg fra Valgstyret, og er allerede i gang med de praktiske forberedelsene til årets valg. Denne gangen vil det altså bli lettere å

velge HVOR i kommunen man vil avlegge sin stemme, både under forhåndsstemming og på selve valgdagen(e). Dette vil være en fordel for mange funksjonshemmede, ettersom det dessverre ikke er alle valglokaler som er universelt utformet eller tilgjengelige.

Det blir i år over 20 steder rundt om i byen der man kan forhåndsstemme. Kommunen leier de mobile enhetene, men vil sørge for at de er tilgjengelige for mennesker med nedsatt funksjonsevne.

- Det la vi inn krav om i anbudet som nå er ute, sier Åsgård.

Velgere som på grunn av sykdom eller uførhet ikke kommer seg til valglokalet i forhåndsstemmeperioden kan søke kommunen om å få stemme hjemme. Det vil da komme valgmedarbeidere hjem til deg for å ta imot stemmen. Frist for å søke om ambulerende stemmegiving er 9. september 2015.

**Vi kommer tilbake med mer om valget, stemmesteder og andre viktige opplysninger i neste utgave av Quarten!**



**Terrengrullestolen som gir deg frihet, uavhengighet og umiddebar nærhet med naturen.**

Mountain Trike er aktivitetshjelpemiddelet som tar deg fram på ulike underlag i naturen, sommer som vinter. Mountain Trike har et fremdriftssystem med høy utveksling, samt grove MTB dekk for en bedre fremkommelighet.

Innovasjonen må oppleves. Kontakt oss for en demonstrasjon eller utprøving i dag!



hm  
Hjelpemiddelspecialisten as

Tlf: 66 81 60 70 - Fax: 66 81 60 71 - firmapost@hm-spes.no - www.hm-spes.no

Hjelpemiddelspecialisten as

# Ungdommen tar sats

Våren nærmer seg, og det spirer og gror også i egen organisasjon: Norges Handikapforbunds Ungdom (NHFU) hadde i slutten av januar storstilt samling i Oslo. Det er godt nytt, etter to år uten eget styre i NHFU.

Tekst: Ida C. Freng

I Oslo har NHFU kunne peke til oppadgående kurve en god stund allerede, og hele 9 av 34 deltakere på samlingen hadde tilknytning til NHFU Oslo. Deltakerne var i alderen 17-33 år, med majoriteten rundt 24-25 år.

- Det er gøy å se at så mange har lyst til å engasjere seg, særlig såpass tidlig i denne revitaliseringsprosessen, sier Sissel Eidhammer, som er ansatt i et årsengasjement som ungdoms-koordinator i Norges Handikapforbund for å finne mulige veier videre for ungdomsarbeidet i organisasjonen.

Hun gjorde en stor jobb i forkant av samlingen med å spore opp organisasjonens unge medlemmer, og synes bare det er positivt at gjennomsnittsalderen er forholdsvis høy- sånn til ungdommer å være.

- Jeg tror folk identifiserer seg som ungdom eller unge i mye lenger tid enn før. Før var man liksom voksen og etablert som 25åring- sånn er det ikke nødvendigvis lenger, påpeker hun.

## SPENNENDE PROGRAM

Det var et omfattende og spennende program de drøyt tretti fremmøtte deltakerne kunne få med seg. NHFU Oslos Jan-Egil Wiigen Aasterud åpnet samlingen sammen med Eidhammer, og presenterte historien til NHFU på imponerende to minutter. Deretter gikk det slag i slag, med hilsen fra forbundsleder Arne Lein, standup-show etter middagen med Sebastian Tjørstad, før lørdagens ble viet til medieforståelse, innføring i internasjonalt arbeid og organisasjonstips. På søndagen ble det tid for eksempler på måter å jobbe for universell utforming, ved Signe Bøvolden (NHFU Oslo) og Frode Heggelund (NHFU Nord-Norge). Førstnevnte har blant annet skrevet hovedinnlegg på SI;D-spalten i Aftenposten, samt startet en underskriftskampanje for universell utforming av kollektivtrafikken. Regionkontorleder i Oslo Jørgen Foss fikk runde av samlingen med en workshop om hva og hvordan NHFU vil jobbe i tiden fremover.



Silje Johanne Husum

Jan-Egil Wiigen Aasterud

Foto nederste rad: Jørgen Foss





Foto: Ivar Kvistum



Signe Bøvolden

Caroline Strømlid

- Tenk minst mulig på formelt organisasjonsarbeid og mest mulig på å gjøre noe som er gøy, var hans klare oppfordring.

### FIRE HOVEDOMRÅDER

Under workshopen ble det tid til å diskutere hva den enkelte ville jobbe med, og hvordan. Det resulterte i fire arbeidsgrupper, som skal jobbe med:

- Reise
- Sosiale medier/kommunikasjon
- Interessepolitikk
- Organisasjon/landsmøte

- Vi er svært godt fornøyde med helgen. Nå har vi fått mange ideer og innspill som vi skal ta med oss og arbeide videre med, sier Eidhammer.



## NHFU-aktiviteter fremover

- Årsmøte og noe sosialt i NHFU Oslo (mars).
- Årsmøte i NHFU Nord-Norge 21. februar.
- 11. april: Arrangement på Lundheim folkehøgskole (NHFU Sørvest).
- Fotokurs for ungdom 17. og 18. april i region NHF Øst, Scandic Hotell i Asker (Akershus og Østfold fylke).
- Musikkproduksjonskurs i Stavanger (NHFU Sørvest).
- Stand på Holmlidagene 30. og 31. mai (NHFU Oslo).
- Funkisdagen i Bergen 22. august (NHFU Sørvest).
- FunkFest i Oslo, 12. juni (NHFU Oslo).
- 12. til 18. august: Arendalsuka. Her kan NHFU ha stand.
- Muligens Funkisdag i Tromsø.
- Planlegging av landsmøte/sommeraktivitet av landsmøtegruppa.
- Planlegging av tur av reisegruppa.
- Racingdag for personer med funksjonsnedsettelser, på Rudskogen den 18. september fra 08:00 til 15:30. Arrangør: Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS).

# TT - til glede og besvær

**For første gang siden 2010 er det igjen mulig å kunne overføre reiser fra spesialbil til vanlig drosje, eller motsatt.**

Tekst: Magnhild Sørbotten  
Foto: Ida C. Freng

Dette kommer som et resultat av langvarig arbeid fra NHF Oslo og de andre brukerorganisasjonene. Samtidig opplever mange store problemer med faste reiser - noen ganger blir barn rapportert levert før de er hjemme. Brukere av spesialbiler forteller også at det blir stadig vanskeligere å få bil på ønsket tidspunkt.

## BYTTE MELLOM STOR OG LITEN BIL

Etter 4 års kamp er det endelig mulig igjen! Nå kan du igjen be bydelen om å overføre 20 fritidsreiser fra spesialbil til vanlig drosje, eller fra vanlig drosje



Seksjonssjef Hedda Aas

til spesialbil. For faste reiser (arbeid, utdanning, dagsenter ) kan du få overført etter behov. I følge seksjonssjef Hedda Aas (bildet) i Velferdsetatens TT-seksjon, trenger du ikke sende skriftlig søknad, det holder med en muntlig henvendelse. Får du ikke brukt opp de 20 reisene? Da kan du benytte dem på den biltypen du normalt bruker, uten å melde fra til bydelen om dette.

## FRITIDSREISER OVER BYGRENSEN

Sykebesøk til Ahus og reiser til Gardermoen har i flere år vært mulig på TT. Nytt av året er at du kan få lov til å bruke TT-kortet over bygrensen også til andre fritidsreiser til Oppegård, Lørenskog, Nittedal og Bærum. Du må imidlertid søke om lov først. Dessverre har bystyret besluttet at dette skal håndheves strengt.

NHF Oslo vil gjerne vite hvordan dette slår ut i praksis. Søker du og får ja, eller nei – la oss høre om det. Bare slik kan vi danne oss et bilde av om det er en akseptabel strengt og om den er likt praktisert.

## KVOTER OG EGENANDELER

For reiser i Oslo og sykebesøk til Ahus er egenandelen kr 50 for voksne og 25 for barn under 18 år. Arbeidsreiser til Akershus har Ruters takster. TT-reiser til videregående skole er det ingen egenandel på.

Faste reiser til aktivitetsskole, høyere utdanning, arbeid eller dagtilbud som erstatning for arbeid, har et egenandelstak på kr 500 pr måned. Får du anledning til å bruke fritidsreiser også til Akershus er egenandelen kr 100 for voksne og 50 for barn.

Antall reiser er som i fjor.

## ARBEIDSREISER OG FASTE REISER

Mange av våre medlemmer bruker nå NAV sine arbeids- og utdanningsreiser (AU-reiser). Det ser ut til å fungere veldig bra. De som er igjen i Oslos AU-reiseordning er i stor grad mennesker på varig tilrettelagt arbeid, samt kjøring til aktivitetsskole og utdanning. Siden nyttår har det kommet flere rapporter om til dels graverende feil: Barn er rapportert levert hjemme lenge før de faktisk blir levert, hente- og leveringstidspunkt stemmer ikke med det som er avtalt, korte reiser tar over en time. Byråd Aud Kvalbein ser alvorlig på problemene og har bedt Velferdsetaten se nærmere på dette. Opplever du problemer med faste reiser – fortell oss om det.

## VANSKELIGERE Å FÅ SPESIALBIL

Vi har fått flere tilbakemelding om at det er vanskeligere å få spesialbil på ønsket tidspunkt – selv når man bestiller dager i forveien. Hvordan opplever du det?

## VI TRENGER DINE ERFARINGER

Opplever du at tjenesten ikke er som den skal være, klag til Velferdsetaten, gjerne med kopi til oss. For at Velferdsetaten skal kunne følge opp kjørekontor og transportører og få forbedret tjenesten, er de helt avhengig av at brukere klager når noe er galt. Også NHF er avhengige dine innspill for at vi best mulig skal bidra til at tjenesten blir god. Kontakt gjerne interessepolitisk rådgiver Rune Huvnes, eller regionleder Magnhild Sørbotten



## - Din feite jævel!

De fleste av dere kjenner meg som en blid, og sosial person med høy latter. Men jeg vil at dere også skal vite at jeg er noe mer enn bare det. Jeg har faktisk en historie som jeg delte med statsminister Erna Solberg tidligere i vinter.

I 1996 startet jeg som 7 åring på Bjølsen skole i Oslo. Mitt møte med skolen var ingen højdare. Jeg husker at jeg hadde en fantastisk lærer, som jeg var veldig glad i og jeg hadde noen få venner. Det jeg husker mest av, er likevel mobbingen som skjedde hver dag.

Ifølge Elevundersøkelsen for 2014 opplever 17.000 barn og ungdom fra 5. klasse til utvidende mobbing to til tre ganger i måneden. Over 15 prosent svarer at de har opplevd en eller flere typer krenkelser to til tre ganger i måneden eller mer. Er dette tall vi bare kan sitte å se på?

Jeg mener at her må det tydelige tiltak på banen!

I vinter var jeg så heldig å bli invitert til toppmøte om mobbing i statsministerboligen. Der var både helseminister, kunnskapsminister, og statsminister til stede da politikere, forskere, mobbeoffer, ombudsmenn og andre samlet seg til workshop for å komme med konkrete tiltak for å redusere mobbing. Alle har vi blitt rørt av historien om Odin, dessverre er det ikke et unikt tilfelle. Jeg er derfor veldig glad for at regjeringen nå løfter mobbing opp som en av sine fanesaker. Jeg la vekt på å gjøre lokalmiljøet til en tryggere arena

og la alle barn få lov til å være barn, ikke mobbeoffer.

Selv hadde jeg utallige unnskyldninger for ikke å gå på skolen. Jeg husker at jeg var mest redd for å gå til og fra skolen, fordi jeg måtte gå i nærheten av en park, og der kunne mobberne finne på å vente på meg. Ellers var friminuttene noe jeg gruet meg til. Det handlet om å komme seg raskt ut i skolegården og finne en lærer man kunne snakke med, eller så var det å gjemme seg ved heisen.

*«La alle barn få lov til å være barn»*

Helvete pågikk i 4 år. Helt frem til en vårdag i år 2000. Den dagen hentet undervisningsinspektøren meg i klasserommet. Jeg var redd. Hva hadde jeg gjort? Hvorfor meg? Han spurte: Hvordan har du det? Hva er det som skjer?

I 4 år hadde jeg holdt kjeft, jeg hadde ikke sagt et ord til noen. Jeg var redd jeg ville fått mer tyn om jeg hadde tystet. Men den vårdagen var det slutt. Jeg orket ikke mer. Jeg fortalte alt! Den dagen snudde livet mitt seg opp ned. Jeg gikk fra å være det redde, innesluttede mobbeofferet til å bli Jørgen slik dere kjenner meg i dag.

Den 18. mars skal det regjeringsoppnevnte Djupedal-utvalget, ledet av Øystein Djupedal levere en innstilling (NOU) med forslag om hva som må til for å bedre skolemiljøet og redusere mobbingen.



Utvalget har allerede røpet at de vil gå inn for å bøtelegge kommuner, som ikke gjør nok for å stoppe mobbing. Jeg er glad for at kommunene er positive til dette, men det holder ikke bare med et slikt intensiv. For hvordan håndterer man mobbing i praksis? Hva har en lærer lært om mobbehåndtering i sin utdanning?

Jeg tror vi må innse at den norske skolemodellen står foran en større fornyelse. Jeg tror vi er helt avhengig av å få flere typer ansatte inn i skolen. Samtidig må vi styrke lærerutdanningen slik at en lærer, lærer å håndtere mobbing. Vi må styrke foreldrerollen, det er hjemmefra holdningene kommer, og vi må styrke barna gjennom trivselsambassadører. Dette er noen av tiltakene jeg mener vi må innlemme i skolen.

Jeg angreer på veldig lite av det jeg har gjort i livet mitt. Men jeg angreer på at jeg lot det gå 4 år med mobbing før jeg turte å si noe, i frykt for å få mer tyn. Det er ikke verdt det! De få årene du er barn, skal du få lov å være barn, ikke bruke energien på å være et mobbeoffer. Så jeg har ett råd til deg som jobber, er elev, eller bare er i kontakt med barn, noe de fleste av oss er! Snakk om det! Gi barn rom, og mulighet for å snakke om mobbing. Skap trygge arenaer som gir barn mulighet til å være seg selv, slik at vi sammen kan gi litt flere barn muligheten til kun å være barn.

# Handlevogn for rullestolbrukere

Det er på tide å spørre etter gode handlevogner på butikken din. For de finnes og de er ikke dyrere enn andre vogner.

Tekst: Bjørn Jacobsen/Ida C. Freng

Foto: Expedit

Vår kollega Ann-Karin Pettersen i NHF Øst skriver til oss:

- Jeg har hatt en telefon i dag fra et medlem som etterlyses handlevogner for rullestolbrukere. Så et innslag fra NHF Nord Norge om dette.

Er det noen som vet om det er flere butikker som har dette, og hvor vi kan sende henvendelse for at dette kommer i flere butikker?

Kristian Lian, NHF Trøndelags svar på Reodor Felgen svarer:

«Hei. Det er mange av matvarebutikkene på de store sentrene som har slike. Disse kjøpes der butikkene kjøper sine andre vogner. Så vidt jeg husker er heller ikke prisforskjellen særlig stor. Det er flere firma som leverer vogner og de ulike matvarekjedene har avtaler med sin leverandør. Butikksjefen bør derfor enkelt finne frem.»



Marius Rønning i Expedit skriver til Nord Vest Nytt:

«Hei igjen, Bjørn. Jeg har funnet litt forskjellige bilder fra vår database, og håper du kan bruke noe av dette. Jeg legger også med bilder av vår løsning for de som ikke sitter i rullestol, men likevel er litt dårlige til bens. Dette er også et produkt som burde finnes tilgjengelig der ute. Jeg synes det er kjemp flott at dere ønsker å legge litt press på aktørene der ute. Vi har forsøkt å tilby disse produktene lenge uten særlig god respons».

Kanskje kan enkeltpersoner eller lokallag gå sammen om å kontakte aktuelle butikker/butikksjefer med en henvendelse om dette. Som oftest kommer man lengre med en vennlig henvendelse enn med konfrontasjon med en gang, så i stedet for å spørre: «Hvorfor har dere ikke handlevogner som er tilpasset mennesker med nedsatt funksjonsevne», kan man kanskje åpne brevet eller samtalen med: «Jeg/vi liker veldig

godt å handle i deres butikk. De vanlige handlevognene er imidlertid litt vanskelige å manøvrere, men vi har rese-archet og funnet noen andre på nettet - som ikke er noe særlig dyrere heller!» for så å vise frem eksemplene. Så kan man jo fylle på med å nevne at de vognene ikke bare kommer en og annen rullestolbruker til gode, men at de kan være kjekke også for de som er dårlige til bens etc. Dermed kan vi vinne vår sak, og samtidig fremstå som positive og løsningsorienterte - fremfor misfornøyde og «klaget».

Som med den viktige jobben organisasjonen gjør med universell utforming: Også her kan vårt initiativ føre til bedre handlevogner og være til glede også for andre grupper.

Dersom du eller ditt lokallag gjør dette/får på plass de tilpassede handlevognene i en eller flere nærbutikker vil vi i Quarten gjerne høre om det, så ikke nøl med å ta kontakt!



OSLO

FORFATTER  
**K. SCHEEN**

Lambertsetervn. 4, 1160 Oslo  
Støtter NHF's arbeide i Oslo

**COLOSSEUM SPA AS**

MIDDELTHUNSGT. 21, 0368 OSLO  
TLF. 23 21 54 00 FAX. 23 21 54 01  
WWW.COLOSSEUM-SPA.NO

**BLINDEMISJONEN IL  
støtter NHF Oslo**

OSLO

**Voksenåsen**  
Kultur- og konferansehotell

Tlf: 22 81 15 00  
www.voksenaasen.no

Vi utfører innvendig og utvendig maleoppdrag,  
samt vaktmester- og renholdstjenester.

Industri Lambertseter AS  
Cecilie Thoresens vei 9  
P.b 63 Lambertseter, 1101 Oslo  
Epost: service@ilas.no



**Ortopediteknikk AS**  
0680 Oslo, Tlf. 22 19 13 20

**Kile Stockholm Arkitekter AS**  
St.Olavs Plass, 0130 Oslo, Tlf. 22 99 46 20

OSLO

**Friganor A/s**

Grenseveien 65, 0663 Oslo  
Tlf. 23 24 59 50 Fax. 23 24 59 51  
Støtter handikaparbeidet

**Sole Invest AS**

Pb. 126 Vika, 0111 Oslo

Vi takker alle annonsørene  
for den flotte støtten!



**HUSEIERNES  
LANDSFORBUND**

Fred. Olsens gt. 5, 0152 Oslo  
Telefon 22 47 75 00 - Telefaks 22 41 19 90  
E-post: post@huseierne.no - www.huseierne.no



**NORSK HUSSOPP  
FORSIKRING**

1938 - 2013



**TOTAL**

**ARCASA** arkitekter as

Vi samarbeider med Norges Handikapforbund  
om fremtidsrettede boliger universelt utformet  
på Kringsjø i Oslo.



www.arcasa.no



**BPA-PORTALEN**

Den første og eneste  
fullstendige oversikt over BPA  
tjenesteleverandører i  
kommunal og privat regi i Norge



Luis Gran

# Inkluderende idrett

**Man blir sjelden svett av å sitte på rompa. Med mindre man drister seg med på sittevolley da...**

Tekst og foto: Ida C. Freng

Det er nettopp det en god gjeng, både gående og rullende, gjør på Domus Athletica hver tirsdag. Et drøyt år etter oppstarten er de blitt en sammensveiset gjeng av både erfarne og nye volleyballspillere:

- Men det er selvfølgelig plass til flere, forsikrer Luis Gran, prosjektleder for integrering i Norges Volleyballforbund.

- Hvis flere vil prøve seg er det veldig fint, enten de har en funksjonsnedsettelse eller ei. Det eneste som kreves her er at en kan sette seg ned, og at en har lyst til å prøve. Folk har selvfølgelig ulike utfordringer, men med litt kreativitet og velvilje kommer man langt, sier Gran.



Volleyballforbundet ønsket å jobbe aktivt med integrering, og har satt av midler til en 60 prosent stilling nettopp for å jobbe med inkludering og sittevolley.

- Rekruttering er en utfordring her som alle andre steder, det er en møysommelig jobb, sier Gran.

### INKLUDERING

Norges Volleyballforbunds visjon er «Samspill for alle». Dette illustrerer og understreker at volleyball er en idrett som alle kan delta i, uansett ferdighetsnivå, og gjerne på tvers av kjønn, alder og funksjonsnivå. Reglene og spillet er det samme som for volleyball, med hovedmål om å hindre ballen i å nå gulvet, for så å få ballen over på motstanderens banehalvdel med maks 3 berøringer.

På gulvet i den store hallen på Domus er oppvarmingen i gang. Spillerne sitter på rekke og rad, og sørger spesielt for å varme opp skuldre, armer og håndledd, da disse benyttes både til selve spillet og til forflytning.

- Jeg har drevet med pigging og sitski, og etter min erfaring er dette med skånsomt i forhold til belastningsskader, sier Gran.

Etter hvert er det klart for trening av fingerslag, smash og andre teknikker, og det blir fort klart at man blir svett også i sittende sport.

### FYSISK UTFORDRING

- Dette er god trening - en får brukt hele kroppen, sier Ane Gisholt Gustavsen. Hun er rullestolbruker, og har vært med helt siden oppstarten. Olle Karlson sliter med en gammel skulderskade, og har vært aktiv volleyballspiller i mange år.

- Jeg ble med etter skulderskaden, for å få et litt lavere tempo. Jeg har som stående spiller vært med på å spille mot sittevolleylag tidligere, og det funker kjempebra det. Miks av lag eller kamper mellom lag, selv om et av lagene vanligvis spiller stående, er enkelt når alle setter seg ned, sier han, og legger til:

- Det er kanskje «verst» for de stående lagene, for de er jo ikke så vant med å bevege seg sittende!

I halvannen time er det fullt fokus på teknikk, trening- og ikke minst mye moro på banen. Komplimentene for gode slag, eller bare gode forsøk, sitter løst, og det samme gjør latteren.

- Det er bare å ta kontakt, eller å komme innom dersom man har lyst til å prøve seg. Vi har plass til mange flere, og man trenger ikke noe forkunnskap, understreker Gran.

## Paravolley

- ParaVolley er betegnelsen på volleyball for personer med fysiske og psykiske funksjonsnedsettelse, som igjen deles inn i ulike aktiviteter.
- Internasjonalt er det sittende-, stående- og hørselshemmede- sandvolleyball og innendørsvolleyball som har størst fokus.
- Norges Volleyballforbund har lagt ressurser i etablering av volleyball for personer med funksjonsnedsettelse herunder sittevolleyball og minivolleyball for personer med psykiske funksjonsnedsettelse. Så langt har vi aktivitet i Oslo, Telemark, Møre og Romsdal og Stavanger.
- Sittevolleyball, er en spennende og fartsfylt aktivitet som kan spilles av mange, med eller uten fysiske nedsettelse eller forkunnskap. Minivolleyball for personer med psykiske funksjonsnedsettelse spilles på mindre baner og har ulike ferdighetsnivåer.



**Radisson BLU**  
HOTEL, OSLO ALNA

VELKOMMEN  
TIL

ET FUNKSJONELT HOTELL MED 21 MODERNE  
OG FLEKSIBLE MØTEROM. KAPASITET PÅ OPPTIL  
800 KONFERANSEGJESTER I EN SAL, 348 ROM OG AV DISSE  
34 TOTALT HANDIKAPVENNLIGE. ENKELT TILGANG TIL E6,  
GODE PARKERINGSMULIGHETER. OFFENTLIG TRANSPORT

OSLO ALNA

RADISSON BLU HOTEL, OSLO ALNA  
Tevlingveien 21 Alna, 1081, Oslo, Norge  
T: 23 28 77 00



# Ridderdagene 2015 inviterer

Av Jan Arne Dammen

I dagene 21. – 23. august arrangeres Ridderdagene på Storedal Kultursenter i Skjeberg. Som også i år kommer med nye aktiviteter. Ridderdagene er en opplevelsesrik aktivitetshelg som arrangeres for tredje gang i år. Man kan melde seg på allerede nå, men påmeldingsfristen er 1.juni.

Ridderdagene er spesielt tilrettelagt for funksjonshemmede barn og unge og deres familier. Arrangementet er en videreføring av Erling Stordahls filosofi om økt livskvalitet for funksjonshemmede gjennom aktiviteter i friluftsliv, kultur og natur.

- I fjor hadde vi tilbud om seiling, dette var populært og vil bli utvidet i år. Vi kan også i år by på nye aktiviteter som terapiridning med hest og ponni. I tillegg vil vi ha presisjonsorientering (Pre-O) som er en gren innen orienteringsidrett tilpasset alle uansett funksjonsnivå, forteller prosjektleder Diane S. Hanisch.

Ridderdagene ønsker å stimulere og motivere spesielt funksjonshemmede barn og unge til trening og fysisk aktivitet og oppleve gleden ved mestring. Dette blir en aktivitetshelg hvor inkludering og integrering er i fokus.

- 2015 er Friluftslivets år og her på Storedal blir det mange friluftsk aktiviteter å prøve seg på. Jeg nevner sykkeløpet Ridderrittet med fire distanser som vil bli arrangert sammen med bl.a. Tahirlekene, laserskyting, trugeløp, klatring, snekring av fuglekasser, arkeologisk utgraving, ridder- og speideraktiviteter. Og i Ridderleieren kan man overnatte i telt og lavvo, sier en engasjert prosjektleder, som legger til at skal man overnatte i Ridderleieren, bør man være rask med påmeldingen.

Info og påmeldingsskjema på Ridderdagene sin hjemmeside: [www.ridderdagene.no](http://www.ridderdagene.no)





## «Kom i gang med en enklere måte å handle dagligvarer på!

Hos Dagligvarepressen kan du som bor i Oslo og deler av Akershus bestille på nett og få varene levert hjemme på døren.

NHF-medlemmer får fri frakt på alle leveringer (verdi kr. 99).  
5 % av det beløpet medlemmene handler for, går tilbake til NHF i din region.

Kontakt gjerne vårt kundesenter på telefon 21 99 50 00, så hjelper vi deg i gang!  
Besøk nettsiden [www.dex.no](http://www.dex.no). Der kan du også sjekke om tilbudet gjelder der du bor.

**Velkommen til en enklere hverdag med Dagligvarepressen!»**



**Dagligvarepressen**  
- en enklere hverdag

## BAK ANDRES FASADER

*Bak andres fasader  
i nymalte rom  
står noen foran  
speilet og tar en  
annen maske på*

*En maske med  
smil for å gå på  
fest med fremmede  
venner i åpne solrom*

*En maske for å snakke  
med betrodde venner  
om støvet og skitten  
i andres rom*

*om kvelden tar de  
masken av igjen  
sårbar og naken  
med bare ben på  
golvet*

*er de nær  
sin egen ild uten å  
se støvet i krokene  
som de ikke kan  
løpe fra*

*Ragnhild Anita G. Bjørklund*

# Årskavalkade

2014 ble et begivenhetsrikt år for Norges Handikapforbund Oslo. I denne bildespesialen har vi samlet noen av høydepunktene fra året som nå ligger (et godt stykke) bak oss.



**BUDSJETTSAMARBEID:** Et av nyttårsforsettene for 2014 var å bli enda flinkere til å samarbeide med andre organisasjoner når vi har sammenfallende interesser. Det resulterte i både felles deputasjon i en av komiteene under budsjettbehandlingen, samt felles front i høring om rulling av handlingsplanen for mennesker for funksjonshemmede- som dette bildet er hentet fra.



**NYTT NAVN:** Osloforum er blitt til Oslo Funker, og det nye navnet ble første gang tatt i bruk da NHF Oslo satte universell utforming av kollektivtrafikken på dagsorden- med førsteamanuensis og forfatter Erling Dokk Holm som innleder.



**SØLVNÅLA:** En svært overrasket og rørt Laila Knutsen fra LFPS Oslo mottok Sølvnåla under ledersamlingen.



**HJELPEMIDDELMESSA ØST:** For tredje gang arrangerte NHF Oslo og NHF Øst hjelpemiddelmessa sammen, og også denne gangen kunne regionene konstatere at messa ble en stor suksess. Nytt av året var blant annet Segway og oppvisning fra Norske Servicehunder.



**BEFARING:** Tradisjonen tro har tilgjengelighetsrådgiver Birger Nymo vært på mange befaringer i året som gikk. Dessverre måtte han bekrefte mistanken om at heller ikke de nyrehabiliterte stasjonene på Kolsåsbanen holder mål.



**STOLTHETSPARADEN:** I år gikk ferden fra appeller utenfor Stortinget, til storstilt show utenfor Østbanehallen ved Oslo S. Med trommekorps og en bølge av røde t-skjorter gjorde paraden seg bemerket nedover Karl Johans gate.



**APPELL:** Kampen mot de foreslåtte endringene i arbeidsmiljøloven startet allerede i september i fjor, og regionleder Magnhild Sørbotten holdt en glødende appell på Youngstorget.



**AKTIVE UNGE:** NHFU Oslo gjorde en grundig befaring på årets Øya-festival, og sørget blant annet for bedre sikkerhet ved HC-området foran hovedscenen.



**AVTROPPE T SJEF:** Sverre Bergenholdt takket for seg som regionkantorleder i Oslo, og ble hedret med overraskelsesgjester og middag på Soria Moria i anledning ledersamlingen.

Mannen med den høye latteren og det store engasjementet har flyttet inn på «sjefskontoret» i NHF Oslos lokaler på Kringsjå. På stumtjeneren henger et par sløyfer og en ekstra dressjakke, og i et hjørne står en trompetkoffert og et notestativ. Seks år er gått siden Jørgen Foss (25) trådte inn i lokalene for første gang, da som purung og nyansatt nittenårig organisasjonskonsulent.

- Jeg har tenkt litt på det, at det var utrolig modig av NHF som arbeidsgiver å gi sjansen til en med min bakgrunn, som kom fra splitthopp på scenen og bar-jobb på kino, sier Foss.

For han er ikke «født inn i rørsla», som han sier. For ham bunnet ønsket om å jobbe for NHF i et felles verdisyn: likeverd og likestilling for alle mennesker.

- For meg er det viktig å ha en jobb der jeg kan engasjere meg i og for mennesker, og der jeg føler at jobben gir noe mer utover lønn på konto hver måned, forklarer han.

#### HEFTIG PROGRAM

Siden den gang har han gjort organisasjonsarbeid til en livsstil. En hektisk,

altoppslukende livsstil der ingen dag eller uke er lik. Foss er nemlig ikke «bare» nyslått regionkontorleder i NHF Oslo. Han er også leder av Landsforeningen for Overvektige, medlem i forbundsstyret i Norges Musikkorpsforbund, medlem i menighetsrådet samt leder i Grefsen Arbeiderpartilag. I tillegg er han en ettertraktet ordstyrer og debatt deltaker, tidligere skuespiller og forhenværende deltaker i diverse TV-program. Det er en liste som kan ta pusten fra de aller fleste, og han får stadig spørsmål om det er mulig- og sunt- å holde på med så mange ting.

- I min livssituasjon nå har jeg valgt å prioritere jobb og frivillig arbeid. «Privatliv» setter jeg ikke av så mye tid til, men så lenge jobben og frivilligheten gir meg så mye glede og energi som det gjør så ser jeg det ikke som noe problem. Å bidra på NM i janitsjar gir meg en energiboost jeg kan leve på i ukesvis etterpå, erklærer han, og legger til:

- Jeg har ingen dårlig samvittighet for det jeg gjør på områder utenfor jobben- jeg vet at jeg fyller min arbeidsinstruks- og vel så det!

#### KREVENDE JOBB

Foss er fullstendig klar over at det er en stor stilling han nå skal fylle- og det planlegger han å gjøre på sin måte.

- Kontorrotte blir jeg aldri, slår han fast, og slipper løs den rungende latteren mange etter hvert kjenner godt. De som ikke kjenner den, skvetter gjerne både 3 og 4 ganger ved første møte.

- Noen tror at den er falsk, eller påtatt. Men jeg har alltid ledd sånn, det er bare meg det, sier han, før den fyller rommet på nytt.

Med sine 25 år er han den yngste på kontoret. Hvordan er det egentlig å skulle sette seg i respekt som sjef i en sånn situasjon?

- Jeg lærer utrolig mye av dem rundt meg, og jeg tror det egentlig går litt begge veier og. Men hvem vet: Kanskje det hadde vært lettere om jeg hadde hatt noen grå hår? Da hadde jeg kanskje fått litt mer «gratis», humrer han.

Han vil være en fremtidsrettet kontorleder. En som våger å tenke nytt,

A photograph showing a person's hand reaching out towards a cityscape. The hand is in the foreground, palm facing outwards, with fingers slightly spread. The background is a wide view of a city, likely Oslo, with many buildings and trees. The sky is overcast. The overall tone is contemplative and forward-looking.

# Fosser over

Han fra H  
Som lede  
mange kn  
regionkor

og som er med på å utvikle regionen og forbundet videre.

- Ære være alle de som tar på seg de tradisjonelle styrevervene, la det være sagt! Men vi må våge å tenke nytt også. Alle vil selvfølgelig at det skal være fokus på sitt hjertebarn, men vi må våge å prioritere også. Vi skal sørge for at NHF Oslo er helt fremst i pannebrasken hos politikerne når det er snakk om å skape en tilgjengelig hovedstad. Vi skal vise at det å ha en funksjonsnedsettelse ikke betyr at man ikke er frisk! Vi skal stå i bresjen, engasjere bredt og våge å sette oss noen hårete mål, sier han.

### MARATONMANNEN

Hårete mål setter han seg på privaten også. Foss sier selv han er midt i sitt livs prosjekt, etter fedmeoperasjonen han fikk utført for to år siden. Den gang var han redd for å dø før han fyller 30 år. Den redselen er borte.

- Folk er veldig opptatt av hvor mange kilo jeg har gått ned. Det vet jeg faktisk ikke- det er ikke relevant for meg, sier han med et skuldertrekk.

Den unge lederen strekker litt på seg, og lener seg tilbake i stolen:

- Det som er viktig for meg er hva jeg kan mestre nå. Som å sykle til jobb, gå på ski, bestige Galdhøpiggen eller komme i mål etter å ha fullført ti-kilometeren på Oslo Maraton.

Større utfordringer enn ti-kilometeren venter imidlertid: Mellom dype innpust, høy på endorfiner og kringkastet på storskjerm foran hele Rådhusplassen erklærte Foss etter målgang i høst at om fem år, da skal han løpe New York Maraton!

- Var det før eller etter at du fant ut at NYM kun tilbyr fulldistanse, altså hele 42 kilometer?

- Det var før, innrømmer han leende.

### LOKALPATRIOT

Den travle lederen er stadig på farten land, strand og verden rundt. Han er imidlertid ikke i tvil om hvor hjertet hører hjemme:

- Jeg ELSKER Oslo! Denne byen altså... Kultur, grønne parker, havet, skogen- alt er jo bare femten minutter unna!

Til tross for at han lover å om ikke trappe ned, så i alle fall konsentrere engasjementet om noen færre felt enn før, så gir ikke Foss seg i politikken. Han er som nevnt leder i sitt lokale Arbeiderpartilag, og til høsten står han på lista for bystyret.

- #stem35! Jeg vil inn i bystyret! Jeg representerer viktige verdier som jeg mener bystyret trenger. La meg være et talerør for grupper som ikke alltid blir hørt, sier den taletrengte lokalpatrioten, i sitt første (?) valgkamputspill for året.

Før den tid venter imidlertid nye og spennende utfordringer i ny stilling på «gammel» arbeidsplass.



# er av fremtidsplaner

ellstrøm, vet du? Med sløyfa? Og latteren?  
r den der foreningen for tukke folk? Det er  
agger å henge Jørgen Foss på. Den nyeste er  
ntorleder i NHF Oslo.



## Bolig for framtiden

Er ungene på vei ut av redet, og du drømmer om leilighet i byen? Eller trenger du mer plass, og skal bygge på huset? Før du skriver under kontraktene, er det en del du kan gjøre for å forebygge skuffelser og ekstraavgifter.

Det første du må gjøre er å sjekke inngangspartiet. Er det tilrettelagt for ditt behov, eller kan det enkelt tilrettelegges? Med enkel tilrettelegging tenker jeg ikke rampe og plattformheis fra hjelpemiddelsentralen.

### GODE OG VARIGE LØSNINGER

En meter høydeforskjell fra bakken opp til inngangspartiet betyr at du må ha en rampe som er over 20 meter lang. Søker du om en plattformheis må du betale for fundamenteringen av heisen og strømplegget dersom du ikke har strømkontakt ved inngangspartiet. Trenger du ny strømkurs må du betale dette og. Kanskje du heller kan bruke pengene, sammen med et tilskudd fra NAV, til å lage en permanent løsning som både er penere og enklere å bruke.

Om du har problemer med å gå i trapper – og dit kommer de fleste av oss med årene – så flytt ikke til en blokk uten heis eller en bolig med nivåforskjeller. Ja, det er mulig å søke på trappehei-

ser fra hjelpemiddelsentralen, men de tar mye plass og går veldig langsomt. Beste løsningen er å ha alt på ett plan – og da helst gateplan hvis ikke blokka har heis.

### FALLGRUVER INNE

Men selv om alt er på ett plan, er det fallgruver du må unngå. Vanlige dørterskler på 2,5 cm kan bli en stor hindring. Er dørene mindre enn 90 cm får du problemer med å komme gjennom med prekestol eller rullestol. Dørene må også kunne åpnes mer enn 90 grader.

Nedsenket tak med lysspotter er populært for tiden, men en dårlig løsning for en som er avhengig av å bruke takheis. Du kan søke om takheis i soverom og bad fra hjelpemiddelsentralen, men du får ikke festet taksinnene i taket. Skal du ha et badekar, er det viktig at det ikke bygges inn eller plasseres i en nisje. Gjør du det, får du ikke brukt en gulvgående personløfter eller brukt takheisen til å komme deg inn og ut av badekaret..

Badet er et viktig rom, som er dyrt å endre på. Derfor er det viktig at det er stort nok til at du kommer inn med rullestol, kan svinge deg rundt og flytte deg over til f eks en dusjkrakk. Toalet-

tet bør helst ha 90 cm friareal på begge sider og god plass til å snu rullestolen eller rullatoren foran.

### HJELP Å FÅ

Enten du skal flytte eller bygge er det som du ser mange ting å tenke på, men det finnes hjelp. Før du starter planleggingen foreslår vi at du leser «Tilgjengelige boliger – tilpasning av eksisterende boliger» utarbeidet av Norges Handikapforbund. Du finner også informasjon på [www.nav.no](http://www.nav.no) «Rom for rom i egen bolig».

Mange kommuner har fagkyndige folk som kan bistå deg i planleggingsfasen, og vi i hjelpemiddelsentralen bidrar gjerne med råd. Om du ønsker det ser vi gjerne på tegningsutkastet sammen med deg, men det er viktig at dette skjer tidlig i prosessen.

Både Husbanken, kommunene og NAV har tilskuddsordninger du kan søke på om du skal tilpasse boligen. Du finner mer informasjon om disse på [www.nav.no](http://www.nav.no) eller [www.husbanken.no](http://www.husbanken.no). Eller du kan ta kontakt med hjelpemiddelsentralen. Vi bistår deg gjerne.

## Ny organisasjonskonsulent

5. januar startet Bianca Bernhoft Løkkeberg som ny organisasjonskonsulent i NHF Oslo. Hun blir å treffe på flere av lokallagenes årsmøter i vår, og er tilgjengelig både på e-post og telefon. I neste nummer kan du bli litt bedre kjent med henne, i et eget intervju.



Foto: Jørgen Foss

## Nytt verv

Tidligere leder i NHFU Jan-Egil Wiigen Aasterud sitter nå i det nasjonale styret for Norsk Nettverk for Unges Helse, som brukerrepresentant for SAFO. Styret består av representanter fra alle helseregionene. Nettverket vil arbeide for å fremme ivaretagelse av unge og unge voksnes særlige helserelaterede behov.



Foto: Jørgen Foss

## Økonomiske levekår

Arbeidsgruppa «Funklev» ferdigstiller i disse dager intervjuskjemaene som skal danne grunnlaget for NHF Oslo, NHF Øst og LFPSs rapport om økonomiske levekår for funksjonshemmede i Norge. Arbeidet er en konsekvens av utfasingen av særfradraget for særlig store sykdomsutgifter. Man ønsker nå å dokumentere hvilke ekstrakostnader mennesker med nedsatt funksjonsevne har som følge av sin funksjonsnedsettelse. Målet er å påvirke myndighetene til å lage en ordning som erstatter særfradraget på en bedre og mer rettferdig måte. Ønsker DU å bidra? Ta kontakt med interessepolitisk rådgiver Rune G. Huvenes i NHF Oslo på e-post: [rune.huvenes@nhf.no](mailto:rune.huvenes@nhf.no)

## Viktig posisjon

Hege Tegler, sentralstyremedlem i Norges Handikapforbund og nestleder i Handikappede Barns Foreldreforening, er nyoppnevnt medlem i det nasjonale Foreldreutvalget for barnehager (FUB).



Foto: Ivar Kvistum

AS Naturbetong erverver, utvikler og selger boliger, hovedsakelig i Oslo- og det sentrale østlandsområdet. I tillegg har selskapet ca. 50 utleieleiligheter som løpende leies ut, samt 11 næringslokaler i Oslos beste handlegater som er utleid til butikkdrift. Selskapet har en relativt liten organisasjon med spisskompetanse innen utvikling, markedsføring, økonomi, drift og forvaltning av fast eiendom.

Selskapet har siden 1993 ferdigstilt og levert 80 prosjekter med totalt ca. 5000 boliger, og i løpet av 2015 legger vi ut for salg spennende boligprosjekter på bl.a. Grüner Village på Grünerløkka og Vøyen Hageby på Vøyenenga i Bærum, samt prosjektering av Geilos "beste" utsiktstomt.

**NATURBETONG**

EIENDOMSUTVIKLER

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

# Ambisjonene overgår funksjonshemmingen

Mohamad Awad Al-Arabi (35) fra Gaza vant nylig en høythengende pris for sitt enestående arbeid for funksjonshemmede kvinner og barn, og for utviklingen av solcelledrevne rullestoler. Men utreisetillatelse for å motta prisen, fikk han ikke.



Tekst/oversettelse:  
Haneen Al-Sammak/ Karen Kvam  
Foto: Internasjonal avdeling

Den 35-årige palestineren Mohamad Awad Al-Arabi, utfører ikke bare prisbelønnet nyskapende arbeid. Han er også ansatt i en offentlig palestinsk organisasjon, er styreleder for den største og mest velfungerende idrettsforeningen i Gaza, Al-Salam Sports Club og er midt i et universitetsstudium. Det er imidlertid engasjementet hans i Al-Salam Sports Club, en forening med utøvere innenfor sju idrettsgrener som deltar i flere nasjonale og internasjonale konkurranser, som danner rammen rundt intervjuet vi nå skal fortelle om. Intervjuet ble utført av NHFs og Dia-konias palestinske ansatte Haneen Al-Sammak på arabisk og oversendt NHF i en engelsk tekstversjon, som her er oversatt og bearbeidet av NHFs kommunikasjonsrådgiver Karen Kvam.

## VIKTIG RETTIGHETSARBEID

- Vi ser at det betyr mye for mange funksjonshemmede å bryte en isolert tilværelse, komme seg ut av huset og treffe andre, forteller Mohamad Awad Al-Arabi. - Og vi tilbyr ikke bare sportslige aktiviteter. Det viktigste arbeidet vårt, dreier seg om å bevisstgjøre funksjonshemmede om hvilke rettigheter de har sosialt og kulturelt, slik at de kan kjempe for å få rettighetene innfridd, sier han.



Forholdene for funksjonshemmede i Gaza er særs vanskelige. Konfliktsituasjonen de siste sju årene har skapt et stort antall funksjonshemmede, og skole- og helsetilbudet er alvorlig svekket. Arbeidet som drives av frivillige organisasjoner er derfor helt avgjørende for den palestinske befolkningen i Gaza. Dette er grunnen til at NHF, gjennom et lokalt samarbeid med svenske Diakonia, gir støtte blant annet til de aktivitetene som Al-Arabi driver. Det av prosjektene hans som NHF støtter, har som mål å inkludere kvinner i idretten. Dette arbeidet har ikke bare stor betydning for kvinnesituasjonen, men er også viktig for å bedre situasjonen for funksjonshemmede barn og unge.

#### **INKLUDERING AV BARN OG UNGE GJENNOM OPPLÆRING AV KVINNER**

Gjennom dette prosjektet, som er det første av sitt slag i Gaza, får 25 kvinner trenerutdanning og 25 kvinnelige trenere og lærere opplæring i å forholde seg til funksjonshemmede barn og unge. Erfaringene skal de i ettertid bruke til å mobilisere og lære opp enda flere kvinner, slik at rekkevidden blir stor og ringvirkningene varige. I tilknytning til dette arbeidet, har Mohamad Awad Al-Arabi utviklet et opplæringshefte. Heftet er en av grunnene til at han ble tildelt den prestisjetunge prisen.

- Jeg fikk ideen til heftet da jeg så hvordan barna ble hindret i å delta i idrettsaktiviteter på grunn av funksjonshemmingene de hadde. Jeg ville hjelpe lærere og trenere med å forholde seg til barna og finne gode treningsopplegg.

#### **STABIL STRØMTILFØRSEL MED SOLCELLER**

Al-Arabi kunne heller ikke la være å tenke kreativt da han så hvor utsatt rullestolbrukere med elektriske stoler



var på grunn av de hyppige strømbruddene i Gaza. Han fikk ideen om å bruke solcelleenergi til å drive stolene og kontaktet eksperter på området for å teste ut ideen. Det som begynte som en sped ide, ble satt i produksjon ikke lenge etter. Per nå finnes det 21 solcelledrevne rullestoler i Gaza, og planen er at tallet skal være 100 innen kort tid.

- Stolene passer veldig godt her i Gaza, hvor strømmen stadig blir borte, men været alltid er bra, forteller han.

#### **SENDTE SLEKTNING PÅ PRISUTDELINGEN**

Både rullestolproduksjonen og rettighetsarbeidet for funksjonshemmede barn og unge lå til grunn for at han fikk tildelt den prestisjetunge prisen «The Palestine International Award for Excellence and Creativity», fritt oversatt til den internasjonale palestinske prisen for enestående innsats og kreativitet. Prisen skal fremme innovasjon og utvikling i hele den arabiske verden innenfor ulike kategorier, og et stort antall nominerte kjempere om topplasseringene. Mohamad Awad

Al-Arabi vant i kategorien knyttet til funksjonshemming. Prisutdelingen foregikk i Ramallah, med både statsministeren og andre prominente gjester i salen. Al-Arabi måtte imidlertid sende en slektning på Vestbredden for å ta imot prisen på sine vegne. Han fikk ikke utreisestillatelse fra Gaza.

- Jeg er glad for å ha vunnet prisen, men også trist, fordi situasjonen er så vanskelig for funksjonshemmede i Palestina, og spesielt i Gaza, avslutter han.

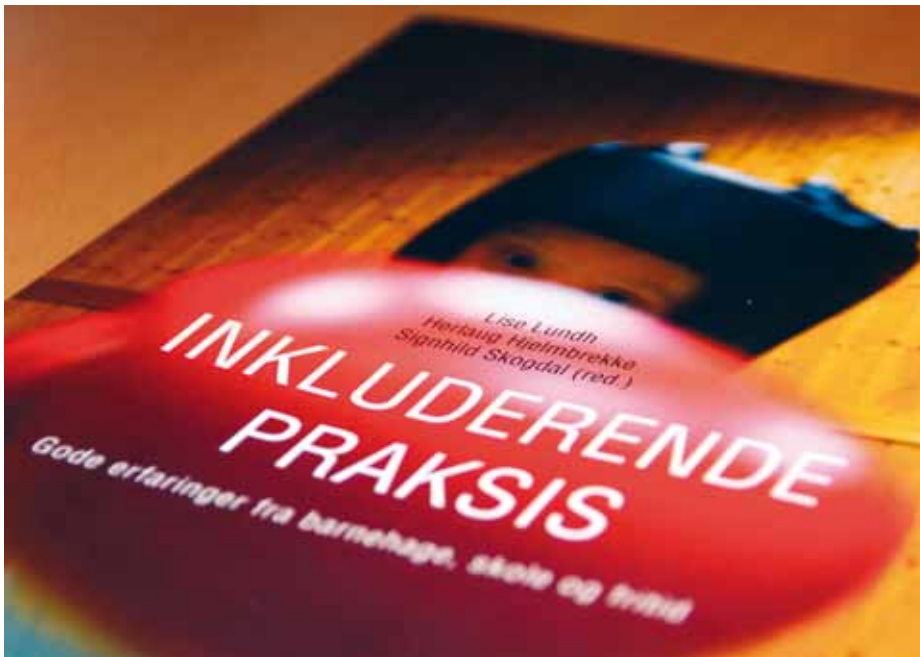
Hele intervjuet kan sees på youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=m7pGZF9sMvs>.

Det foregår på arabisk og samtalen er dermed ikke så lett å forstå, men hvis du spoler litt fram får du se både klipp fra kvinneprosjektet som NHF støtter og de solcelledrevne rullestolene – som virkelig er verdt å se.

# Inkluderende praksis:

## Gode erfaringer fra barnehage, skole og fritid

En fagbok som ikke bare forteller - men viser - hvordan det kan gjøres! Det er langt igjen til en inkluderende skolehverdag for alle, men denne boka kan fungere som en inspirasjon.



Lise Lundh, Herlaug Hjelmbrække, Signhild Skogdal (red.) Universitetsforlaget 2014

Tekst: Rune Geir Huvnes, interessepolitisk rådgiver

Inkludering er et viktig prinsipp i Oppføringsloven og løftes fram som et grunnleggende element i utredninger og forarbeid til lovverket. I praksis ser det imidlertid ikke så lyst ut. Statistikk og forskning viser at et økende antall barn får sin opplæring, enten på egne skoler, i egne klasser, i grupper eller en til en med egen assistent eller lærer.

I 1975 ble spesialskoleloven erstattet av en samlet grunnskolelov for alle barn. Heretter skulle også alle barn tilhøre sin lokale nærscole, og alle elever skulle ha rett til opplæring ut fra sine evner og behov. Spesialskolene skulle

vekk, men elever som hadde behov skulle få spesialundervisning ved egne institusjoner. Mer om dette kan du lese i kap. 2 i boka; *Mangfoldet som ressurs*, av Edvard Befring.

Nå ble ikke bildet så positivt. Flere spesialskoler ble lagt ned, men som vi peker på innledningsvis er det langt igjen før vi kan snakke om en inkluderende skole. Vi har i tidligere nummer av *Quarten* pekt på at Oslo har 8 rene spesialskoler og i tillegg en rekke byomfattende spesialklasser. Til dette kommer egne avdelinger for funksjonshemmede ved en rekke skoler. Inkluderingen kan ikke akkurat sies å ha medvind. Desto viktigere er det å peke

på positive eksempler på inkludering, og dette er hovedtema i denne boka. Det vises til mange eksempler på inkludering og hvilke faktorer som må være til stede for å få til god inkludering. De ulike erfaringene som trekkes fram viser at det er mange utfordringer, men med rett holdning, planlegging og vilje er inkludering ikke bare positivt for elever med funksjonsnedsettelse men en berikelse for hele læringsmiljøet, elever og lærere.

Bokas siste kapittel av Thor Sandmel; *Fordommer og inkludering*, viser hvorfor inkludering er så viktig. Sandmel slår fast at inkludering forutsetter at noen er ekskludert. I denne sammenheng funksjonshemmede. Han viser til hvordan funksjonshemmede har blitt karakterisert opp gjennom historien med ulike betegnelser, og hvordan betegnelsene etter hvert må byttes ut fordi de likevel oppleves som nedsettende. Dette glir så over i en diskusjon omkring normalitet og alle menneskers behov for å bli sett. «*Normalitetstyrantiet, den arketypiske hindringen for inkludering, kan bare bekjempes ved at vi lærer å «se» hverandre.*»

Men nok om innholdet. Boka inneholder mange spennende resonnementer og ikke minst gode og eksempler på at inkludering ikke bare er mulig, men også ønskelig og nødvendig. Anbefales.



**DET ER IKKE ALLTID LIVET BLE  
SLIK DU HADDE SETT FOR DEG.**

Rettighetsfesting av BPA for deg eller ditt barn,  
gir dere større frihet og mer innflytelse



**Tlf: 02404**  
Mail: [bpa@vitale.as](mailto:bpa@vitale.as)

For mer informasjon:  
[www.vitale.as](http://www.vitale.as)

## 72 % normal

### Knallsterk monolog fra Kristin Grue.

Tekst: Bianca Bernhoft Løkkeberg  
Foto: Siren Høyland Sæter/Det Norske Teatret

«72% normal» er et gjestespill fra Teater Ibsen, skrevet og spilt av frilansskuespiller Kristin Grue. Vi kjenner henne blant annet fra Underholdningsavdelingen på NRK, og hun har basert monologen på sin egen oppvekst med en funksjonshemmet storebror.

Forestillingen starter på en svart scene, hvor Grue kommer kjørende inn på en elektrisk rullestol. Hun snakker til publikum som om det var hennes stol, og om hvordan mennesker møter henne som funksjonshemmet. «Man ser alltid stolen før man ser mennesket», sier hun, «Du er en maskin. Ikke som en terminator eller en transformerdukke, men mer som en kjedelig maskin. En støvsuger.»

Etter hvert reiser hun seg og forteller om hvordan det var å vokse opp med tvillingsøsteren Julia, som er bevegelseshemmet og rullestolbruker. Det dukker opp bilder av «Julia» på to skjermer, som i virkeligheten er barndomsbilder av en venninne av Grue. Hun sier at hun var sjalu på søsteren da hun var liten, fordi Julia hadde en så kul, rød rullestol med klistremerker på. Vi ser en film-snutt av en liten jente som freser rundt på stolen sin.

Det var først da de startet på skolen at Kristin merker at de andre barna ser rart på Julia, og Kristin skjønner at de



MONOLOG: Kristin Grues gjestespill ble godt mottatt.

ikke er en helt normal familie. Hun blir selvsagt og lurert på om hun egentlig noen gang kan synes synd på seg selv, fordi hun er helt frisk og søsteren ikke er det.

Eller, sier hun, Julia er jo heller ikke syk, hun er jo bare seg selv sånn som hun alltid har vært. Hun hører foreldre til funksjonshemmede barn sammenligne dem med «de normale barna», men hvem er egentlig det? Er Kristin selv helt normal, kanskje 72%? Likevel blir det et definert skille mellom de som kan gå og de som beveger seg på hjul, ofte henvender folk seg heller til personen ved siden av den funksjonshemmede som om bevegelseshemmingen gjør

dem uverdige til å bli tiltalt på en vanlig måte. Eller så blir de kalt invalide: "Invalide? Det betyr in-valid. Verdiløs. Er det mulig!"

Grues monolog er sterk, morsom og rørende om hverandre, og setter fokus både på hvordan vi møter funksjonshemmede og hvordan det er å vokse opp i en litt annerledes familie.

Forestillingen varer i 50 minutter og spilles på Det Norske Teatret, de to siste visningene her var 17. februar og 4. mars. Deler av monologen er også blitt fremført under markeringen av FN-dagen for mennesker med nedsatt funksjonsevne.

# Fra leserne

Her bringer vi igjen noen glimt fra leserne siden sist. Send gjerne inn bilder når ditt lokallag har arrangementer, turer eller aksjoner. Mobilbilder går like fint som fra vanlig kamera, send med høyeste oppløsning. Send til: 97 02 25 82 eller [ida.freng@nhf.no](mailto:ida.freng@nhf.no)!



**JULEAVSLUTNING:** NHFU Oslo er i vinden om dagen, men like før jul tok de seg en velfortjent pause med juleavslutning for 2014 og året som gikk. (Foto:NHFU)



**KURSDELTAKERE:** Det er mange spennende NHF-kurs gjennom hele året. Her er Geir Werner, Kari Ellertsen og Laila Knutsen forevige i en av pausene fra FN-kurset, der blant andre Camilla Huggins Aase, politisk rådgiver i NHF holdt innlegg.



**TRAVLE LOKALLAG:** Lene Westerberg (bildet) kan melde om travle dager i lokallagene. 11. oktober hadde Handikaplaget Aktiv rekefest på Kjelsås eldresenter. 27. november hadde NHF Alna medlemsmøte, det ble servert julemidtdag. Den 1. desember var NHF Alna på «harrytur» til Charlottenberg. Den 6. desember hadde Handikaplaget Aktiv julebord på Kjelsås eldresenter. (Foto:Privat)



**STOPP HATPRAT:** NHFU Oslo er engasjert i kampanjen Stopp Hatprat. Her er leder Caroline Strømlid i møte med koordinatoren for prosjektet, Ingrid Aspelund. (Foto: NHFU)



# Medlemskonkurranse!

Stadig mer av informasjonsflyten i samfunnet foregår elektronisk, og vi i Norges Handikapforbund Oslo ønsker å være med i utviklingen. En gjennomgang av vårt medlemsregister viser at vi mangler e-postadresse og/eller mobiltelefonnummer til nesten halvparten av dere: **DET ØNSKER VI Å GJØRE NOE MED!**

Derfor lanserer vi nå en medlemskonkurranse: Send din e-postadresse og ditt mobiltelefonnummer til vår organisasjonskonsulent Bianca Bernhoft Løkkeberg på e-postadressen [bianca.lokkeberg@nhf.no](mailto:bianca.lokkeberg@nhf.no). Da er du med i trekningen av et gavekort fra Oslo Kino på 300 kroner!

Vi trekker 1. juli 2015, og vinneren vil bli annonsert på vår Facebookside og i Quarten. For at det skal bli rettferdig trekker vi vinneren blant alle som har registrert mobilnummer og/eller e-postadresse i vårt medlemsregister, slik at de som allerede har sendt oss disse viktige opplysningene før **OGSÅ** er med i trekningen.

E-postadresser/mobiltelefonnummer vil ikke bli spredd til andre, og vi skal ikke overøse dere med e-poster og sms. Derimot vil du ved å registrere opplysningene være sikret å få de viktige beskjedene først - det være seg nyhetsbrev, meldinger om aksjoner eller liknende.



## Habilitet • Ansvar • Velvære

# BPA

Totalleverandør av BPA\* tjenester. (\*Brukerstyrt Personlig Assistanse)

### 10 ÅR MED BPA

Vi vil gi den enkelte tjenestemottaker en god og meningsfull dag. Alt vårt arbeid er basert på vår visjon om å skape en lettere hverdag med BPA. Vi legger stor vekt på at den enkelte tjenestemottaker selv får bestemme hvordan dagen skal være. Vi er en av de eldste leverandørene på markedet og har levert BPA tjenester kontinuerlig i mer enn 10 år.

Følg oss på Facebook: HAV AS

**HAV AS - [WWW.HAVAS.NO](http://WWW.HAVAS.NO) - TELEFON 45 22 22 88 - EPOST: [HAV@HAVAS.NO](mailto:HAV@HAVAS.NO)**